けんぽだより

SPRING 2026 春

- 令和８年度 予算のお知らせ
- 令和８年度保健事業のご案内
- はじまる　“子ども・子育て支援金”
- 子ども・子育て支援金の保険料(令和8年度)
- 歩きたくなる旅　横須賀
- 年１回の健診で体の状態を確認しよう
- 特定保健指導の対象者ってどんな人？
- カロリー控えめレシピ
- HEALTH INFORMATION
- いつでもヨガ　上半身が疲れたとき

北関東しんきん健康保険組合

令和８年度 予算のお知らせ

去る、２月19日に開催されました第113回組合会において、
令和８年度予算が承認されましたのでお知らせいたします。

収入支出予算額

健康保険	25億6,964万円
介護保険	2億8,973万円
子ども･子育て支援金	5,605万円

保険料率

	被保険者	事業主	合　計
健康保険	48.5/1000	51.5/1000	100.0/1000
介護保険	8.7/1000	9.3/1000	18.0/1000
子ども･子育て支援金	1.15/1000	1.15/1000	2.3/1000

一般勘定

●主な収入

令和８年度、全国の健保組合の財政状況は、依然として厳しい環境が続く見通しです。賃金上昇に伴う保険料収入の増加が期待できる一方、高齢者医療への拠出金負担が過去最大規模に達し、依然として赤字組合が多い状況です。

当健保組合の令和８年度予算編成ですが、主な収入源である健康保険収入は総標準賞与額の増加を見込み、23億８９５６万円を見込んでいます。

そのほか、別途積立金からの繰入金１億円、財政調整事業交付金（高額医療費に対する健保連からの交付金）２０００万円などを見込み、収入総額25億６９６４万円を計上しています。

●主な支出

近年、我が国の保険給付費（医療費）は、少子高齢化の進展や医療の高度化、糖尿病や高血圧などの慢性疾患の患者の増加、さらに診療報酬の改定などを受けて長期的な増加傾向にあります。当健保組合では、令和８年度の保険給付費を前年度比５３００万円増の15億円と見込んでいます。

また、団塊の世代が75歳以上となる「２０２５年問題」以降、高齢者医療費が増大し、健保組合が負担する後期高齢者支援金は増加傾向にあります。当健保組合では、令和８年度の納付金を１億２００万円増の８億円と見込んでおります。

この結果、令和８年度の経常収支差引額は赤字が見込まれていますが、保険料率は前年度のままを維持し、予算編成を行うこととしました。

介護勘定

介護保険制度の運営主体は市区町村ですが、健保組合が40歳～64歳の介護保険第２号被保険者からの保険料徴収を代行し、そのまま社会保険診療報酬支払基金に納めています。

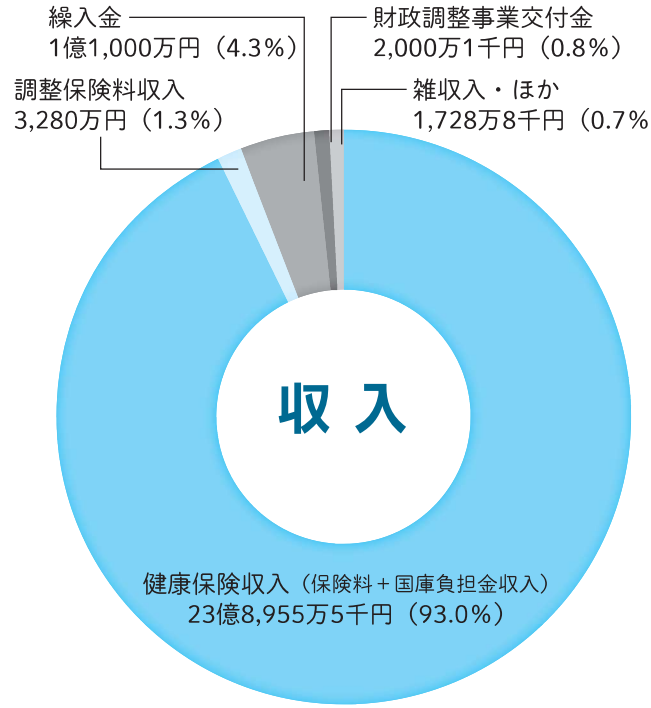
当健保組合では、令和８年度介護納付金を前年度と変わらぬ２億５５００万円と見込んでいるため、介護保険料率も前年度と同率を維持することとしました。介護保険収入は２億８９０５万円を見込んでいます。

子ども・子育て支援金

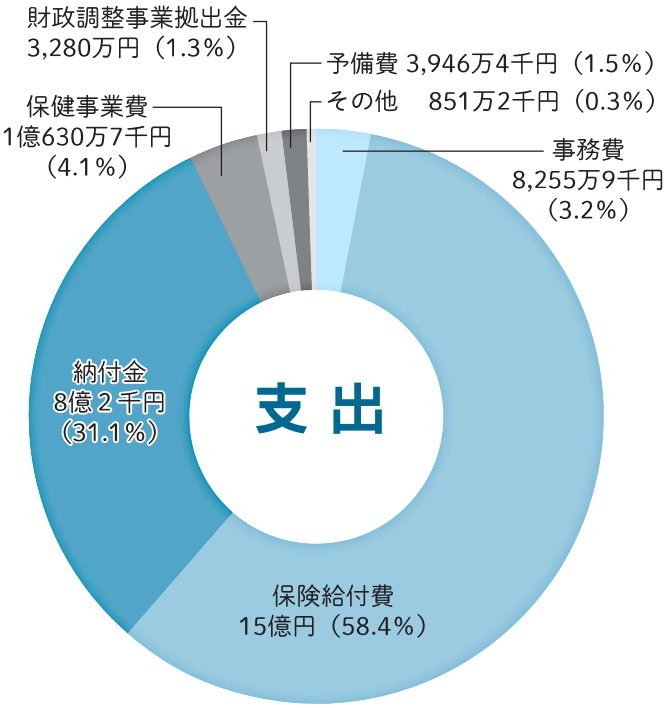
子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連携の仕組みとして、本年４月から子ども・子育て支援金制度が始まります。これに伴い、４月から（徴収は、５月分給与から）全健康保険加入者が一律に１０００分の２・３を負担し、事業主と被保険者で折半となります。

