

ご家庭にお持ち帰りお読みください

# けんぽ通信



P2 2026年度 予算のお知らせ

P4 保健事業一覧表

P5 3つ目の保険料、はじまる「子ども・子育て支援金」

P6 年1回の健診で体の状態を確認しよう

P7 特定保健指導の対象者ってどんな人？

P8 横須賀

P10 マイナ保険証の有効期限をチェック

P11 異動届の提出をお忘れなく！

P12 カロリー控えめレシピ

P14 HEALTH INFORMATION

P16 上半身が疲れたとき



千葉県農協健康保険組合

## 予算のお知らせ

2月20日開催の第113回組合会において、当健保組合の2026年度予算が可決されました。概要について、次の通りお知らせします。



### 当健保組合の予算

2026年度予算は、主な支出である保険給付費が前年度予算比1億2074万円増、高齢者医療への納付金が同比1820万円増となりました。また、収入では、保険料収入が平均標準報酬額の増加等を受け、同比6778万円増となっています。

この結果、予算総額は28億4292万円を計上し、実質的な財政状況を示す経常収支差引額では、3億7986万円の赤字予算編成となりました。

経常収支の赤字幅は拡大しており、8年連続の赤字予算となります。不足分につきましては保有する積立金を充てて対応し、保険料率は引き続き据え置きで運営いたします。

### 収入

健保組合の主な収入は、被保険者の皆さまと事業主様から納めていただく保険料です。今年度は、23億547万円を見込んでいます。

### 支出

健保組合の主な支出は、皆さまの医療費等に充てられる保険給付費、高齢者医療のために国へ納める納付金、皆さまの健康づくりに充てられる保健事業費の3つです。今年度は、保険給付費は16億4482万円、納付金は8億2433万円、保健事業費は1億2103万円を見込んでいます。

### 介護勘定

健保組合は、市区町村に代わって40〜64歳の被保険者の皆さまから介護保険料を徴収しています。2026年度は、介護保険収入が2億5568万円、介護納付金が2億4587万円となっています。

2026年度より「子ども・子育て支援金制度」がスタートしました。4月保険料(5月末納付分)から健保組合が健康保険・介護保険と合わせて子ども・子育て支援金を徴収し、国に納付します。子ども・子育て支援金率は国が一律で示し、2026年度は2.3%(事業主・被保険者折半)となっています。2026年度の子ども・子育て支援金収入は5746万円、子ども・子育て支援納付金は5006万円を見込んでいます。

### 子ども勘定【新設】

2026年度より「子ども・子育て支援金制度」がスタートしました。

### 保険料率等

健康保険料率・介護保険料率ともに据え置いて運営いたします。

- 健康保険料率……95.0%
  - 一般保険料率 ……93.7%
  - 調整保険料率 ……1.3%
- 介護保険料率……17.0%
- 子ども・子育て支援金率……………2.3%

