

名古屋市中村区名駅四丁目9番8号 センチュリー豊田ビル

- 2026年度 予算のお知らせ
- 2025年度 健康活動支援補助 実施結果
- 医療機関等の受診はマイナ保険証で!
- Pep Up2026イベント情報 他

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



住民票住所が  
変わったら届出を！

住民票住所が  
変わった方は  
右記までご連絡ください。

対象者	連絡先
一般加入者(在職者)	各事業所(担当者)
任意継続者(退職者)	健康保険組合

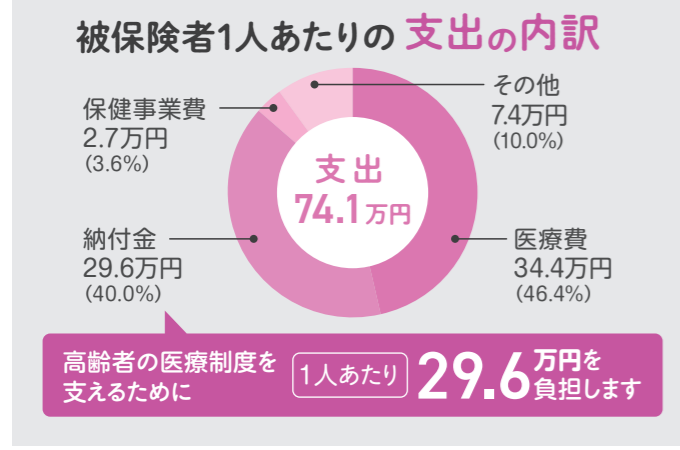
ホームページもご覧ください

豊通健保

検索

# 2026年度 予算のお知らせ

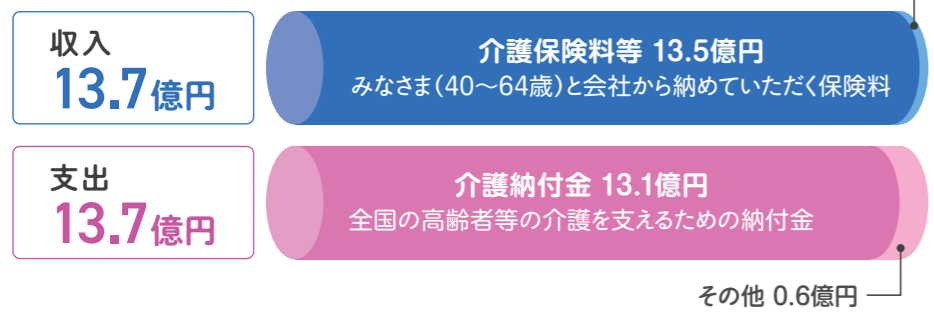
## 健康保険



予算編成の基礎となった数値

■ 被保険者数 14,778人	■ 平均年齢 43.31歳
男 …………… 9,928人	男 …………… 44.33歳
女 …………… 4,850人	女 …………… 41.21歳
■ 平均標準報酬月額 478,518円	■ 被扶養者数 12,206人
男 …………… 532,716円	■ 健康保険料率 8.8%
女 …………… 363,480円	(調整保険料率含む)
■ 総標準賞与額 39,000,690千円	事業主 …………… 5.06%
	被保険者 …………… 3.74%

## 介護保険



子ども・子育て支援金制度について詳しくは本誌内「子ども・子育て支援金」の記事をご覧ください。

こちらをチェック ▶  
こども家庭庁ホームページ

予算編成の基礎となった数値

■ 第2号被保険者数(※1) 10,494人
■ 第2号被保険者たる被保険者数(※2) 7,559人
■ 平均標準報酬月額 520,880円
■ 総標準賞与額 22,811,868千円
■ 介護保険料率 1.8%
事業主 …………… 0.9%
被保険者 …………… 0.9%

(※1) 40~64歳の本人と家族 (※2) 左記(※1)のうち本人のみ

2026年度の支援金率は**0.23%**

月々いくらの負担になる?

