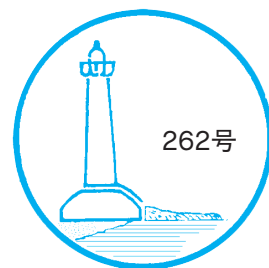


新電元工業健康保険組合

灯台



2026.4

理念：健康増進により、家庭の幸せ・企業と社会の活力向上に貢献する

ビクーニャ母子の、心温まる触れ合い。
かれらは昔から家畜にできないほど警戒
心が強いので、母子の微笑ましいひと時
を、遠くから望遠レンズでそっと撮影さ
せてもらうことにした。背後には、藻類や
プランクトンの色素でピンクに染まる塩
湖と、そこで暮らすフラミンゴが見える。

撮影地 ラグナ コロラダ、ボリビア

写真・文 高砂淳二



就任のご挨拶



新電元工業健康保険組合
理事長 大西 高弘

陽春の候、事業主並びに被保険者・被扶養者の皆様方にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

このたび大塚前理事長の後任として、新電元工業健康保険組合の理事長職を拝命いたしましたので、ひとことご挨拶申し上げます。

健保組合の財政を見ますと、依然として非常に厳しい状況が続いております。昨年には団塊の世代がすべて75歳以上となり、後期高齢者の割合が大きく増加いたしました。今後も高齢者人口の増加が見込まれており、高齢者医療への拠出金は、さらに増加していくと予想されています。こうした状況は当組合も例外ではなく、引き続き健全な財政運営に取り組んでまいります。

また、政府は「全世代型社会保障制度」の構築を目指し、2026年8月に実施予定の「高額療養費制度の見直し」や、現在検討が進められている「出産費用の保険適用」など、制度改革が進められております。こうした政策動向により、健保組合を取り巻く環境は大きく変化していくものと思われまます。

当健保組合といたしましては、事業の効率化や医療費の適正化に努めるとともに、皆さまの健康づくりや疾病予防に資する保健事業を推進してまいります。特に、生活習慣病などの発症・重症化予防に重点を置き、データを活用した保健事業を一層強化してまいります。

前理事長同様、今後ともより一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます、就任のご挨拶とさせていただきます。

退任のご挨拶



新電元工業健康保険組合
前理事長 大塚 仁

このたび、当健康保険組合の理事長職を退任することとなりましたので、ひとことご挨拶申し上げます。

2024年4月に就任しましたが、在任中は、医療DX推進の一環としてマイナ保険証を基本とした仕組みへ移行するという事業がございました。関係各位のご指導並びに事業主・被保険者の皆様方のご理解とご支援を賜りましたお陰で、大過なくその重責を果たし得ましたことを心より御礼申し上げます。

健康保険組合の財政については、現役世代の減少、高齢化や医療費の高額化による医療費の増大等の要因により、引き続き厳しい状況が続いております。一方で、本年4月からは新たな仕組み「子ども・子育て支援金」が導入され、社会全体で子ども・子育て世帯を支えようという制度が始まります。事業主・被保険者の皆さまには、引き続きご理解、ご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