### 予算総額

- 健康保険  
28億4,292万円
- 介護勘定  
2億6,617万円
- 子ども勘定  
5,786万円

### 介護勘定

#### ●収入

科目	予算額(万円)
介護保険収入	25,568
繰入金	1,000
その他	49
合計	26,617

#### ●支出

科目	予算額(万円)
介護納付金	24,587
予備費	2,010
その他	20
合計	26,617

### 子ども勘定

#### ●収入

科目	予算額(万円)
子ども・子育て支援金収入	5,746
雑収入	—
一般勘定受入	40
合計	5,786

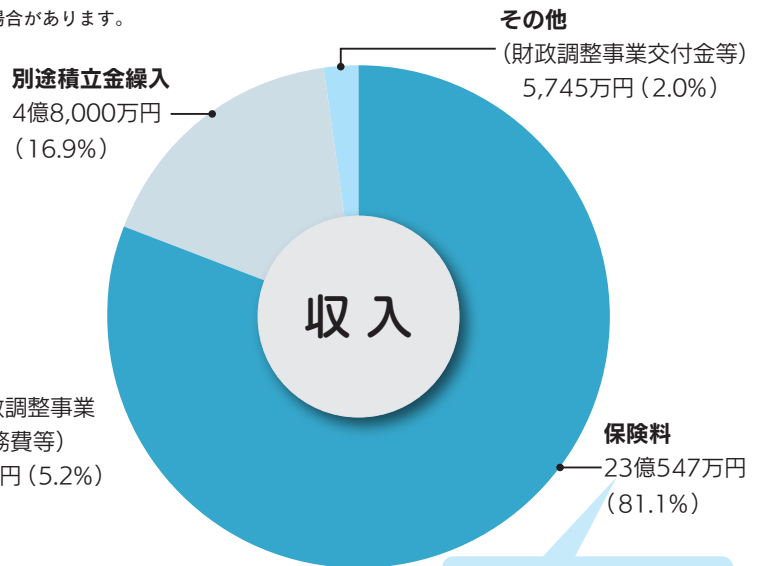
#### ●支出

科目	予算額(万円)
子ども・子育て支援納付金	5,006
子ども・子育て支援金還付金	20
予備費	759
合計	5,786

# 健康保険の収入と支出の構成割合は…

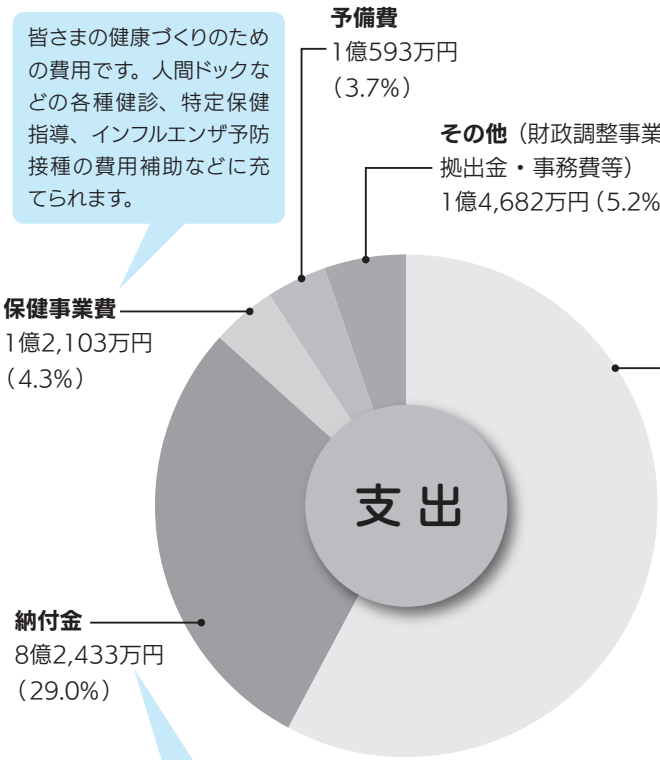
※端数処理の関係で一部合計が合わない場合があります。

**収入合計…28億4,292万円**  
**経常収入…23億2,018万円**



事業主及び被保険者の皆さまから納めていただきます。健保組合の主な収入源となっています。

皆さまが病気やケガで病院にかかったときの医療費や、出産育児一時金・傷病手当金などの各種給付金に充てる費用です。医療機関の窓口で皆さまが負担する医療費は原則3割で、残りの7割は健保組合が支払っています。



