

健保だより

第141号

2026-4



仕事や家事に忙しいみなさんへ 着替えず!
ヨガで簡単リフレッシュ!

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

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。

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

30秒間キープ

いつもたくさんの方を見てくれている“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 ゆっくり3回呼吸しましょう

1~3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。

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

PUSH!

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

ひじは緩めてOK

お尻はイスから浮かないように

※反対も1~4を同様に行います。

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 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 息を吐いて脱力しましょう。

3 1~3を3回繰り返します。

4 先ほどより首が回るようになりました。

※反対も1~4を同様に行います。

力は入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。

肩はリラックス

詳しくは動画を check!

<https://douga.hfc.jp/rmfine/undo/26spring01.html>

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。

保険給付費(療養費)の増加などにより、依然として厳しい財政状況

収入支出予算総額……8億481万9千円
被保険者1人当たり…53万3,270円(介護保険分を除く)

当健康保険組合の令和8年度予算案が、去る2月25日に開催された第185回組合会において承認され、決定いたしました。

予算総額につきましては、令和7年度予算に対し1億3,360万3千円減の8億481万9千円、そのうち一般勘定分が6億5,858万9千円、介護勘定分が1億3,545万2千円、令和8年度より新設の子ども勘定は1,077万8千円となりました。

一般勘定の収入予算につきましては、健康保険料収入を4億8,652万9千円と見込み、そのほか、前年度決算残金のうち2,000万円を繰越金、別途積立金より6,773万3千円を繰入金いたしました。また、国庫補助金収入は38万2千円、財政調整事業交付金は300万円、雑収入は91万2千円、介護勘定受入は7,400万円といたしました。

一般勘定の支出予算につきましては、保険給付費に保険料収入の79・7%(前年度は78・8%)にあたる3億8,790万3千円、平成20年度より始まりました納付金は、令和7年度予算から2,500万円減の2億500万2千円、内訳として前期高齢者納付金に8,500万円、後期高齢者支援金に1億2,000万

円、病床転換支援金に1千円、流行初期医療確保拠出金に1千円を計上し、納付金の合計額は健康保険料収入の42・1%を占め、保険給付費と納付金の支出合計で健康保険料収入を超える121・8%となります。不足分は繰入金を充当します。

保健事業は、令和7年度に引き続き、特定健康診査および特定保健指導をはじめ生活習慣病予防対策を重視した健診等の事業を実施するとともに、令和7年度より導入した「健康ポイント」事業(日々の健康増進活動に対してポイントを付与。ポイントは各種商品と交換が可能)を今年度も継続することといたしました。

介護勘定では、介護保険料率を令和7年度と同様の1・8%とすることといたしました。

また、令和8年度より始まる子ども・子育て支援金の支援率は国が示した0・23%で運用いたします。

令和8年度は令和7年度と同様に保険給付費(療養費等)の増加により、引き続き当健康保険組合は厳しい財政状況が続く見込みです。

今後とも医療費チェック機能の強化を継続することにより、医療費削減に向け一層の努力をし、財政安定化に向けさらに気を引き締めて健全運営に努めてまいりますので、皆さまのご協力をお願い申し上げます。

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 ▶ 1,235人 (男性 620人 女性 615人)
- 平均標準報酬月額 ▶ 294,000円 (男性 341,000円 女性 245,000円)
- 前期高齢者加入率 ▶ 2.803738%
- 健康保険料率 ▶ 千分の105.00 (調整保険料率を含む) (事業主分 千分の60.90 被保険者分 千分の44.10)
- 介護保険料率 ▶ 千分の18.00 (事業主分 千分の9.0 被保険者分 千分の9.0)
- 子ども・子育て支援金率 ▶ 千分の2.3 (事業主分 千分の1.15 被保険者分 千分の1.15)



