

# もっけん

〒460-0017  
名古屋市中区松原二丁目18番10号  
電話<052>321-7025・3666

 自分を守る自分の健康

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



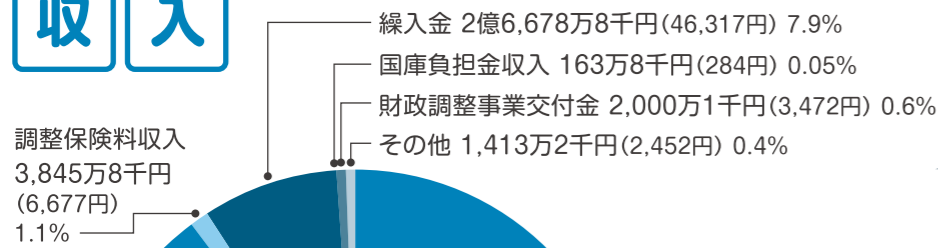
ホームページもご活用ください!  
<https://www.mokuzai-kenpo.or.jp/>

# 令和8年度 予算が承認されました

## 健康保険

※( )内は1人当たり額。なお、合計は端数処理により整合しない場合があります。

**収入**



保険給付費と納付金の合計で健康保険料収入を約1,800万円上回る赤字予算

**総額**  
33億7,994万7千円  
(586,796円)

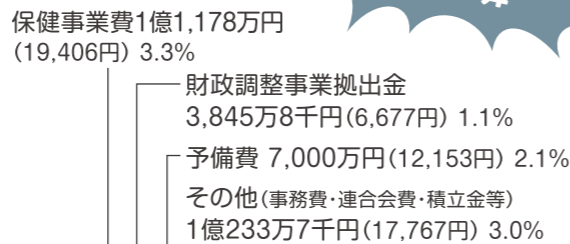
健康保険料収入  
30億3,893万円  
(527,592円) 89.9%

被保険者のみなさまと事業主に負担していただく大切な保険料です。健保組合の事業運営の財源となります。

納付金  
12億7,207万7千円  
(220,847円) 37.6%

高齢者の医療費を支援するために国へ納めています。

みなさまが医療機関にかかった際の医療費のうち、「健保組合が負担する部分」と「傷病手当金や高額療養費など各種給付金」の支払いに充てます。



**総額**  
33億7,994万7千円  
(586,796円)

保険給付費  
17億8,529万5千円  
(309,947円) 52.8%

**支出**

予算の基礎数値

被保険者数	5,760人
(再掲)保険料免除者数	30人
平均標準報酬月額	375,000円
総標準賞与額(年間合計)	5,615,400千円
平均年齢	45.91歳

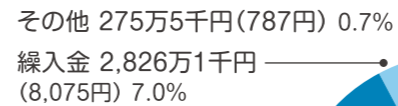
健康保険料率	
一般保険料率	96.780/1,000
事業主	49.970/1,000
被保険者	46.810/1,000
調整保険料率	1.220/1,000
事業主	0.630/1,000
被保険者	0.590/1,000

みなさまの健康管理で支出額は抑制できます!

次ページでご案内する令和8年度の保健事業もぜひご利用ください

## 介護保険

※( )内は1人当たり額。なお、合計は端数処理により整合しない場合があります。



介護保険料収入  
3億7,170万円  
(106,200円) 92.3%

40歳以上の被保険者のみなさまと事業主に負担していただく大切な保険料です。

**収入**

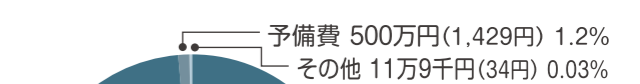
予算の基礎数値

介護保険第2号被保険者に該当する被保険者数	3,500人
-----------------------	--------

平均標準報酬月額	400,000円
総標準賞与額(年間合計)	3,850,000千円

介護保険料率	18.000/1,000
事業主	9.000/1,000
被保険者	9.000/1,000

**総額**  
4億271万6千円  
(115,062円)



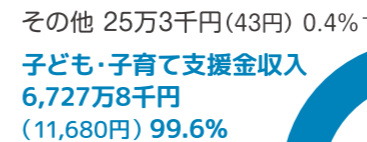
**総額**  
4億271万6千円  
(115,062円)

