

健保ニュース

太陽誘電健康保険組合

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



2026 Spring

2026年度 予算が決まりました

保険料率は前年度と同率。経常収支は赤字額縮小が続く

去る2月24日に開催された第155回組合会において、2026年度予算が可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

2026年度予算においては、収入面では被保険者数の減少が見込まれ、収入の大半を占める健康保険収入は前年度予算比で3.2%減となりました。

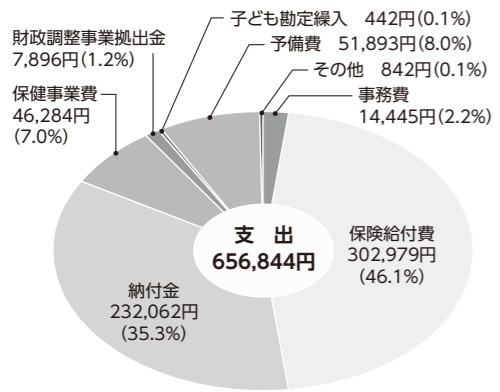
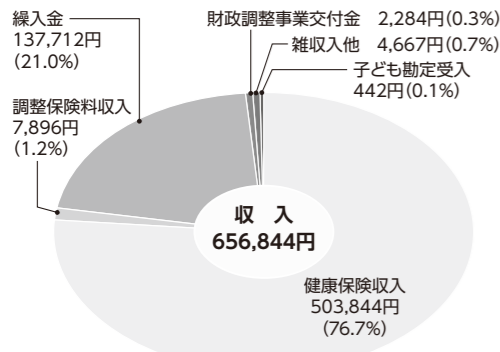
支出面では、保険給付費は同比1.7%増となりましたが、高齢者医療制度への納付金は同比10.3%減を見込んでいます。

経常収支差引額では前年度に引き続き赤字額が縮小したものの、依然として厳しい予算編成となりました。

また、2026年4月から「子ども・子育て支援金」の徴収が始まり、国が示した料率0.23%に則り徴収することとなっています。

このような状況ではありますが、当健保の保健事業においては、特定健診・特定保健指導等の各種健診事業をはじめ、皆さまとご家族の健康維持、疾病の重症化予防等さまざまな保健事業を積極的に展開してまいります。皆さまにおかれましても、引き続き当健保の保健事業を積極的にご活用され、健康管理・増進に励まれますようよろしくお願いいたします。また、スイッチ OTC 医薬品の活用や適正な受診による医療費節減にもご協力をお願いいたします。

被保険者1人当たり予算額とその割合 (一般勘定)



子ども勘定

基礎数値 子ども・子育て支援金率 2.300/1000

●収入

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
子ども・子育て支援金収入	93,905	13,836
繰越金	—	—
繰入金	—	—
雑収入	—	—
一般勘定受入	3,000	442
合計	96,905	14,278

●支出

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
子ども・子育て支援納付金	81,826	12,056
子ども・子育て支援金還付金	500	74
積立金	—	—
一般勘定繰入	3,000	442
雑支出	1	—
予備費	11,578	1,706
合計	96,905	14,278

一般勘定

経常収入合計 3,451,252千円
経常支出合計 4,046,907千円
経常収支差引額 ▲595,655千円

基礎数値

被保険者数 6,787人
平均標準報酬月額 403,626円
平均年齢 41.70歳
健康保険料率 85.000/1000
(うち特定保険料率 38.567/1000)

前年度決算残金処分予定額

◎一般勘定

別途積立金	471,357千円
財政調整事業繰越金	500千円
計	471,857千円

◎介護勘定

準備金	50,000千円
繰越金	29,419千円
計	79,419千円

●収入

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
健康保険収入	3,419,586	503,844
調整保険料収入	53,592	7,896
繰入金	934,649	137,712
財政調整事業交付金	15,500	2,284
雑収入他	31,672	4,667
子ども勘定受入	3,000	442
合計	4,457,999	656,844

