

# 健保ニズ NSG

<https://www.nsg-kenpo.or.jp>

2026 春  
SPRING



健康保険組合のホームページはスマートフォンなどでも見られます。  
ご家族のみなさままでご活用ください。

令和8年度

# 事業計画および収支予算

令和8年度予算案が、先に開催された組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 令和8年度 予算概要

令和7年に団塊の世代がすべて75歳以上となり、ますます少子高齢化が進むことが予想され、健保組合の支出の4割を占める高齢者医療拠出金は今後も増え続けることが見込まれています。

こうしたなか健康保険組合連合会は、「ポスト2025」新提言をまとめ、「制度への理解」「自分の健康を自分で守る意識」「セルフメディケーションの心がけ」の3つのお願いを国民に提示しています。

一方、健保組合としては「健診を受診しやすいような働きかけ」「丁寧な保健指導」「健康づくりに役立つ

情報発信」「職場環境に応じた予防・健康づくりへの取り組み」の「4つの約束」を掲げています。

当健保組合といたしましても、これらの提言に沿って事業を進めつつ、現役世代の負担軽減、国民皆保険制度の維持に向けて国に対して働きかけてまいります。

また令和8年4月からは、社会全体で子ども・子育て世代を支援する新たなしくみ「子ども・子育て支援金」がスタートし、国からの要請でその支援金の徴収を健保組合も担うこととなります。事業主・加入者のみなさま方にはご理解、ご協力をお願い申し上げます。

## 令和8年度 予算の概要

	収入		支出	
	科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
一般勘定	保険料	1,681,220	事務費	53,509
	国庫負担金収入他	462	保険給付費	887,580
	調整保険料収入	22,758	納付金	835,153
	繰越金	342	保健事業費	86,749
	繰入金	197,344	財政調整拠出金	22,758
	国庫補助金収入	970	その他	2,442
	出産育児交付金	849	予備費	60,000
	財政調整事業交付金	33,737		
	雑収入	10,509		
		<b>収入合計</b>	<b>1,948,191</b>	<b>支出合計</b>
	<b>経常収入合計</b>	<b>1,694,007</b>	<b>経常支出合計</b>	<b>1,864,990</b>
介護勘定	介護保険収入	210,451	介護納付金	227,248
	繰越金	30,000	介護保険料還付金	700
	雑収入	114	予備費	12,617
	<b>収入合計</b>	<b>240,565</b>	<b>支出合計</b>	<b>240,565</b>
子ども勘定	子ども・子育て支援金収入	38,716	子ども・子育て支援納付金	36,120
	雑収入	2	子ども・子育て支援金還付金	100
	一般勘定受入	342	予備費	2,840
	<b>収入合計</b>	<b>39,060</b>	<b>支出合計</b>	<b>39,060</b>

### 令和8年度の 保健事業

#### 保健知識のPRのために

- ◆「健保ニュース」をホームページ等へ掲載(年2回)
- ◆育児用健康誌の配布(出産後1年間)
- ◆医療費のお知らせを実施(年2回)
- ◆健康管理講演会の開催(事業所ごと)
- ◆電話による無料健康相談の実施(年間)
- ◆ホームページの運営

- ◆人間ドックの実施(年間)  
30歳以上の被保険者、被扶養配偶者を対象
- ◆生活習慣病健診の実施(年間)  
30歳以上の被保険者を対象に胃検診、大腸がん検査、眼底および眼圧検査を実施
- ◆特定健診の実施(年間)  
40歳以上75歳未満の被保険者、被扶養者を対象

## 一般勘定

当組合の令和8年度予算は、収入については、経常収入ベースで前年度実績見込並みで見込んでおり、約2119万円の増収となる見通しです。

支出については、高齢者医療制度による納付金（拠出金）が前年度実績見込より約3984万円の減少となる見込みですが、一方で保険給付費は前年度実績見込より約6789万円増加となる見通しで計上しています。

これらの結果、経常収支で約1億7098万円の赤字予算となりますが、別途積立金を繰り入れることにより、一般保険料率は据え置きとしています。

## 介護勘定

介護保険料率は、前年度から据え置き15.0%（前年度同様）となりました。

## 子ども勘定

この4月から始まった子ども・子育て支援金の支援金率は2.3%となり、事業主と被保険者ともに1.15%の負担となります。

当組合としては、厳しい財政状況下ではありますが、データヘルス計画、健康経営推進サポート含めた事業主とのコラボヘルスに積極的に取り組み、各種健診事業などの効率的・効果的な保健事業を推進し、健全財政の維持に努めていきます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、当組合が実施する各種保健事業に積極的にご参加いただきますよう、よろしくお願いたします。

# 健保ホームページをご活用ください!

日本板硝子健康保険組合のホームページでは、健康保険のしくみや保健事業に関する情報をはじめ、各種情報を掲載し、申請用紙等のダウンロードもできます。2026年2月から、新たに人間ドックのWEB申請ができるようになりました。ご家族みなさままでご利用ください。

HP画面から  
人間ドックが  
申し込めます!

