

当健保組合の主な保険給付

法定給付 ●健康保険法で決められた給付

付加給付 ●当健保組合独自の給付

本人 (被保険者)

病気やけがをしたとき

病気やけがで働けないとき

出産したとき

死亡したとき

療養の給付	以下の給付割合を現物給付		一部負担還元金	自己負担額から40,000円*を控除した額を支給
	区分	給付割合		
	～69歳	7割		
	70歳～74歳	所得により8割または7割		
療養費	現物給付が受けられない場合に、保険診療に準じて算出された額を支給			
高額療養費	ひと月の自己負担額が以下の自己負担限度額を超えた場合に、超えた額を支給			
	標準報酬月額	自己負担限度額	多数回該当	合算高額療養費付加金
	83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円	
	53万～79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円	
	28万～50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円	
26万円以下	57,600円	44,400円		
※70歳以上の自己負担限度額はホームページをご参照ください。				
訪問看護療養費	療養の給付と同じ給付割合にて現物給付			
傷病手当金	休業1日につき支給開始日の直近12カ月間の標準報酬月額平均額の1/30の3分の2相当額を1年6カ月間支給			
出産手当金	休業1日につき支給開始日の直近12カ月間の標準報酬月額平均額の1/30の3分の2相当額を出産の日以前42日間(多胎98日、出産予定日が遅れた期間も支給)、出産の日後56日間支給			
出産育児一時金	1児につき500,000円を支給			
埋葬料(費)	50,000円(埋葬費の場合は埋葬料の範囲内の実費)を支給			

家族 (被扶養者)

病気やけがをしたとき

出産したとき

死亡したとき

家族療養費	以下の給付割合を現物給付		家族療養費付加金	自己負担額から40,000円*を控除した額を支給
	区分	給付割合		
	義務教育就学前	8割		
	～69歳	7割		
	70歳～74歳	所得により8割または7割		
家族療養費(立替払い等)	現物給付が受けられない場合に、保険診療に準じて算出された額を支給			
家族高額療養費	ひと月の自己負担額が以下の自己負担限度額を超えた場合に、超えた額を支給			
	標準報酬月額	自己負担限度額	多数回該当	合算高額療養費付加金
	83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円	
	53万～79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円	
	28万～50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円	
26万円以下	57,600円	44,400円		
※70歳以上の自己負担限度額はホームページをご参照ください。				
家族訪問看護療養費	家族療養費と同じ給付割合にて現物給付			
家族出産育児一時金	1児につき500,000円を支給			
家族埋葬料	50,000円を支給			

※令和8年4月診療分から対象となります



詳しくは当健保組合のホームページをご参照ください。

神奈川県電設健康保険組合

検索

電設健保

2026年
春号

Contents

- P2 / 令和8年度予算
- P4 / 子ども・子育て支援金制度が開始します
- P5 / 人間ドックが受けやすくなりました!
- P6 / 年1回の健診で体の状態を確認しよう
- P7 / 保健事業のご案内
- P8 / 歩きたくなる旅 横須賀
- P10 / 生活習慣で「肥満」を予防・改善
- P12 / メタボ予防 カロリー控えめレシピ
- P14 / HEALTH INFORMATION
- P15 / 健保連かながわ100キロウォーク
- P16 / 当健保組合の主な保険給付



本誌をご家庭にお持ち帰りください

神奈川県電設健康保険組合

検索



令和8年度予算

第124回組合会において審議の結果、令和8年度予算案が承認されました。

令和8年度の保険料率・支援金率(%)

	一般保険料率(※)	介護保険料率	子ども・子育て支援金率	合計
事業主	4.75	0.85	0.115	5.715
被保険者	4.75	0.85	0.115	5.715
計	9.5	1.7	0.23	11.43