●支出

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
事務費	98,038	14,445
保険給付費	2,056,317	302,979
法定給付費	1,993,964	293,792
付加給付費	62,353	9,187
納付金	1,575,003	232,062
前期高齢者納付金	645,000	95,035
後期高齢者支援金	930,000	137,027
病床転換支援金	2	0
流行初期医療確保拠出金	1	0
保健事業費	314,131	46,284
財政調整事業拠出金	53,592	7,896
予備費	352,200	51,893
その他	5,718	842
子ども勘定繰入	3,000	442
合計	4,457,999	656,844

介護勘定

収入合計 479,573千円
支出合計 479,573千円
収支差引額 0千円

基礎数値

第2号被保険者数 5,350人
平均標準報酬月額 449,702円
介護保険料率 14.000/1000

●収入

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者等1人当たり(円)
介護保険収入	363,414	96,859
繰越金	76,156	20,297
繰入金	40,000	10,661
雑収入	3	1
合計	479,573	127,818

●支出

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者等1人当たり(円)
介護納付金	409,472	109,134
介護保険料還付金	100	27
雑支出	1	—
予備費	70,000	18,657
合計	479,573	127,818

※1人当たり(円)は、端数処理のため合計が合わないことがあります。

5日以内に

異動届の提出をお忘れなく!

知ってよかった! 健康保険のしくみ

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

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「労働契約の内容及び賃金」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。★

2026年度

健康診断・保健指導の共同実施と 健保補助についてお知らせします

当健保では、さまざまな保健事業を行っています。毎年皆さまが受けている健康診断や、特定健診・特定保健指導を共同で実施し、また健保組合の補助もあります。年齢によって受けられる健診が異なりますので、受けられる健診をご確認のうえ、年に一度必ず受診してください。

● 従業員（当健保に加入している被保険者の方）

☆海外出向の方の健康診断は、事業主が管理しています。事業主へご確認ください。

年齢	種類	費用負担	
		会社	当健保
35歳未満	会社で行う定期健康診断	一般的な検査項目	血液、肝・腎機能、血糖値、脂質
35～40歳未満 (定期健診か人間ドックの どちらか受診可能)	会社で行う定期健康診断	一般的な検査項目 血液、肝・腎機能 血糖値、脂質	胃X線 尿酸値
		人間ドック (健診予約システムより登録)	法定健診相当分 日帰り：25,000円 1泊：30,000円 マンモ：5,000円* 乳エコー：5,000円* 子宮頸部：5,000円* P S A：5,000円*
	★人間ドック代－当健保補助＝自己負担		
40歳以上 (定期健診か人間ドックの どちらか受診可能)	会社で行う定期健康診断	一般的な検査項目 血液、肝・腎機能 血糖値、脂質	胃X線、尿酸値、 便潜血、腹囲
		人間ドック (健診予約システムより登録)	特定健診相当分 日帰り：25,000円 1泊：30,000円 マンモ：5,000円* 乳エコー：5,000円* 子宮頸部：5,000円* P S A：5,000円*
	★人間ドック代－当健保補助＝自己負担		
35歳以上 (定期健診・人間ドックで 特定保健指導の対象となった方)	(指導対象者のみ) 特定保健指導	—	特定保健指導代 全額健保負担
当該年度に50、53、56、59、62、 65、68、71、74歳になる方	脳ドック (健診予約システムより登録)	—	15,000円 脳ドック代－当健保補助＝自己負担

* オプション補助について、マンモグラフィー・乳エコー・子宮頸部細胞診・PSA（前立腺がん検査）を当健保から補助しています（年度により変更あり）。但し、実費を上限とします。

★人間ドック代は医療機関によって異なります。当健保ホームページ「人間ドック」から契約医療機関一覧をご覧ください。



注意

それぞれ申し込み期間や受診期間が定められています。
期間外の申し込みや受診は健保補助対象外（全額自己負担）となります！
それぞれの案内をよくご確認のうえ、受診するようにしてください。

被保険者
(従業員)