皆さまの健康づくりのための費用です。人間ドックなどの各種健診、特定保健指導、インフルエンザ予防接種の費用補助などに充てられます。

高齢者の医療を支えるために、国へ納める費用です。健保組合の財政を圧迫する大きな要因となっています。

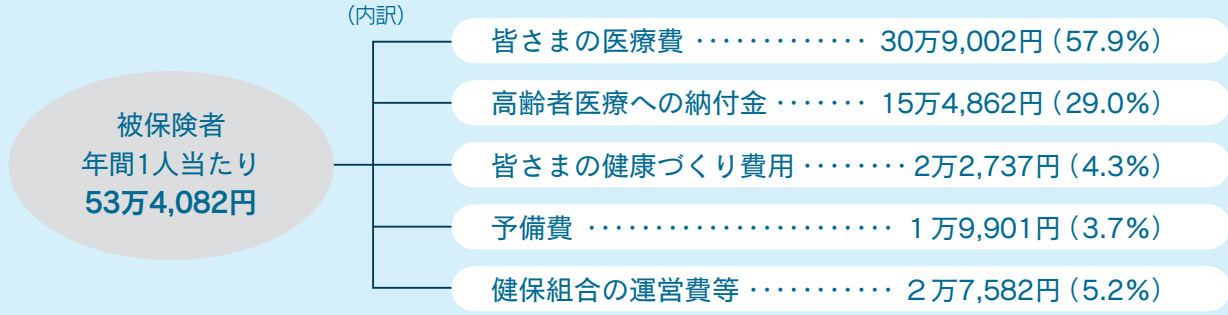
**支出合計…28億4,292万円**  
**経常支出…27億4万円**

■ **経常収入**…当該年度における実質的な収入  
 (調整保険料・別途積立金等 収入合計より5億2,275万円を除く)

■ **経常支出**…当該年度における実質的な支出  
 (財政調整事業拠出金等 支出合計より1億4,288万円を除く)

## 予算の構成を被保険者1人当たりで見ると…

※端数処理の関係で一部合計が合わない場合があります。



## 予算の基礎数値

- 被保険者数…5,323人 (△69人)
  - 平均年齢…45.98歳 (+0.51歳)
  - 被扶養者数…2,533人 (△152人)
  - 平均標準報酬月額…318,944円 (+1万2,759円)
- ※保険料免除者を除く  
 ※ ( )内は対前年予算比

2026年度

# 保健事業一覧表

当健保組合では、以下の保健事業について、全額または一部補助を行っています。

## 健康の維持増進にご活用ください

### 新規事業

潮干狩り利用補助、  
ホットヨガスタジオLAVA<sup>※1</sup>利用補助、  
FUJIYAMA net クラブ<sup>※2</sup>  
の施設利用 (特別優待価格)

### 利用補助の増額

東京ディズニーリゾート<sup>®</sup> 利用券の  
補助額を500円増額し、1,500円へ

## 全額補助

事業名	対象者
特定健診 <sup>※3</sup>	40歳以上の被保険者・被扶養者
特定保健指導	40歳以上の被保険者・被扶養者 (生活習慣病リスク対象者)
保健指導	40歳未満の被保険者 (生活習慣病リスク対象者)
歯科検診	被保険者
つよい子キャンペーン (むし歯・かぜ予防)	1～7歳までの被扶養者
生活習慣病重症化予防	40歳以上の被保険者・被扶養者 (生活習慣病リスク対象者)
ウォーキングキャンペーン	被保険者・18歳以上の被扶養者
禁煙事業	被保険者

※1 ホットヨガスタジオLAVA <https://lava-intl.co.jp/biz/lp/?code=9136581494>

※2 FUJIYAMA net クラブ [https://www4.fujikyuu-travel.co.jp/free3/06-219\\_chiba-kenpo/view.php](https://www4.fujikyuu-travel.co.jp/free3/06-219_chiba-kenpo/view.php)

