

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

# けんぽだより

2026  
春号



神奈川県機器健康保険組合

# 2026年度 予算の お知らせ



健康保険組合の2026年度予算が2026年2月13日の組合会において、可決されました。今年度は診療報酬の改定及び2026年度中に実施される法改正の影響等を見込んだ予算編成を行いました。また、今年度から子ども・子育て支援金の保険料を健康保険組合が代行して徴収することになりましたので、新たに子ども勘定を設定いたしました。

## 収入支出予算額

健康保険

86億5,918万円

介護保険

10億291万円

## 保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	47/1,000	47/1,000	94/1,000
介護保険	8.5/1,000	8.5/1,000	17/1,000

※健康保険は調整保険料率1.29/1,000を含む

## おもな収入

### ■保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。2026年度は標準報酬月額増加等を見込み、81億円といたしました。

### ■国庫補助金収入

高齢者拠出金負担を軽減するための補助金や、特定健診・特定保健指導の補助金、社会保障・税番号制度にかかるシステム改修等に要する費用などです。

## おもな支出

### ■保険給付費

保険給付費はみなさまが病気やケガをしたときの医療費、出産や傷病時の各種手当金の支払いに充てられる支出です。今年度は医療費の基本となる診療報酬が、物価高や医療者の賃金対応のため大幅に引き上げられたこと※、などを鑑み、昨年度より増額の47億円を計上しました。

※診療報酬全体では+2.22%（医療従事者の人件費などの本体価格は+3.09%、薬価・材料価格は▲0.87%）となっています（2026年度、2027年度の2年度の平均）。

### ■保健事業費

保健事業費は健診や各種健康づくり事業等の費用で、今年度は4億円を計上しました。昨年度に引き続き、第3期データヘルス計画に基づいて特定健診・特定保健指導等を推進するとともに、医療費適正化のためにジェネリック医薬品のさらなる使用促進、薬の重複投薬・多剤投与の適正化等も実施いたします。また、マイナ保険証関連の広報も引き続き実施いたします。

### ■各種納付金

高齢者の医療費のために国に納付しているもので、総額31億円を支出します。これは支出の約4割を占めており、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。今年度は65～74歳の前期高齢者納付金として12億円、75歳以上の後期高齢者支援金として19億円支出します。2025年度に団塊の世代が全て75歳以上となり、納付金の負担は今後さらに重くなるものと予測されます。全世代型社会保障の観点から、高齢者についても負担能力に応じた負担を求める改革が望まれます。

## 2026年度に実施する主な改正について

### ▶2026年4月

- 子ども・子育て支援金制度スタート  
・4月分保険料から、支援金を負担（全被保険者対象）

### ▶2026年6月

- 再診料の引き上げと初診料・再診料にかかる加算の見直し  
・再診料の引き上げ 750円→760円  
・物価対応料（20円）を新設し、初診料・再診料に上乘せ  
\*さらに医療従事者の賃上げ分に充てる加算が増額（初診料170円以上、再診料40円以上）されます。

### ●入院時食事療養費・生活療養費（自己負担分）の見直し

- ・食事療養費 510円→550円/食
- ・生活療養費（光熱水費分） 370円→430円/日
- 先発医薬品にかかる選定療養費の引き上げ  
・先発品を希望する場合の差額分の自己負担が1/4→1/2に

### ▶2026年8月（予定）

### ●高額療養費制度の見直し【第1弾】

- ・自己負担限度額の月額上限の引き上げ（多数該当は据置き）及び年間上限額の新設など

\*2027年8月には【第2弾】として所得区分をさらに細分化する改正が予定されています。

## 一般勘定

※割合については端数処理により、合計が合わない場合があります。

財政調整事業交付金	125,179千円	1.4%
国庫補助金収入	1,028千円	0.0%
調整保険料収入	112,980千円	1.3%
出産育児交付金	4,511千円	0.1%

### 収入

**健康保険収入** 8,101,178千円 93.6%  
会社とみなさまが納めた保険料です。

繰入金	300,000千円	3.5%
雑収入	14,306千円	0.2%

### 支出

**保険給付費** 4,680,826千円 54.1%

**納付金** 3,119,444千円 36.0%

保健事業費	438,010千円	5.1%
財政調整事業拠出金	112,980千円	1.3%
予備費	185,000千円	2.1%
事務費	113,446千円	1.3%
その他・雑支出	9,476千円	0.1%

### 保険給付費

みなさまが病気やけがをしたときの医療費や、出産・傷病時の手当金のための支出です。

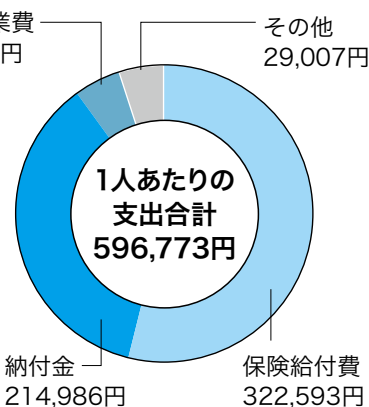
### 納付金

高齢者の医療費として国に支出しました。健保財政にとっては重い負担です。

### 保健事業費

みなさまの健診や特定保健指導、各種健康づくり事業等のための支出です。

支出を  
1人あたり  
見ると…



予算の基礎数値  
(一般勘定)