- 会社で行う定期健康診断… 事業主ごとに異なります。事業主からの案内をご確認ください。
- 人間ドック… 「病院」への予約と「健診予約システム」への登録が必要です。当健保からの案内をご確認ください。
予約受付期間 2026年2月1日～8月31日 受診可能期間 2026年4月1日～12月31日

被扶養者
(家族)

- 特定健診受診券… アンケートで受診券を選択された方に、当健保より受診券を送付します。
- 巡回レディース健診… アンケートで巡回レディース健診を選択された方に、健診委託先より案内を送付します。
- 人間ドック… 「病院」への予約と「健診予約システム」への登録が必要です。当健保からの案内をご確認ください。
予約受付期間 2026年2月1日～8月31日 受診可能期間 2026年4月1日～12月31日

● 家族（当健保に加入している被扶養者の方）

☆海外出向帯同の方の健康診断は、事業主が管理しています。事業主へご確認ください。

年齢	種類	費用負担	
		個人	当健保
35歳未満 (どちらか受診)	(お勤めの場合) 勤務先などで行う定期健康診断	勤務先などの取り決めによる	—
	市町村より届く、 健康診断・がん検診等受診券	検診種類により負担あり	—
35～40歳未満 (いずれか1つ受診)	(お勤めの場合) 勤務先などで行う定期健康診断	勤務先などの取り決めによる	—
	市町村より届く、 健康診断・がん検診等受診券	検診種類により負担あり	—
	人間ドック (健診予約システムより登録) ※人間ドックのみ35歳以上の方にも 健保補助が適用されます（2023年 度より）。	★人間ドック代－当健保補助 ＝自己負担	日帰り：25,000円 1泊：30,000円 マンモ：5,000円* 乳エコー：5,000円* 子宮頸部：5,000円* P S A：5,000円*
40歳以上 (いずれか1つ受診) ↓(指導対象者)	(お勤めの場合) 勤務先などで行う定期健康診断	勤務先などの取り決めによる	—
	当健保から送付する特定健診受診券	検査項目により負担あり	特定健診代
	巡回レディース健診（女性）	検査項目により負担あり	特定健診代 *検査費用の詳細は当 健保ホームページへ
	人間ドック (健診予約システムより登録)	★人間ドック代－当健保補助 ＝自己負担	日帰り：25,000円 1泊：30,000円 マンモ：5,000円* 乳エコー：5,000円* 子宮頸部：5,000円* P S A：5,000円*
※40歳以上 (健康診断で特定保健指導の 対象となった方)	(指導対象者のみ) 特定保健指導	—	特定保健指導代 全額健保負担
当該年度に50、53、56、59、62、 65、68、71、74歳になる方	脳ドック (健診予約システムより登録)	脳ドック代－当健保補助 ＝自己負担	15,000円