当健保組合では、令和８年度子ども・子育て支援金を４８４９万円と見込んでおり、対する子ども・子育て支援金収入を５５６５万円と見込んでおります。

一般勘定

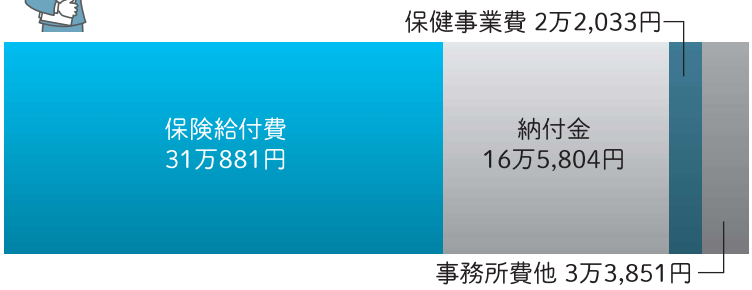


合計 25億6,964万4千円



合計 25億6,964万4千円

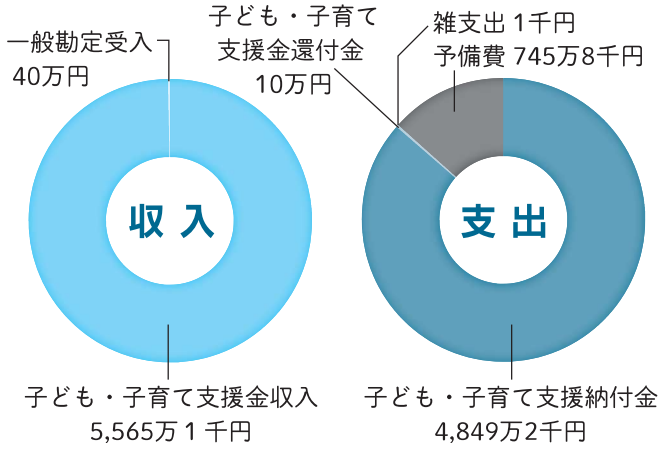
支出を1人当たりで見てみると



予算の基礎数値

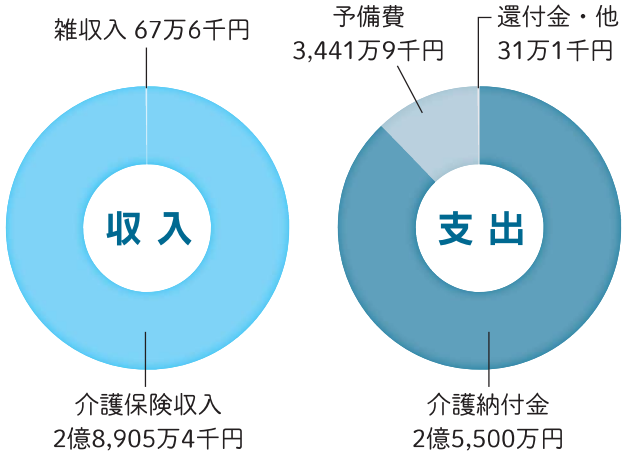
- 被保険者数……4,825人
- 平均標準報酬月額…33万7,617円
- 総標準賞与額……4,909,500千円
- 平均年齢……43.63歳
- 扶養率……0.59人
- 前期高齢者加入率……3.06%

子供・子育て支援金



合計 5,605万1千円　**合計 5,605万1千円**

介護勘定



合計 2億8,973万円　**合計 2億8,973万円**

令和８年度 保健事業のご案内

令和８年度も当健保組合では、みなさんが健康な毎日を送るためのさまざまなサポートを行います。

健康の保持・増進のため積極的に活用してみましょう。

病気の予防のために

●特定健康診査

対象者	被保険者（40歳以上）/被扶養者（40歳以上）
実施時期	通年
概要	生活習慣病の予防を目的とした健診。 被保険者は、事業主健診結果を受領。 被扶養者には受診券を配付し、最寄りの医療機関やレディース健診にて受診。パート先で受診した健診結果を健保へ提供した被扶養者へ謝礼を贈呈いたします。

●特定保健指導

対象者	被保険者・被扶養者（40歳以上）で特定健診の結果メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方
実施時期	年３回
概要	積極的支援と動機付け支援があり、スマホやPCを使って保健師などによる食事と運動指導のもと生活習慣の改善を図っていただきます。

●オンライン禁煙事業

対象者	被保険者の方で喫煙者の方
実施時期	９月～11月
概要	LINEや禁煙補助薬（ニコチンガムやパッチ）を使用して卒煙を支援します。

●無料歯科健診事業

対象者	被保険者・被扶養者
実施時期	通年
概要	近隣の契約歯科医院にて無料で歯科健診が受けられます。

●スポーツジム特別割引事業

対象者	被保険者・被扶養者
実施時期	通年
概要	スポーツジム契約事業者ルネサンスと団体割引価格にて利用が可能。オンラインスタジオも実施。

●人間ドック

対象者	被保険者（35歳節目・40歳以上）/被扶養配偶者（40歳以上）
実施時期	通年
概要	人間ドック受診費用を20,000円補助します。

●若年層保健指導

対象者	35歳～39歳の被保険者で健診の結果メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方
実施時期	年1回
概要	スマホやPCを使って保健師などの食事と運動指導のもと生活習慣の改善を図っていただきます。