被保険者数	14,510人
平均標準報酬月額	395,500円
総標準賞与額	18,959,625千円
平均年齢	44.81歳
扶養率	0.76人
前期高齢者加入率	3.50%

## 子ども勘定

2026年度から健康保険組合では国からの要請により、加入者から子ども・子育て支援金を徴収し、支援納付金として国に納めます。今年度の支援金率は一律0.23%(事業主と被保険者と折半)で、被保険者1人あたり約550円/月の負担となります。

### 収入

子ども・子育て支援金収入  
187,941千円

その他 537千円

### 支出

子ども・子育て支援納付金  
175,058千円

予備費 13,406千円  
その他 14千円

## 介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、今年度の収入支出予算額は10億円となりました。

### 収入

介護保険収入 1,002,638千円

雑収入 272千円

### 支出

介護納付金 901,036千円

予備費 101,673千円  
還付金 200千円  
雑支出 1千円

## 人間ドックおよび脳ドック費用の補助対象年齢を引き下げます



若年層の健康課題に対する健診の選択肢拡大と、より一層の健康意識の醸成を図るため、人間ドックおよび脳ドックの補助対象年齢を引き下げます。

**現行** 40歳以上の被保険者並びに被扶養者

**変更後** 35歳以上の被保険者並びに被扶養者  
※補助金額(上限30,000円)は変わりません

## 歯周病予防の取組みとして GCF 歯肉溝バイオマーカー検査を導入します



### 実施目的

GCF 歯肉溝バイオマーカー検査を実施することにより、歯周病のリスクチェックおよび歯周病と関係する全身疾患予防に資することを目的とし、健康維持を図ります

### 対象者

実施年度(年度末)において、25歳・35歳・45歳・55歳・65歳に該当する加入者(被保険者・被扶養者)ただし、申込書の受付時点で当健康保険組合の加入者に限ります

### 実施回数

毎年4月1日から翌年3月31日の間の1回

### 費用負担

なし(健保組合の全額負担)

### 実施方法

- 1 検査実施についてホームページ掲載および事業所様へご案内を送付します
- 2 申込期間内に健康保険組合へ申込書を提出します
- 3 申込期間終了後、実施期間より検査キットが申込者の自宅に届きます
- 4 検体採取し、実施機関へ送ります
- 5 検査結果が申込者のご自宅に届きます

※実施時期(申込期限)や詳細な実施方法は決まり次第、HP等でお知らせいたします

# マイナンバーカードの 更新手続きをお忘れなく！

カードの電子証明書の更新 有効期限

発行から **5回目の誕生日**

マイナンバーカード本体の更新 有効期限

発行から **10回目の誕生日**

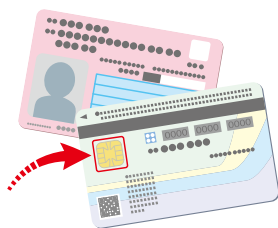
(18歳未満は5回目の誕生日)

有効期限のおよそ3か月前に自治体から **封筒** が届きます！

有効期限通知書

## 電子証明書って何？

マイナンバーカードのICチップに入っている本人を確認するための証明書のことです。



電子証明書の更新では、ICチップのデータを書き換えるため、カード本体は新しくならず、写真もそのまま使われます。

## 更新しないとどうなるの？



マイナポータルにログインできない、医療機関等に診療・薬剤情報が提供できないなど、マイナンバーカードの機能が使えなくなります。  
※有効期限切れから3か月間は医療機関等で健康保険の資格の確認はできません。

## どこで更新するの？

自治体から届くお知らせに従ってください。お知らせがなくても、更新期限の3か月前から自治体の窓口で更新できます。





## 間違いだらけの医療費節約

# 受診のしかたで 医療費は減らせる!



### 適正受診は日本の医療を守る!?

大病院の外来に軽症の患者が集中したり、急を要しない軽症で救急外来を受診する人が増えると、本当に緊急度の高い患者の受け入れが難しくなります。また、現場が疲弊したりして医療の質や安全性が低下する恐れもあります。

