



江の島

- 令和8年度予算と事業計画がまとまりました
- 『MY HEALTH WEB』を健康づくりに活用しましょう！

▼ 当健保組合HP



▼ 運動

動画を
CHECK!



経常収支では2億7,666万円の赤字予算

～健康保険料率、介護保険料率はともに据え置き～

去る2月25日(水)に開催されました第132回組合会において、令和8年度予算と事業計画が可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

健保組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会(健保連)が発表した「令和6年度健保組合決算見込み」によりますと、令和6年度決算の経常収支は、健保組合全体で145億円の黒字となるなど収支は改善しましたが、依然、約半数の660組合(47.9%)が赤字という状況です。

今後の財政見通しは、各健保組合では賃金上昇の影響等による増収が見込まれる一方、令和7年度に団塊の世代が全員75歳以上となったことから、後期高齢者支援金が高い負担額のまま推移する見込みです。現役世代の減少は続くため、前期高齢者納付金を含め、高齢者医療へ拠出する納付金の負担増は必至と見られます。

健康保険

収入は、皆様からいただく保険料を20億円(前年度比5.3%増)と見込みました。

一方、支出では、皆様とご家族の医療費や各種給付金の保険給付費を12億6,111万円(同比4.9%増)、高齢者医療へ拠出する納付金は前年度比8.9%の大幅増となる8億8,500万円と見込みました。保険給付費と納付金の合計額は、保険料の約107.3%となりました。

この結果、単年度収支をみる経常収支では2億7,666万円のマイナスとなるため、前年度からの繰越金1億175万円、繰入金2億5,000万円により収支バランスをとっています。健康保険料率につきましては、前年度同様の1000分の88で変更はありません。

収入・支出予算概要表(健康保険)

●収入		
科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	2,000,000	560,067
国庫負担金収入・他	601	168
調整保険料収入	31,400	8,793
繰越金	101,750	28,493
繰入金	250,000	70,008
国庫補助金収入	756	212
特定健康診査等事業収入	5	1
出産育児交付金	1,200	336
財政調整事業交付金	10,000	2,800
雑収入	1,706	478
合計	2,397,418	671,358
経常収入合計(A)	2,004,260	561,260

厳しい財政下、保健事業費は前年度比8.7%減となる8,970万円を計上しました。第3期データヘルス計画に基づき、皆様の健康維持・改善に取り組んでまいります。当健保組合の事業について今後ご理解・ご協力をお願いいたします。

介護保険

健保組合は、介護保険料の徴収を代行し、介護納付金として国へ納めています。

令和8年度は介護保険料率を据え置き、1000分の16.6としました。

介護保険へ拠出するための介護納付金は、2億5,100万円を見込んでいます。介護保険収入は2億4,500万円、前年度からの繰越金は5,700万円を見込んでいます。

子ども・子育て支援金

「子ども・子育て支援金」は社会連帯の理念を基盤に、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・連帯の仕組みです。

国の要請に基づき、全被保険者から令和8年4月分(5月納付分)より健康保険料・介護保険料と合わせてお納めいただき、それらは「子ども・子育て支援納付金」として国に納付されます。支援金率は、被用者保険一律となる1000分の2.30です。

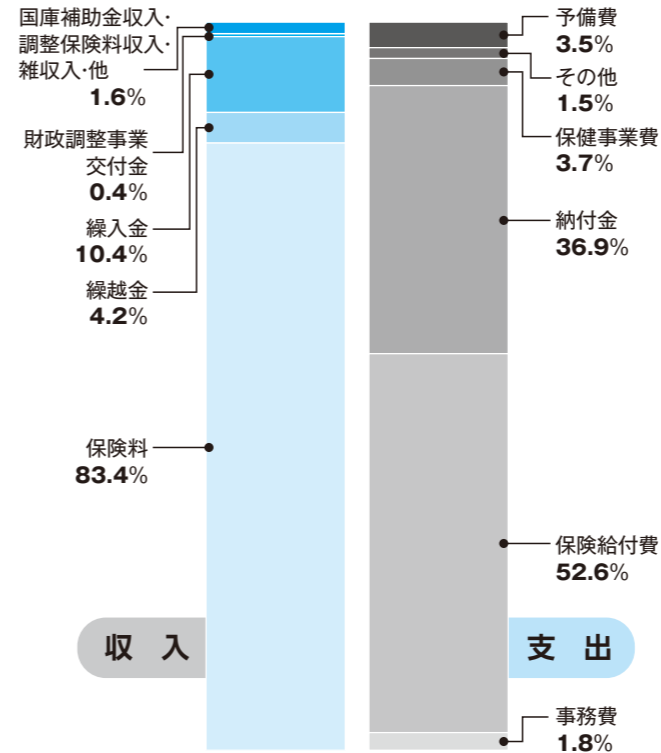
今年度は5,600万円の子ども・子育て支援金収入が見込まれ、670万円を予備費として、国に納める子ども・子育て支援納付金は5,000万円と見込んでいます。