介護・介護予防給付を支えるために国へ納めています。

**支出**

## 令和8年度 新設 子ども・子育て支援金

※( )内は1人当たり額。なお、合計は端数処理により整合しない場合があります。



被保険者のみなさまと事業主に負担していただく大切な支援金です。国の少子化対策の財源となります。

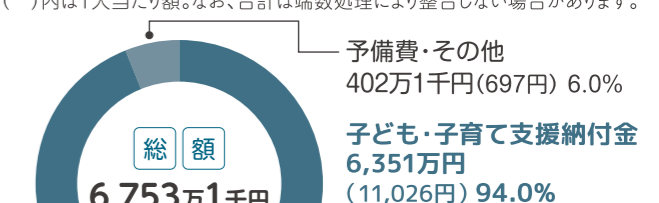
**収入**

予算の基礎数値

被保険者数、平均標準報酬月額、総標準賞与額、平均年齢は、健康保険の基礎数値と同様	
--	--

子ども・子育て支援金率	2.300/1,000
事業主	1.150/1,000
被保険者	1.150/1,000

**総額**  
6,753万1千円  
(11,724円)



**総額**  
6,753万1千円  
(11,724円)

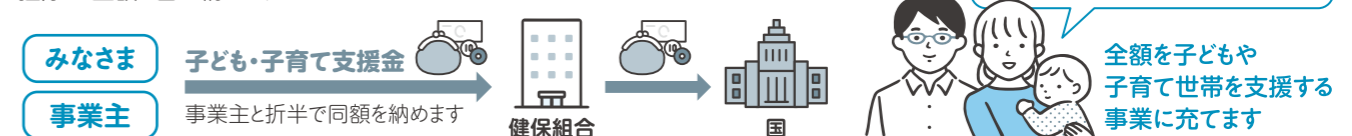
子どもや子育て世帯を支援するために国へ納めます。

**支出**

### 子ども・子育て支援金制度

少子化を背景に、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しい連帯のしくみです。その理念の中で健保組合に義務付けられたのは、国に代わって「子ども・子育て支援金」を徴収すること。令和8年4月分保険料(5月納付分)から健康保険料・介護保険料とともに被保険者のみなさまのお給料から控除し、全額を国へ納めます。

「児童手当の拡充」、「妊婦のための支援給付」「育児時短就業給付」「子ども誰でも通園制度」「育児期間中の国民年金第一号被保険者の国民年金保険料免除」など



控除する支援金額の決め方 標準報酬月額×支援金率

支援金率は、国から一律に示されます。  
令和8年度 **0.23%** (みなさま:0.115% 事業主:0.115%)

今年度のみなさま1人当たりの負担額(月額)イメージ  
(標準報酬月額38万円の場合)

**38万×0.115%=437円**

※健康保険料、介護保険料と同様に賞与からも徴収されます。

子ども・子育て支援金制度について詳しくはこちら▶



お電話でのお問い合わせは

子ども家庭庁コールセンター **0120-303-272** 受付時間 9:00~18:00 (日曜・祝日を除く)

# 令和8年度 保健事業計画 ..... みなさまの健康づくりを応援します!

令和8年2月18日に開催されました第164回組合会において、名古屋木材健康保険組合の保健事業計画が承認されました。ご家族のみなさままでご利用いただき、日々の健康づくりにお役立てください。

## 疾病予防事業

### ■人間ドック受診費用の補助

(償還払いまたは当健保組合契約健診機関で受診)

被保険者	40歳以上 節目年齢(30・35歳)	▶上限 20,000円 (受診費用の80%)
	20歳～39歳	▶上限 10,000円 (受診費用の50%)
被扶養者	40歳以上	▶上限 20,000円 (受診費用の80%)