1人あたりの負担(月額)のイメージ  
(標準報酬月額47万円・支援金率0.23%の場合)

**47万×0.23%=1,081円**

被保険者:540円 事業主:541円  
折半します

※任意継続被保険者の方は全額負担です。

# 2025年度健康活動支援補助 実施結果

2025年度から始めました健康活動支援補助にご参加いただいた事業体様の活動を紹介いたします。いろいろなアイデアの健康活動を実施していただきました。2026年度もたくさんの事業体様からのご参加をお待ちしております。



事業所名	実施月	補助額(千円)	目標・テーマ	工夫した点
1 第一石鹸(株)	7~12月	116	「社長に続け! 卒煙チャレンジ」	●喫煙者2名+非喫煙者1名(サポート役)のチームで卒煙に取り組んだ。 ●成功チームには景品を贈呈した。
	11~12月		「運動でリフレッシュ、交流でパワーアップ! バドミントン交流会」	バドミントンの実業団に所属する社員の指導を受けた後に試合を実施。スポーツを通してコミュニケーションを深め、心身ともに健康な組織をめざした。
2 豊通 ケミプラス(株)	10~11月	100	運動の習慣化 第5回ウェルチャレ2025	●歩数と病予防に関する情報を提供した。 ●実施期間中の日々の歩数を記録した。 ●チーム対抗で行ったり、事務局からの中間報告をしたりして、参加者間のコミュニケーションを促した。 ●条件を達成した人に抽選で景品を贈呈した。 ●228名が参加し、佐藤社長も参加してイベントを盛り上げた。
3 豊通物流(株)	11月	35	愛知県内スポーツ大会	●バドミントン大会・ソフトバレー大会を開催し、優秀者へ景品を贈呈した。 ●スポーツ保険を付与した。 ●スポーツ飲料を提供した。
	8~11月		ヘルシーレシビングランプリ	エピソードの提供者へPep Upポイントを付与した。
4 豊田メタル(株)	11~12月	159	体力測定による健康意識向上	●65歳以上の社員が24名在籍しており、健康増進のきっかけになるよう自身の体力レベルを把握してもらった。 ●使用した体力測定の機材(握力測定、血圧測定、上体起こし)の購入費用を補助した。
5 (株)エネ・ビジョン	9月	42	社内ボウリング大会	●名古屋・東京の2拠点で同時中継開催した。(ラウンドワン) ●会場費用・景品に補助金を使用した。
6 (株)豊通 マシナリー	11月	59	社内バドミントン大会	●従業員の運動習慣促進、部門間の交流、ストレス軽減を目的とした。 ●内容は、ストレッチ→バドミントンの基礎レッスン→ペアラリー大会→チーム対抗戦。 ●参加賞、ラケット・シャトル代、スポーツドリンク代に補助金を使用した。
7 豊田通商 システムズ(株)	7月	94	お魚捌き研修	魚に含まれるDHA・EPAなどの栄養素が、動脈硬化予防や脳機能の維持に効果的であることを学び、魚を積極的に食べようという意識を高めた。実際に魚を捌いて調理することで、「自分にもできる」という自信(自己効力感)が生まれ、家庭でも魚料理に挑戦する意欲を高めることができた。
計		605		

卒煙チャレンジ表彰式

バドミントン交流会 in 九州

Well-being Challenge 2025

第一石鹸 / 卒煙

第一石鹸 / バドミントン

豊通ケミプラス

豊通物流 / スポーツ大会

豊通物流 / ヘルシーレシビ

豊田メタル

エネ・ビジョン

豊通マシナリー

豊田通商システムズ

クリックで該当記事に移動できます。

# 医療機関等の受診はマイナ保険証で!

現在の受診は…



マイナ保険証が基本!

豊田通商健康保険組合にご加入のみなさま(被保険者・被扶養者)の「マイナ保険証登録率」は?

8割以上の方が移行済み  
**84.0%**  
(2026年1月31日現在)

Q 資格確認書はどのように更新するの?

A 資格確認書の有効期限は1年です。有効期限が切れる前(2週間前を目途)に、**事業所経由で健保組合に申請**をお願いします。

\*任意継続被保険者の方は健保組合へ直接提出してください。

資格確認書の申請書はこちら▶



旧健康保険証は、原則使用できません!  
ご自身で破棄してください!(健保組合は回収しません)  
〈注意〉個人情報被判別できないように破棄してください。



## マイナ保険証の利用方法

### 1 受付

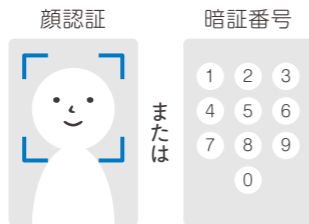
医療機関等のカードリーダーに置いてください。



その場でマイナンバーカードを健康保険証として登録もできます!