#### わたしたちにできることは?

##### ●かかりつけ医をもつ

身近な診療所やクリニックで、気軽に相談できるかかりつけ医を決めましょう。必要に応じて専門医や大病院も紹介してもらえます。

※地域医師会のホームページ、厚生労働省「医療情報ネット(ナビイ)」で検索できます。

##### ●夜間や休日の相談先を調べておく

夜間や休日に受診するかどうか迷ったら、まずは電話相談やホームページなどを利用してみましょう。

【大人】#7119 【子ども】#8000

子ども 救急 <https://kodomo-qq.jp>  
の救急 ※公益社団法人 日本小児科学会

●紹介状がないと特別料金  
紹介状なしで大病院を受診すると初診で7,000円(歯科で5,000円)以上の特別料金がかかります。

●はしご受診は医療費がかさむ  
初診料、検査料、薬代などが病院ごとにかかるだけではなく、検査のやり直しや薬の重複など身体的なリスクも大きくなります。

●時間外・休日・深夜は割増料金  
緊急性がないのに、「平日に行く時間がないから」「夜間の方が空いているから」などといった理由で時間外受診していませんか? また、「子どもの医療費は無料だから」と、安易に救急外来等を利用していませんか? 6歳未満の子どもは大人よりも高額な割増料金がプラスされ、実際にかかった医療費の7〜8割はわたしたちの保険料から支払われています。

こんな病院へのかかり方は、  
お金がかかる

### それでもジェネリックは不安という人は

#### ●お試し調剤をしてみる

短期間だけジェネリックを処方してもらい、体調や副作用等を確認できます。万が一、薬が合わない場合は元に戻すこともできます。

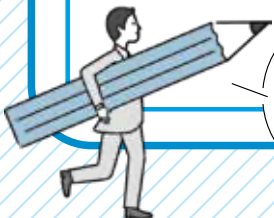
#### ●オーソライズドジェネリック(AG)を希望する

先発医薬品メーカーから権利の許諾を受けて、先発品と同じ原薬、添加物、製造法等で製造されるジェネリックです。

●先発医薬品は薬代に特別料金  
もともと先発医薬品はジェネリック医薬品より高価ですが、2024年10月からジェネリックのある先発医薬品を希望すると、差額を自己負担するしくみが導入されています。2026年6月からはその割合が1/4から1/2に引き上げられ、先発医薬品にかかる費用はさらに上がる見込みです。

こんな薬のもらい方は、  
お金がかかる

いざという  
ときのために  
確認して  
おこう!





# 2026年8月から 自己負担限度額引き上げの見込み 「高額療養費」制度のしくみ



そもそも高額療養費って  
どんな制度？

私たちが医療機関にかかったときの医療費は2〜3割の自己負担で済みますが、それでも病気で入院などすると医療費が高額になる場合があります。そんなときに助かるのが「高額療養費」制度です。

これは1ヶ月の自己負担額が限度額を超えると、超えた額が健康保険組合から支給される制度です。たとえば、月収(標準報酬月額)が28〜50万円の方では、限度額は約8万円+医療費の約1%の額となり、医療費がそれ以上になってもその額までの

負担で済みます。なお、マイナ保険証で受診すると、手続き不要で窓口での支払いが限度額までになります。

## 2026年8月から 限度額引き上げの見込み

医療費が増大していることへの対策として、高額療養費の自己負担限度額引き上げが検討されています。2026年8月から限度額が引き上げられ(下表参照)、さらに2027年8月からは所得区分が現在より細分化される見込みです。しかし、長期療養者については多数回該当の限度額は据え置かれ、新たに年間の上限額が設けられます。

### 高額療養費のしくみ

例 月収(標準報酬月額)30万円の人が、  
1ヶ月に100万円の医療費がかかった場合  
※自己負担3割

医療費 1,000,000円		
自己負担 限度額 87,430円	高額療養費 212,570円	健保組合負担 700,000円

自己負担30万円  
のところ  
約8.7万円でOK!



#### 【自己負担限度額】

80,100円+  
(1,000,000円-267,000円)×1%=87,430円

#### 【高額療養費】

300,000円-87,430円=212,570円

#### こんな特例もあります /

多数回該当	直近1年間で3回以上制度を利用した場合、4回目以降の限度額が低くなります。
外来特例	70歳以上で月収(標準報酬月額)26万円以下の方は、外来診療の限度額がさらに低くなります。
合算高額療養費	一人では限度額を超えなくても世帯での医療費(自己負担2.1万円以上のもの)を合算して給付が受けられます。

### 高額療養費の改定予定(70歳未満)

所得区分 (標準報酬月額)	自己負担限度額		
	~2026年7月	2026年8月~(予定)	
	月額上限	月額上限	年間上限
83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	270,300円+(総医療費-901,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	1,680,000円
53~79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	179,100円+(総医療費-597,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	1,110,000円
28~50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	85,800円+(総医療費-286,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	530,000円
26万円以下	57,600円 <多数回該当 44,400円>	61,500円 <多数回該当 44,400円>	530,000円
低所得者 (住民税非課税者)	35,400円 <多数回該当 24,600円>	36,900円 <多数回該当 24,600円>	290,000円

※2026年8月からの改定内容は検討中のものであり、変更になる場合があります。  
2026 けんぽだより [春]