令和8年度収入支出予算概要表

収入予算額	一般勘定分			
	科目	予算額	被保険者年間1人当たり額	予算科目の説明
	健康保険収入	486,529千円	393,951円	年間保険料収入、国からの事務費補助
	調整保険料収入	5,263千円	4,262円	健保組合相互の財政援助のための保険料
	繰越金	20,000千円	16,194円	前年度決算残金からの繰り越し
	繰入金	67,733千円	54,845円	別途積立金等からの繰り入れ
	国庫補助金収入等	1,152千円	933円	国からの健診や出産育児に関する交付金等
	財政調整事業交付金	3,000千円	2,429円	高額医療費交付金等
	雑収入	912千円	738円	積立金などの利子収入、貸付金回収金
	介護勘定受入	74,000千円	59,919円	介護勘定からの受入金
	合計	658,589千円	533,270円	一般勘定分年間収入額
	経常収入合計	488,590千円	395,619円	
	科目	予算額	第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額	予算科目の説明
	介護保険収入	62,384千円	72,540円	第2号被保険者本人からの年間保険料収入
	繰越金	73,065千円	84,959円	前年度余剰金からの繰り越し
	雑収入	3千円	3円	積立金の利子収入
	合計	135,452千円	157,502円	介護勘定分年間収入額
	科目	予算額	被保険者年間1人当たり額	予算科目の説明
	子ども・子育て支援金収入	10,768千円	8,719円	年間保険料収入
	一般勘定受入	10千円	8円	一般勘定からの受入金
	合計	10,778千円	8,727円	子ども勘定分年間収入額
支出予算額	一般勘定分			
	科目	予算額	被保険者年間1人当たり額	予算科目の説明
	事務所費・組合会費	22,972千円	18,601円	事業運営諸費用
	保険給付費	387,903千円	314,091円	法定給付費と付加給付費の合計
	法定給付費	378,903千円	306,804円	法律で定められた給付金
	付加給付費	9,000千円	7,287円	当健保組合規約で定めた給付金
	納付金	205,002千円	165,994円	前期高齢者納付金等の拠出金合計
	前期高齢者納付金	85,000千円	68,826円	65歳～74歳の高齢者の医療費にあてる納付金
	後期高齢者支援金	120,000千円	97,166円	75歳以上の高齢者の医療費にあてる支援金
	病床転換支援金	1千円	1円	療養病床が円滑に転換するための支援金
	流行初期医療確保拠出金	1千円	1円	感染症流行初期の医療機関支援のための拠出金
	保健事業費	24,136千円	19,543円	疾病予防等に関する事業費用
	還付金	110千円	89円	資格喪失に伴う保険料の還付金
	財政調整事業拠出金	5,263千円	4,262円	健保組合相互救済資金のための拠出金
	連合会費	993千円	804円	健保連に対する会費等
	雑支出	200千円	162円	科目に属さない雑費
	子ども勘定繰入	10千円	8円	子ども勘定への繰入金
	予備費	12,000千円	9,717円	事業運営の予備金
	合計	658,589千円	533,270円	一般勘定分年間支出額
	経常支出合計	641,206千円	519,195円	(経常収支差引額) △152,616千円
	科目	予算額	第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額	予算科目の説明
	介護納付金	61,000千円	70,930円	介護保険法に基づく納付金
	還付金	30千円	35円	資格喪失に伴う保険料の還付金
	積立金	421千円	490円	準備金に繰り入れる額
	一般勘定繰入	74,000千円	86,047円	一般勘定への繰入金
	雑支出	1千円	1円	科目に属さない雑費
	合計	135,452千円	157,502円	介護勘定分年間支出額
	科目	予算額	被保険者年間1人当たり額	予算科目の説明
	子ども・子育て支援納付金	10,229千円	8,283円	子ども・子育て支援法に基づく納付金
	子ども・子育て支援金還付金	2千円	2円	資格喪失に伴う保険料の還付金
	予備費	547千円	443円	収支差額を計上
	合計	10,778千円	8,727円	子ども勘定分年間支出額

*端数処理の関係で、一部合計の合わない箇所があります。

令和8年度 リーガル健康保険組合保険料月額表

(料率：健康 105/1000、子ども・子育て 2.3/1000、介護 18/1000)

負担割合 (百分比)	一般=事業主 60.9：被保険者 44.1	子ども・子育て/介護=折半
------------	-----------------------	---------------