新理事長の下、会社と健康保険組合が協働し、健康保険組合がさらなる発展を遂げられることを願っております。

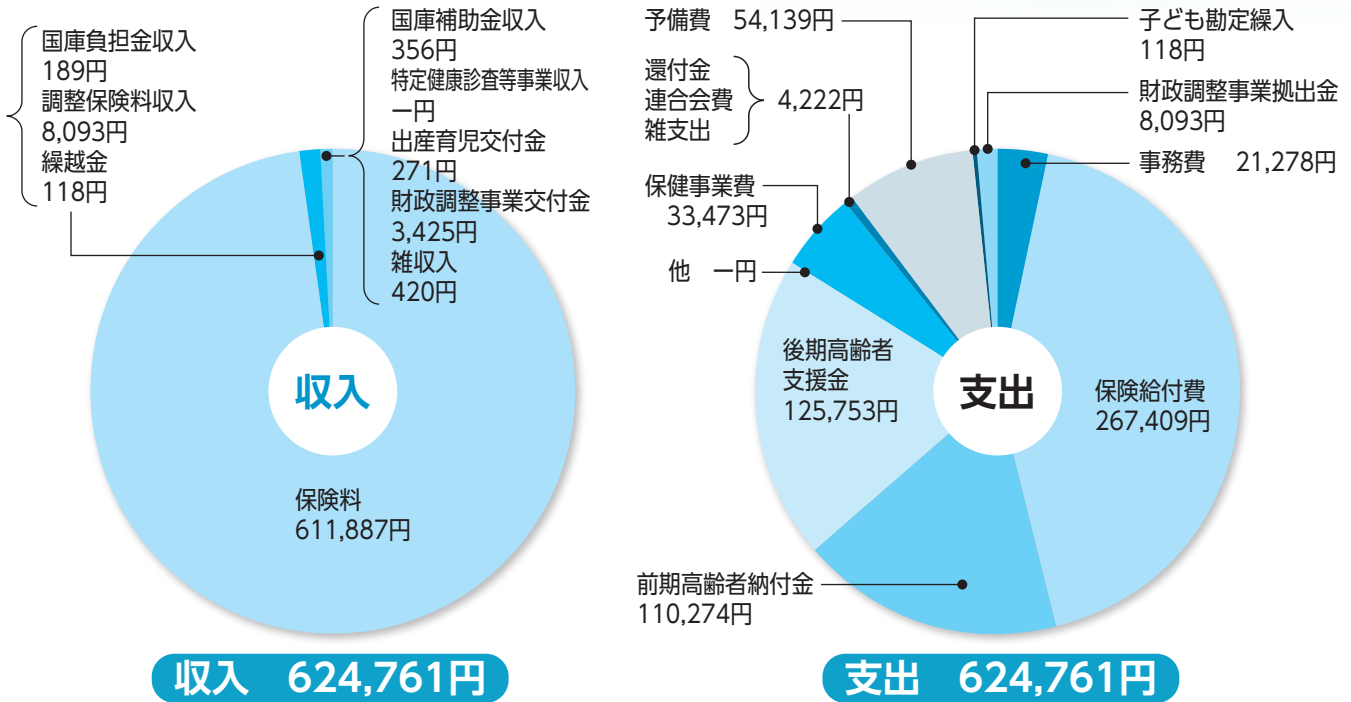
最後になりましたが、皆様のご健勝を祈念いたしまして、退任のご挨拶とさせていただきます。

2026年度 事業計画と予算が決まりました

一般保険料率は10.0%に据え置き 介護保険料率は1.50%に引き下げ

予算総額 18億2,430万円

被保険者1人当たりの予算額



新設

子ども・子育て支援金について

子ども・子育て支援金率 0.23%

令和8年4月より、国の少子化対策強化のため、子ども・子育て支援金制度が導入されます。医療保険制度に加入するすべての被保険者が負担するもので、介護保険料と同様に、健康保険組合が代行して徴収を行います。

2026年度事業計画の基本方針および重点事項

① 保険料率

一般保険料率(調整保険料率含む)については従来の10.0%のまま据え置き、介護保険料率については1.50%に引き下げます。

② 保健事業

人間ドック、脳ドック、各種検診への補助、健康教育講演会、オンライン禁煙治療プログラム等を実施します。新規事業として、人間ドック・歯科健診・インフルエンザ予防接種の補助額を増加、带状疱疹ワクチン接種補助の新設を実施します。(4ページ参照)

特に生活習慣に着目した疾病予防の重要性を踏まえ、特定保健指導については、健診結果から生活習慣の改善により予防効果が期待できる方を対象に、保健師、管理栄養士の専門スタッフによる適切な指導・健康づくりを推進します。