●糖尿病重症化予防事業

対象者	被保険者でプログラム実施が必要と判断された方
実施時期	年1回
概要	糖尿病の重症化予防および医療費の適正化を目的に、専門事業者による重症化予防対策指導を実施します。

●適正服薬通知事業

対象者	服薬について健保にて対象者抽出（被保険者・被扶養者）
実施時期	年1回通知
概要	多剤・重複・併用禁忌などの薬が処方されている方へ薬剤師への相談勧奨通知を送ります。

●メンタルヘルス助成事業

対象者	事業所
実施時期	通年
概要	事業所実施のメンタルヘルス事業へ助成を行います。

保健情報を提供するために

●福利厚生型保健事業「ベネフィット・ステーション」

対象者	被保険者（ご家族）
概要	登録すると様々な福利厚生割引サービスを受けることができます。健康相談・運動、旅行、映画、グルメ、育児、介護、eラーニング等140万件以上のコンテンツがあります。

●新規加入者へ記念品贈呈

対象者	被保険者
実施時期	4月
概要	新卒採用の新規加入者へ記念品と「社会保険の知識」（冊子）を贈呈します。

●機関誌の発行

実施時期	年3回（春・夏・正月）
概要	電子版と冊子版により予算・決算や健康情報などを掲載します。

●出産された方へ冊子を贈呈

対象者	被保険者・被扶養者で出産された方
概要	子どもの病気や事故、けがへの対応など知っておくと安心な情報を掲載した「お医者さんにかかるまでに」（冊子）を贈呈します。

●家庭常備薬の斡旋

対象者	被保険者
実施時期	年2回（夏・冬）
概要	加入者の健康保持増進を目的に、割引価格で医薬品等を斡旋しています。セルフメディケーション推進のためスイッチOTC対象商品購入に補助を実施します。

●ホームページの公開

概要	各種手続きや保健事業の最新情報を提供しています。 https://kitakanto-shinkinkenpo.or.jp

事業所とのコラボヘルスのために

●コラボヘルス推進会議

実施時期	10月
概要	事業所人事役員、健康管理委員の方へ事業所ごとの健康状態を分析した結果を説明。健康課題への対応などをオンライン会議にて協議します。

●健康管理委員会の開催

実施時期	年2回（4月・9月）
概要	健康管理委員の方々へ保健事業や各種制度等の説明などコラボヘルス推進に向けた会議を開催します。

PepUpを活用した事業

●ウォーキングラリーの実施

対象者	被保険者
実施時期	年2回（春・冬）
概要	運動習慣の改善としてウォーキングキャンペーンを実施し、歩数を「PepUp」内で登録します。チームを作成しての参加も可能です。目標をクリアするとPepポイントを贈呈します。

●健康年齢通知（健診結果通知）

対象者	被保険者
概要	人間ドックの結果や健診結果を基に「健康年齢」を「PepUp」に通知します。過去のデータも見ることができます。

●受診勧奨通知

対象者	被保険者
概要	健診結果を基に血圧、血糖、脂質項目で一定以上の数値で通院していない方を対象に通院を促す通知を「PepUp」に通知します。

●その他

概要	「健康レシピ」「お薬手帳」「日々の記録」機能やその他健康に関する情報、健保組合からのお知らせを随時スマホに配信しています。

●健診結果改善チャレンジ

対象者	被保険者
実施時期	通年
概要	昨年の健診結果と比較して、各種数値が改善・健康維持度合に応じてPepポイントを贈呈します。

●医療費通知

概要	医療費の適正化を目的に医療費通知を行っています。「PepUp」から医療費通知が閲覧できます。

●ジェネリック医薬品の差額通知

対象者	被保険者
概要	ジェネリック医薬品への切替による医療費の適正化を目的にジェネリック医薬品の使用促進通知を「PepUp」に通知します。

●健康eラーニングの実施

概要	「口腔ケア」「女性の健康問題」「ロコモティブシンドローム」について「PepUp」内で健康eラーニングを実施します。

●各種イベントの開催

概要	12月～1月に「体重測定チャレンジ」を実施、目標をクリアするとPepポイントを贈呈します。

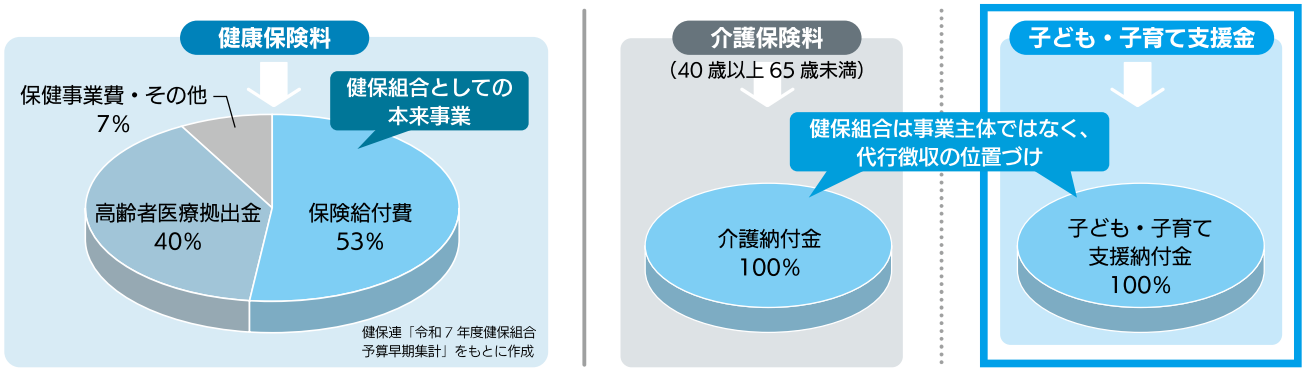
3つ目の保険料、はじまる
“子ども・子育て支援金”