等級	標準報酬額				健康保険料			子ども・子育て支援金			介護保険料 40歳以上65歳未満		
	月額	(円以上)	(円未満)	日額	被保険者	事業主	計	被保険者	事業主	計	被保険者	事業主	計
					44.10/1000	60.90/1000	105/1000	1.15/1000	1.15/1000	2.30/1000	9.0/1000	9.0/1000	18/1000
1	58,000	~	63,000	1,930	2,557	3,533	6,090	66	67	133	522	522	1,044
2	68,000	63,000	~ 73,000	2,270	2,998	4,142	7,140	78	78	156	612	612	1,224
3	78,000	73,000	~ 83,000	2,600	3,439	4,751	8,190	89	90	179	702	702	1,404
4	88,000	83,000	~ 93,000	2,930	3,880	5,360	9,240	101	101	202	792	792	1,584
5	98,000	93,000	~ 101,000	3,270	4,321	5,969	10,290	112	113	225	882	882	1,764
6	104,000	101,000	~ 107,000	3,470	4,586	6,334	10,920	119	120	239	936	936	1,872
7	110,000	107,000	~ 114,000	3,670	4,851	6,699	11,550	126	127	253	990	990	1,980
8	118,000	114,000	~ 122,000	3,930	5,203	7,187	12,390	135	136	271	1,062	1,062	2,124
9	126,000	122,000	~ 130,000	4,200	5,556	7,674	13,230	144	145	289	1,134	1,134	2,268
10	134,000	130,000	~ 138,000	4,470	5,909	8,161	14,070	154	154	308	1,206	1,206	2,412
11	142,000	138,000	~ 146,000	4,730	6,262	8,648	14,910	163	163	326	1,278	1,278	2,556
12	150,000	146,000	~ 155,000	5,000	6,615	9,135	15,750	172	173	345	1,350	1,350	2,700
13	160,000	155,000	~ 165,000	5,330	7,056	9,744	16,800	184	184	368	1,440	1,440	2,880
14	170,000	165,000	~ 175,000	5,670	7,497	10,353	17,850	195	196	391	1,530	1,530	3,060
15	180,000	175,000	~ 185,000	6,000	7,938	10,962	18,900	207	207	414	1,620	1,620	3,240
16	190,000	185,000	~ 195,000	6,330	8,379	11,571	19,950	218	219	437	1,710	1,710	3,420
17	200,000	195,000	~ 210,000	6,670	8,820	12,180	21,000	230	230	460	1,800	1,800	3,600
18	220,000	210,000	~ 230,000	7,330	9,702	13,398	23,100	253	253	506	1,980	1,980	3,960
19	240,000	230,000	~ 250,000	8,000	10,584	14,616	25,200	276	276	552	2,160	2,160	4,320
20	260,000	250,000	~ 270,000	8,670	11,466	15,834	27,300	299	299	598	2,340	2,340	4,680
21	280,000	270,000	~ 290,000	9,330	12,348	17,052	29,400	322	322	644	2,520	2,520	5,040
22	300,000	290,000	~ 310,000	10,000	13,230	18,270	31,500	345	345	690	2,700	2,700	5,400
23	320,000	310,000	~ 330,000	10,670	14,112	19,488	33,600	368	368	736	2,880	2,880	5,760
24	340,000	330,000	~ 350,000	11,330	14,994	20,706	35,700	391	391	782	3,060	3,060	6,120
25	360,000	350,000	~ 370,000	12,000	15,876	21,924	37,800	414	414	828	3,240	3,240	6,480
26	380,000	370,000	~ 395,000	12,670	16,758	23,142	39,900	437	437	874	3,420	3,420	6,840
27	410,000	395,000	~ 425,000	13,670	18,081	24,969	43,050	471	472	943	3,690	3,690	7,380
28	440,000	425,000	~ 455,000	14,670	19,404	26,796	46,200	506	506	1,012	3,960	3,960	7,920
29	470,000	455,000	~ 485,000	15,670	20,727	28,623	49,350	540	541	1,081	4,230	4,230	8,460
30	500,000	485,000	~ 515,000	16,670	22,050	30,450	52,500	575	575	1,150	4,500	4,500	9,000
31	530,000	515,000	~ 545,000	17,670	23,373	32,277	55,650	609	610	1,219	4,770	4,770	9,540
32	560,000	545,000	~ 575,000	18,670	24,696	34,104	58,800	644	644	1,288	5,040	5,040	10,080
33	590,000	575,000	~ 605,000	19,670	26,019	35,931	61,950	678	679	1,357	5,310	5,310	10,620
34	620,000	605,000	~ 635,000	20,670	27,342	37,758	65,100	713	713	1,426	5,580	5,580	11,160
35	650,000	635,000	~ 665,000	21,670	28,665	39,585	68,250	747	748	1,495	5,850	5,850	11,700
36	680,000	665,000	~ 695,000	22,670	29,988	41,412	71,400	782	782	1,564	6,120	6,120	12,240
37	710,000	695,000	~ 730,000	23,670	31,311	43,239	74,550	816	817	1,633	6,390	6,390	12,780
38	750,000	730,000	~ 770,000	25,000	33,075	45,675	78,750	862	863	1,725	6,750	6,750	13,500
39	790,000	770,000	~ 810,000	26,330	34,839	48,111	82,950	908	909	1,817	7,110	7,110	14,220
40	830,000	810,000	~ 855,000	27,670	36,603	50,547	87,150	954	955	1,909	7,470	7,470	14,940
41	880,000	855,000	~ 905,000	29,330	38,808	53,592	92,400	1,012	1,012	2,024	7,920	7,920	15,840
42	930,000	905,000	~ 955,000	31,000	41,013	56,637	97,650	1,069	1,070	2,139	8,370	8,370	16,740
43	980,000	955,000	~ 1,005,000	32,670	43,218	59,682	102,900	1,127	1,127	2,254	8,820	8,820	17,640
44	1,030,000	1,005,000	~ 1,055,000	34,330	45,423	62,727	108,150	1,184	1,185	2,369	9,270	9,270	18,540
45	1,090,000	1,055,000	~ 1,115,000	36,330	48,069	66,381	114,450	1,253	1,254	2,507	9,810	9,810	19,620
46	1,150,000	1,115,000	~ 1,175,000	38,330	50,715	70,035	120,750	1,322	1,323	2,645	10,350	10,350	20,700
47	1,210,000	1,175,000	~ 1,235,000	40,330	53,361	73,689	127,050	1,391	1,392	2,783	10,890	10,890	21,780
48	1,270,000	1,235,000	~ 1,295,000	42,330	56,007	77,343	133,350	1,460	1,461	2,921	11,430	11,430	22,860
49	1,330,000	1,295,000	~ 1,355,000	44,330	58,653	80,997	139,650	1,529	1,530	3,059	11,970	11,970	23,940
50	1,390,000	1,355,000	~	46,330	61,299	84,651	145,950	1,598	1,599	3,197	12,510	12,510	25,020