期間：随時

### ■肺ドック受診費用の補助

50歳以上の被保険者および被扶養者(喫煙者)のうち、当健保組合から受診券が届いた方 15,000円を上限

※当健保組合の契約健診機関で受診される場合、本人負担はありません。契約健診機関以外での受診は、申請により償還払いとなります。

### ■歯科健診受診費用の補助

被保険者・被扶養者 5,500円相当を補助

※1人あたり同一年度内4回まで。

### ■保健師等による特定保健指導および健康相談

健診の結果「動機付け支援」「積極的支援」に該当した方に、当健保組合の保健師や委託健診機関等の管理栄養士等による生活習慣改善支援や健康相談を実施

### ■インフルエンザ予防接種費用の補助

被保険者 2,000円 被扶養者 1,500円

期間：10月～1月 場所：会場接種または巡回接種

※上記以外は申請により償還払いとなります。



## 体育奨励事業

### ■第76回全名古屋木材産業野球大会

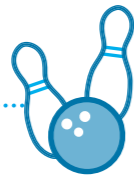
開会式：令和8年4月12日(日)

※場所および日程については次ページをご覧ください

### ■ボウリング場の利用料補助

2ゲーム+シューズ代 無料

対象施設 デイグワールド名古屋  
名古屋市中川区松重町4-35 メイホウ名駅南ビル7F



### ■東山動植物園ウォークラリー

開催時期：秋頃(予定)

### ■宿泊も可能な森林セラピー利用料補助

長野県信濃町および木曽町

- 宿泊 中学生以上1泊あたり 4,000円\*を補助  
\*年度内1人1回限り、宿は2連泊が上限  
\*補助額は、小学生3,000円、就学前2,000円
- 森林セラピー等 1人1回につき3,000円を補助

### ■健診 事業主との共同事業として実施

#### ① 定期健康診断

期間：令和8年6月～9月(予定)  
場所：【集合健診】  
名古屋木材会館(中区)  
……………6月9日(火)～6月12日(金)  
名古屋港木材会館(飛鳥)  
……………6月25日(木)～26日(金)(予定)  
東海木材相互市場(西部)…7月2日(木)(予定)  
※乳腺エコーのみ 受診者25名以上で実施。  
25名未満で希望される場合は  
【巡回健診】7月～9月(予定) ご相談ください。

#### ■がん検査・特定健診 ②～⑧は費用の一部を当健保組合負担

#### ② 胃X線検査・ピロリ菌検査 ③ 大腸がん検査

④ 腫瘍マーカー検査(膵臓・胆道系・消化器・肝臓)  
35歳以上(ピロリ菌検査のみ40歳以上)の被保険者  
定期健康診断と同時に行う

⑤ 腫瘍マーカー検査(前立腺)  
50歳以上の男性被保険者 定期健康診断と同時に行う

⑥ 乳腺エコー検査  
被保険者(年齢制限なし) 定期健康診断と同時に行う

⑦ 子宮頸がん検査  
被保険者・被扶養者(女性・年齢制限なし)

⑧ 特定健診 40歳以上の加入者  
●被保険者「定期健康診断」と同時に行う  
●被扶養者「巡回主婦総合健診(共同巡回健診)」にて受診  
※対象者全員に直接ご案内を郵送します。  
※東海3県以外にお住まいの方には、別途「受診券」も配布しますので「巡回主婦総合健診(共同巡回健診)」もしくは「受診券を利用して受診」のどちらか一つを選択してください。なお、「受診券」は男性の被扶養者も利用可能です。

## 保健指導宣伝事業

### ■ 広報

- 名古屋木材健康保険組合のホームページを運用
- 機関誌「もっけん」の発行(春・夏・秋・冬号)  
(機関誌「もっけん」はホームページにて全ページ掲載)
- 医療費のお知らせ(年2回)
- ジェネリック医薬品のご案内(年3回)
- 「もっけんたより」毎月納入告知書に同封  
(翌月の行事等のお知らせ)
- 「もっけん通信」  
(随時、ホットな情報を事業所担当者のメールアドレスに送信)
- ダイアリー・カレンダー配布(12月)