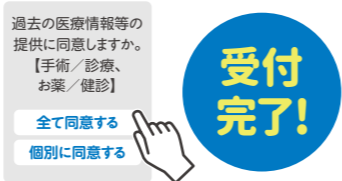
### 2 本人確認

顔認証または4ケタの暗証番号を入力してください。



### 3 同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の利用について確認してください。



ご自身がマイナ保険証の利用登録をしているかマイナポータルにてご確認くださいませ

## マイナ保険証の登録状況の確認方法



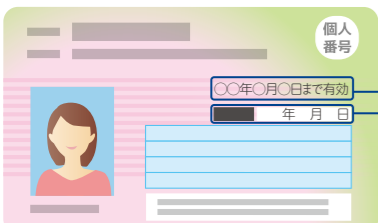
- 1 スマートフォンとマイナンバーカードを用意
- 2 「マイナポータル(モバイルアプリ)」にログイン
- 3 「健康保険証」をタップ
- 4 「未登録」もしくは「登録済」と表示されるのでご自身の状況をご確認ください

「未登録」の方は、画面に表示される「登録」をタップするとその場で登録完了できます!



## マイナンバーカードの更新手続きについて

マイナンバーカードには2つの有効期限があります



**10年ごと** 写真も含めてカード本体を更新  
※発行時に18歳未満の場合は5年

**5年ごと** ICチップ内の電子証明書を更新  
※記載がない場合はマイナポータルで確認

有効期限の**約3ヵ月前**にご自宅に「有効期限通知書」が届きます。

「更新手続きの案内」が同封されているので、ご確認のうえ、市区町村窓口等で手続きをお願いします。



お住まいの市区町村窓口等ですみやかに手続きをお願いします。手続き後、再度**マイナ保険証の利用登録が必要**です。

# pepUp. 2026 イベント情報



あなたの健康がポイントに!

年間最大 **約14,000Pt** ゲット  
※登録初年度、全達成条件クリアの場合

登録方法は  
こちらから  
確認!▶▶▶



貯まったポイントは  
商品や電子マネーに交換!

※イベント内容・開催時期は変更となる場合があります。Pep Upからのお知らせをお見逃しなく!

チャレンジ名	PeP Upに登録するだけ!	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
初回登録ポイント	初回登録で <b>2,000Pt</b>	→											
健診結果改善チャレンジ	健診結果維持・改善で <b>最大1,100Pt</b>	2025年度チャレンジ						2026年度チャレンジ					
非喫煙者	健診の問診で“非喫煙”と回答して <b>1,000Pt</b>	2025年度チャレンジ						2026年度チャレンジ					
日々の記録	毎日の体重記録に挑戦して <b>3Pt/日</b>	→											
健康コラム	ポイントが貯まる“なるほど”コラム配信中	→											
ふれんどウォーク	“しばいぬ”とお散歩歩数に応じて <b>1~3Pt/日</b>	→											
ウォーキングラリー	1日平均8,000歩以上歩こう! 年2回の参加で <b>最大6,000Pt</b>	エントリー期間			チャレンジ期間			エントリー期間			チャレンジ期間		
健康クイズ	運動や食事などのクイズにチャレンジして <b>最大500Pt</b>	→											
やることチャレンジ	健康項目にチャレンジ! 年2回の参加・条件達成で <b>合計600Pt</b>	エントリー期間			チャレンジ期間			エントリー期間			チャレンジ期間		
歯科キャンペーン	期間内に受診・申請して <b>2,000Pt</b>	→						受診期間			申請期間		
セミナー	豊通健保主催・共催のセミナーに参加	→											

## 市区町村の医療費受給者証を受け取ったら、医療費助成制度該当届を豊通健保までご提出ください

「心身障がい者」「ひとり親家庭」「妊産婦」などに該当する方で、医療費の自己負担が免除される医療費助成の対象となった場合は、『医療費助成制度該当届』を豊通健保へ提出\*してください。

\*子ども医療費助成を除く

**届出をせず、豊通健保からの給付金と医療費助成を重複して受けた場合は…**

健保組合からの給付金を返金いただくことになります。医療費の自己負担がないのに、健保組合からの給付金を受けている方は、すみやかに豊通健保へご連絡ください!