# 禁煙の今

昭和・平成に比べ、タバコが吸いにくくなった令和の時代。吸っている人も吸わない人も気になる、「今のタバコ」にまつわる数字をご紹介します。

監修

産業医科大学 産業生態科学研究所 健康開発科学研究室 教授  
日本禁煙推進医師歯科医師連盟 会長

大和 浩

1日に1箱タバコを吸う人が  
1年間に使う金額

219,000円

\*1箱20本・600円の場合、600円×365日=219,000円



タバコが安かったのは昔。  
現在は、加熱式タバコ・  
紙巻タバコどちらも、  
1箱(20本)あたり  
500~600円が相場  
です。

20万円あったら、何をしますか？  
旅行？ 家電？ ブランド品？

Check

2026年4月1日~ タバコ増税スタート

これまで、加熱式タバコにかかる税率は抑えられており、紙巻きタバコとの負担の差が問題になっていました。そこで、2026年度より加熱式タバコの税率が引き上げられることになりました。また、2027年度からは、加熱式タバコ・紙巻きタバコどちらも増税されます。

■1箱あたりの増税額

		加熱式タバコ	紙巻きタバコ
2026年	4月	+20~50円	増税なし
	10月	+20~50円	
2027年	4月	+10円	
2028年	4月	+10円	
2029年	4月	+10円	

タバコ値上げ

受動喫煙問題

今や、受動喫煙の害は周知の事実。他人のタバコによるニオイや息苦しさに悩む人が多くいます。たとえ煙が見えなくても、タバコ臭いな…と思ったら、有害成分を吸い込んでいます。

受動喫煙でも脳卒中や心筋梗塞、肺がん・乳がん、乳幼児の突然死などのリスクが高まります。

受動喫煙のニオイに悩まされたことがある人

約77%



\*松戸圏域 地域・職域連携推進協議会  
「受動喫煙等に関するアンケート調査報告書」

New Topic

プライベート空間での受動喫煙

近年新たに問題になっているのが「近隣からの受動喫煙」です。換気扇の下やベランダでタバコを吸うと、他の部屋にタバコの煙が入り込む、洗濯物にタバコの成分が付着することで、近隣住民に健康被害を及ぼします。

こんな動きも！

国土交通省の標準管理規約が改正され、分譲マンションでは、ベランダ等の共有部分を禁煙にできるようになりました。



配慮しているつもりでも、受動喫煙が起きます

# 数字でみるタバコ &

## 加熱式タバコ

喫煙者(20~30代)のうち  
加熱式タバコを吸う人

6割以上

\*厚生労働省  
「令和6年 国民健康・栄養調査結果の概要」



「紙巻きから加熱式」へのシフトが進み、  
20~40代では加熱式タバコの喫煙者が  
紙巻きタバコを上回っています。

加熱式もタバコはタバコ。  
原材料は紙巻きタバコと同じです。  
発生量は減っても発がん性物質が発生！  
蓄積すれば、発がんのおそれも…。

Point

### 加熱式タバコでも受動喫煙は起こる



部屋を暗くしてレーザー光線を当てると、加熱式タバコからも受動喫煙が発生していることが確認できます。その中には紙巻きタバコと同じ有害物質が含まれており、加熱式でも周囲の人に体調不良・喘息発作を起こすことがわかってきました。

こんな動きも！

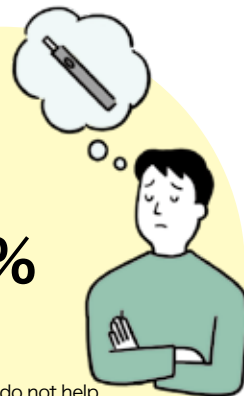
飲食店での加熱式タバコによる受動喫煙を防ぐため、厚生労働省では規制の見直しを検討中。

「加熱式タバコに切り替えると禁煙しやすい」という誤解がありますが、実際はその逆！**加熱式だとかえって禁煙しにくい**ことが報告されました。

加熱式タバコなら…と喫煙回数が増えたり、路上など紙巻きなら吸わない場所で吸ってしまったりがちです。また、フレーバーの種類(メンソールやフルーツなど)が多いことも禁煙しにくくなる要因と考えられます。

加熱式タバコ喫煙者は  
紙巻きタバコ喫煙者より  
禁煙成功率が

約**40%**  
低い



\*Satomi Odani, et al., "Heated tobacco products do not help smokers quit or prevent relapse: a longitudinal study in Japan"



喫煙者の**75%以上**が  
禁煙を希望※

### あなたはどの方法で禁煙しますか？

成功率  
約**10%**

#### 自力での禁煙

- 市販のニコチンパッチ・ニコチンガムを使えば、ニコチン切れのイライラを軽減でき、成功率アップ！
- 禁煙アプリ等で、禁煙仲間を作るのも効果的。

成功率  
約**70%**

#### 禁煙外来

- 「医師・看護師の支援」「禁煙補助薬」「治療用アプリ」で楽&確実に禁煙。
- 一時出荷停止されていた内服薬(バレニクリン)の販売が再開され、再び禁煙治療に使えるようになりました。