社会全体で子ども・子育て世帯を支援するため、令和８年４月分保険料（５月給与控除分）から、子ども・子育て支援金の徴収がはじまります。みなさんは、健康保険料、介護保険料（40 歳以上 65 歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

3 年間で段階的に構築する少子化対策のための特定財源

子ども・子育て支援金は、社会連帯の理念を基盤として、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯のしくみです。令和８年度から令和 10 年度にかけて段階的に構築される少子化対策のための特定財源で、児童手当の拡充、妊婦のための支援給付、こども誰でも通園制度など法律で定められた子ども・子育て世帯向けの給付のみに充てられます。

子ども・子育て支援金の徴収は、国からの要請で健保組合も担うことになりました。ただし、介護保険と同様、健保組合は事業主体でないため「子ども勘定」が創設され、徴収した子ども・子育て支援金はそのまま国へ納めることになります。



被用者保険には一律の保険料率が設定される

被保険者と事業主は、令和８年４月分保険料から、健康保険料、介護保険料（40 歳以上 65 歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

その支援金率は、国から被用者保険（健保組合、協会けんぽ、共済組合）一律で示され、原則として被保険者と事業主で折半負担します（任意継続被保険者は事業主分も負担します）。令和８年度の支援金率は 0.23％（被保険者負担分 0.115％、事業主負担分 0.115％）となります。

また、子ども・子育て支援金は、健康保険料、介護保険料と同様、賞与からも徴収されます。

子ども・子育て支援金は以下の事業に充てられます

総額 3.6 兆円規模のこども未来戦略「加速化プラン」のうち、1 兆円程度（令和 10 年度以降）が子ども・子育て支援金で確保されます。

児童手当の抜本的な拡充
令和６年 10 月から、所得制限を撤廃、高校生年代まで延長、第３子以降は３万円に増額

妊婦のための支援給付
令和７年４月から、妊娠申請時５万円、出産届出後１人につき５万円の経済支援

こども誰でも通園制度
令和８年４月から、月一定時間までの枠内で、時間単位等で柔軟に通園が可能なしくみを創設

出生後休業支援給付
令和７年４月から、子の出生後の一定期間に男女で育休を取得した場合に、育児休業給付とあわせて最大 28 日間手取り 10 割相当となるよう給付を創設

育児時短就業給付
令和７年４月から、２歳未満の子を養育するために時短勤務をしている場合に、時短勤務中に支払われた賃金額の最大 10％を支給

国民年金第１号被保険者の育児期間に係る保険料の免除措置
令和８年 10 月から、自営業やフリーランス等の国民年金第１号被保険者について、その子が１歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除

子ども・子育て支援金の保険料（令和8年度）

令和8年4月保険料（5月に給与天引き）より支援金を拠出いただきます。

※ 医療保険の保険料とあわせて徴収します。

子ども・子育て支援金に係る保険料率（支援金率）は0.23%です。

※ 支援金額（月額）は、標準報酬月額×支援金率になります。
※ 基本的に支援金額の半分を企業のみなさまに拠出いただきます。
※ 賞与からも支援金を拠出いただきます（標準賞与×支援金率）。

もっと知りたい！ 子ども・子育て支援金制度 Q&A

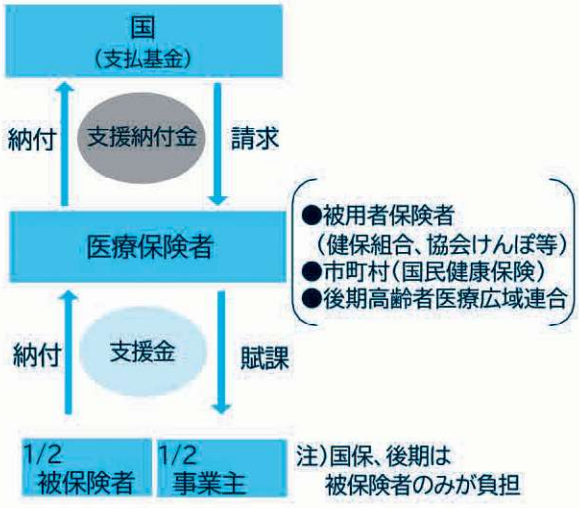
Q 「子ども・子育て支援金制度」って？

A 全ての世代や企業のみなさまから支援金を拠出いただき、子育て施策の拡充に充てるもので、こどもや子育て世帯を社会全体で支える制度です。

Q どうして「支援金制度」が必要なの？

A 近年、少子化・人口減少の進行が加速していることから、政府は令和5年12月にこども未来戦略「加速化プラン」を策定し、総額3.6兆円の次元の異なるこども・子育て支援の拡充を実施することを決めました。支援金制度はこれを支える財源の一部です。

支援金の徴収の流れ



Q なぜ独身や高齢者も支払うの？

A こどもたちは成長し、やがて社会保障制度の担い手となることから、こどもの育ちを支える支援金制度は全ての方にメリットがあるため、独身の方や高齢者の方など全ての世代に加え、企業も含めた社会全体で支える仕組みとしています。

Q 支援金により負担が増えるの？

A 支援金の導入に当たっては、その裏側で社会保障の歳出改革を行い、社会保険料の負担を軽減させるため、支援金による負担は相殺される仕組みになっています。このため支援金の導入による実質的な負担はありません。

こどもまんなか こども家庭庁

こども家庭庁ホームページ「子ども・子育て支援金制度について」

こども家庭庁公式note「最近話題の「子ども・子育て支援金制度」について」

お問い合わせ窓口 こども家庭庁コールセンター 0120-303-272（受付時間 平日9時～18時）

歩きたくなる旅

横須賀

海上自衛隊と米海軍の基地があり、
軍港の町として知られる横須賀。
小さな漁村が江戸時代末期、
黒船の来航を機に開国した幕府により
海防の拠点として発展した
異国情緒漂う港町のウオーキングを楽しもう。