経常収支差引額

経常収入合計(A) - 経常支出合計(B)
= ▲276,659千円

●支出		
科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	43,104	12,071
保険給付費	1,261,106	353,152
法定給付費	1,234,204	345,619
付加給付費	26,902	7,533
納付金	885,003	247,831
前期高齢者納付金	315,000	88,211
後期高齢者支援金	570,000	159,619
病床転換支援金	1	0
流行初期医療確保拠出金	1	0
出産育児関係事務費拠出金	1	0
保健事業費	89,704	25,120
還付金	1,020	286
営繕費	2	1
財政調整事業拠出金	31,400	8,793
連合会費	1,000	280
雑支出	3	1
子ども勘定繰入	750	210
予備費	84,326	23,614
合計	2,397,418	671,358
経常支出合計(B)	2,280,919	638,734

収入・支出の割合をグラフにしてみると(健康保険)



収入・支出予算概要表(介護保険)

●収入		
科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	245,000	117,732
繰越金	57,000	27,391
雑収入	52	25
合計	302,052	145,148

●支出		
科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	251,000	120,615
介護保険料還付金	300	144
予備費	50,752	24,388
合計	302,052	145,148

収入・支出予算概要表(子ども・子育て支援金)

●収入		
科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
子ども・子育て支援金収入	56,000	15,682
雑収入	3	1
一般勘定受入	750	210
合計	56,753	15,893

●支出		
科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
子ども・子育て支援納付金	50,000	14,002
子ども・子育て支援金還付金	30	8
雑支出・予備費	6,723	1,882
合計	56,753	15,893

令和8年度の保険料率

健康保険料率	事業主	44/1000
	被保険者	44/1000
	計	88/1000
介護保険料率	事業主	8.3/1000
	被保険者	8.3/1000
	計	16.6/1000
子ども・子育て支援金率	事業主	1.15/1000
	被保険者	1.15/1000
	計	2.30/1000

令和8年度に実施する保健事業

保健知識のために

- ① 機関誌『健保ニュース』の発行(4月・8月:年2回)
- ② 健康情報誌『すこやかファミリー』の配布(被扶養者の主婦・任意継続被保険者:年2回)
- ③ 健康情報誌『赤ちゃんとい!』の配布(第1子の出産育児一時金支給者:随時)
- ④ 健保連の共同保健事業に参加
- ⑤ ところとからだの健康相談(電話・Web・面談)(通年・24時間対応、無料、匿名対応)
- ⑥ WEBアプリを利用した医療費通知(通年)
- ⑦ WEB・アプリを利用したヘルスリテラシーの向上(通年)
- ⑧ 重症化予防・二次勧奨(通年)
- ⑨ WEB・アプリを利用した電子申請(10月～2月)
- ⑩ コラボヘルスの推進(通年)
- ⑪ 退職後の健康管理の働きかけ(通年)