※調整保険料率0.13%を含む

本年度は介護保険料率が引き下げられます。

令和8年3月分(4月給与控除分)より

1.8% → 1.7%

本年度より「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります。

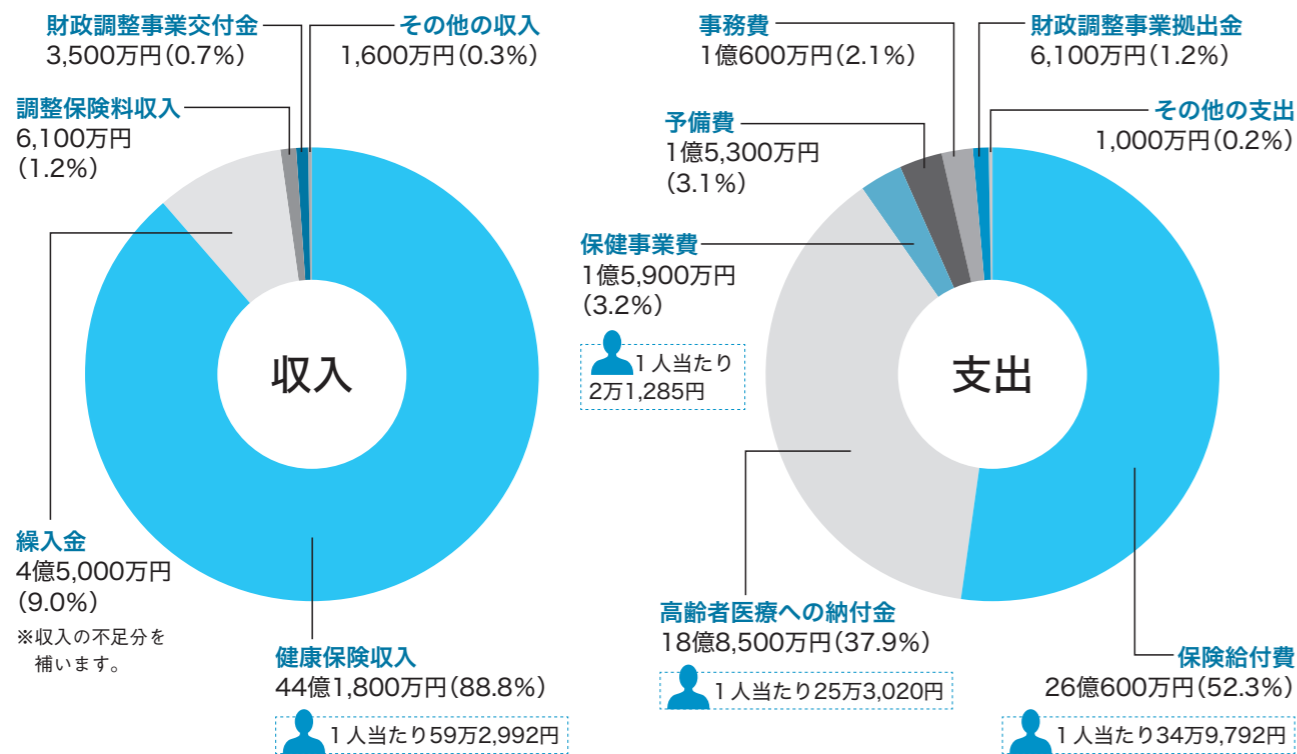
※詳しくは4ページをご覧ください。

令和8年4月分(5月給与控除分)より

0.23%

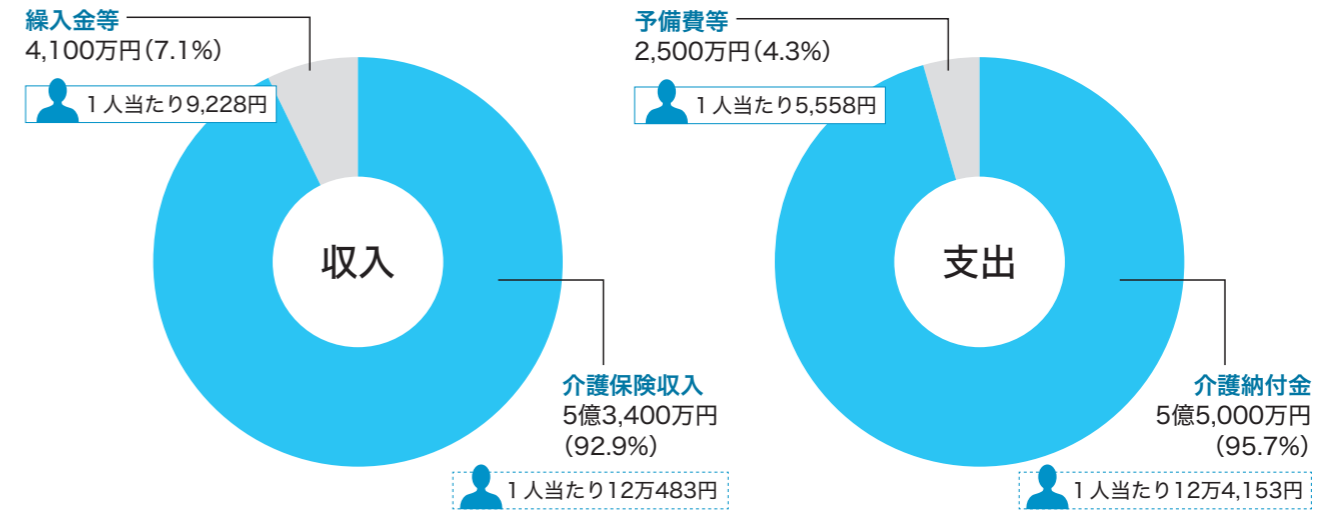
健康保険の予算総額

49億8,000万円(100万円未満四捨五入)
※端数処理の関係により、数値の合わない箇所があります。



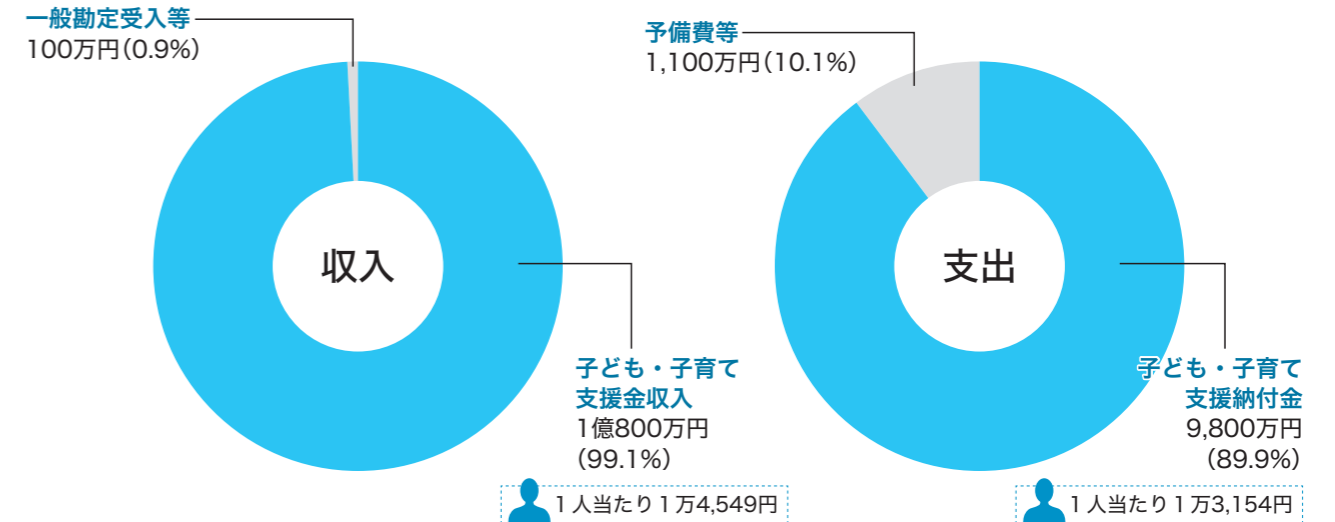
介護保険の予算総額

5億7,500万円(100万円未満四捨五入)
※端数処理の関係により、数値の合わない箇所があります。



子ども・子育て支援金の予算総額

1億900万円(100万円未満四捨五入)
※端数処理の関係により、数値の合わない箇所があります。



健康保険用語解説

おもな収入

- 健康保険収入
健康保険組合の収入のほとんどは、皆さまからの保険料です。最近の景気動向を踏まえ、被保険者数7,450人、標準報酬月額42万8,300円として令和8年度は、44億1,800万円を見込みました。
- 繰入金
収入不足を補うため、別途積立金から繰入を見込んでいます。
- その他の収入
その他の収入には、特定健診・特定保健指導の実施に要する費用の一部を国からの補助金として受けています。