三笠公園

「日本の都市公園100選」「日本の歴史公園100選」に選ばれた横須賀を代表する公園。園内には東郷平八郎の像があるほか、記念艦三笠が展示され猿島への玄関口にもなっている。2027年3月(予定)のリニューアルオープンに向けて再整備を実施中。

8:00～21:00 ※時期に応じて異なる。
休 無休　※園内施設は営業時間、休業日あり。
無料
https://www.kanagawaparks.com/mikasa/

横須賀駅を出て、ヴェルニー公園に向かって歩こう。駅のすぐ近くに位置するヴェルニー公園には約130種類1,300株のバラが植えられており、春と秋にバラが楽しめる。春バラは例年4月下旬から5月下旬頃が見頃だ。園内のミュージアム、ティボディエ邸にも立ち寄ってみよう。

潮風に吹かれ、艦船や対岸の旧横須賀製鉄所跡地を見ながらドブ板通りに向かうと、建物の壁面に書かれた〝HONCH DOBUITA WEST〟の文字が見えてくる。近くに来たら、「スカジャン」をモチーフにしたマンホールの蓋があるので探してみるのも一興。ドブ板通りは、アメリカ人向けに営業している店も多いため、英語表記の看板が多く、異国情緒を堪能できるエリアだ。

米海軍横須賀基地の近くを通って三笠公園へ。世界三大記念艦「三笠」が保存されており、艦の大きさに圧倒される。

いちご よこすかポートマーケットには横須賀市内でも人気の飲食店が出店しているので、食事や休憩におすすめだ。お腹を満たしたら、うみかぜ公園に歩を進めよう。釣り人や、スケートボードを楽しむ人が多い。

帰路はよこすか海岸通りを戻り、高台にある平和中央公園まで足を運ぶ。東京湾と横須賀市街の展望を楽しんだら、ゴールの横須賀中央駅をめざそう。

Information

アクセス　ＪＲ横須賀線「横須賀駅」

HPはコチラ
横須賀市観光案内所
https://yokosuka-kanko.com/information

体験

YOKOSUKA軍港めぐり

海上自衛隊や米海軍の艦船を間近で見られる、日本で唯一のクルージングツアー。1周約45分。

休 無休(整備期間を除く)。
大人 2,000円～2,500円、小学生 1,000円～1,250円、小学生未満 大人1名につき1名無料(大人の人数を超えた場合、小学生料金を人数分適用)
※運航時間、料金(乗船日により変動)等の詳細はホームページでご確認ください。
https://yokosuka-gunko.jp/

ヴェルニー公園

対岸に臨める旧横須賀製鉄所の建設に貢献した、フランス人技師ヴェルニーの名を冠する公園。左右対称性などが特徴のフランス庭園様式が取り入れられている。

よこすか近代遺産ミュージアム ティボディエ邸（ヴェルニー公園内）

横須賀製鉄所副首長 ジュール・セザール・クロード・ティボディエの官舎として1869年頃に建築された。その西洋館の小屋組みを移設したミュージアム。

- 9:00～17:00　休 無休
- 無料　※シアターには一部有料コンテンツあり。
- https://thibaudier-yokosuka.com

記念艦三笠（三笠公園内）

日露戦争の勝利に貢献した戦艦「三笠」。戦後、復元工事が実施され、1961年に往時の姿を取り戻した。

- 9:00～17:30（4月～9月）
  ※時期に応じて異なる。
  ※最終入艦は閉艦の30分前。
- 休 12月28日～31日
- 一般600円、65歳以上500円、高校生300円、中学生以下無料
- https://www.kinenkan-mikasa.or.jp

米海軍横須賀基地
（旧横須賀製鉄所）

スカジャンが
モチーフの
マンホールの蓋

START

28

JR横須賀駅

三笠公園

猿島航路発着所

いちご よこすかポートマーケット

かつて巨大な冷凍倉庫として利用されていた建物をリノベーションしてできたマーケット。三浦半島の新鮮な食材を使った料理が味わえ、食材を購入できる。

- 10:00～19:00 ※店舗により異なる
- https://yokosukaport-market.com/

よこすか海岸通り

京急本線

汐入駅

JR横須賀線

GOAL

横須賀中央駅

ドブ板通り商店街

アメリカと日本の文化が入り混じった異国情緒漂う、観光名所のひとつ。
スカジャンが購入できる店やヨコスカ ネイビー バーガーなどの飲食店が多く、横須賀を堪能できるスポット。

うみかぜ公園

猿島が目前に迫り、浦賀水道を航行する船舶を一望できる眺望が魅力。スケートボードエリアなどのスポーツ施設やバーベキューが楽しめる広場などがある。

26

16

平和中央公園

展望台から東京湾と横須賀市街を一望でき、市民の憩いの場として親しまれる。明治時代には砲台が設置されたこともあったが、現在は平和モニュメントが設置されるなど平和を祈念する場となっている。

およそ
5.8km
1時間30分
8,000歩

グルメ　ヨコスカ ネイビー バーガー

2008年、米海軍の伝統的なハンバーガーのレシピが、米海軍横須賀基地から横須賀市へ提供された。このレシピをもとにしたハンバーガーを総称して「ヨコスカ ネイビー バーガー」と名づけられた。基地周辺の店舗で販売されている。

CHEESE BURGER
Regular 2,050円
TSUNAMI BOX
- 11:00～22:00　休 1月1日
- https://www.navyburger.com

ひと足延ばして　猿島

原初からの大自然と刻まれた歴史の跡が時空を超えて共存する猿島。定期船で片道約10分。旧日本軍の砲台や要塞跡が残り、猿島全体が「国史跡」に指定されている。島内にテイクアウトレストランもある。

