

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
夏号



神奈川県機器健康保険組合

理事長就任のご挨拶

このたび、第19期の神奈川県機器健康保険組合理事長に選任されました中央機工株式会社坂本でございます。

神奈川県機器健康保険組合は昭和47年創立以来、加入者の健康を守り高めることを使命に、予防医療の重要性に注目した保健事業を展開してまいりました。

さて、足元の経済情勢に目を向けますと、中東情勢の緊迫化などを背景としたエネルギー価格の高騰や、それに伴う物価上昇が続いており、家計や企業経営を取り巻く環境は一段と厳しさを増しております。

このような状況のなか、急激な少子高齢化の進展とともに、健康保険組合を取り巻く環境は大変厳しくなっています。社会保障制度の課題として、世代間の給付と負担のアンバランスが顕著になってきており、制度を支える現役世代の負担の増加は限界に達しております。

令和7年度においては、皆様からお預かりした保険料の約4割が、高齢者医療への拠出金として負担をしている現状にあります。

こうした情勢のもと当健康保険組合では、財政の健全化を着実に進めるとともに、加入者皆様の健康を支える保健事業を含め健全な事業運営と更なる発展のため、微力ではございますが全力で取り組んでまいります。皆様のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

末筆になりますが、加入事業所のますますのご発展と事業主、加入者皆様のご多幸をご祈念申し上げます。就任の挨拶といたします。

令和8年8月吉日

神奈川県機器健康保険組合
理事長 坂本 康祐

第19期 議員・理事名簿（敬称略・役職別就任月日順） 任期：令和8年5月23日～令和11年5月22日

選定議員・理事		
氏名	事業所	
理事長 坂本 康祐	中央機工株式会社	
常務理事 阿部 徹	神奈川県機器健康保険組合	
理事 鈴木 紀雄	株式会社 山本製作所	
理事 大森 桂吾	株式会社 大森製作所	
理事 飯嶋 正光	株式会社 岡本工作機械製作所	
議員・監事 渡邊 弘和	株式会社ソディック	
議員 初沢 悟	大川原化工機株式会社	
議員 小泉 紳一	株式会社小田原エンジニアリング	
議員 都築 正彦	株式会社 昭特製作所	
議員 小野 裕	株式会社オーモリ	
議員 奈良 英明	牧野フライス精機株式会社	
議員 松澤 貢生	大久保歯車工業株式会社	

互選議員・理事		
氏名	事業所	
理事 安藤 武彦	株式会社ヤマテ コーポレーション	
理事 高井 清	OBARA GROUP株式会社	
理事 佐藤 正伸	オイレス工業株式会社	
理事 向山 淳	関東冶金工業株式会社	
理事 加藤 晃一	旭ダイヤモンド工業株式会社	
議員・監事 眞田 一普	株式会社 眞田	
議員 山崎 利宏	城山工業株式会社	
議員 篠島 幸男	神奈川機器工業株式会社	
議員 中野 翔太	株式会社KL&SHホールディングス	
議員 佐野 修一	株式会社 鶴見精機	
議員 多田 優子	日本ダイヤモンド株式会社	
議員 菊地 誠	神奈川県機器健康保険組合	

歯ぐきの健康度が分かる痛くない歯周病検査

歯周病検査

のご案内

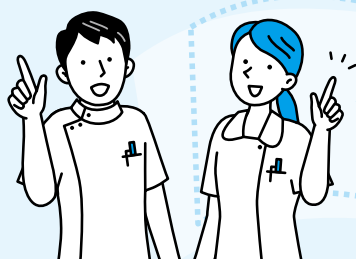


成人の8割は
歯周病！

歯周病は様々な全身疾患と関連しています！

歯周病が原因で「糖尿病」「心疾患」「認知症」「脳梗塞」など
様々な病気を引き起こすことが分かってきています。

また「メタボ・肥満」の方は歯周病になりやすく、悪化しやすいので
早期にお口の状態を検査し、全身疾患の予防を図りましょう！



大切なのは
早めのチェック！



歯肉溝 バイオマーカー検査

炎症によっておこる体の変化を測定します。
歯肉の炎症の度合いや歯周病の予測を行います。

検査は簡単！
検査ブラシで歯と歯ぐきの
境目をなぞるだけ！



個人結果表

申込対象の方：25,35,45,55,65歳の節目年齢の当健保加入者(2027年3月31日時点)

※ただし、申込書の受付時点での当健保加入者に限りです

申込方法：申込書を記入し、健康保険組合へご提出ください。 実施回数：お申込みは一人1回のみとなります。

申込期間：8月1日(土)～8月31日(月)