おもな支出

- 保険給付費
皆さまがお医者さんにかかったときの自己負担(2~3割)以外の、健康保険組合が負担している医療費を保険給付費といいます。保険給付費には出産や傷病時の各種手当金なども含まれます。高齢化や高額薬剤・医療技術の進歩などによる医療費は年々増加しており、令和8年度は26億600万円を見込みました。保険給付費は、ジェネリック医薬品のさらなる使用促進、適切な受診行動、そして何より皆さまの健康を維持することによって節減が可能です。ぜひ、ご協力をお願いいたします。
- 保健事業費
皆さまの健康づくりのための費用です。健康診断、人間ドックやインフルエンザ予防接種の補助金、機関誌の発行費用などが含まれます。
- 高齢者医療への納付金
支出の約4割を高齢者のための医療費として国へ拠出しています。今年度は65~74歳の医療費(前期高齢者納付金)として7億5,000万円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)は11億3,500万円を見込んでいます。

令和8年度より開始します

「子ども・子育て支援金制度」

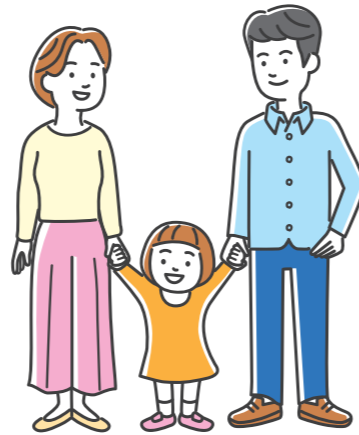
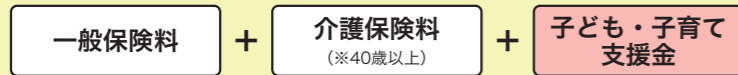
子ども・子育て支援金の徴収は、国からの要請で健保組合が担うことになりました。ただし、介護保険と同様、健保組合は事業主体ではないため子ども勘定が創設され、徴収した子ども・子育て支援金はそのまま国へ納めることになります。

POINT 1 子ども・子育て支援金制度って何？

子ども・子育て支援金制度は、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・連携のしくみです。

令和8年4月保険料(5月納付分)より

一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。



POINT 2 納めた支援金は何に使われるの？

子ども・子育て支援金を財源として、こども未来戦略「加速化プラン」の取り組みを実施します。加速化プランでは、わが国の少子化対策を促進するために児童手当の拡充等の給付の拡充などを行います。



- 妊婦のための支援給付 (10万円相当の経済的支援)
- 出生後休業支援 (育休給付率を手取り10割相当に)
- 育児時短就業給付 (時短勤務時の新たな給付) 等

POINT 3 どのくらい負担するの？

- 負担率(支援金率)は、令和8年度0.23%からスタートし、10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されます。
- ただし、国が令和10年度を支援納付金の最大規模と決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩あがりに増え続けることはありません。

<各年度の支援納付金の総額>

※()は支援金率

R8年度	約6,000億円	(0.23%)
R9年度	約8,000億円	
R10年度	約1兆円	(約0.4%) 最大値
R11年度以降	約1兆円の範囲内で推移	

一人当たり負担額のイメージ



標準報酬月額 × 支援金率 = 毎月の負担額

例) 標準報酬月額が30万円の場合(令和8年度)

事業主と被保険者で折半(原則)

30万円 × 0.23% = 690円/月

事業主負担	345円	被保険者負担	345円
-------	------	--------	------

※賞与が支払われた際には、賞与からも徴収されます。

対象年齢を35歳に引き下げ

補助金額もアップ!



人間ドックが受けやすくなりました!