### ■健康保持・増進キャンペーン

- 家庭常備薬の案内



## おさらいしよう! マイナ保険証での受診方法

医療機関での受付は、次の①～③のステップで行います。

- ① マイナンバーカードをカードリーダーに置く
  - ② 本人確認を行う  
顔認証または4桁の暗証番号  
入力の中からかを選択して、本人確認を行います。
  - ③ 医師などに提供する情報を選択する
- 受付完了



### スマホがマイナ保険証に!!

マイナ保険証をスマホに登録すれば、スマホをカードリーダーにかざすだけで受診できるようになります。

登録はマイナポータルアプリから▶

iPhone



Android



有効期限に注意! マイナンバーカードには、カード本体とICチップ内の電子証明書にそれぞれ有効期限が設けられています。

カード本体の有効期限 発行時に18歳以上の場合：発行から10回目の誕生日まで  
発行時に18歳未満の場合：発行から5回目の誕生日まで

電子証明書の有効期限 年齢にかかわらず、発行から5回目の誕生日まで

- ・有効期限の2～3か月前を目途に、お住まいの市区町村から有効期限通知書が送付されますので必ず更新をしてください。
- ・有効期限を3か月過ぎても更新しないと、マイナ保険証は使えなくなります。

マイナ保険証に関するお問い合わせ先はこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル ▶ 0120-95-0178

平日

9:30～20:00

土日祝

9:30～17:30

※年末年始(12/29～1/3)を除く ※盗難・紛失などによる一時利用停止は、24時間365日受付

## ご参加ください! けんぽれん東海地区健康ウォーク

今年は「日本の城・城跡コース」



### Web版

現実ではなかなか歩けないコースをバーチャルマップ上で進むウォーキングイベントを開催します。

### ●参加費無料 ●被保険者・被扶養者対象

参加エントリー期間 2026年4月15日～4月30日  
実施期間 2026年5月1日～5月31日

### エントリーはこちらから▶

※アクセスは4月15日から可能になります。



登録には当健保組合の保険者番号等が必要です。マイナポータルアプリの「資格情報画面」または当健保組合から交付した「資格情報のお知らせ」などでご確認ください。

## 第76回

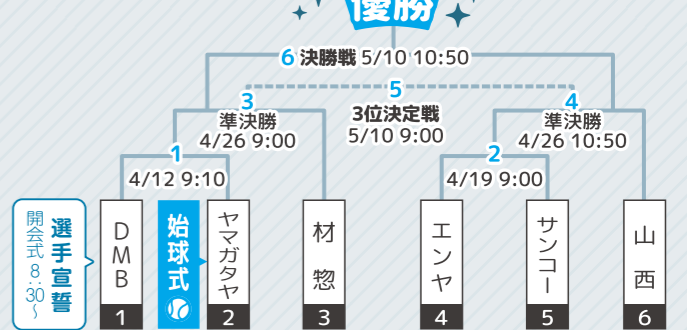
# 全名古屋木材産業野球大会

日程表 (すべて令和8年4月9日時点の予定です)

日程(令和8年)	試合	時間	球場	
4月12日(日)	開会式	8:30	木場南C球場	
4月19日(日)	第1回戦	第1試合		9:10
		第2試合		9:00
4月26日(日)	準決勝	第1試合		9:00
		第2試合		10:50
5月10日(日)	3位決定戦	9:00		
	決勝戦	10:50		
	表彰式	12:30		