FUJIYAMA net クラブにアクセスするためのID・Passwordについては、当健保組合ホームページのニュースとお知らせをご参照ください

## 一部負担金補助

事業名	対象者	補助金額
人間ドック <sup>※3</sup>	35歳以上の被保険者・被扶養者(配偶者)	25,000円(厚生連ドック 24,500円)
脳ドック(人間ドックオプション)	35歳以上の被保険者・被扶養者(配偶者)	10,000円
乳がん・子宮がん検診	18歳以上の女性の被保険者・被扶養者	各5,000円まで(年1回ずつ)
インフルエンザ予防接種 (10月～3月)	被保険者・被扶養者	1,300円(1人につき1回まで) ※小学生以下は2回まで補助
便潜血反応検査 <sup>※4</sup>	35歳以上の被保険者	実施者1人当たり1,000円
特定健診詳細検査 <sup>※4</sup>	40歳以上の被保険者 (医師が詳細の検査を必要と判断した対象者)	実施者1人当たり1,100円
東京ディズニーリゾート <sup>®</sup> 利用券	被保険者・被扶養者(4歳未満は除く)	<b>増額</b> 1,500円(1人につき2回まで)
スキーの家利用(12月～3月)	被保険者・被扶養者(3歳未満は除く)	1泊2,000円(1人につき2泊まで)
スポーツ大会等の開催 <sup>※4</sup>	被保険者・被扶養者	参加者1人当たり500円
地区別球技大会 <sup>※4</sup>	各地区・各連合会合同球技大会主催者	1地区、1種目、1回30,000円 +参加1チーム当たり5,000円
<b>新規</b> 潮干狩り利用補助	被保険者・被扶養者	利用券をご確認ください
<b>新規</b> ホットヨガスタジオLAVA 利用補助	被保険者・被扶養者	月額1人当たり500円
<b>新規</b> FUJIYAMA net クラブの施設利用	被保険者・被扶養者	特別優待価格

※3 特定健診と人間ドックはどちらか1つの補助となりますので、選択して受診してください

※4 実施した事業所への補助

## 夏季団体契約割引で利用できる施設(予定)

施設名	対象者	補助金額
マザー牧場 <sup>※5</sup>	被保険者・被扶養者	利用券をご確認ください
蓮沼ウォーターガーデン <sup>※5</sup>		
富津公園ジャンボプール <sup>※5</sup>		

※5 夏季期間(7月～9月初旬)のみ

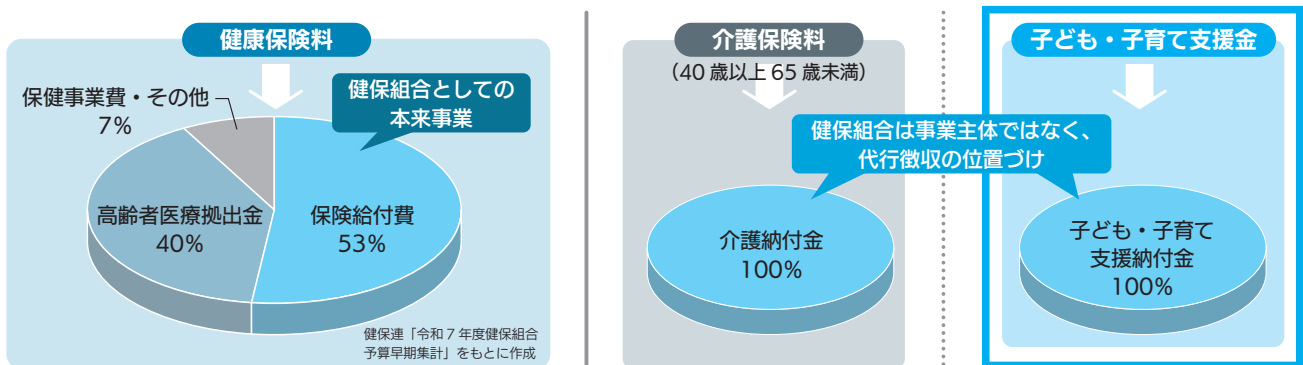
# 3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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

# 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





## 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。

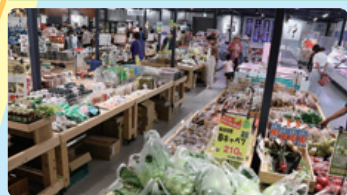
🕒 9:00～17:30 (4月～9月)  
※時期に応じて異なる。  
※最終入艦は閉艦の30分前。  
🎫 12月28日～31日  
🎫 一般600円、65歳以上500円、高校生300円、中学生以下無料  
🌐 <https://www.kinenkan-mikasa.or.jp>