病気の予防のために

- ① 特定健診・特定保健指導の実施(40歳以上の被保険者・被扶養者:随時)
- ② 成人病健診の実施(38歳以上の被保険者・3万円を限度に補助:4月～11月)
- ③ 人間ドック利用の補助(38歳以上の被保険者・3万円を限度に補助:4月～11月)
- ④ 巡回レディース健診の実施(38歳以上の被扶養者である妻:7月～翌年2月)
- ⑤ 配偶者人間ドック利用の補助(38歳以上の被扶養者である妻・3万円を限度に補助:4月～11月)
- ⑥ 集合健診の実施(40歳以上の被扶養者:随時)
- ⑦ 婦人科がん検診の補助(35歳以上の婦人科がん検診で、自己負担に対し1万円を限度に補助:4月～12月)
- ⑧ 個人型歯科健診(被保険者及び被扶養者全員:通年)事業主会場型歯科健診(被保険者:夏～冬季)
- ⑨ 健康指導(35歳以上39歳以下の健診受診者から抽出:随時)
- ⑩ インフルエンザ予防接種の補助(被保険者全員・1千円/秋～冬季)

その他の事業

- ① 高額医療費の貸付(年間)
- ② 出産費用の貸付(年間)

健康スローガン

- ① 年に一度の健康診断で、築こう健康職場
- ② 怖がらないで、早期発見・早期治療は命を守る第一歩
- ③ 休息、睡眠で、ところとからだのパワーチャージ
- ④ 歯周病の予防は、生活習慣病の予防



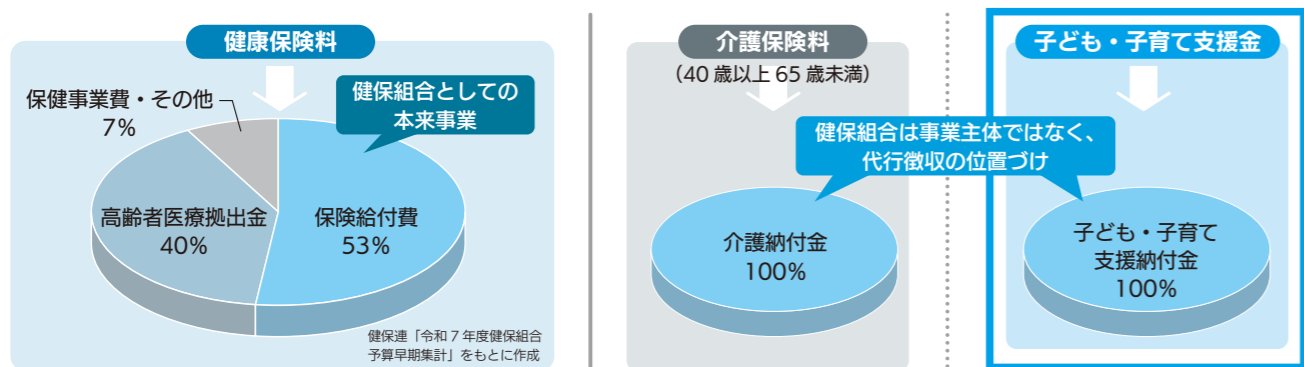
3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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

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」などがもともとなっていたが、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。★

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



私を整える快眠メソッド

キーワード [枕]

睡眠の質を左右する枕。サイズが自分に合っていないと、体にさまざまな悪影響を及ぼします。枕について正しく学び、睡眠環境を整えてよい眠りを手に入れましょう。

睡眠における枕の役割とは

枕の役割は、仰向けになったときに、頭から首筋、肩口にかけてS字のカーブにより生じるすき間を埋め、立ち姿勢に近い自然な体勢を保つことです。寝起きに首の痛みや肩こりを感じる場合、枕が体に合っていないと、首を支えられていない可能性があります。

- Check! その枕、合っていないかも?
- 朝起きたときに首や肩がこっている
 - 呼吸がしにくく寝心地が悪い
 - 寝ている間に頭が枕からずり落ちている

【枕の正しい使い方】

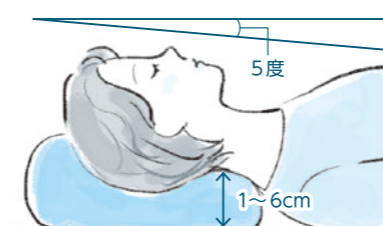
快眠のためには枕の使い方も大切。カーブをしっかりと埋められるよう、頭だけでなく首や肩口まで枕が当たるようにしましょう。コツは、枕に頭をのせた状態で枕の下端を両手でつかみ、肩口に当たるまで引き寄せること。この際、肩全体を枕にのせると、今度は背中が浮いてしまうので注意が必要です。