併せて、データヘルス計画に基づく保健指導も実施していきます。

前期高齢者医療費・納付金の抑制策として、前期高齢者の加入者へ人間ドックの全額補助を実施します。

また、前期高齢者のうち希望者を対象に保健師による電話保健指導を実施します。

③ 広報事業

組合ホームページ等により、制度の周知や積極的な情報伝達に努めます。

そのほか、「医療費通知」および「ジェネリック利用促進通知」を発行します。iBss-Webシステムで「医療費通知」および「ジェネリック利用促進通知」を随時更新、閲覧が可能となり、医療費削減に努めます。

これらの方針を柱とし、限られた財源の有効な活用を図り、諸事業を実施いたします。
なお、2026年度予算の概要、1人当たりの予算額は上記のとおりです。

2026年度 当健保組合の保健事業

当健保組合では、次のような保健事業を実施して、みなさまの健康づくりをサポートいたします。

種 別	実施時期	事業内容
特定健診・ 保健指導事業	特定健康診査	40歳以上の特定健診受診対象となる任意継続被保険者および被扶養者等について実施。 ※婦人科検診（乳がん、子宮がん）はオプションとして全額補助。
	健診未受診者の方へのお知らせ	特定健診未受診者へは受診勧奨を実施。
	特定保健指導（動機付け支援・積極的支援）	健診結果より生活習慣病の発症リスクは高いが、生活習慣の改善により予防効果が期待できる方を対象に実施。
広報活動等	機関誌『灯台』発行	4月・10月 健保ホームページへ掲載。
	健保WEBサイト	年間 保健事業に関するお知らせのほか、届出や申請書等を掲載。 ※各書類ダウンロード可能。
	『赤ちゃんと！』の配付	毎月 被保険者・被扶養者が出産された場合、1年間ご自宅に発送。
	健康教育講演会の開催	年間 被保険者を対象に「生活習慣病」「メンタルヘルス」等の講演会を10会場で実施予定。
	前期高齢者向け支援プログラム	10月～1月 前期高齢者を対象にアンケートを実施し、希望者に保健師による電話保健指導を実施。
	健康者表彰	年度末 一年間保険証を利用されなかった世帯にギフトを贈呈。
疾病予防事業	保健師事業	年間 埼玉連合会保健師と契約し、健康相談・食事指導・生活指導等を実施。
	人間ドック（1日コース）	4月～12月 30歳以上の被保険者と被扶養者を対象に8割補助。 ^{UP} ※婦人科検診（乳がん、子宮がん）はオプションとして全額補助。 ※大腸がん検診、前立腺がん検診はオプションとして半額補助。 ※胃カメラ検査への変更は全額補助。 満45歳の被保険者と前期高齢者の加入者を対象に全額補助。
	脳ドック	4月～12月 30歳以上の被保険者と被扶養者を対象に5割補助。
	生活習慣病健診	5月～12月 30歳から39歳までの任意継続被保険者および被扶養者の健診を全額補助。 ※婦人科検診（乳がん、子宮がん）はオプションとして全額補助。
	歯科健診	年間 歯科健診に対する費用補助。 ^{UP}
	インフルエンザ予防接種補助	年1回 予防注射代金に一律2,000円（2,000円未満は実費）を補助。 ^{UP}
	^{NEW} 带状疱疹ワクチン接種補助	1回または2回 1回接種時に上限10,000円を補助。 ※接種回数2回のワクチンの場合は上限20,000円/人（10,000円/回）を補助。
	医療費通知（ジェネリック利用促進通知）	年間 iBss-Webシステムで医療費通知およびジェネリック医薬品の利用促進通知を掲載。
	オンライン禁煙治療プログラム	年間 禁煙希望者がオンライン禁煙外来を受診する場合に全額補助。
	ファミリー健康相談・ベストドクターズ [®] ・サービス	年間 健康に関する不安や心配に看護師等有資格者が対応する電話相談。TEL0120-427-638
体育奨励事業	ハイキング補助 11月 埼玉連合会主催秩父みかん狩りウォーキングへの参加賞。	