◎なお、賞与からも同じ料率で保険料・支援金が徴収されます。
標準賞与額は支給される賞与の1,000円未満を切り捨てた額で、年間累計573万円が上限となります。
40歳以上65歳未満の被保険者（介護保険第2号被保険者）の保険料は、健康保険料、子ども・子育て支援金、介護保険料の合計額です。

※令和8年度（令和8年4月～9年3月）任意継続被保険者の標準報酬月額上限は、前年度と同じく22等級の300千円です。

令和8年度に実施する保健事業のご案内

当健保組合は、皆さまの健康と医療費抑制のため、引き続き次の事業を積極的に展開してまいります。

健診

人間ドック・脳ドック費用補助

30歳以上の被保険者、被扶養者は、人間ドックが年度内1回に限り受けられます。ただし、補助の上限額は、20,000円（税込）です。上限額を超えた健診費用は受診者の負担となります。

脳ドックは40歳以上の方が対象です。補助上限額は、人間ドックと同額の20,000円（税込）です。受診を希望される方は、リーガル健保組合へ必ず事前にお申し込みください。


生活習慣病予防健診の実施

事業所が実施する法定健診に合わせて、生活習慣病予防健診を共同開催にて実施します。被保険者の受診対象に年齢制限は設けておりません。生活習慣病予防健診の補助上限額はリーガル健保組合と事業所を合わせて16,500円（税込）です。上限額を超えた健診費用は、受診者の負担となります。