人間ドック

生活習慣病は、誰でも発病する可能性があり、しかも初期には自覚症状がなく、長い年月にわたって徐々に進行します。そして症状があらわれて気づいたときには、病気がかなり進行していたということも多くあります。そうならないためには、生活習慣を改善し、「自分の健康は自分で守る」ことが重要ですが、それとともに人間ドックの受診で定期的な健康状態を調べ、病気の芽は早いうちに摘み取ってしまいうことも必要です。

※紙での申請をご希望の場合は健康保険組合までご連絡ください。

以下のボタンから申請画面に入り、必要事項を入力して送信ください。  
手続き完了後、「人間ドック受診者通知書（受診者控え）」をメールにてお送りしますので印刷をしてください。

Webでの申請 ※印刷できる環境が必要	申請 (NSGメールアドレスをお使いの方)	入力例
	「受診者通知書」はNSGメールアドレス宛にお送りします。	
	申請 (上記以外の方)	入力例
	「受診者通知書」は入力されたメールアドレス宛にお送りします。	

※「NSGメールアドレス（会社のアドレス。最後がnsg.com）」をお使いの方とお使いでない方で申請画面が違いますのでご注意ください。

人間ドック申込方法の「WEB申請」追加についてはこちら



スマホからも見られます!

ここをクリックして、必要項目を入力すれば申請OK!

健保からのお知らせなどをリアルタイムで掲載していきます。

## 疾病の予防に

- ◆巡回レディース健診（年間）  
40歳以上の被扶養者、任意継続被保険者を対象（男女とも）
- ◆特定保健指導の実施（年間）  
40歳以上の該当被保険者、被扶養者を対象
- ◆インフルエンザ予防接種への費用補助（年間）  
希望する被保険者、被扶養者を対象2000円/回

- ◆B・C型肝炎ウイルス検査の実施（年間）  
40歳の被保険者を対象
- ◆禁煙サポート（年間）  
3種類のプログラムを利用し禁煙に成功した方には費用を全額補助
- ◆歯科健診（年間）  
提携医院選択型の歯科健診を実施

- ◆子宮頸がん郵送検査  
20歳代の女性被保険者を対象

## 体力づくりに

- ◆各種スポーツ大会の実施（年間）  
事業所ごとに実施

# 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



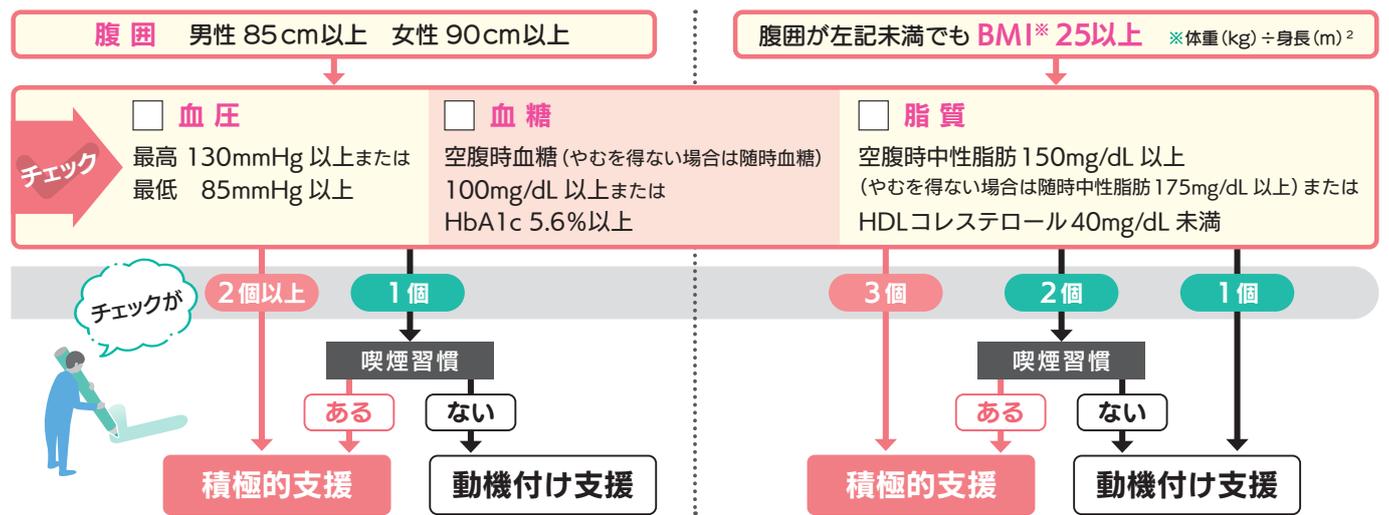
# 特定保健指導の対象者ってどんな人?