お問い合わせは、当健保組合までお願いいたします。



2026年度

任意継続被保険者の 標準報酬月額についてお知らせします

健康保険料率…10.0% 介護保険料率…1.5% 子ども・子育て支援金率…0.23%

上限標準報酬月額	410,000円
----------	----------

当健保組合の2025年9月末における平均標準報酬月額は414,501円となりました。従いまして、2026年度の任意継続被保険者の上限標準報酬月額は410,000円となります。任意継続被保険者の標準報酬月額は、退職時の月額が410,000円以上の方は410,000円となります。410,000円未満の方は、退職時の標準報酬月額となります。



任意継続被保険者とは？

一定の要件を満たしている方は、退職後も引き続き2年間を限度に当健保組合に加入することができます。これを「任意継続被保険者」といいます。

任意継続被保険者になるための要件

下記2点を満たしていることが加入条件となります。

- ①資格喪失日(退職日の翌日)の前日まで継続して2カ月以上の被保険者期間があること。
- ②資格喪失日から20日以内に任意継続被保険者となる申請をすること。

資格取得日

資格喪失日の翌日

保険料

保険料は在職中と同様、標準報酬月額に保険料率を乗じた額になりますが、事業主負担はありませんので、全額を自己負担することになります。

<任意継続被保険者の標準報酬月額>

資格喪失時の標準報酬月額か、前年9月末日現在の当健保組合全被保険者標準報酬月額の平均値のいずれか低い額となります。なお、当健保組合の場合、退職時の月額が前記の額未満の方は、退職時の標準報酬月額となります。

保険給付

一般被保険者と同様の給付を受けることができますが、傷病手当金および出産手当金は受給できません*。
*ただし、退職時に傷病手当金、出産手当金の継続給付の受給要件を満たしている場合は、資格喪失後の給付として受給することができます。

任意継続被保険者の資格喪失

- ①被保険者となった日(資格取得した日)から2年を経過したとき
- ②被保険者が死亡したとき
- ③保険料を納付期限までに納付しないとき(納付期限は毎月10日)
- ④新たな勤務先の健康保険の被保険者になったとき
- ⑤75歳になるなど後期高齢者医療制度に加入したとき
- ⑥資格喪失を申し出て、申し出が受理された日の翌月1日が到来したとき

*④～⑥は、当健保組合への資格喪失手続きが必要です。



生活習慣で「肥満」を予防・改善

肥満は多くの病気の“入り口”となる危険な状態です。しかし、日々の生活習慣を見直すことで、確実に予防・改善できる健康課題でもあります。食生活の乱れや運動不足を改善し、未来の健康を守る一歩を踏み出しましょう。

見た目の問題だけじゃない 肥満はあらゆる病気の元凶

肥満は見た目の問題だけでなく、全身の健康に大きな影響を及ぼす重大なリスク要因です。とくに内臓脂肪が増えると、脂肪細胞から炎症物質が分泌され、体は慢性的な炎症状態に陥ります。その結果、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を合併しやすくなり、動脈硬化を進めることで心筋梗塞や脳卒中を引き起こすリスクが高まります。また、近年の研究では大腸がん、乳がん、子宮体がん、肝がんなど、多くのがんの発症リスクを高めることが報告されています。

皮下脂肪がたまりすぎて体重が増えると、ひざや股関節、背骨などの障害が起こりやすくなります。また、首周りに皮下脂肪がつきすぎると、気道が狭くなり、睡眠時無呼吸症候群を引き起こすこともあります。

今すぐ実践!