自分にピッタリの枕を選ぶポイント

1 後頭部と首の高さ

仰向けで寝る際の首の角度は布団の表面から約5度、頸部のすき間の深さは約1~6cmが快眠によいとされています。枕が高すぎると首の痛みやこり、口呼吸の原因に、低すぎると頭が不安定になり、やはり首に負担がかかります。



2 理想の枕の幅は自分の頭3つ分

左右どちらに寝返りを打っても頭が落ちないように、枕は頭3つ分の幅を確保します。肩口までカバーできるだけの奥行きも考慮しましょう。一般的には「幅60cm以上、奥行き40cm以上」が枕幅の目安とされます。



3 素材は好みで選ぶ

素材は、好みと生活スタイルに合わせて選びましょう。たとえば、パイプ素材は耐久性・通気性・弾力性に優れ、丸洗いもできます。低反発ウレタンは頭や首の形にフィットしますが、湿気や直射日光に弱い面もあります。





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。



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>

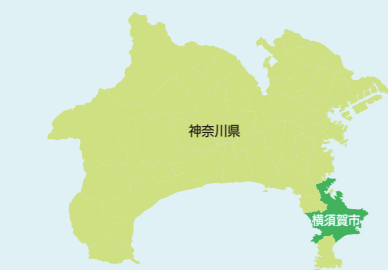
ひと足延ばして 猿島

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。



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>

『MY HEALTH WEB』を 健康づくりに活用しましょう!



『MY HEALTH WEB (以下、マイヘルスウェブ)』は、健康情報の提供や、健康づくりをサポートするWEBサービスです。健診結果や医療費明細をはじめ、一人ひとりのニーズに合った健康情報や健診結果に基づいた健康づくりアドバイスなどを、スマートフォンやパソコンで、いつでもどこでも閲覧できます。皆様の健康づくりに、ぜひご活用ください。

コンテンツ内容

1 見たいときに健診結果をチェックできます

体の状態をいつでも把握でき、生活習慣を見直すヒントになります。かかりつけ医に健康相談をするときにも役立ちます。

2 医療費の情報を簡単に確認できます

医療費明細で、ご自身が受診した際の医療費を知ることができ、医療費控除を行う場合にも便利です。

3 さまざまなコンテンツが掲載されています

最新の健康情報や栄養バランスのよいレシピ、エクササイズ動画など、健康づくりに役立つ多彩なコンテンツを提供しています。

初回登録方法



スマホでの登録

下記よりアプリをダウンロード(無料)してください



iOS18以降



Android 13以降



パソコンでの登録

当健保組合ホームページのトップページのマイヘルスウェブのバナーをクリック

ミットヨ健保

検索

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

マイヘルスウェブでできること

健康情報 MY HEALTH CLUB

特集記事やエクササイズ動画、健康レシピ、専門家による連載など、楽しく読んで健康づくりに役立つ情報を毎日更新しています。



MYバイタル

体重・血圧・歩数などを毎日記録するとグラフで表示され、バイタル(健康状態)の変化が一目でわかります。目標値の設定もできるため、健康管理に役立ちます。



医療費情報

医療費明細が確認できるほか、医療費控除を行う際に必要なデータもダウンロードできます。



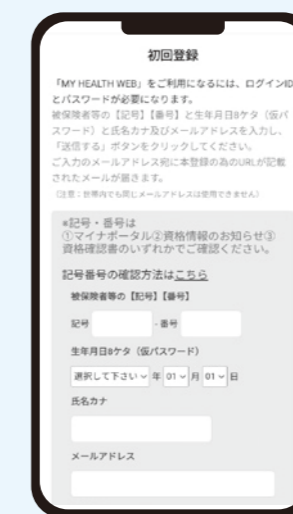
健診結果情報

健診結果と生活習慣改善アドバイス情報が確認できます。



保険者番号の入力(※)