人間ドック補助金

- 対象者 人間ドック受診時に35歳以上の方
- 補助金額 被保険者・被扶養者ともに25,000円
- 検査項目 下記項目を満たすもの

検査項目を満たさない場合は補助金の対象外となります。

人間ドック検査項目

項目	検査内容	
身体計測	問診・診察(既往歴・自覚症状等)	
	身長・体重・BMI・腹囲	
	視力(裸眼または矯正)・聴力(オーディオメーター 1000・4000Hz)	
尿検査	糖・蛋白・潜血・沈渣	
便検査	便潜血(2回法)	
血液検査	肝機能	AST・ALT・γ-GTP・T-Bil・ALB・TP・ALP
	脂質	T-Chol・HDL-Chol・LDL-Chol・TG・non HDL-Chol
	糖代謝	血糖・HbA1c
	貧血	赤血球数・色素量・白血球数・Ht・血小板数・MCV・MCH・MCHC
	腎機能	CRE・eGFR
	免疫	CRP(定量)
	感染症	HBs抗原
その他	尿酸・血液型(ABO式・Rh式) 初回のみ	
循環器	血圧・眼底(両眼)・眼圧(両眼)・心電図(12誘導)・心拍数	
肺機能	スパイロメトリー	
呼吸器	胸部X線(デジタル)撮影 2方向	
消化器	胃部X線(デジタル)撮影 ※1	
超音波	腹部エコー(肝・胆・腎・膵・脾)	
判定	結果説明(受診勧奨、結果報告等対象者には情報提供) ※2	

※1 消化器検査は、胃部X線より上部消化管内視鏡検査に変更可。

※2 診察、説明・指導は、施設の実情を踏まえた効率的な運用を認める。原則として医師による診察と結果説明は別々。

申請方法

契約機関で受診する場合

人間ドックの予約をしたのち、受診日当日に窓口で『マイナ保険証』『資格確認書』『資格情報のお知らせ』をご提示ください。補助金額を差し引いた額で精算されます。
※予約の際には必ず当健保組合加入をお伝えください。