肥満を予防・改善する食生活と運動習慣

〔食生活〕

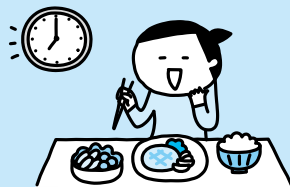
ゆっくり食べよう

肥満の人はやせている人に比べて食べる速度が速いという報告もあります。「よく噛んで食べる」「会話を楽しみながら食べる」「汁物で流し込むような食べ方をしない」などの工夫で、ゆっくり食べる習慣をつけましょう。



夕食は就寝3時間以上前にすませよう

夜遅い時間に摂取したエネルギーは消費されにくく、体脂肪として蓄積されやすくなります。夕食がどうしても遅くなってしまう場合は、夕方早めの時間に主食をおにぎりなどでしっかりと、帰宅後の夕食は主菜や副菜だけにするのがおすすめです。また、朝昼晩の3食以外の間食などはやめましょう。

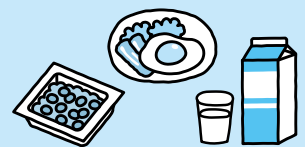


朝食をしっかり食べよう

朝食抜きの習慣は、不活発な生活につながります。また、たんぱく質を十分にとることで満腹感を高められ、肥満予防に効果的です。

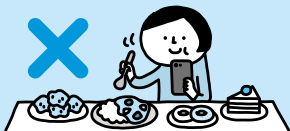
〈たんぱく質を豊富に含む食品〉

- 卵 ●牛乳、ヨーグルト
- 納豆 など



過食をやめよう

腹八分目を心がけ、スマホやテレビを見ながらの“ながら食い”、ストレス解消のための“やけ食い”、朝食や昼食を抜いての“まとめ食い”など、過食につながりやすい食習慣は改めましょう。



バランスよく食べよう

食事を外食やデリバリー、コンビニ食ですませがちの人は、糖質や脂質のとりすぎ、野菜不足に陥りがちです。主食・主菜・副菜が揃った、栄養バランスを意識した食事を心がけましょう。

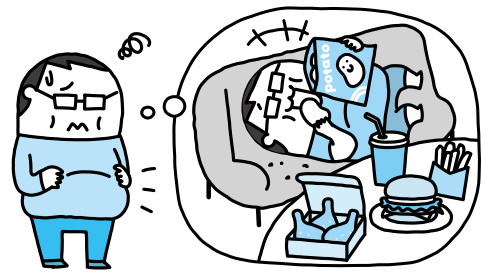


肥満の目安



BMI (体重(kg) ÷ 身長(m)²) … BMI 25以上

腹囲 … 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上



肥満と関連が深い病気

生活習慣病

- 糖尿病
- 高血圧
- 脂質異常症 など



動脈硬化



心筋梗塞・脳卒中

など

がん

- 大腸がん
- 乳がん
- 子宮体がん
- 肝がん など



骨や関節の障害

- 変形性膝関節症
- 変形性股関節症
- 椎間板ヘルニア
- 脊柱管狭窄症 など

睡眠時無呼吸症候群

肥満の原因となる生活習慣は「食生活の乱れ」と「運動不足」

肥満の根本的な原因は、摂取エネルギーと消費エネルギーのアンバランスにあります。

単なる過食だけでなく、糖質や脂質の多い高エネルギー食への偏り、野菜不足、食べる時間や食べ方など食生活の乱れにも肥満の原因が潜んでいます。

運動不足については、単に運動をしないことだけでなく、日常生活や仕事においても機械化やIT化が進み、体を動かすことがめっきり少なくなっていることが、現代人の肥満を助長しています。

このように肥満は原因が比較的是っきりしているので、悪しき習慣を正すことによって、予防・改善が十分に可能です。

[運動習慣]

1回30分以上の運動を週2回以上、習慣にしよう

脂肪燃焼効果の高い「有酸素運動」や、脂肪が燃えやすい体をつくる「筋力トレーニング」を習慣として行いましょう。運動の強度は、軽く汗をかく程度が目安です。運動習慣をつけることで代謝がアップし、やせやすく、太りにくい体になります。