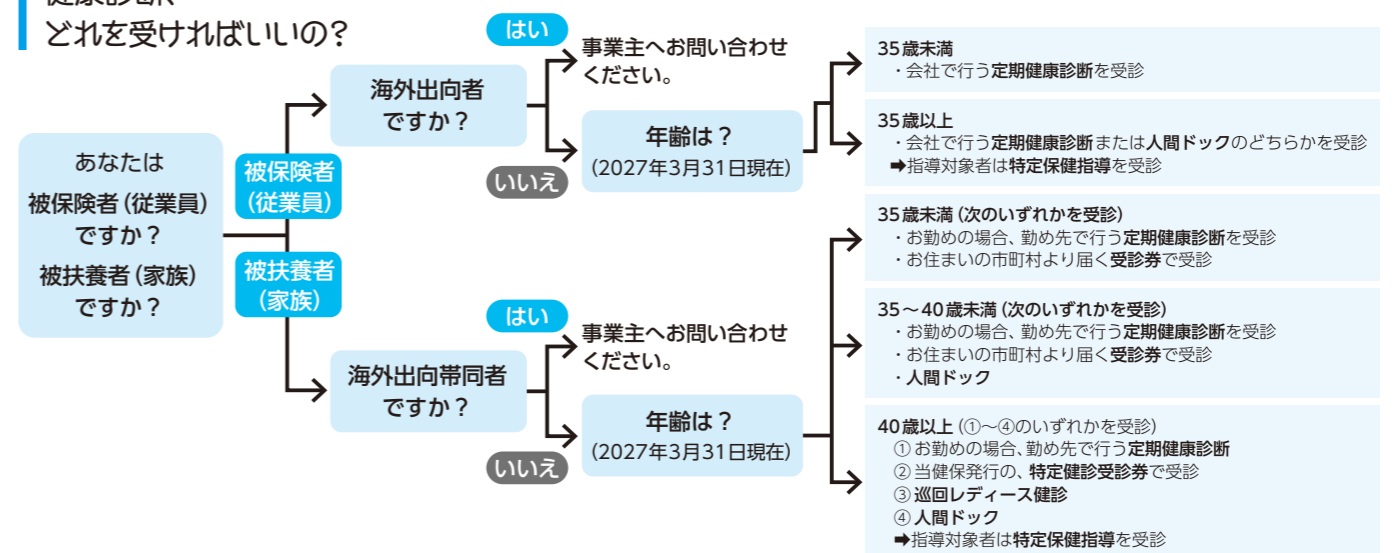
* オプション補助について、マンモグラフィー・乳エコー・子宮頸部細胞診・PSAを当健保から補助しています（年度により変更あり）。但し、実費を上限とします。

★人間ドック代は医療機関によって異なります。当健保ホームページ「人間ドック」から契約医療機関一覧をご覧ください。

※健康診断・人間ドックの健診結果で、特定保健指導の対象となった方（いわゆるメタボに該当する方）は、必ず特定保健指導を受けてください。
特定保健指導の受診率が低いと、国へ納める納付金が増加されてしまいます。納付金が増えれば、皆さまから徴収している保険料を値上げしなければならなくなります！

被扶養者の受診率が
低い傾向にあります。
ぜひご受診ください！

健康診断、 どれを受ければいいのか？



「健康経営優良法人2026」認定のお知らせ

下記の加入事業所は、日本健康会議が実施する「健康経営優良法人2026」に認定されましたのでお知らせします。

太陽誘電グループ 健康経営優良法人2026 認定状況		
社名	本社	認定
太陽誘電(株)	東京都中央区	健康経営優良法人(大規模法人部門) ホワイト500
新潟太陽誘電(株)	新潟県上越市	健康経営優良法人(大規模法人部門)
太陽誘電モバイルテクノロジー(株)	東京都青梅市	健康経営優良法人(中小規模法人部門) ネクストブライツ1000
太陽誘電ケミカルテクノロジー(株)	群馬県藤岡市	健康経営優良法人(中小規模法人部門) ネクストブライツ1000
和歌山太陽誘電(株)	和歌山県日高郡	健康経営優良法人(中小規模法人部門)
(株)環境アシスト	群馬県高崎市	健康経営優良法人(中小規模法人部門)
福島太陽誘電(株)	福島県伊達市	健康経営優良法人(中小規模法人部門)
エルナー(株)	東京都中央区	健康経営優良法人(中小規模法人部門)

【健康経営優良法人認定制度】

健康経営優良法人制度とは、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優れた健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目標としています。

※健康経営は、特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。

早期発見・治療のために

お住いの自治体からの
がん検診の受診券を
ご利用ください

がん検診を受診しましょう

がんは国民の2人に1人がかかると推計され年間で約38万人が命を落としています。しかし、医療技術が進歩したことで早期に発見・治療できれば完治が期待できます。そのためにも、定期的ながん検診を受けることが重要です。



5つの主ながん検診

胃がん検診
(50歳以上 2年に1回)

肺がん検診
(40歳以上 年1回)

大腸がん検診
(40歳以上 年1回)

乳がん検診
(40歳以上 2年に1回)

子宮頸がん検診
(20歳以上 2年に1回)