該当届のダウンロード・申請方法については豊通健保のホームページをご確認ください。

[https://toyotsu.or.jp/kenpo/payment\\_kouhi](https://toyotsu.or.jp/kenpo/payment_kouhi)

▼ご不明な場合は豊通健保までご連絡ください。

1298-genbutsu@dist.toyota-tsusho.com



## 医療費が高額になったとき

入院や手術などで医療費が高額になったとき\*は、事前に豊通健保に申請し『限度額適用認定証』の交付を受けておき医療機関等に提示すると、自己負担限度額までの支払いで済むようになります。

\*豊通健保独自の付加給付制度により、最終的な自己負担額は20,990円までとなります。ただし、世帯での合算や治療等が長期にわたる場合の多数該当等により変更となる場合があります。

詳しくは豊通健保のホームページをご確認ください。

[https://toyotsu.or.jp/kenpo/payment\\_kougaku](https://toyotsu.or.jp/kenpo/payment_kougaku)



マイナ保険証に  
対応した医療機関等では…  
**『限度額適用認定証』の  
事前申請・提示は不要です!**

医療費が高額になると、マイナ保険証で受診すると限度額適用認定証なしで窓口負担が軽減されます。

※マイナンバーカードに健康保険証の利用登録が必要です。

# 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。

<p><b>病気の早期発見・早期治療</b></p> <p>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。</p>	<p><b>生活習慣の改善で健康維持</b></p> <p>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。</p>	<p><b>費用や時間の負担を抑制</b></p> <p>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。</p>
--	---	---



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



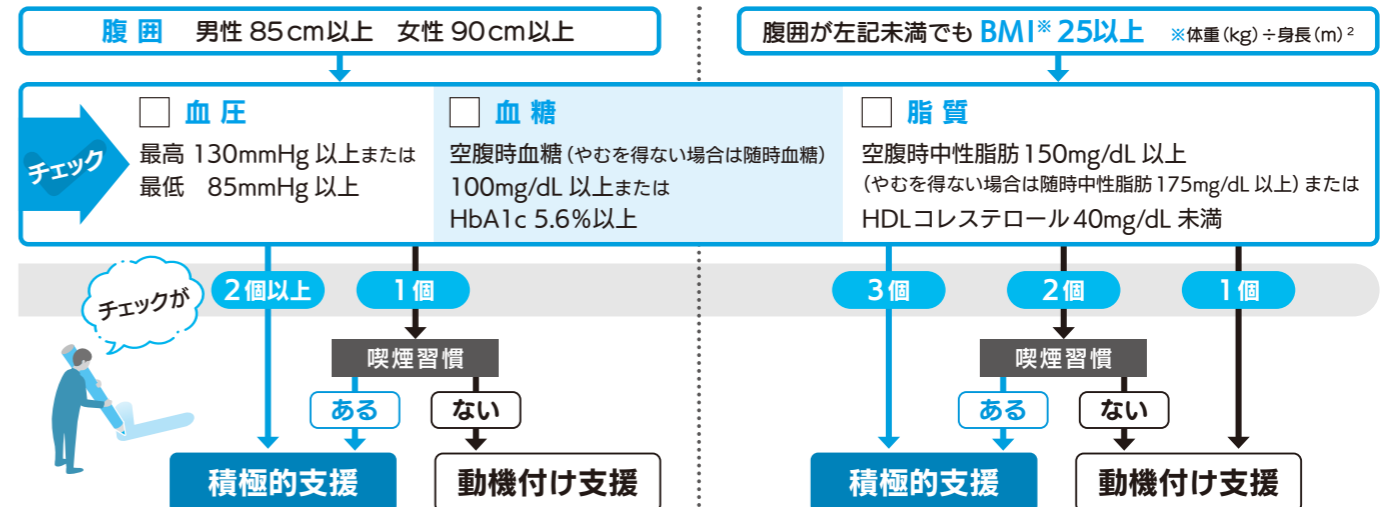
# 特定保健指導の対象者ってどんな人?