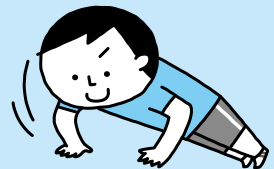
〈有酸素運動の例〉

- ウォーキング
- 水泳
- サイクリング
- 踏み台昇降 など



〈筋力トレーニングの例〉

- 腹筋
- 背筋
- 腕立て伏せ
- スクワット など



日常生活での活動量を増やそう

歩く距離や時間を増やす、階段を使う、まめに掃除をするなど、普段から体を動かすことを意識して過ごしましょう。歩くときは、同じ年代の同性の人と比較して、自分のほうが速く歩くよう意識すると、より効果的です。

毎日合計60分以上、歩行または歩行と同等以上の身体活動を行うことをめざしましょう。





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ォ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。
- 🏠 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歩いて三笠公園へ。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>



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。

- 🏠 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。



米海軍横須賀基地
(旧横須賀製鉄所)

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)

横須賀製鉄所副会長 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>



スカジャンがモチーフのマンホールの蓋

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。
🎫 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>



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/>



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。



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



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。

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。

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>



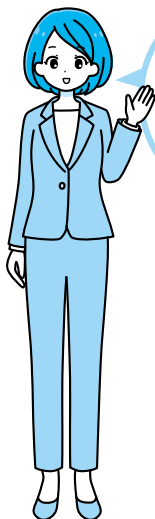
接骨院等*の正しいご利用を お願いします

*整骨院、ほねつぎともいいます。

突然ですが、接骨院等のかかり方について、クイズです!

佐藤さんは、ヘルニアで腰痛があり整形外科で治療中です。

痛みを減らすために、近所の接骨院等で施術を受けました。



このとき、佐藤さんが接骨院等で受けた施術に対して健康保険は使えるでしょうか?

A: 使える

B: 使えない

(答えはこのページの下に)

接骨院等で柔道整復師による施術を受けた場合は、保険医療機関と異なり、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。誤って健康保険を使った場合は、あとから全額自己負担になることがありますので、正しい利用法を知っておきましょう。



健康保険が使える場合

外傷性が明らかな負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

打撲 捻挫

挫傷(肉離れなど)

骨折 脱臼

※骨折・脱臼については医師の同意が必要です(応急処置を除く)。

健康保険が使えない場合

自費になります

- ×単なる肩こり、筋肉疲労など
- ×保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷等を治療中のとき
- ×慰安目的のマッサージ
- ×病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- ×脳疾患後遺症などの慢性病
- ×過去の交通事故等による後遺症
- ×症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ×仕事や通勤途上に起きた負傷(労災保険の対象)など



同じけがについて保険医療機関と重複して接骨院等を利用している場合は、接骨院等の施術に健康保険は使えません。ほかの接骨院等で同じけがの施術を受けている場合も同様です。

その他の注意点 ①

「療養費支給申請書」はよく確認して記名を!

保険適用となる施術を受けた場合、柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うことがあります。その場合、「療養費支給申請書」に患者が記名する必要があります。きちんと負傷原因や日数、金額などを確認して自筆で記名してください。

その他の注意点 ②

必ず領収書を受け取って保管を!

保険適用となる施術を受けた場合、領収書を必ず受け取り、保管してください。施術料はマイナポータルへの自動記載がないため、医療費控除を受ける際や、健保組合から確認させていただく際に必要となります*。