がんの予防・検診の
情報はこちらから

公益財団法人
日本対がん協会



がんは気づかないまま進行します

がんは自覚症状がほとんどなく、何らかの症状が現れた段階ですでに症状が進んでいるケースも少なくありません。「忙しいから」「体の調子がいいから自分は大丈夫」と考え検診を後回しにしていると治療のタイミングを逃すリスクも高まります。あの時に受けていれば、と後悔しないように自覚症状のないうちに早期の検診受診をおすすめします。

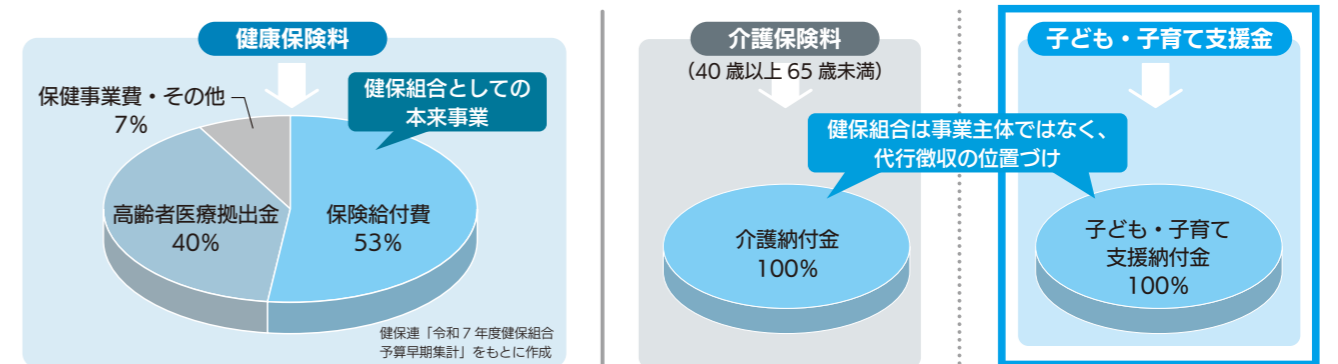
3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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



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。



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。



ヨコスカ ネイビー バーガー

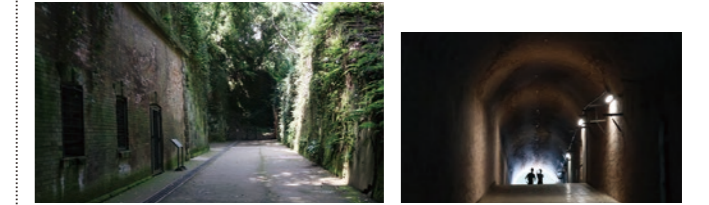
2008年、米海軍の伝統的なハンバーガーのレシピが、米海軍横須賀基地
から横須賀市へ提供された。このレシピをもとにしたハンバーガーを総称
して「ヨコスカ ネイビー バーガー」と名づけられた。基地周辺の店舗
で販売されている。



🍷 CHEESE BURGER
Regular 2,050円
TSUNAMI BOX
🕒 11:00～22:00 📅 1月1日
🌐 <https://www.navyburger.com>

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。



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>



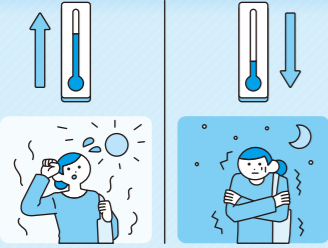
この時期の不調

寒暖差疲労が原因かもしれません

春は寒暖差が大きく、朝晩と日中の気温差が10℃以上になる日もあります。この時期、「なんとなくだるい」「頭が重い」などの不調を感じたら、「寒暖差疲労」によるものかもしれません。