***人間ドック、脳ドック、生活習慣病予防健診は、年度内の重複受診はできませんのでご注意ください。**

家族（主婦）健診の実施

30歳以上の被扶養者を対象に、家族（主婦）健診を実施します。健診にかかる費用は16,500円（税込）を上限に負担します。上限額を超えた健診費用や乳房検診・子宮がん検診などは受診者の負担となります。なお、本健診には特定健診の項目を含んでおりますので、40歳以上の方はぜひ受診をお願いします。



出産された方への贈呈品と子育て世代の相談窓口

出産された被保険者および被扶養者のご家庭に、月刊誌を1年間（2年目は年4回）送付します。

また、「安心子育てほっとLINE相談室」を開設。子育て世代のメンタルヘルス、健康意識の向上に向けて、保育士・管理栄養士・臨床心理士などの専門職からのアドバイスを受けることができます。

年中無休・24時間体制「リーガル健保組合ファミリー健康相談」の開設

身近な電話で、赤ちゃんからお年寄りまで家族全員の健康に関するあらゆる相談に専門スタッフが応じます。プライバシーは確実に守られますので、いつでも安心してお気軽にご利用ください。


リーガル健保組合専用ダイヤル
0120-911-367 (通話料無料)

海外からはコレクトコールにて
03-5524-8500
<https://www.sociohealth.co.jp/intfd/>

WEB上でも相談を受け付けます
<https://familycare.sociohealth.co.jp/>
リーガル健保組合専用ダイヤルの下6ケタ『911367』を入力してログインしてください。

ウォーキングイベントの開催

令和8年度も秋開催を予定しております。歩いた歩数をPCやスマートフォンからHPのキャンペーンサイトに登録していただくことで、ウォーキングを気楽に楽しく続けることを応援します。



健康ポイント事業の実施

令和7年度より導入した「健康ポイント事業」は、令和8年度も継続し実施いたします。毎日の健康維持・増進活動に対してポイントを付与し、貯まった年間のポイントは各種商品と交換ができます。奮ってご参加ください。

リーガル健保組合 ホームページの開設

令和2年1月からリーガル健保組合のHPを開設いたしております。

病気やけがをしてしまったときや、入院などの手続き等で困った場合にはご覧ください。

社内のイントラトップページにもリンクされています。

リーガル健保組合ホームページ
<https://www.regal-kenpo.or.jp/> をご覧ください。

保健事業の詳細は、リーガル健保組合（☎ 047-304-7390）までお問い合わせください。

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

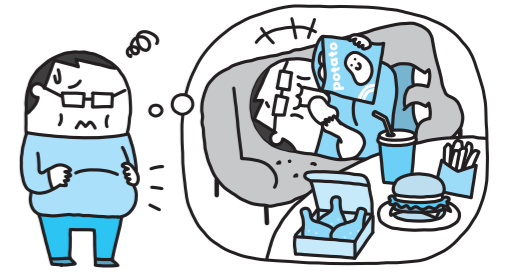
肥満は見た目の問題だけでなく、全身の健康に大きな影響を及ぼす重大なリスク要因です。とくに内臓脂肪が増えると、脂肪細胞から炎症物質が分泌され、体は慢性的な炎症状態に陥ります。その結果、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を合併しやすくなり、動脈硬化を進めることで心筋梗塞や脳卒中を引き起こすリスクが高まります。また、近年の研究では大腸がん、乳がん、子宮体がん、肝がんなど、多くのがんの発症リスクを高めることが報告されています。

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。

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」

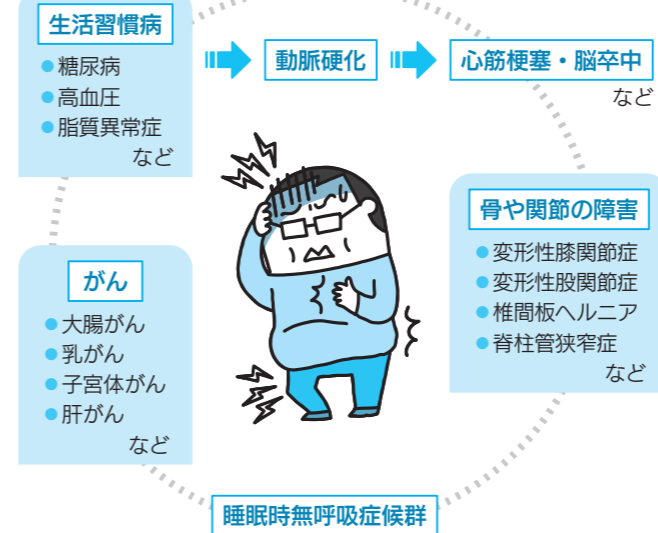
肥満の根本的な原因は、摂取エネルギーと消費エネルギーのアンバランスにあります。

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、悪しき習慣を直すことによって、予防・改善が十分に可能です。