(予備日)5月17日(日)、5月24日(日)いずれも木場南C球場

### 組み合わせ



保健事業について、詳しくは当健保組合ホームページでご案内しています。ぜひご覧ください。

名古屋木材健保組合

検索

ご注意 | 日程は変更となる場合があります。変更等の場合は、当健保組合ホームページにてご案内する予定です。

# 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

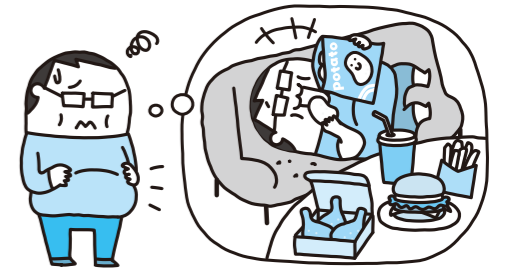
肥満は見た目の問題だけでなく、全身の健康に大きな影響を及ぼす重大なリスク要因です。とくに内臓脂肪が増えると、脂肪細胞から炎症物質が分泌され、体は慢性的な炎症状態に陥ります。その結果、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を合併しやすくなり、動脈硬化を進めることで心筋梗塞や脳卒中を引き起こすリスクが高まります。また、近年の研究では大腸がん、乳がん、子宮体がん、肝がんなど、多くのがんの発症リスクを高めることが報告されています。

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。

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」

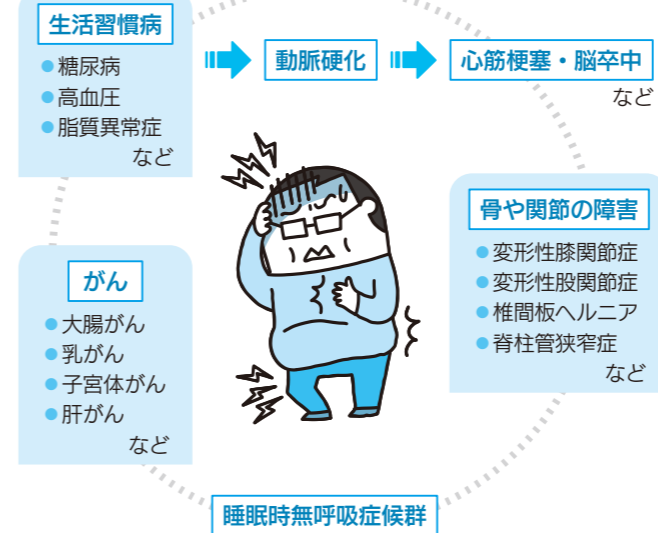
肥満の根本的な原因は、摂取エネルギーと消費エネルギーのアンバランスにあります。

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/>



## 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。



## 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

## 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)  
🕒 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/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

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。

解説動画はコチラ



https://doug.hfc.jp/imfine/iryohi/26spring01.html

## 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**

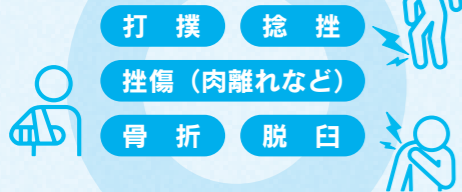
**B: 使えない**

(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。



\*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。

クイズの答え: B: 使えない

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。

とあるナマケモノの一家...



## 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。



- 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ヵ月超見込まれる
- 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、2035(令和17)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  
ピッタリ♪  
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

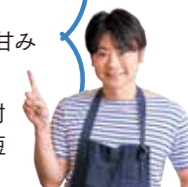
作り方

- 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？



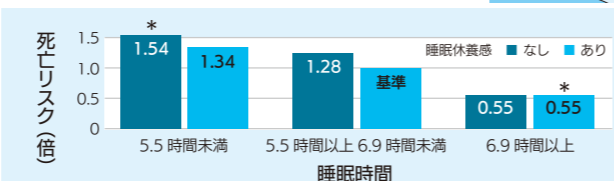
**A** 日中の眠気は、睡眠時無呼吸症候群など病気が原因のこともあります。多くは睡眠不足によるものです。成人は6~8時間の睡眠が必要とされますが、「6時間以上寝ていればOK」とは限りません。必要な睡眠時間には大きな個人差があり、年齢や性別、活動量、季節によっても変化します。