契約機関以外で受診する場合

任意の健診機関にて受診したのち、事業所を經由して健診結果(写しでも可)・領収書(写しでも可)・質問票をご提出いただき補助金をご請求ください。

年1回の健診で体の状態を確認しよう



こんなメリットがあります

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。

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。

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。

当健保組合では健康診断の費用補助を行っています

神奈川県内にお住まいの方

※県外にお住まいの方で県内の巡回健診にて受診される方も含みます。

対象者 県内にお住まいの被保険者・被扶養者 **実施期間** 6月～10月

実施方法 巡回健診 **費用** 無料

手続方法 被保険者：原則指定の会場・日時にて受診してください。

※今年度より女性専用会場で受診を希望される方は当健保組合ホームページ予約システムからお申し込みが必要になります。

被扶養者：お申し込みが必要になります。

当健保組合ホームページ予約システムよりお申し込みください。

神奈川県外にお住まいの方

対象者 県外にお住まいの被保険者・被扶養者 **請求期間** 令和9年1月29日まで

実施方法 任意の健診機関等で受診 **費用** 県内で受けた場合と同額を上限に補助

手続方法 事業所を経由して健診結果（写しでも可）・領収書（写しでも可）・質問票（40歳以上の方のみ）をご提出いただき、補助金をご請求ください。

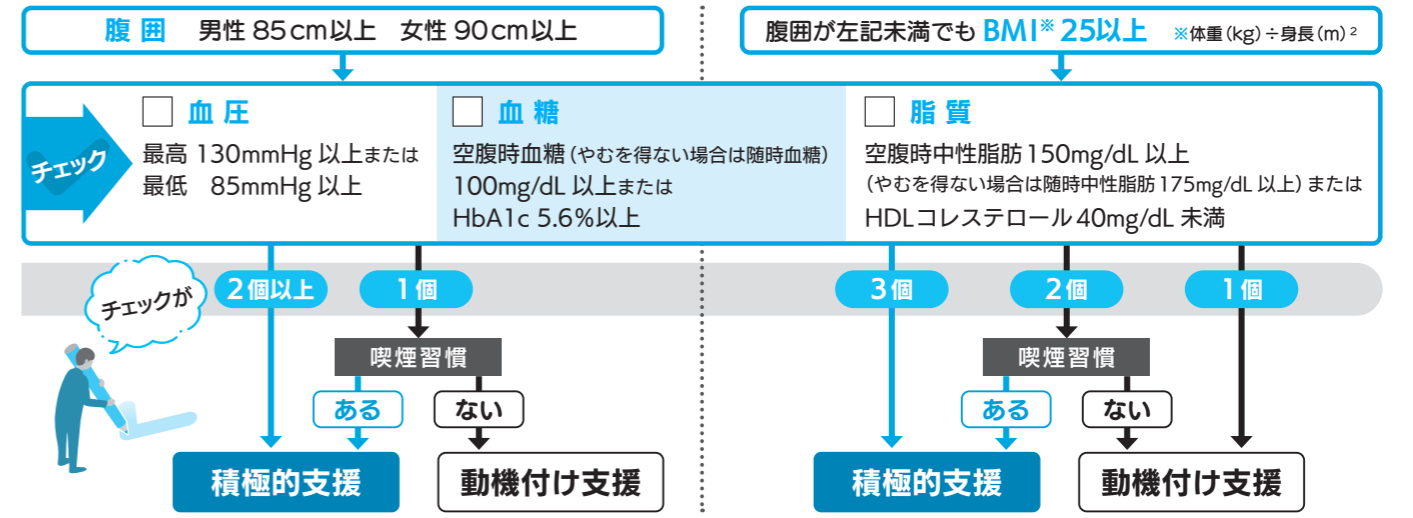
保健事業のご案内

健康維持・増進や疾病予防のために、ぜひご活用ください。

■ 特定保健指導 ご案内が届いたら積極的にご参加ください

生活習慣病のリスクが高いと判定された方（40歳以上）を対象に専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながらご自身で目標達成に向けた取り組みを実施していただきます。

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。

POINT 腹囲・体重の減少が重要視されます

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、腹囲2cm・体重2kg減を達成した場合には、その年度の特定保健指導が終了となります。

未達成の場合は、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。



特定保健指導では、約3カ月間、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。

■ 重症化予防プログラム

健康診断結果から「紹介状」が発行、もしくはパニック値（入院等の治療が必要な数値）該当により受診勧奨のご連絡を行ったが、レセプトにて医療機関の受診が確認できない方を対象に面談を受けていただきます。

なお、今年度も「高血糖」を対象とさせていただきます。

- ホームページによる広報
- 機関誌『電設健保』の発行
- ジェネリック医薬品使用促進通知の発送
- インフルエンザ予防接種費用の補助 など

※なお、健康優良被保険者の表彰については廃止となりました。

契約施設のご案内

利用・申請方法の詳細や申請書のダウンロードは、当健保組合ホームページをご覧ください。期間限定のキャンペーンやクーポン等もあります！

横浜・八景島シーパラダイス

マクセルアクアパーク品川

など



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。



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

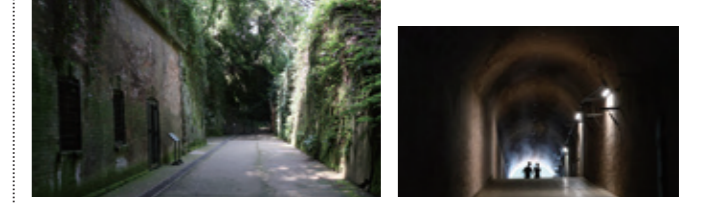
2008年、米海軍の伝統的なハンバーガーのレシピが、米海軍横須賀基地
から横須賀市へ提供された。このレシピをもとにしたハンバーガーを総称
して「ヨコスカ ネイビー バーガー」と名づけられた。基地周辺の店舗
で販売されている。



🍷 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)
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>