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歳以上の方は、特定保健指導の対象となります。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



2026年4月～

# 子ども・子育て支援金制度

この制度は、国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化プラン」を実現するための財源を確保する制度です。健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



## 子ども・子育て支援金加算イメージ

健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。

2026年4月分  
からの保険料

=

健康保険料  
(被保険者全員)

+

介護保険料  
(40～64歳の介護保険第2号被保険者等)

+

子ども・子育て支援金  
(被保険者全員)

※健康保険に加入しているすべての被保険者（特例退職・任意継続を含む）が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等とは関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

## 支援金の額について

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



標準報酬月額 × 支援金率<sup>\*</sup> = 毎月の支援金額

〈労使折半の場合〉

2026年度は、標準報酬月額30万円なら月345円、50万円なら月575円になる見込みです。

※支援金率は、2026年度から0.23%ではじまり、2028年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が2028年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増えることはありません。

## 支援金のおもな使いみち



### 児童手当の拡充

- ・所得に関係なく支給
- ・高校生の年代まで支給期間を延長
- ・第3子以降は1人当たり3万円に増額
- ・年6回（偶数月）に支給回数を増加



### 妊娠・出産時の支援給付

妊娠届出時に5万円が支給され、妊娠後期以降にも妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。  
※原則10万円相当の経済的支援が受けられます。



### 出生後休業支援給付

子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。



### 育児時短就業給付

2歳未満の子を養育するために時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。



### こども誰でも通園制度

0歳6カ月から満3歳未満の子どもが月10時間まで、時間単位等で柔軟に保育所等を利用できる仕組みの創設。



### 国民年金保険料免除措置

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。

詳しくは

こども家庭庁のホームページをご覧ください

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>



おさらいしよう!

# マイナ保険証での医療機関のかかり方

2025年12月2日以降、マイナ保険証での医療機関の受診が基本となりました。

マイナ保険証には、医療情報に基づくより良い医療の提供や、医療費が高額になった場合でも事前の手続き不要で窓口負担が軽減されるなど、さまざまなメリットがあります。

## マイナ保険証での受診方法

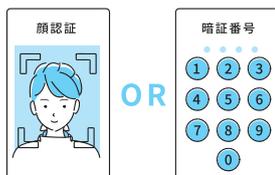
医療機関での受付は、次の①～④のステップで行います。

①マイナンバーカードを  
カードリーダーに置く



顔認証付きカードリーダーに  
マイナンバーカードを置きます。

②本人確認を行う



顔認証または4桁の暗証番号  
入力の中からどちらかを選択して、  
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



本人の同意があれば、過去の  
診療・薬剤情報や特定健診の  
結果などを医師や薬剤師など  
と共有でき、正確なデータに  
基づく診療・薬の処方が受け  
られます。

④受付完了



受付が完了したらカードを取り  
出します。

こんなときは  
どうしたらいい?

Q. カードリーダーでマイナンバーカードの読み取りができない場合は?

A. スマートフォンでマイナポータルにアクセスし、自身の保険証番号や受診に必要な情報の画面を医療機関に提示することで受付可能となります。

Q. 顔認証・暗証番号で本人確認できない場合は?

A. 医療機関の職員がマイナンバーカードの顔写真を確認し、受付できるようになっています。

## スマホ版マイナ保険証（スマホ用電子証明書）を登録しよう！

機器の準備が整った医療機関では、スマートフォンに「スマホ用電子証明書」を登録すれば、スマホをカードリーダーにかさすだけで受診できるようになります。登録にはマイナポータルアプリが必要です。

マイナポータルアプリの  
ダウンロードはこちらから

iPhone  
の場合



Androidスマホ  
の場合



## 薬局でもマイナ保険証を使おう！

薬局でも医療機関と同じ手順でマイナ保険証を使用できます。また、電子処方箋に対応している薬局では、本人の同意のもと、過去に処方された薬の情報を薬剤師に共有でき、重複投薬や併用不可の薬の処方を防止できます。

こんな人に  
おすすめ！

- 処方内容が複雑になりがちな方
- 複数の医療機関を受診している方

**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

※令和4年（2022年）3月31日までに交付申請された20歳未満の方のマイナンバーカードの有効期限は、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

### ○ポイント

- ・有効期限の2～3カ月前を目途に、有効期限通知書が送付されます。
- ・受診時の顔認証付きカードリーダーでも更新アラートが表示されます。
- ・電子証明書の有効期限が切れた場合、有効期限の月の末日から3カ月間は保険診療は受けられますが、診療・薬剤情報などの共有機能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