こんなとき要注意！

日中と夜間の気温差が大きい



前日からの急な気温の変化

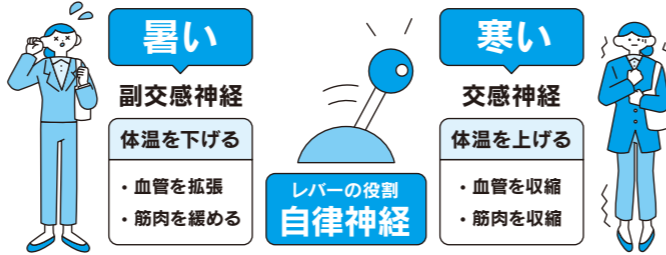


寒暖差疲労で起こる主な不調

- ✓ 疲れやすい、体がだるい
- ✓ よく眠れない、朝起きるのがつらい
- ✓ 頭痛・肩こり
- ✓ 便秘や下痢
- ✓ イライラ、気分の落ち込み
- ✓ アレルギー症状の悪化

寒暖差疲労の原因は？

私たちの体は、気温の変化に応じて自律神経（交感神経・副交感神経）が切り替わり、体温や心拍数などを調整しています。しかし、急激な気温の変化が続くと、自律神経を何度も切り替える状態になり、自律神経が疲れてしまいます。その結果、体温や血流のコントロールがうまくいかなくなり、心身の不調を引き起こします。さらに、春は環境の変化によるストレスなどから自律神経のバランスが乱れ、寒暖差の影響を受けやすくなります。



寒暖差疲労を予防しよう

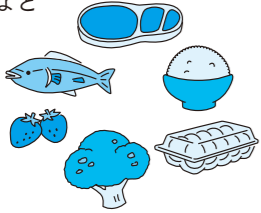
寒暖差疲労の予防・改善には、体温調整を担う自律神経を整えることが大切です。起床後に体が重いなどのサインを感じたら、早めにセルフケアを始めましょう。

1日3食のバランスのよい食事

次の食材を意識して取り入れてみましょう。

疲労回復に役立つ食材 (ビタミン・たんぱく質)

肉や魚、卵、玄米、大豆製品、緑黄色野菜、果物など



腸内環境を整える食材 (食物繊維・発酵食品)

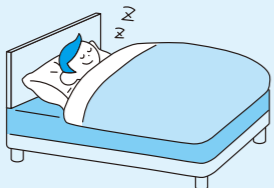
葉物野菜、果物、海藻、大麦、味噌、ヨーグルト、漬物、キムチなど



腸内環境が整うと、自律神経も安定しやすくなります

十分な睡眠

睡眠不足は、自律神経の乱れに直結します。少なくとも6時間以上の睡眠を。



適度に体を動かす

気分の落ち込みや倦怠感の改善には、軽く汗ばむ程度の運動が効果的です。速歩き、階段の使用、ストレッチやヨガなどを習慣に。



湯船につかる



38～40℃の湯船にゆっくりつかると血流がよくなり、リラックス効果も。

調節しやすい服装

マフラーや靴下、アームウォーマーで冷えに弱い「首・手首・足首」を温めます。重ね着で気温差に対応を。



医療費の適正化にご協力を！

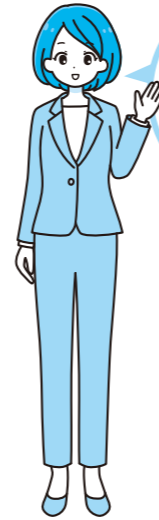
接骨院等*の正しいご利用をお願いします

*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。

解説動画はコチラ



<https://doga.hfc.jp/imfine/iryohi/26spring01.html>

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。



調理の
ポイント

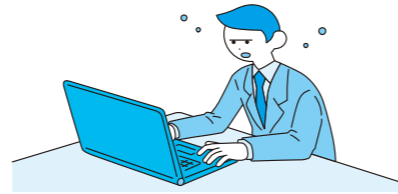
- 水からじっくり煮ることで甘みがスープに溶け出します。
- フタをして煮ると蒸気が対流するので、玉ねぎが時短でしんなりと仕上がります。