検査キット：10月1日(木)以降発送 検体郵送締切日：11月4日(水)までに検査委託機関必着

検査結果通知：検体提出から約1か月後を目途に送付 ※詳しくは当健保組合HPをご覧ください。

検査費用
無料

2025年度

決算のお知らせ

当健康保険組合の2025年度決算が2026年7月17日の組合会において、可決されました。

収入支出
決算額

収入合計

87億6,328万円

支出合計

81億8,456万円

収入支出差引額

5億7,872万円

- 保険料率の引き上げ及び賃上げ等の影響により、保険料収入が増加し、また、納付金の減少により黒字決算となりました。
- しかし、高齢者医療のための納付金の負担は依然として重く、厳しい状況に変わりありません。
- 一方でみなさんの健康を守る健診事業には積極的に取り組み、多くの方に利用していただきました。



収入

科 目	2025年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	8,142,780	561,145
調整保険料収入	114,433	7,886
繰 入 金	370,260	25,516
国庫補助金収入	11,565	797
出産育児交付金	2,629	181
財政調整事業交付金	99,039	6,825
雑収入・その他	22,569	1,555
収 入 合 計	8,763,275	603,906

※端数処理により合計が合わない場合があります。

支出

科 目	2025年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事 務 費	88,729	6,115
保 険 給 付 費	4,417,471	304,422
法定給付費	4,352,748	299,962
付加給付費	64,723	4,460
納 付 金	3,181,194	219,226
前期高齢者納付金	1,194,560	82,321
後期高齢者支援金	1,986,633	136,905
その他	1	0
保 健 事 業 費	374,695	25,821
財政調整事業拠出金	114,118	7,864
そ の 他	8,352	577
支 出 合 計	8,184,559	564,024

※端数処理により合計が合わない場合があります。

収支差引額
578,716千円

2025年度決算概要

2025年度の決算は、保険料率の引き上げ及び賃上げ等の影響により保険料収入が増加し、また、納付金の減少により全体では5.8億円の黒字決算となりました。しかし、医療費の増加等により、保険給付費は伸びており、予算内に収まったとはいえ、高齢者医療のために国に納めている納付金の負担は大きく、健保財政を圧迫する要因になっています。