〈猿島航路〉
- 乗船時間は夏期と冬期で異なる。詳細はホームページ参照。　休 無休（欠航を除く）
- 猿島公園入園料＋乗船料（往復）　大人 2,100円～2,500円、中学生 1,850円～2,250円、小学生 1,050円～1,250円、小学生未満 大人1名につき1名無料（大人の人数を超えた場合、小学生料金を人数分適用）
  ※乗船日により変動。詳細はホームページでご確認ください。
- https://sarushima.jp/

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

年1回の健診で体の状態を確認しよう

暴飲暴食や運動不足、喫煙といった不健康な生活習慣により、知らず知らずのうちに内臓脂肪が蓄積し、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病のリスクも高まります。放っておくと、動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気の発症につながります。

特定健診を受けるとこんなメリットがあります

特定健診は、40歳から74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防と早期発見を目的とした健診です。メタボが強く疑われる人またはその予備群は、**男女とも40代から増加**しています。

病気の早期発見・早期治療

自覚症状が現れたころには、生活習慣病は進行しています。特定健診で病気を早期に発見し、早期に治療を開始しましょう。

生活習慣の改善で健康維持

病気を未然に防ぐだけでなく、初期の段階であれば、生活習慣の改善で健康を維持することができます。

費用や時間の負担を抑制

病気になると、通院や治療費など、経済的・時間的な負担にもなります。特定健診にかかる負担とは比較になりません。

体は年々変化していくので、前回は良好でも1年のうちに数値が悪化することもあります。毎年健診を受けて、ご自身の今の健康状態をチェックしておきましょう。

!!
ずっと健康でいたいから毎年1回は健診を受けるよ

特定保健指導の対象者ってどんな人?

特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された40歳以上の方に、健保組合から「特定保健指導のご案内」をお送りしています。特定保健指導は、保健師や管理栄養士などの専門家が、その人に合った生活習慣の改善法を無料でアドバイスしてくれます。

特定保健指導の対象かどうかは次の基準で判定します

腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上

腹囲が左記未満でも **BMI※ 25以上** ※体重(kg)÷身長(m)²

チェック

- □ **血圧**: 最高 130mmHg 以上または 最低 85mmHg 以上
- □ **血糖**: 空腹時血糖(やむを得ない場合は随時血糖) 100mg/dL 以上または HbA1c 5.6%以上
- □ **脂質**: 空腹時中性脂肪 150mg/dL 以上(やむを得ない場合は随時中性脂肪 175mg/dL 以上)または HDLコレステロール 40mg/dL 未満

チェックが

- 2個以上 → 積極的支援
- 1個 → 喫煙習慣: ある → 積極的支援 / ない → 動機付け支援
- 3個 → 積極的支援
- 2個 → 喫煙習慣: ある → 積極的支援 / ない → 動機付け支援
- 1個 → 動機付け支援

※高血圧、糖尿病、脂質異常の薬を服用中の方は特定保健指導の対象外です。また、65歳~74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

特定保健指導では、健康づくりのプロが生活習慣の改善をサポートします。「続けられないかも…」と心配の方も無理なく進められ、健康習慣が身につきますよ。

野菜たっぷりヘルシーレシピ

カロリー控えめレシピ

メタボ予防

1人あたり
エネルギー 363kcal　塩分 1.9g
（トッピング除く）

作り方の動画はこちらから
Check!
https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26spring01.html

主菜　春キャベツのサバ缶ドライカレー

材料　2人分

サバ缶（水煮）……1缶（180g）
春キャベツ（1.5cm角に切る）……100g
A　ケチャップ……大さじ3
　　カレー粉……小さじ1と1/2
　　みそ、すりおろしにんにく……各小さじ1
ご飯……150g

トッピング
レタス、ミニトマト、目玉焼き等　お好みで

作り方

1 フライパンに汁気を切ったサバ缶、春キャベツ、Aを入れて中火で温めながら、サバをそぼろ状に炒める。

2 ご飯をよそった器に、お好みのトッピングとともにのせる。

調理のポイント

隠し味にサバと味の相性がよいみそを使って、コクをプラスしています。

カロリーダウンのアイディア

- カレーは油をたくさん使うことが多いのですが、このレシピでは油を使わずに無水で仕上げます。野菜から出る甘みの凝縮した水分を使うので旨みを感じやすく、カロリーダウンもできて一石二鳥です。
- キャベツをたっぷり使いサバ缶1缶で2人分が作れて、満足感が高い1品です。キャベツでかさ増しすることで、余計なカロリーをとらなくてすむ工夫をしました。

料理制作　エダジュン（管理栄養士）
撮影　さくらいしょうこ
スタイリング　深川あさり

副菜

アスパラガスのサッとピクルス

1人あたり
エネルギー 16kcal　塩分 0.3g

材料　2人分

アスパラガス … 6本（100g）
A　酢、水……各大さじ1
　砂糖 ……小さじ1/2
　塩 ……ひとつまみ

カレーのお供にピッタリ♪
レンジで調理するから手軽にできます！

作り方

1 アスパラガスは下方の硬い部分をピーラーで削り、3～4等分に切る。水でサッと表面を濡らして耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で2分温める。

2 1が冷めたら水気を切り、混ぜたAと合わせる。

※時間があれば、冷蔵庫で1時間ほど冷やすとさらにおいしくなります。

酸味の千カラ

- 酸味を使うと、味がしっかり感じられるため、余計な調味料を入れずにおいしくいただけます。酢は大さじ1で4kcalと低カロリーの調味料なので、ピクルスやマリネを副菜にすることは、カロリー制限の味方です。

スープ

丸ごと新玉ねぎの粒マスタードスープ

1人あたり
エネルギー 50kcal　塩分 0.8g

材料　2人分

新玉ねぎ（半分に切る）…… 1個（200g）
水……300mL
粒マスタード、鶏ガラスープの素（顆粒）…各小さじ1
オリーブオイル ……小さじ1/4
トッピング
パセリ　お好み量