肥満と関連が深い病気



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。



〔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。

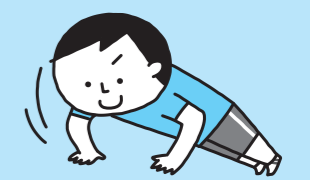
〈有酸素運動の例〉

- 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。
近くにきたら、「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。



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
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)

横須賀製鉄所副所長 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 🏠 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。
※最終入艦は閉館の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/>



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。

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

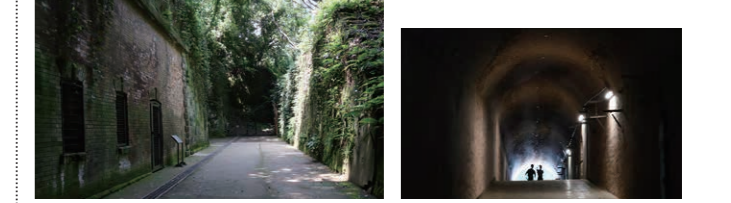
うみかぜ公園

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。



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〉
① 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。🏠 無休(欠航を除く)
② 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確認ください。
🌐 <https://sarushima.jp/>

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 🏠 1月1日
🌐 <https://www.navyburger.com>

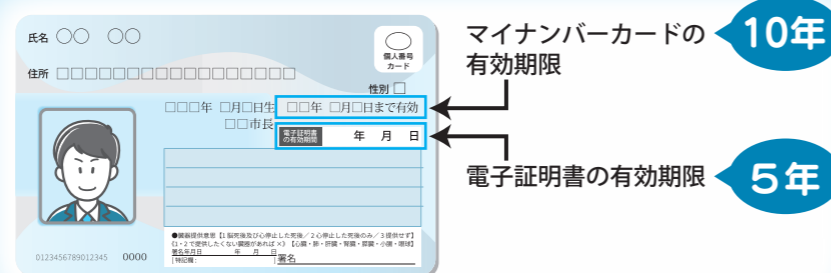
※営業時間や料金等は変更される場合があります。

医療機関等にかかるときはマイナ保険証を利用しましょう

あなたのマイナンバーカード有効期限は大丈夫ですか？

昨年12月に従来の健康保険証は使用できなくなり、マイナ保険証を基本としたしくみに移行しました。

ところで、みなさんのマイナンバーカード、有効期限を確認したことはありますか？ 2種類（マイナンバーカード・電子証明書）の有効期限があり、期限が切れるとマイナ保険証として利用できなくなります。有効期限を確認し、忘れずに更新しましょう。



マイナンバーカードと電子証明書、それぞれの有効期限をご確認ください

- マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。
- マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。
- 電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。

有効期限切れ前にお知らせが届きます

- 電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。
- 万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

マイナ保険証 Q&A

Q 健康保険の記号・番号等は、どこで確認すればよいのですか？

A マイナ保険証移行後、従来の健康保険証に記載されていた記号・番号や保険者番号などの情報は、**マイナポータル**や**資格確認書**、**資格情報のお知らせ**で確認することができます。詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。



マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みでない方は、早めに登録しましょう！

知ってよかった！ 健康保険のしくみ

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。

異動届を出さないと…

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。



- 1 週の所定労働時間が20時間以上
 - 2 賃金月額が88,000円（年収106万円）以上
 - 3 雇用期間が2カ月超見込まれる
 - 4 学生でない
 - 5 職場が以下のいずれかに該当
 - ① 従業員が51人以上
 - ② 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（配偶者を除く。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)



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

- 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。
- 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しみそを使って、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

- 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。
- 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
ピットリッ
レンジで調理するから
手軽にできます!