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

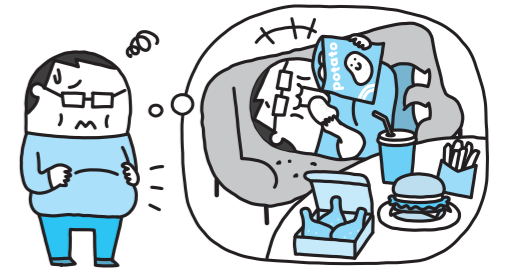
肥満は見た目の問題だけでなく、全身の健康に大きな影響を及ぼす重大なリスク要因です。とくに内臓脂肪が増えると、脂肪細胞から炎症物質が分泌され、体は慢性的な炎症状態に陥ります。その結果、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を合併しやすくなり、動脈硬化を進めることで心筋梗塞や脳卒中を引き起こすリスクが高まります。また、近年の研究では大腸がん、乳がん、子宮体がん、肝がんなど、多くのがんの発症リスクを高めることが報告されています。

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)²) ... 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」

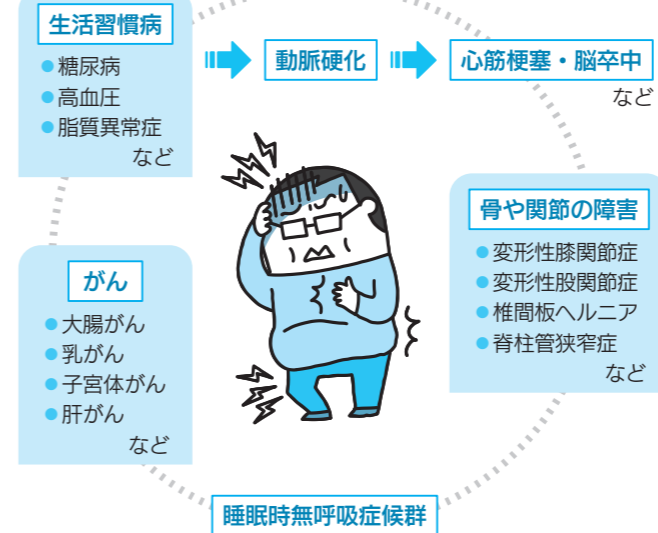
肥満の根本的な原因は、摂取エネルギーと消費エネルギーのアンバランスにあります。

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。

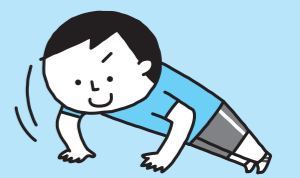
〈有酸素運動の例〉

- 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。



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。



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。

調理の
ポイント

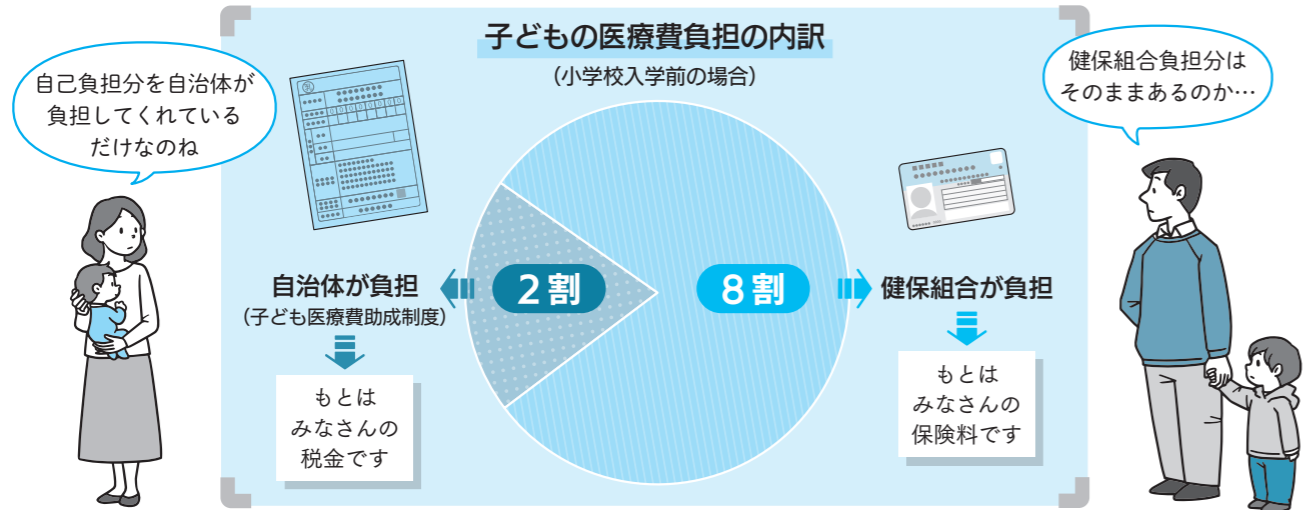
- 水からじっくり煮ることで甘みがスープに溶け出します。
- フタをして煮ると蒸気が対流するので、玉ねぎが時短でしんなりと仕上がります。