作り方

1 小鍋に新玉ねぎ、水を入れてフタをして、中火で温める。沸騰したら、弱めの中火にして、5分ほど煮る。

2 1のフタをあけ、粒マスタード、鶏ガラスープの素を入れて、再度2～3分煮る。最後にオリーブオイルをたらし、パセリを散らして、5分ほど煮込む。

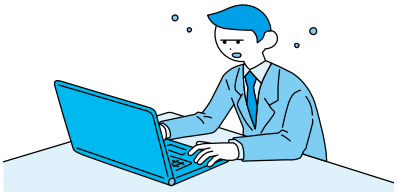
食べすぎを防ぐ工夫

- 玉ねぎ1個は約76kcalと低カロリー食材。しかも玉ねぎを半分に切っただけなので、大ぶりで食べ応え抜群。切り方の工夫次第で満足感が高まります。また、ナイフ、フォークで切りながら食べるので、早食い防止にもおすすめ！　食べるスープとして楽しめます。

調理のポイント

- 水からじっくり煮ることで甘みがスープに溶け出します。
- フタをして煮ると蒸気が対流するので、玉ねぎが時短でしんなりと仕上がります。

Q 十分寝ているはずなのに、日中眠くなるのはどうして？



A 日中の眠気は、睡眠時無呼吸症候群など病気が原因のこともありますが、多くは睡眠不足によるものです。成人は6～8時間の睡眠が必要とされますが、「6時間以上寝ていればOK」とは限りません。必要な睡眠時間には大きな個人差があり、年齢や性別、活動量、季節によっても変化します。

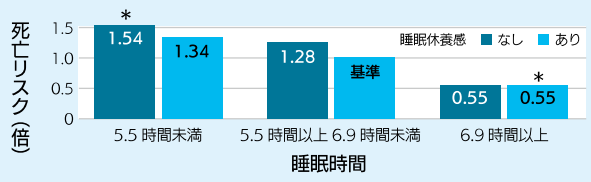
こんなサインがあれば、睡眠時間の見直しを

- ☑ 日中眠くなる
- ☑ 平日と休日の睡眠時間に2時間以上の差がある
- ☑ 朝すっきり起きられない

今の自分に必要な睡眠時間はどうやって判断する？

加齢とともに眠れる時間は短くなり、平均的には15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間といわれています。ただし、大切なのは「何時間寝たか」だけでなく、起床後に疲れがとれたと感じるかどうか（睡眠休養感）です。睡眠休養感が低いと、肥満・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病リスクが高まることがわかっています。また、米国の調査では、睡眠時間が短くても睡眠休養感のある人は死亡リスクが低いことも示されています。

●40～64歳の働く人の睡眠時間・睡眠休養感と死亡リスクの関連



＊は基準との差が統計的に有意であることを示す。

出典：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
（Yoshiike T, Utsumi T, Matsui K, Nagao K, Saitoh K, Otsuki R, Aritake-Okada S, Suzuki M, Kuriyama K. Mortality associated with nonrestorative short sleep or nonrestorative long time-in-bed in middle-aged and older adults. Sci Rep 12: 189, 2022. より作成）

HEALTH INFORMATION

実は、お口からの危険なサイン！

監修●きみえ歯科　院長　中村喜美恵

歯の痛みが、何もしていないのに急に治まった

症状が進んで、痛みを感じにくくなっている可能性があります！

「痛みが治まった」は危険信号！

歯の痛みの多くは、むし歯や歯周病によって神経や歯の周囲の組織が炎症を起こすことから始まります。なかでもむし歯が原因で起こるズキズキした痛みは、歯の中にある歯髄（しずい）という神経や血管が集まる組織に炎症を起こしているサインです。ところが、炎症がさらに悪化し神経が死んでしまうと、一時的に痛みを感じなくなることがあります。ここで治ったと思って放置してしまうのが危険なパターンです。神経が死んでも細菌は残り続け、歯の中にとどまらず根の周囲に炎症が広がり、根の先に膿の袋ができたり、あごの骨にまで影響を及ぼしたりします。そうなると、再び強い痛みや顔の腫れ、発熱などの全身症状が現れ、治療は複雑になり、抜歯が必要になることも珍しくありません。

歯のトラブルは早めの受診が大切

お口は健康の入り口であり、病気の入り口でもあることを覚えておいてください。

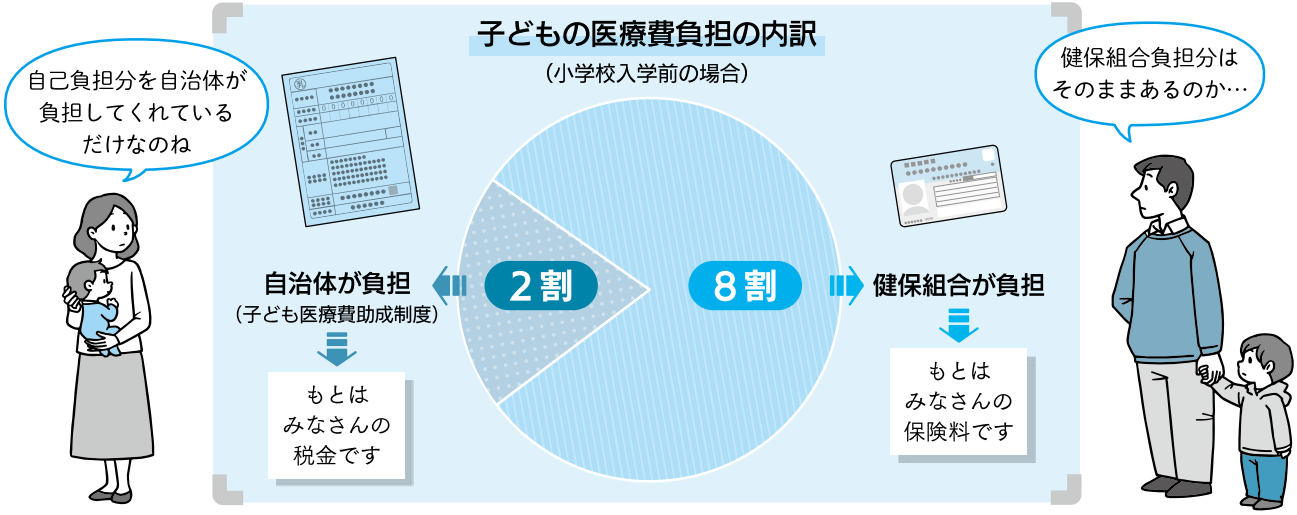
歯のトラブルは、早く治療を始めるほど削る量・通院回数・費用負担が抑えられます。「前は痛かったけれど、今は大丈夫だから様子を見よう」は要注意。できるだけ早めに歯科医院で診てもらいましょう。理想は、痛みなどの症状がないうちから定期健診でチェックし、むし歯を予防していくこと。これが歯を長く守る最善策であり、実は、健康長寿や健康美をめざすうえで、欠かせないポイントなのです。