酸味の
千カラ

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 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

- 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。
- 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。



食べ
ずきを
防ぐ
工夫

食べずきを防ぐ工夫

- 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

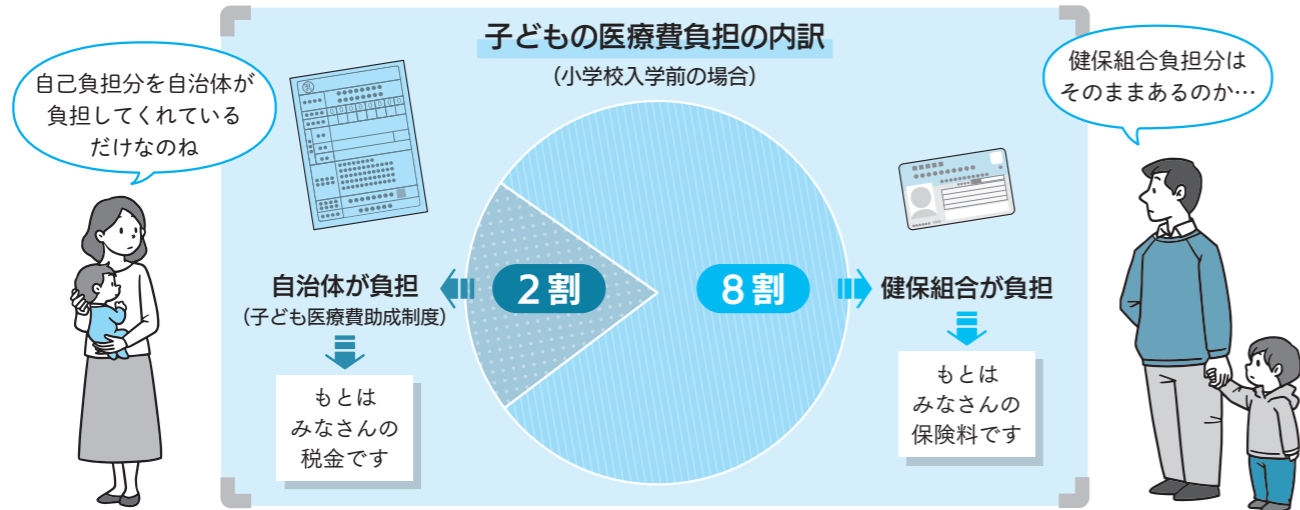
- 水からじっくり煮ることで甘みがスープに溶け出します。
- フタをして煮ると蒸気が対流するので、玉ねぎが時短でしんなりと仕上がります。



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、
周囲の人にも理解を深めよう！

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「**機能的月経困難症**」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

機能的	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ょう。



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。



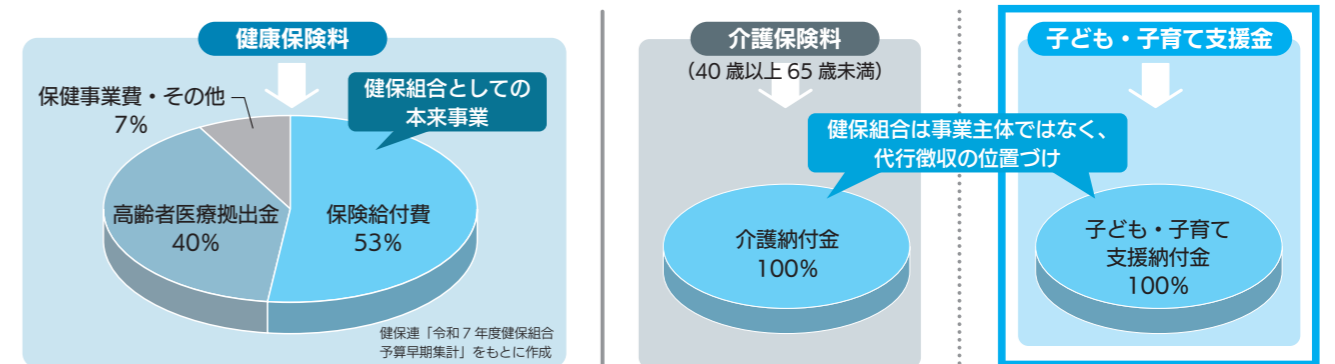
3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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れ合い・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となります。



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