- 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

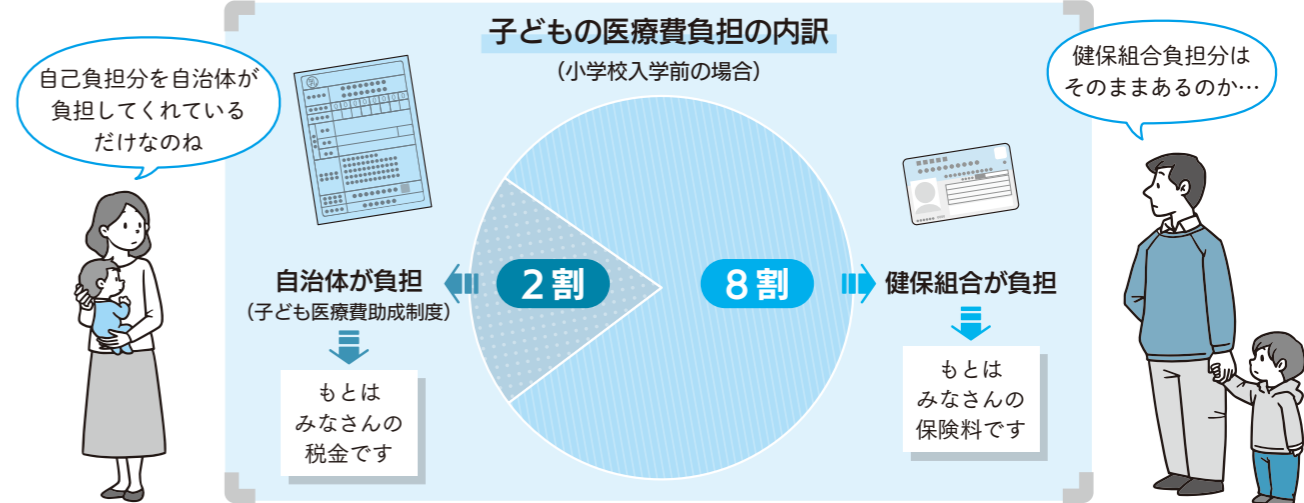


出典：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(Yoshiike T, Utsumi T, Matsui K, Nagao K, Saitoh K, Otsuki R, Aritake-Okada S, Suzuki M, Kuriyama K. Mortality associated with nonrestorative short sleep or nonrestorative long time-in-bed in middle-aged and older adults. Sci Rep 12: 189, 2022. より作成)

# 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)

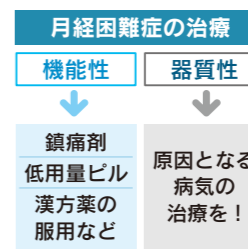
生理痛など、生理(月経)にともなう不調はがまんするもの、病院に行くほどのことじゃない、と思っていませんか?こんなときは婦人科に相談することを検討しましょう!

- ☑ **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。



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!  
着替えいらず!

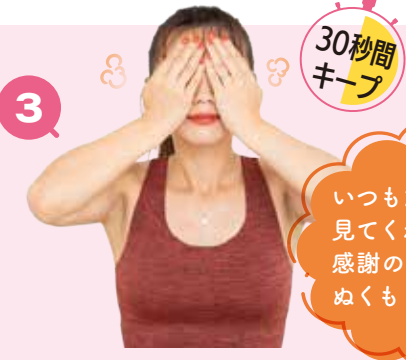


# 上半身が疲れたとき

## 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



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。



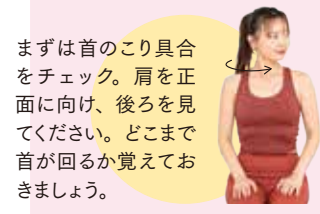
後ろに腕を伸ばし、下までおろします。



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を同様にを行います。

## 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。



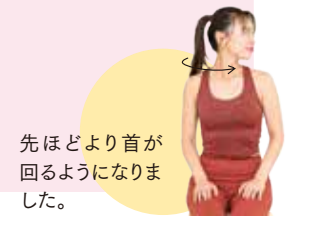
力を入れると硬くなる首筋の筋肉(胸鎖乳突筋)に触れて意識します。



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。



※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>