加熱式タバコも  
紙巻きタバコも  
健康保険が使えます

※Masayuki Sugihara, Takahiro Tabuchi, "Three in four smokers want to quit tobacco: findings from the JASTIS2021 study"



# 睡眠時無呼吸症候群

体調がすぐれなくても、治療が必要な病気だとは思いたくないもの。しかし早期に受診すれば、病気の進行を食い止め、いつも通りの生活を守ることにつながります。病気を受け入れ、治療に踏み出した人のお話をきいてみました。



中村 太二さん(仮名)50歳  
お酒が大好きなパワフル営業マン  
学生時代はスポーツをしていた



※症状・治療の経過等には個人差があります。

# 睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠中に繰り返し息が止まり、その結果、日中の眠気などの症状が起きる病気です。10秒以上呼吸が止まることを無呼吸といい、無呼吸がひと晩(7時間)の睡眠で30回以上あるか、1時間あたり5回以上ある状態を睡眠時無呼吸症候群といいます。

## どうして息が止まるの？

睡眠時無呼吸症候群のほとんどは、肥満などで空気の通り道である気道が狭くなったり、ふさがったりすることが原因です。男性は太ると上半身に脂肪がつきやすいため、女性の2～3倍なりやすいといわれています。また、閉経後の女性はホルモンの分泌の変化で首まわりに脂肪がついたり、筋肉がゆるんだりして気道が狭くなりやすいため、男性と同じくらい発症しやすくなります。

### 気道が狭くなる主な原因

#### 肥満

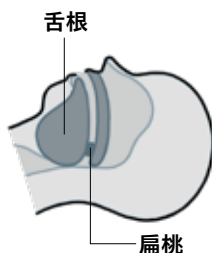
首・のどの周りに脂肪がついて気道が圧迫される

#### 扁桃の肥大

扁桃が大きい人は、内側に扁桃が押し出されて気道が狭くなる

#### あごが小さい

睡眠中は舌の根本がのどに落ち込みやすい。特にあごが小さい人は気道が狭く、舌の落ち込みが気道を狭くする原因になる



## こんな人は要注意！

### 就寝中

- いびきが大きい、いびきが止まっていたと家族などに指摘されたことがある
- 息苦しさをを感じる
- 何度も目がさめる
- 寝相が悪い、寝汗をかく

### 起床時

- 頭が痛い、ズキズキする
- 口が渇いている
- 熟睡感がない

### 日中

- 強い眠気を感じる
- いつもだるさや疲労感がある

\\ 気になる症状がある方は //  
睡眠外来・呼吸器内科の  
受診をおすすめ

一人暮らしなどで無呼吸かわからない場合は、睡眠アプリなどを使うのもひとつの手です。睡眠時間や眠りの深さ、いびきの音などを記録できます。

## ■放っておくとどうなるの？

無呼吸と呼吸の再開が繰り返されると血圧が変動しやすく、心臓や血管に負担がかかります。そのため不整脈や心筋梗塞、脳卒中のリスクが高くなり、最悪の場合、突然死を招くこともあります。また日中の眠気は、居眠りや集中力の低下による事故の原因になります。CPAPによる治療が有効なので、早めの受診がポイントになります。



### 健診結果もチェック！

血圧 140/90mmHg以上  
BMI 25以上

高血圧の人、またはBMIが25以上ある人は睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなります。

## 検査と治療法

医療機関を受診すると、次のような検査と治療が行われます。

### 簡易検査・精密検査

まずは自宅での就寝時にパルスオキシメータなどの機器をつけ、血液中の酸素飽和度を調べる簡易検査を行います。その結果に応じて、1泊入院して精密検査(終夜睡眠ポリグラフ検査)を行い、脳波や眠りの質を詳しく調べて診断します。



※重症度によって検査の流れが異なる場合があります。

### CPAPなどによる治療

軽度の場合はマウスピースで就寝時の気道を広げますが、中等症以上ではCPAPを使って圧力をかけた空気を鼻から送り込み、気道が狭くなるのを防ぎます。体質的に気道が狭い人は手術を行う場合もあります。



※CPAPの自己負担は月4,000円程度。

### 生活習慣の改善

肥満が原因の人は、あわせて生活習慣を見直し、減量します。就寝前のお酒は筋肉をゆるめ、気道を狭くするので控えましょう。また、タバコも睡眠時無呼吸症候群のリスクを高めるとわれています。ぜひ禁煙を。



時代を巡る

ときめき  
レトロ旅

# 神戸旧居留地

海風薫るエキゾチックなビル街

兵庫県  
神戸市

幕末の神戸開港後、外国人の居住地・ビジネスの場として発展した旧居留地。ベイエリアにほど近いこの街には、大正～昭和初期に建てられた重厚な石造りの洋風建築が残り、雰囲気はさながらヨーロッパ。レトロ、かつ華やかな街並みが魅力的です。

## レトロ旅MAP

所要時間

約3時間

(見学時間等を  
含む)

Goal

### Salon15 TOOTH TOOTH 旧神戸居留地十五番館

神戸に残る最も古い異人館サロンで、ティータイムを。



### 東遊園地

日本初の西洋式運動公園として始まり、今は憩いの場として親しまれている。花と緑に囲まれた遊歩道から散策スタート!