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？



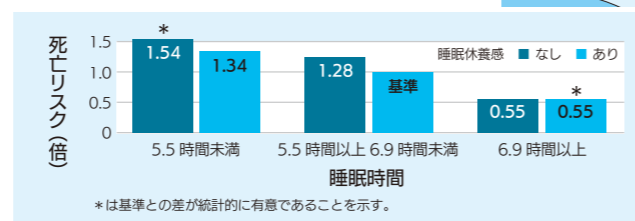
A 日中の眠気は、睡眠時無呼吸症候群など病気が原因のこともあります。多くは睡眠不足によるものです。成人は6~8時間の睡眠が必要とされますが、「6時間以上寝ていればOK」とは限りません。必要な睡眠時間には大きな個人差があり、年齢や性別、活動量、季節によっても変化します。

- 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

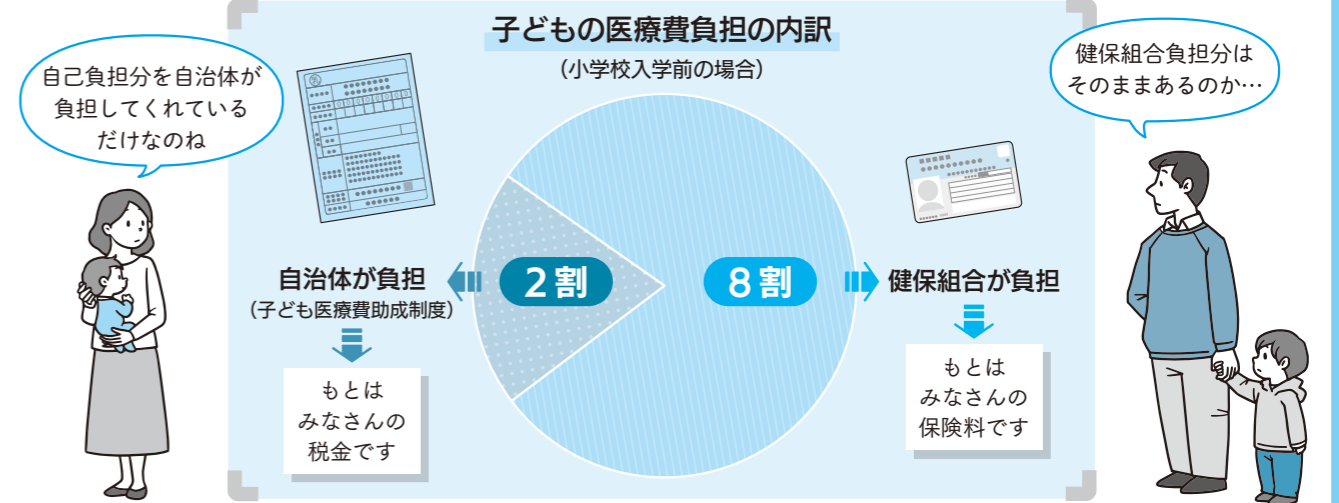


出典：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(Yoshiike T, Utsumi T, Matsui K, Nagao K, Saitoh K, Otsuki R, Aritake-Okada S, Suzuki M, Kuriyama K. Mortality associated with nonrestorative short sleep or nonrestorative long time-in-bed in middle-aged and older adults. Sci Rep 12: 189, 2022. より作成)

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

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。

HEALTH INFORMATION

みんなで知ろう **女性の健康**

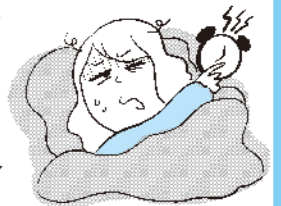
女性特有の健康課題解消に向けて、周囲の人も理解を深めよう!

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)

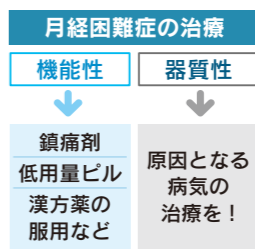
生理痛など、生理(月経)にともなう不調はがまんするもの、病院に行くほどのことじゃない、と思っていませんか?こんなときは婦人科に相談することを検討しましょう!

- ☑ **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。



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。





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!

着替えず!



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



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

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。



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

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。



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。



息を吐いて脱力しましょう。

4 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。