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



※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。

健康で長生きするために受けてみるか



# 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

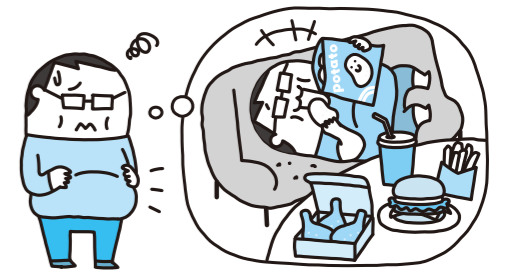
肥満は見た目の問題だけでなく、全身の健康に大きな影響を及ぼす重大なリスク要因です。とくに内臓脂肪が増えると、脂肪細胞から炎症物質が分泌され、体は慢性的な炎症状態に陥ります。その結果、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を合併しやすくなり、動脈硬化を進めることで心筋梗塞や脳卒中を引き起こすリスクが高まります。また、近年の研究では大腸がん、乳がん、子宮体がん、肝がんなど、多くのがんの発症リスクを高めることが報告されています。

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)<sup>2</sup>) ... 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」

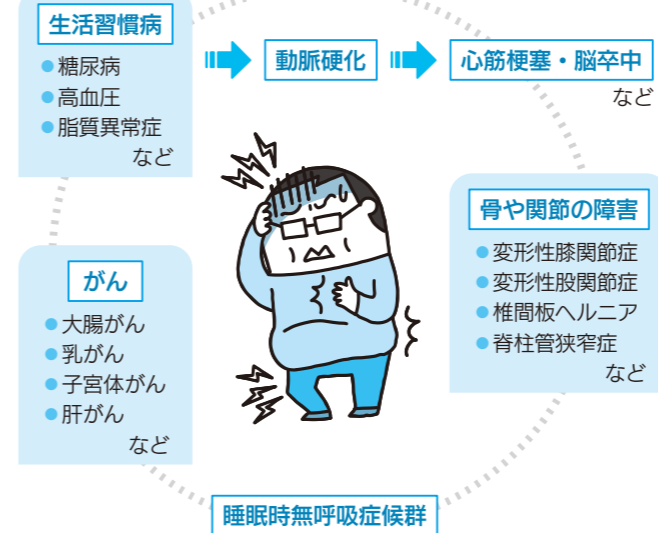
肥満の根本的な原因は、摂取エネルギーと消費エネルギーのアンバランスにあります。

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。

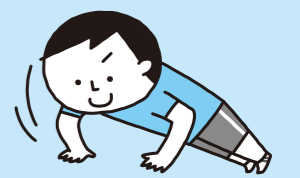
#### 〈有酸素運動の例〉

- 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。  
江戸時代末期、  
黒船の来航を機に開国した幕府により、  
小さな漁村が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/>



## 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>

## ヴェルニー公園

対岸に臨む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)

横須賀製鉄所副社長 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/>



## 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。



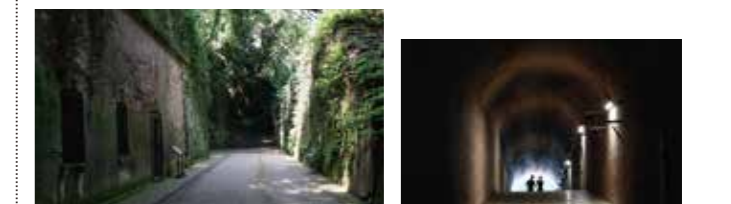
## うみかぜ公園

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めが魅力。  
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)  
🕒 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)  
🎫 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/>

## 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。

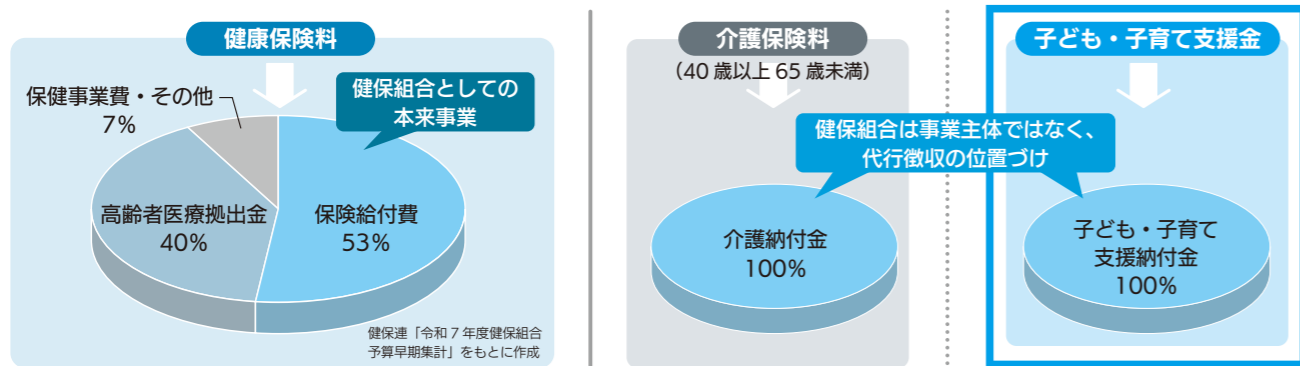
# 3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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「子ども勤定」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支援金率が設定される