*健康保険を使って接骨院等の施術を受けた方に、後日、健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

答え：B 使えない

5日以内に

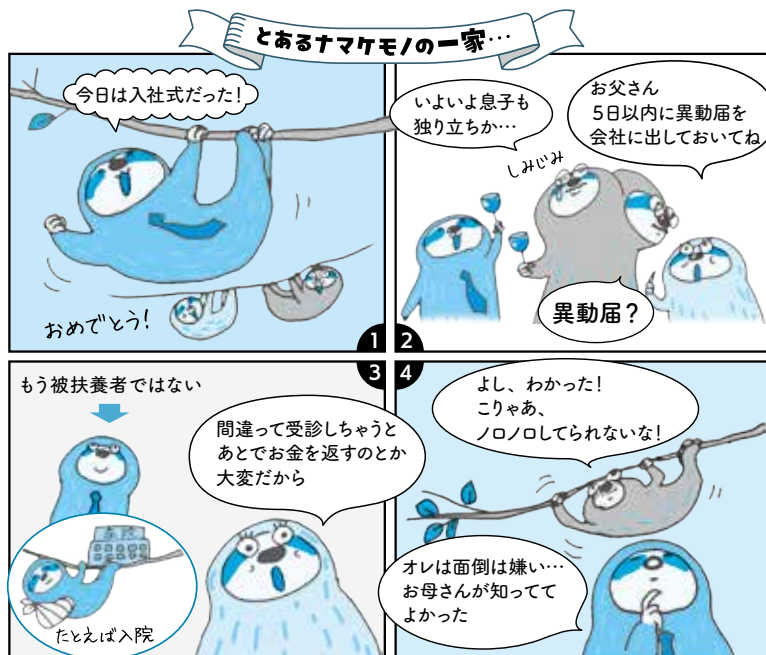
異動届の提出をお忘れなく!

これまで被扶養者だったご家族が就職したり、収入が増えたりすると、扶養を外す手続きをする必要があります。

被扶養者の要件を外れたら、**5日以内に健保組合に「異動届」を提出**してください。

異動届を出さない...

異動届を出さずに病院などで健康保険を使ってしまった場合、被扶養者でなくなった日(資格喪失した日)にさかのぼって医療費を返還していただけます。



被扶養者を外れるとき

就職したとき

- 被扶養者が就職して就職先の医療保険に加入した。

パートやアルバイト先で被保険者になったとき

- 下記の要件をすべて満たし被扶養者がパートやアルバイト先で被保険者になった。



- 週の所定労働時間が20時間以上
- 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上
- 雇用期間が2カ月超見込まれる
- 学生でない
- 職場が以下のいずれかに該当
 - 従業員が51人以上
 - 従業員が50人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

*職場の規模要件は、令和17(2035)年にかけて段階的に撤廃される予定です。

失業給付金を受給したとき



- 被扶養者が基本手当日額3,612円*以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

*19歳以上23歳未満は4,167円(配偶者を除く)、60歳以上または障害がある場合は5,000円。

収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円*以上見込まれることになった。または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。



*19歳以上23歳未満は150万円(配偶者除く。扶養認定日が令和7年10月1日以降)、60歳以上または障害がある場合は180万円(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。

■年間収入は「労働契約の内容に基づく賃金」で判定

*これまで年間収入は「過去の収入・現在の収入・将来の見込み」などがもとになっていましたが、令和8年4月からは上記に変更となり、基本的に繁忙期の増収分などは年収に含まれなくなります。

後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

- 被扶養者が75歳になった。
- 65歳以上74歳以下の被扶養者が一定の障害があると認定された。



など

★ 被扶養者の資格確認は法令に基づき健保組合が定期的に調査しています。ご協力をお願いします。★

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 塩分
363kcal 1.9g
(トッピング除く)



Check!

作り方の動画は
こちらから



<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 塩分
16kcal 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

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。

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!