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

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、
周囲の人にも理解を深めよう！

監修 ●丸の内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！

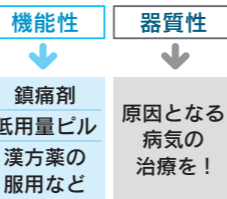
- 日常生活に支障をきたす場合 …… 仕事を休まなければならない、寝込んでしまう、など。
- 市販薬が効かない、効果が不十分 …… 市販の鎮痛剤やPMS対策薬を服用しても効かない、など。
- 症状が悪化してきている …… 生理痛が徐々にひどくなってきている、PMSの精神症状(イライラ、抑うつ、不安感など)が強くなってきている、など。



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



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。



ウォーキングは、無理なく自分のペースで続けられる体に優しい有酸素運動です。健康維持やダイエットを目標に、100キロウォークにチャレンジしてみませんか？楽しくウォーキングしながら神奈川県魅力を再発見できるチャンスです。ぜひご家族や職場のみなさんにご参加ください！

健保連かながわ
100
キロウォーク

さあ、歩こう！
1年間で100km
を目標に健康増進を目指しましょう

令和8年度 健保連かながわ 100キロウォーク (4月～10月)

健保連神奈川連合会主催「100キロウォーク」の令和8年度の実施予定は以下のようになっております

※各コースとも集合時間はすべて午前9時30分です。現地集合。
※都合によりコースが変更になる場合があります。
参加費：健保連神奈川連合会会員 200円 / 一般 300円

お申し込み・お問い合わせ 健保連神奈川連合会 ☎ 045-641-7370

開催月日	コース名	集合場所	コース案内
4月25日(土)	春の小網代の森を散策	京浜急行久里浜線三崎口駅(15分) 潮風スポーツ公園	8キロ 潮風スポーツ公園～小網代の森散策路～白髭神社～三戸上諏訪神社 (ゴール) …三崎口駅前
5月23日(土)	湘南の初夏の風を感じながらサザンビーチを歩く	東海道線・相模線 茅ヶ崎駅北口(10分) 第一カッターさいり公園(中央公園)	8キロ 中央公園～浜之郷～鶴峰八幡宮松並木参道～しろやま公園～湘南ちがさき/道の駅～サイクリングロード～茅ヶ崎サザンC～茅ヶ崎公園野球場 (ゴール) …茅ヶ崎駅
6月27日(土)	夏野菜畑の農専地区をめぐる	相鉄新横浜線 羽沢横浜国大駅(1分) 羽沢横浜国大駅前広場	9キロ 羽沢横浜国大駅前広場～羽沢農専地区～サカタのタネ～織茂公園～菅田農専地区～菅田みどりの丘公園～菅田道路～鴨居西河内公園 (ゴール) …鴨居駅/横浜線
7月・8月の開催については、熱中症事故予防のために中止いたします。			
9月26日(土)	小田原西部丘陵から荻窪用水へ	東海道・小田急小田原線 小田原駅東口(7分) 小田原城二の丸広場	8キロ 二の丸広場～小峰庭球場～からたちの花の小径～水之尾毘沙門天～辻村植物公園～荻窪用水～鈴廣かまぼこの里 (ゴール) …風祭駅/箱根登山鉄道
10月24日(土)	青葉台の街並みからこどもの国まで	東急田園都市線 青葉台駅北口(5分) 青葉台公園(WCなし)	8キロ 青葉台公園～桜台公園～中恩田橋～あかね台宮の台公園～あかね台熊の谷公園～成瀬熊ヶ谷戸公園～昭和薬科大学前～奈良山公園 (ゴール) …こどもの国駅/こどもの国線

令和8年度は、出発式・準備体操後に出発となります。