Start

三宮・花時計前駅

神戸市役所

旧居留地・大丸前駅

地下鉄海岸線

三宮神社

旧居留地  
68番館の  
門柱

交番



旧居留地  
(市立博物館)  
バス停

### 神戸市立博物館

元銀行をリノベーションした昭和初期の名建築。ギリシャの建築様式の半円柱が厳かな雰囲気。

海岸通り(国道2号)

### シップ神戸海岸ビル

大正時代の洋風建築と、上部に増築された近代的なビルが融合!



### 商船三井ビルディング

曲線的なデザインが特徴的な、大正生まれのオフィスビル\*。楕円形の装飾や、素焼きの建材を使った外壁が優雅。

\*2027年6月で閉館予定。



### チャータードビル

英国チャータード銀行神戸支店として建てられた、昭和のレトロビル。今はショップやギャラリーなどが入り、木製の回転扉も現役!



あわせて  
訪れたい

### レトロ可愛い 北野異人館

神戸の中心地「三宮」から徒歩で約15分。景観のよい山手エリアに異人館が立ち並び、ちょっとした街角の風景も絵になります。



### 日本有数の中華街 南京町

上記地図の「旧居留地・大丸前駅」から徒歩で約2分。色鮮やかな街並みや中華グルメなど、日本にいながら異国気分を満喫♪



# タコとじゃがいもの ハーブ炒め



1人分 ●カロリー：384kcal  
●塩分：1.8g

ごろっと食感が楽しい！  
春野菜の甘み引きたつ  
爽やかなハーブが香る一品です

詳しい作り方は  
こちら！



## 材料(2人分)

タコ(茹で).....150g  
じゃがいも.....中1個(100g)  
スナップエンドウ.....6個  
かぶ.....1株  
たけのこ(水煮).....80g  
オリーブ油.....大さじ1  
レモン汁.....小さじ2  
タイム.....適量  
ローズマリー.....適量  
塩、粗びき黒こしょう.....少々

## 作り方

- 1 タコは大きめの乱切りにする。
- 2 じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で3~4分加熱する  
**Point①**。
- 3 スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切り、かぶは皮をむいて8等分のくし形に、かぶの葉はざく切りにする。たけのこは食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2・3を入れて軽く炒める。タイムとローズマリーを加えて炒め  
**Point②**、タコを加える。焼き色がついたら塩、粗びき黒こしょうをして軽く炒め合わせる。
- 5 仕上げにレモン汁を回しかけて全体を混ぜ、器に盛り付ける。

\*タイム、ローズマリーの乾燥タイプを使用する場合は、塩、粗びき黒こしょうと同じタイミングで加えてください。

\*タコは冷凍シーフードミックス、野菜は冷凍野菜(フライドポテト、ブロッコリーなど)でもお手軽に作れます。

ヘルシー  
&  
優しい  
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●  
料理研究家・栄養士 今別府 絢行  
今別府 靖子

## ◆ココが“推し”◆

彩り豊かな食材でおもてなしにもぴったりのレシピです。タコは低カロリー & 低脂質ながら、たんぱく質が豊富。肝臓を守る働きやコレステロールを下げる効果が期待できるタウリンも多く含んでいます。

\* \* \*



材料



**Point①** じゃがいもは電子レンジで加熱することで火を通りやすくします。



**Point②** ハーブを入れて炒めることで香りが立ち、野菜に風味が移ります。

## 作り置きもOK!

- 冷蔵保存で1~2日
  - 冷凍保存で2週間
- 温め直し後、改めてオリーブ油、レモン汁、粗びき黒こしょうで調整すると風味がよくなります。  
※温め直すときは中心部まで火を通してください。ただし、加熱しすぎるとタコが硬くなるのでご注意ください。

間違っていない？

## 子どもの健康ケア

# 発熱の対応

監修

大川子ども&内科クリニック  
院長 大川 洋二

基本は安静にするのがよいですが、**38度以上で機嫌が悪ければ身体を冷やす**対応をします。機嫌がよく、水分がとれていれば心配ありませんが、顔色が悪い、呼吸が苦しそう、水分がとれないときは早めに受診します。けいれんが15分以上続いたり、繰り返すときは緊急に受診したほうがよいでしょう。