## 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>



# 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/>



# マイナ保険証 を お使いの方へ

# うっかり失効に注意！ 「有効期限」をチェックしましょう

健康保険証の廃止にともない、マイナ保険証での受診が本格化しました。そこで今、特に気をつけていただきたいのがマイナンバーカードの有効期限です。

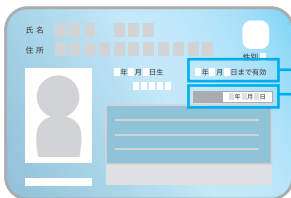
期限が切れると、保険証として使えなくなるだけでなく、本人確認としても利用できなくなります。以下のポイントを確認して、忘れずに更新しましょう。

## マイナンバーカードには「2つの有効期限」があるのをご存知ですか？

マイナンバーカードには、**カード本体の期限**と、中に入っている**電子証明書の期限**の2種類があります。

### 有効期限の確認方法

マイナンバーカードの券面（太枠部分）に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルにログインし、「証明書」メニューの「マイナンバーカード」から有効期限を確認できます。



マイナンバーカード本体の有効期限  
電子証明書の有効期限

マイナンバー  
カード本体の  
有効期限

**18歳以上：発行日から10回目の誕生日まで**  
**18歳未満：発行日から5回目の誕生日まで**

電子証明書の  
有効期限  
(特に注意！)

**発行から5回目の誕生日まで**  
2020年のマイナポイント事業開始時にカードを作った方は、そろそろ期限を迎えます。

★医療機関等に設置されているマイナ保険証のカードリーダーでも、有効期限の3カ月前時点からアラートが表示されます。

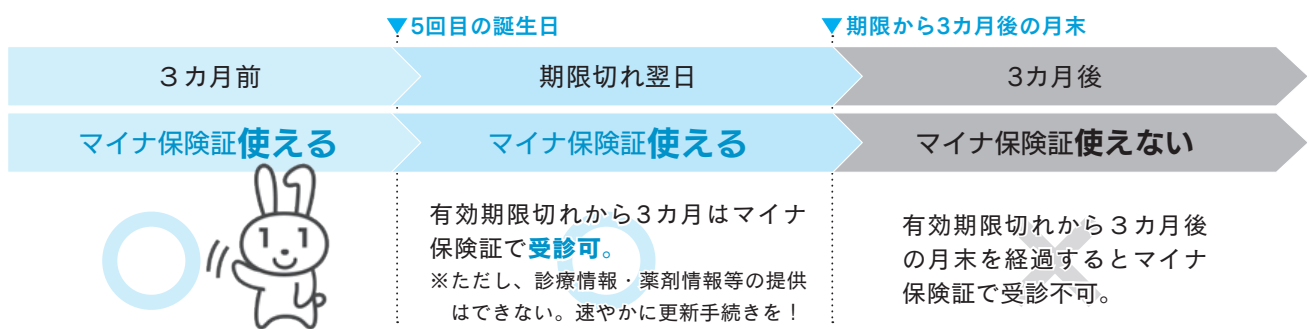
### 更新方法

有効期限の2～3カ月前に「有効期限通知書」が送付されます。通知書に沿ってお住まいの市区町村窓口等で更新手続きを行ってください。

有効期限通知書



## 有効期限とマイナ保険証利用について（電子証明書およびマイナンバーカード自体の有効期限に共通）



## ◆ 有効期限（誕生日）経過後の電子証明書の更新について ◆

有効期限が過ぎても市区町村窓口での更新は可能ですが、手続きの時期によって「健康保険証の利用登録」の扱いが変わります。

### ◆ 期限切れから3カ月後の月末までに更新した場合

特別な手続きは不要で、そのままマイナ保険証として使い続けられます。

### ◆ 期限切れから3カ月後の月末を過ぎて更新した場合

更新後、医療機関の窓口などで改めて健康保険証の「利用登録」を行う必要があります。

※「資格確認書」は自動で発行されません

電子証明書を更新せず、マイナ保険証を利用しない場合は、ご自身で当健保組合へ「資格確認書」の（再）交付申請を行うていただく必要があります。お手続き方法の詳細は、ホームページをご確認いただくか、当健康保険組合までお問い合わせください。