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

## 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健康保険に加入した。

### 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ヵ月超見込まれる
- 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2025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、2026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♪  
レンジで調理するから  
手軽にできます!

手

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

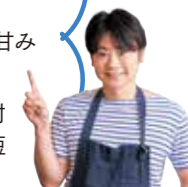
作り方

- 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。



手

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？



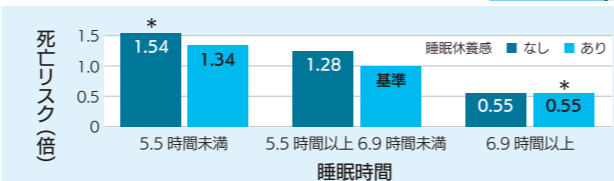
**A** 日中の眠気は、睡眠時無呼吸症候群など病気が原因のこともあります。多くは睡眠不足によるものです。成人は6~8時間の睡眠が必要とされますが、「6時間以上寝ていればOK」とは限りません。必要な睡眠時間には大きな個人差があり、年齢や性別、活動量、季節によっても変化します。

- 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、アメリカの調査では、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

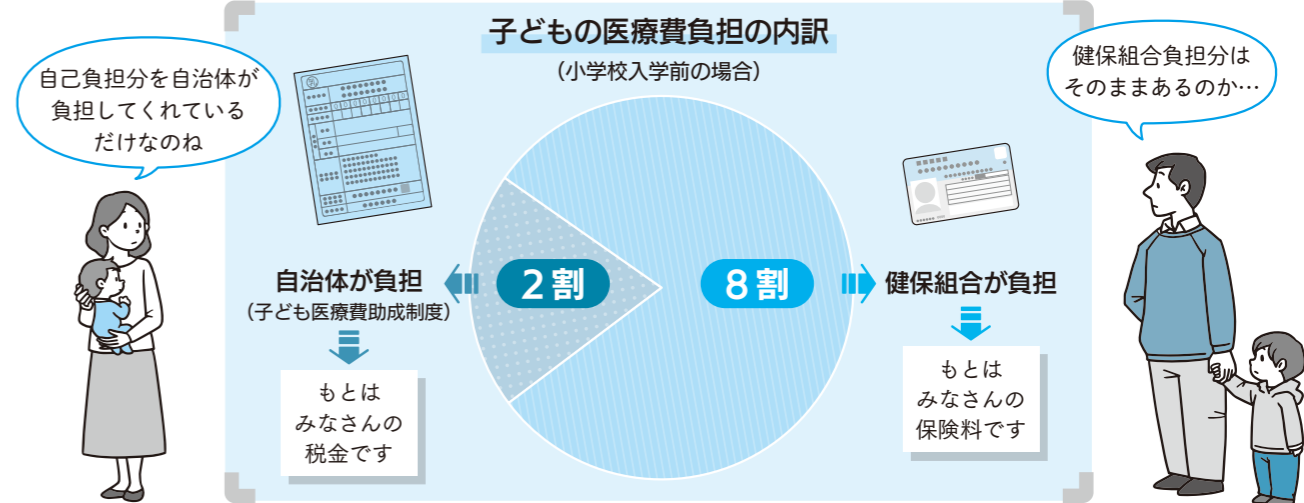


出典：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(Yoshiike T, Utsumi T, Matsui K, Nagao K, Saitoh K, Otsuki R, Aritake-Okada S, Suzuki M, Kuriyama K. Mortality associated with nonrestorative short sleep or nonrestorative long time-in-bed in middle-aged and older adults. Sci Rep 12: 189, 2022. より作成)

# 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。

## 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。





# 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

シヤカカ

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

※反対も①～④を同様に行います。

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。

## 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

←ぐーっ

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。

※反対も①～④を同様に行います。

先ほどより首が回るようになりました。



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。

詳しくは動画を check!

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