保険者番号は①マイナポータル、②資格情報のお知らせ、③資格確認書のいずれかで確認のうえ入力します。



初回登録

左記①~③で「記号」「番号」を確認し、「生年月日」「氏名カナ」「メールアドレス」ともに入力し、送信します。

※保険者番号の入力はスマホでアプリをダウンロードし、登録する場合にのみ必要です。



ログイン画面

初回登録後、ログイン画面に戻り、「ID」「パスワード」を入力してログインします。

マイヘルスウェブでお困りの際は、ヘルプデスクにご連絡を

MY HEALTH WEB ヘルプデスク 電話番号: **03-5213-4467** 平日 9:00~17:00 (土・日・祝日、年末年始を除く)

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
ピツリッ
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

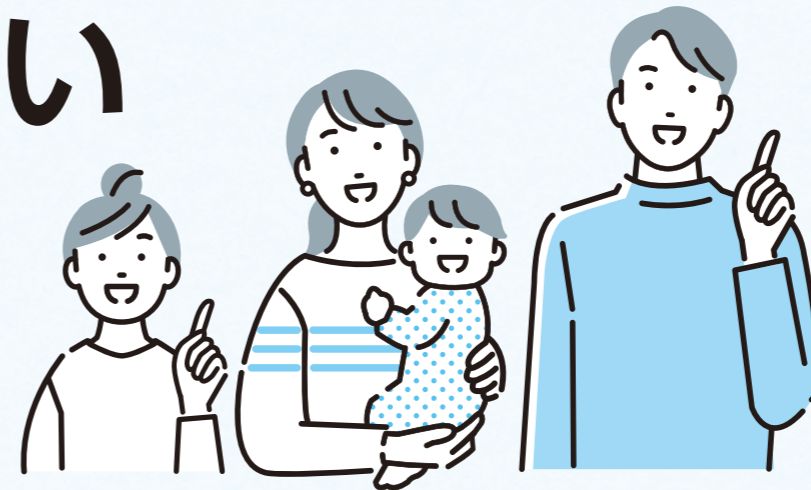
- 玉ねぎ1個は約76kcalと低カロリー食材。しかも玉ねぎを半分に切っただけなので、大ぶりで食べ応え抜群。切り方の工夫次第で満足感が高まります。また、ナイフ、フォークで切りながら食べるので、早食い防止にもおすすめ! 食べるスープとして楽しめます。

ミットヨ健保組合の ホームページをご利用ください

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

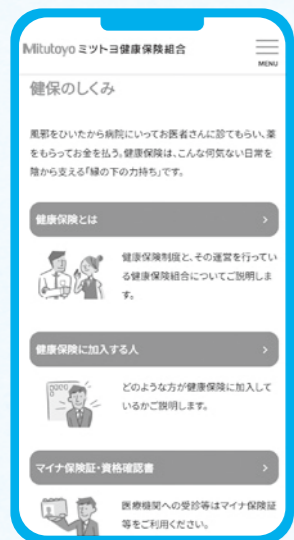


健康保険に関する「困った!」「知りたい!」はホームページにお任せください!
いつでも、どこでも、手軽に、知りたいことが **スマホやパソコンで確認できます。**
スムーズな閲覧&操作が可能です。