# 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/>

JR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、ゴールの京急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/>



## 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

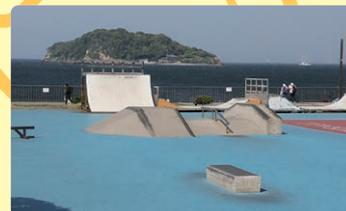
かつて巨大な冷凍倉庫として利用されていた建物をリノベーションしてできたマーケット。三浦半島の新鮮な食材を使った料理が味わえ、食材を購入できる。

🕒 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>



# 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
- ×工作中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。

使えない: B クイズ正解



# ムリなくできる 高血圧対策「ナトカリ」

高血圧対策として「減塩」が大切なことはわかっていますが、実践にむずかしさを感じている人が少なくありません。そんな中、ムリなく塩分コントロールができる新たな対策として期待されているのが「ナトカリ」です。

## 減塩+排塩でダブル高血圧対策

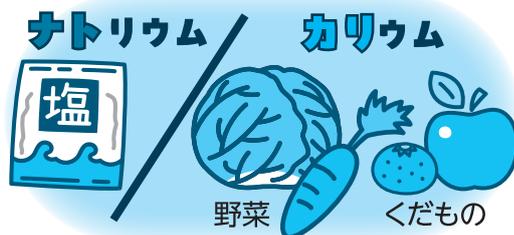
高血圧のおもな要因は、食塩の主成分である「ナトリウム」のとり過ぎです。一方、野菜やくだものに多く含まれる「カリウム」には体内の余分なナトリウムを排出する作用があります。

このナトリウムとカリウムの尿中のバランスを「ナトカリ比(ナトリウム/カリウム比)\*」と呼びます。この比率を低くすれば血圧が下がることが近年明らかになりました。「ナトカリ」とはナトカリ比を低くすることを意識した食生活のことです。

ナトリウム(食塩)の摂取を減らすか、それが難しい場合でも、カリウム(野菜やくだもの)を積極的にとればナトカリ比を低くすることができるため、ナトカリは減塩だけよりも取り組みやすい高血圧対策といえます。

\*尿中に排泄されるナトリウムとカリウムの比で、尿検査により測定します。

## ナトカリ比



## 「ナトカリ」を 実践するポイント

カリウムは野菜(いも類を含む)やきのこ類、海藻類、豆類、くだもの、牛乳・乳製品などに多く含まれています。実践できそうなことから取り組んでみましょう。

### 増 カリウム 積極的にとってナトリウムを排出

- 野菜のつけ合わせは残さず食べる



- 毎食、野菜やきのこ類、海藻類、豆類が多いおかずを食べる

- 野菜がとれないときは食塩無添加の野菜ジュースで代用する

※食品ラベルで「食塩相当量」があるか確認。

- 主食・主菜・副菜がそろった食事をする



- 1日1回、くだものを食べる

- 1日コップ1杯(200ml)の牛乳を飲む

\*腎機能が低下している人や食事指導を受けている人は医師の指示に従いましょう。

### 減 ナトリウム 減塩対策も忘れずに

- めん類の汁やスープを残す  漬け物は控える
- むやみに調味料をかけない  減塩食品を使う
- 塩味の濃い加工食品(練り物、ハム・ソーセージなど)や惣菜を控える
- 塩などの調味料の代わりに香辛料や香味野菜、酢を使う



# 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。



●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。





# 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。



## 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。

# ご家族が被扶養者資格を失ったときは 届出が必要です

健保組合に必ず**5日以内**に届出を

提出するもの

被扶養者異動届

【お持ちの場合】

資格確認書

高齢受給者証

限度額適用認定証

## 被扶養者ではなくなる時

### ■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



### ■ 収入が増えた

- 年収が130万円以上\*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

\* 配偶者を除く19歳以上23歳未満は150万円以上、60歳以上または障がいがある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む）



### ■ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



### ■ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上\*のとき

\* 配偶者を除く19歳以上23歳未満は4,167円以上、60歳以上は5,000円以上



### ■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



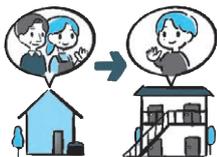
### ■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



### ■ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



### ■ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



### ■ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

\* 65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



### ■ 外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき

\* 留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



## 一時的に収入が増えても被扶養者認定される場合があります

「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の年収が130万円以上見込まれる場合でも、人手不足による労働時間延長など**収入増加が一時的であることが事業主によって証明されるときは**、健保組合で総合的に判断したうえで、被扶養者として認定されることがあります。

### 【必要書類】

「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書など



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!



# 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、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。

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



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。



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>