子どもと医療のはなし

子どもの医療費は無料ではありません

子どもが医療機関を受診しても自己負担がないため、〝医療費はかからない〟と誤解しがちです。しかし、もちろん医療費はかかっていて、健保組合の負担があるのは大人と同じです。自己負担がないのは、自治体の医療費助成があるからです。

健保組合はみなさんの保険料から、自治体はみなさんの税金から医療費を負担しています。医療費負担のしくみについて知っておきましょう。



《注》子ども医療費助成制度の内容は、自治体によって異なります。詳細はお住まいの自治体にご確認ください。

HEALTH INFORMATION

みんなで知ろう 女性の健康

女性特有の健康課題解消に向けて、周囲の人も理解を深めよう！

監修●丸の内の森レディースクリニック　院長　宋美玄

月経困難症・月経前症候群（PMS）

生理痛など、生理（月経）にともなう不調はがまんするもの、病院に行くほどのことじゃない、と思っていませんか？こんなときは婦人科に相談することを検討しましょう！

- ☑ **日常生活に支障をきたす場合** ……仕事を休まなければならない、寝込んでしまう、など。
- ☑ **市販薬が効かない、効果が不十分** …市販の鎮痛剤やPMS対策薬を服用しても効かない、など。
- ☑ **症状が悪化してきている** ……生理痛が徐々にひどくなってきている、PMSの精神症状（イライラ、抑うつ、不安感など）が強くなってきている、など。

月経困難症とは？

生理直前や生理開始とともに、腹部や腰に強い痛み、吐き気、下痢、頭痛など、さまざまな症状が現れます。生理が終わるころに症状がなくなるのが一般的です。「プロスタグランジン」というホルモンに似た物質の分泌が多いために痛みが強くなる「**機能性月経困難症**」と、子宮筋腫や子宮腺筋症、子宮内膜症などの病気によって痛みが強く出る「**器質性月経困難症**」があります。

月経困難症の治療

機能性	器質性
鎮痛剤 低用量ピル 漢方薬の服用など	原因となる病気の治療を！

月経前症候群（PMS）とは？

生理の前に現れる心と体の不調で、イライラ、抑うつ、めまい、倦怠感、腹痛・頭痛・腰痛など、さまざまな症状が生理前3～10日間くらい続きます。

生理前の症状のなかでも、イライラ、抑うつ、不安感、情緒不安定、興味や集中力の減退など、精神的な症状が強い場合は、**月経前不快気分障害（PMDD）の可能性**もあります。気になる場合は医師に相談してみましょう。

いつでもヨガ

仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ！

着替えいらず！

モデル・指導●京乃ともみ
（全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター）

上半身が疲れたとき

眼精疲労に！ 目を温めるポーズ

眼精疲労に効くツボがあるので、呼吸をしながらイタ気持ちいいくらいの力でマッサージ

1 両手を握り、第2関節をこめかみに当て、ぐるぐる回します。

2 両手をこすり合わせて、手を温めます。

3 手が温まったら、目を閉じて両手でまぶたを覆います。

いつもたくさんのことを見てくれている"目"に、感謝の気持ちを持って、ぬくもりを感じましょう

肩こりに！ 肩甲骨を動かすポーズ

1 イスに座り、片方の腕を伸ばし下から上へ回し上げます。

2 腕を上げきったら手のひらを天井に向けてひじを曲げ、上にぐーっと押し上げます。

3 後ろに腕を伸ばし、下までおろします。

4 ❶～❸を3回繰り返し、4回目に腕を上げたら、体側を伸ばして深呼吸をしましょう。

※反対も❶～❹を同様に行います。

詳しくは動画をcheck!
https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26spring01.html

首こりに！ 頭を正しい位置に戻すポーズ

まずは首のこり具合をチェック。肩を正面に向け、後ろを見てください。どこまで首が回るか覚えておきましょう。

1 力を入れると硬くなる首筋の筋肉（胸鎖乳突筋）に触れて意識します。

2 こめかみを手で押さえて力を入れ、頭の位置は動かさず、ぐーっと5秒間押し合います。

3 息を吐いて脱力しましょう。

4 ❶～❸を3回繰り返します。

先ほどより首が回るようになりました。

※反対も❶～❹を同様に行います。

スマホやパソコンなどを長時間使っていると、どうしても頭が前に出る姿勢になります。すると頭の重みが頸椎に負荷をかけるため、首や肩のこりの原因になるといわれています。頭の位置を元に戻して首や肩の負担を減らし、こりを解消しましょう。

北関東しんきん健康保険組合　〒371-0022　群馬県前橋市千代田町二丁目3番12号　しののめ信用金庫前橋営業部3階
TEL 027（289）0175　FAX 027（289）0903