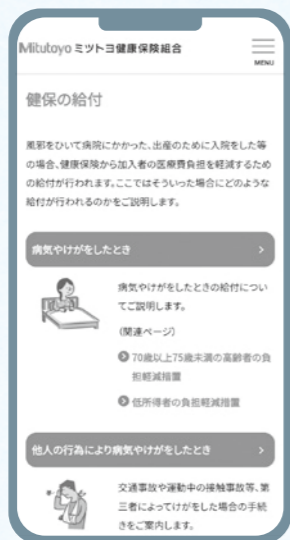


トップページ右上の
メニューボタンのタップで
各メニューを
表示できます。

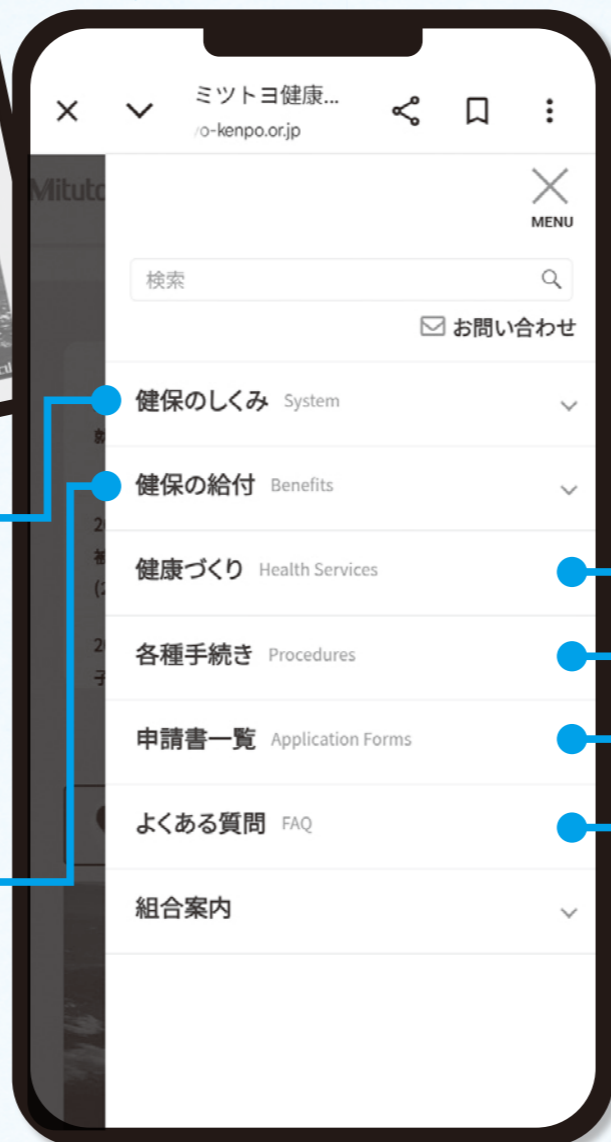
加入者の皆様からの
写真を広く募集します



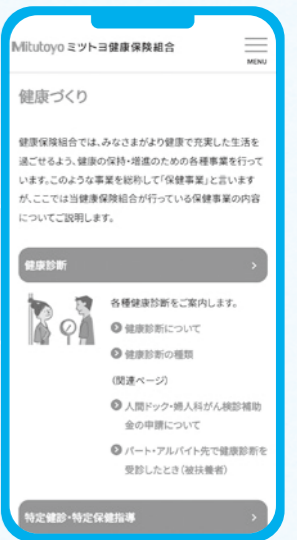
健保組合のしくみについて
お伝えします



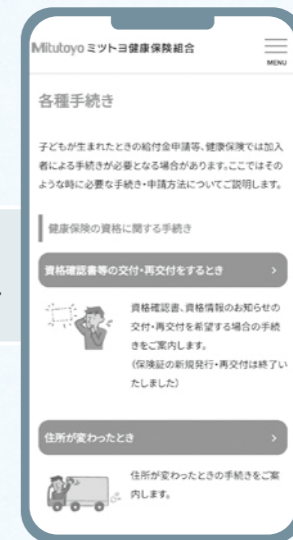
病院にかかったときの
医療給付について
お伝えします



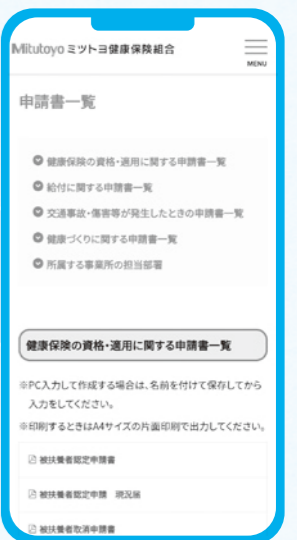
健保組合の実施している
健康づくり事業を紹介しています



結婚した、引越したなど、
手続きについてご案内します



手続きについて
提出いただく書類を掲載しています



よくいただく質問について、
回答を掲載しています。





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。