子どもが熱を出したとき、  
どうしたらいい？



### 発熱したときの対応

#### ●身体を冷やす

衣服や布団は普段より1枚少なめを目安に。嫌がらなければ、首の後ろや足の付け根、脇の下を冷やします。38.5度以上でつらそうなときは、医師の指示に従って解熱剤を使用してよいでしょう。

#### ●水分をとる

こまめに水分を与えます。水や麦茶、ミルクなど飲めるものでよいですが、食事がとれないときは経口補水液がよいでしょう。食事は、消化がよく食べやすいもの(おかゆや麺類など)にします。

子どもの急病で対処法や緊急に受診するか迷うときは…

- ・ **子どもの救急(ONLINE-QQ)**  
<https://kodomo-qq.jp>  
日本小児科学会作成のホームページ
- ・ **子ども医療でんわ相談 #8000**  
小児科医や看護師が対応する自治体の相談窓口

今さら聞けない？



## マイナ保険証 Q&A

医療機関の受診はマイナ保険証の利用が基本となっています。ここでは、マイナ保険証の基本を改めて紹介します。

### Q 医療機関・薬局ではどう受付すればいいの？

**A** 次の手順で受付を行ってください。マイナ保険証は、**毎回受診時に持参**して受付をします。

#### ①受付

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

顔認証または暗証番号を入力

#### ③同意の確認

過去の診療・服薬・健診情報提供への同意



※カードリーダーの不具合で認証ができない場合でも、これまで通りの自己負担額で受診できます。

※何らかの事情で本人確認ができない場合は、職員が目視で本人確認します。

### Q スマホにも搭載できるってホント？

**A** 対応機器の準備が整った医療機関・薬局では、**スマホによるマイナ保険証の利用が可能**です。スマホをマイナ保険証として利用するためには、事前にマイナポータルアプリでの手続きが必要です。また、スマホのマイナ保険証に対応している医療機関・薬局は下記のQRコードで確認できます。



マイナ保険証を搭載する方法



対応医療機関・薬局検索ページ



### マイナ保険証は安全

マイナンバーカードのICチップには、プライバシー性の高い個人情報は記録されていません。万が一落としてしまったら**マイナンバー総合ダイヤル(0120-95-0178)**に電話すると一時的にカードの利用を停止することができます。

### まだマイナ保険証を持っていない人は

**マイナンバーカードを申請**  
オンライン申請(スマホ・PC)・まちなかの証明写真機・郵送で申請することができます。



**保険証として登録する**  
マイナポータル(スマホ・PC)・セブン銀行ATM・医療機関・薬局のカードリーダーで保険証利用登録が必要です。





運動指導・監修  
健康運動指導士  
まえた あき



ロコモ予防に!  
今は始める

筋肉積立

筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう!

ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

# サイドランジ

片足を横に広げて腰を落とす動作を繰り返すトレーニングです。

10回  
×  
3セット

- ①まっすぐに立ち、両手を胸の前で組みます。
- ②息を吐きながら真横に大きく踏み出し、ひざを90度にゆっくり曲げながら、腰を落とします。
- ③息を吸いながら力強く床を蹴るように元の体勢に戻ります。
- ④左右交互に5回ずつ(合計10回)を1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。



しゃがむ時は、つま先とひざの向きが同じになるように

つま先よりもひざが前に出ないようにし、前傾になり過ぎない

どんな効果がある?

サイドランジは、お尻の大臀筋、太ももの表側の大腿四頭筋と裏側のハムストリングス、内ももの股関節内転筋など、下半身全体を効果的に鍛えることができます。歩行の安定性が向上し、転倒予防になるほか、下半身の血行をよくして冷えやむくみの改善にもつながります。

筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。

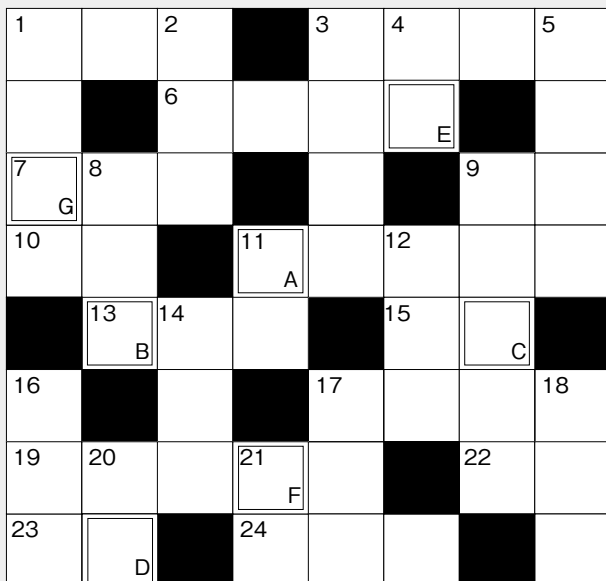
動画もCHECK!