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きます。



## 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。★



●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



## 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

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。



# 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



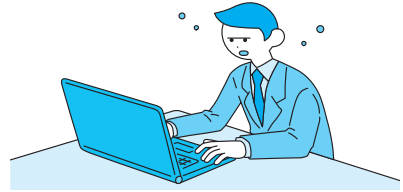
隠し味にサバと味の相性がよいみそを使って、コクをプラスしています。



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。

# Q 十分寝ているはずなのに、 日中眠くなるのはどうして？



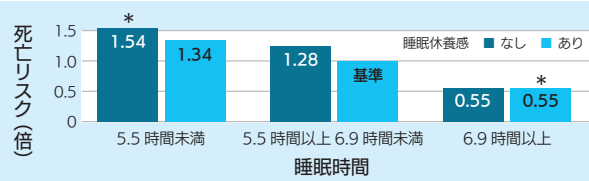
**A** 日中の眠気は、睡眠時無呼吸症候群など病気が原因のこともあります。多くは睡眠不足によるものです。成人は6～8時間の睡眠が必要とされますが、「6時間以上寝ていればOK」とは限りません。必要な睡眠時間には大きな個人差があり、年齢や性別、活動量、季節によっても変化します。

- 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

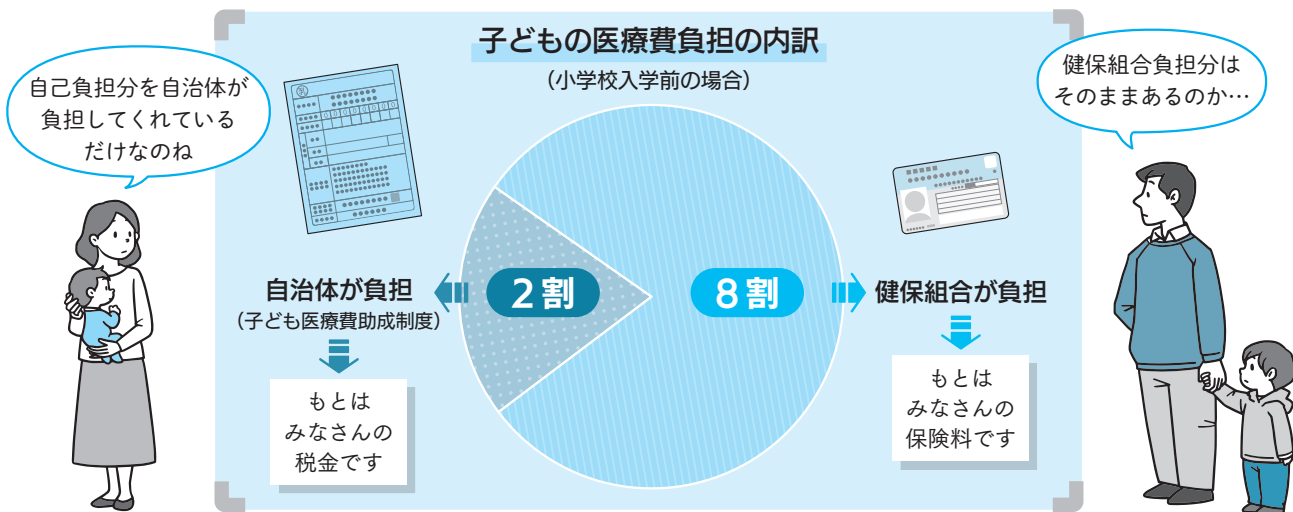
お口は健康の入り口であり、病気の入り口でもあることを覚えておってください。

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)にともなう不調はがまんするもの、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を！

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



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



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

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。

両手をこすり合わせて、手を温めます。

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



イスに座り、片方の腕を伸ばし下から上へ回し上げます。



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。



後ろに腕を伸ばし、下までおろします。

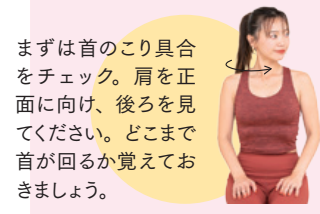


1~3を3回繰り返して、4回目に腕を上げた後、体側を伸ばして深呼吸をしましょう。

※反対も1~4を同様にしています。

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



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。



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を同様にしています。

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。