酸味のチカラ

✓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。酢は大きじ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。



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 塩分
50kcal 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のフタをあげ、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。



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。

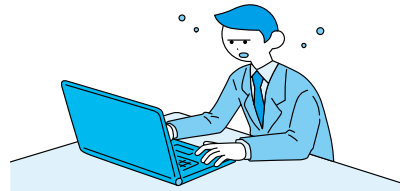


食べすぎを防ぐ工夫

✓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。



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。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。

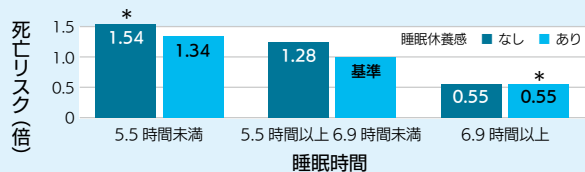
こんなサインがあれば、
睡眠時間の見直しを

- 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



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

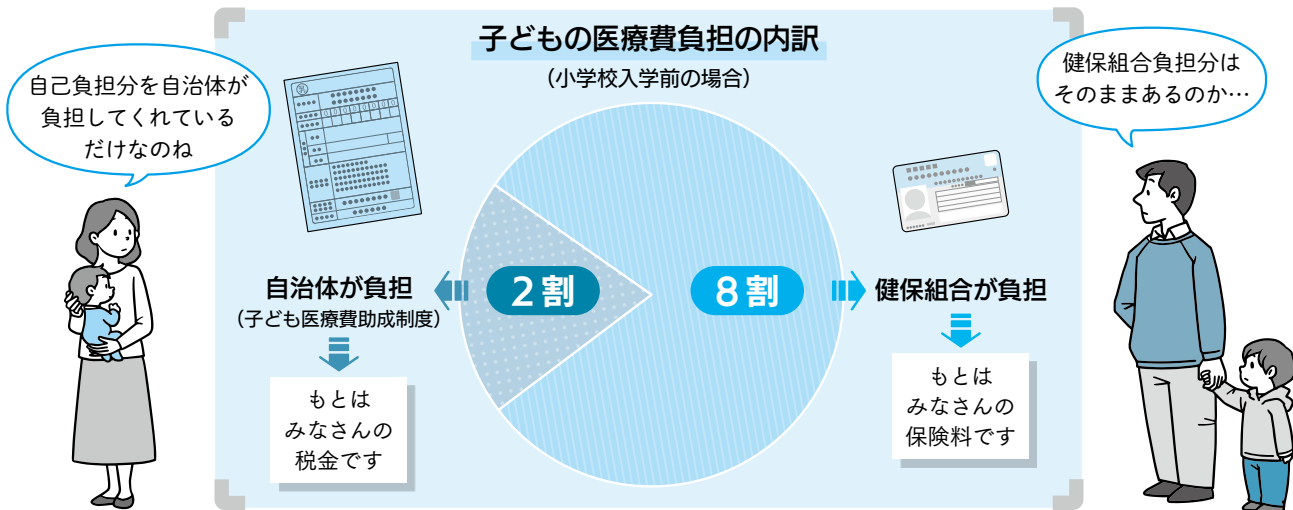
お口は健康の入り口であり、病気の入り口でもあることを覚えておってください。

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)にともなう不調がまんするもの、病院に行くほどのことじゃない、と思いませんか？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なる「**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！

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よう。



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。





上半身が疲れたとき

眼精疲労に! 目を温めるポーズ



1

ぐるぐる

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

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

ツボが
シヤカリ

両手をこすり合わせて、手を温めます。



3

30秒間キープ

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

手が温まったら、目を閉じて両手でまぶたを覆います。

肩こりに!

肩甲骨を動かすポーズ



1

息を吸いながら

手のひらは外側に向ける

反対の手は座面をつかんで体を支える

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

PUSH!

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

息を吐きながら

後ろの壁をタッチして、その壁をなでおろすイメージ

後ろに腕を伸ばし、下までおろします。



4

ゆっくり3回呼吸しましょう

ひじは緩めてOK

お尻はイスから浮かないように

①～③を3回繰り返して、4回目に腕を上げた後、体側を伸ばして深呼吸をしましょう。

※反対も①～④を同様にを行います。

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。

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。

2



肩はリラックス

息を吐いて脱力しましょう。

3



①～③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①～④を同様にを行います。



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なる姿勢になります。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。