## 健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入ってください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

### クロスワードパズル



#### タテのカギ

- 1 鳴くよけキョケキョ平安京
- 2 花びらが五枚、ソメイヨシノ
- 3 試着室のコレ、閉まっていたら使用中
- 4 「3-2は?!」に、ポチ「○○!」
- 5 ミセスからSを取ると男性の敬称
- 8 救急箱に、塗り・貼り・飲みなどが
- 9 止めてあげようと驚かしたけど、効果なし
- 11 カクテル「ピンクレディー」のベース
- 12 鼻高々に自分語り
- 14 エレベーターは押して待つ
- 16 アフリカ象より小柄な○○○象
- 17 サルから段々と人間に
- 18 ゴンドラ行き交うベニスの水路
- 20 パーム油はこの木の实から採取
- 21 坊主憎けりゃ○○まで憎い

#### ヨコのカギ

- 1 七十五日じゃ消えないネット時代
- 3 桃がドンブラ⇄川下から
- 6 トランプのQ
- 7 筋子をバラバラにしました
- 9 カメレオン、びよ〜んと伸ばして虫ゲット
- 10 煙に混じる黒い粉。墨の原料
- 11 豚肉の生姜焼き=ポーク○○○○○
- 13 ツインテールに蝶結び、カワイいな
- 15 おめでたい、ハムがくっついた木
- 17 空気が入っていない「○○○○パック」
- 19 後出しズルいヅ!
- 22 元素記号P、骨の成分
- 23 満員電車で踏まれて、痛っ
- 24 赤ちゃん言葉でオト

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

ヒント 交感神経と副交感神経のバランスを取る

イラスト: 長瀬



## 柔道 村尾 三四郎 さん



# 組み手にこだわり 自分の柔道を磨く

5歳で柔道と出会い、夢中

柔道をはじめたのは5歳のとき。父が姉に柔道を習わせようと柔道場に連れて行った際、自分も一緒に行ったのがきっかけです。筑波大学の道場で行われていた子ども向けの柔道教室で、周りはみんな初心者。初歩的な内容からしっかりと教えてもらえる環境だったので、「これならできそうだな」と幼いながら感じたのを覚えています。

練習時間より少し早く行くと、大学生やトップ選手の練習を間近で見ることができ、「かっこいいな」と憧れていました。そんな選手たちに直接教えてもらうこともあり、自然と柔道にのめり込んでいきました。

世界で勝つために磨いてきた柔道

自分はスタイルは、相手としっかり組み合せて、駆け引きの中で投げ切る柔道。古きよき柔道の形にこだわり、組んだときの間合いや、自分の形に持ち込んだ瞬間の技術には自信があります。

一昨年のパリ五輪の頃までは外国人選手のパリ五輪に押される場面もあったため、フィジカル強化にも注力し、組んだ上で主導権を握り、最後まで投げ切れる柔道を目指してきました。

試合に向けては、日々の練習の積み重ねを何より大切にしています。試合まではいろんな不安や葛藤が生まれますが、それを乗り越え「自分はこれだけやってきた」と思える状態で試合に立つことが、自分にとって自信につながりますし、勝利に意味が生まれるのかなと思っています。

心と体を整える日々の習慣

練習は基本的に週6日行っています。休みを入れるタイミングや練習内容は、

### Profile

むらお・さんしろう

2000年、アメリカ・ニューヨーク出身。日本人の父親と米国人の母親をもつ。2歳から日本に住み、5歳で柔道をはじめ。柔道の名門、東海大学に進み主将を務めた。2024年7月パリ五輪で銀メダルを獲得。2025年6月の世界選手権で優勝、12月のグランドスラム・東京で優勝し、母親の母国で開催されるロス五輪に向けて、着実に歩みを進めている。

(2026年1月8日に取材しました)

ロス五輪に向け、勝ち続けていく

オリンピックで優勝することは小さい頃からの夢です。小学校の卒業文集にも「将来の夢」として迷わず書きました。パリ五輪ではあと一步のところで優勝を逃してしまった悔しさがあります。その悔しさを糧に、2028年のロス五輪の出場を目指し、今年の世界選手権含め、一戦一戦を大切に戦っていきます。そして、自分の試合を見て「柔道ってかっこいいな」と感じてもらえたら嬉しいです。

村尾三四郎という柔道家に注目してもらえよう、これからも挑戦を続けていきます。

その時々コンディションを見ながら自分で調整しています。

オフの日は自然の多い場所に出かけたり、買い物をしたりして気分転換。道場の近くにも山があり自然豊かな環境ですが、そこは走り込みに使つトレーニング場所になっています(笑)。

食事は1日3食しっかりと、試合前は体重調整のため自炊が中心です。味付けはかなりシンプルで、焼いた鶏胸肉に塩胡椒を振るだけだったり、刺身に醤油をかけるだけだったり、ということも多いです。睡眠は7時間以上を心がけています。夜は照明を暖色にし、ストレッチをしてからベッドに入るとリラックスでき、よく眠れますね。

photograph: 遠藤直次