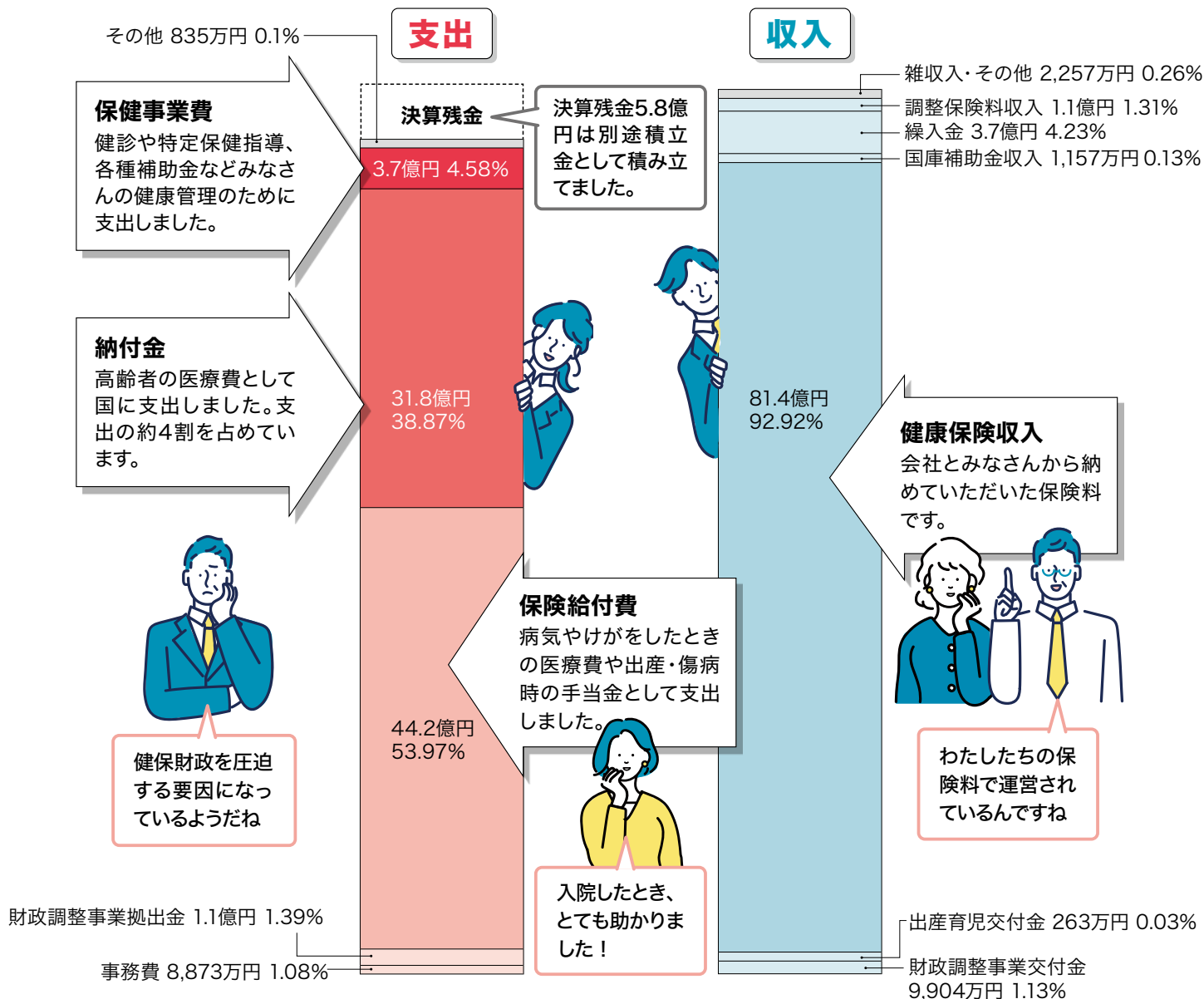
保健事業等実施状況

健康保険組合では、みなさんの健康維持のためにさまざまな保健事業を実施しています。2025年度も健診事業を中心に、各種補助金やウォーキングイベントを実施し、前年度並みの3.7億円を支出しました。特に健診や特定保健指導については、みなさんが受けやすい環境づくりを整え、実施率向上に努めました。また、保険証の完全廃止に伴い、マイナ保険証への切り替えを推進するとともに、併せてマイナ保険証未登録の方には資格確認書を発行し、すべての方が安心して病院にかかれるようにいたしました。

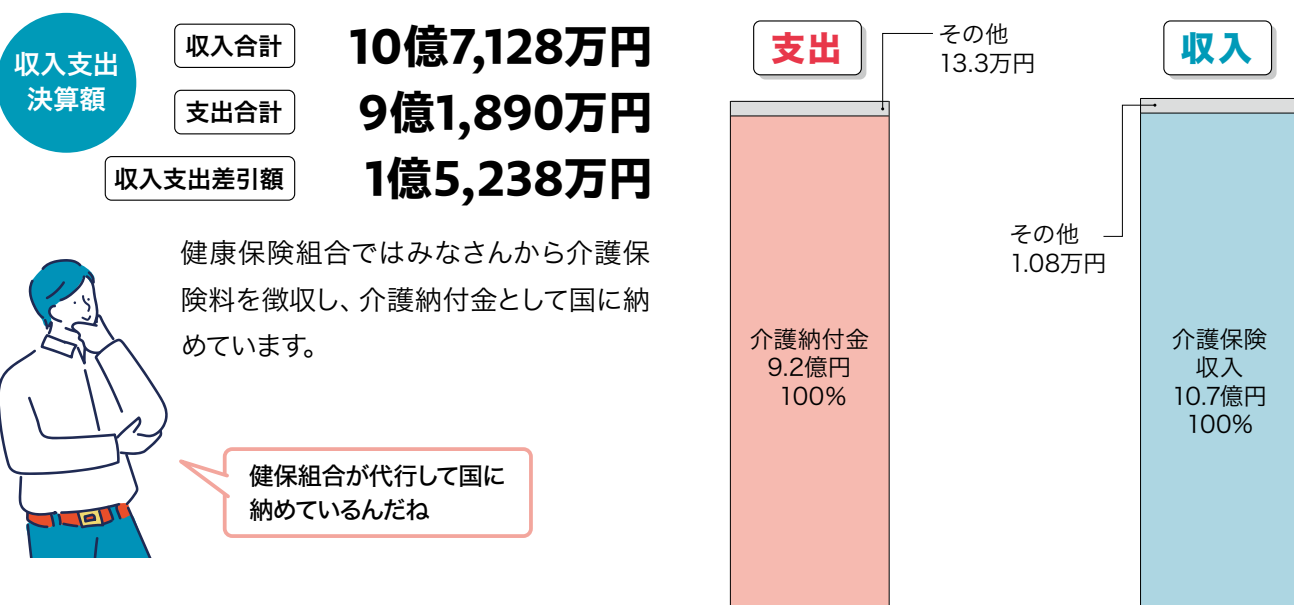
2026年度は2025年度に実施した保健事業を見直しで費用対効果を考慮しつつ、さらにみなさんが利用しやすい事業展開を検討してまいります。

一般勘定

※端数処理により合計が合わない場合があります。



介護勘定



令和8年8月から 高額療養費制度が見直されます



高額療養費制度とは

ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。

公的医療保険制度の持続可能性の確保

高額療養費の上限額が変わります

月単位の自己負担について、将来にわたり制度を維持するため、医療費の伸びや所得に応じてご負担いただきます。ご理解をお願いいたします。

長期にわたり治療が必要な方のセーフティネット機能の強化

新たに年間の上限額が新設されました

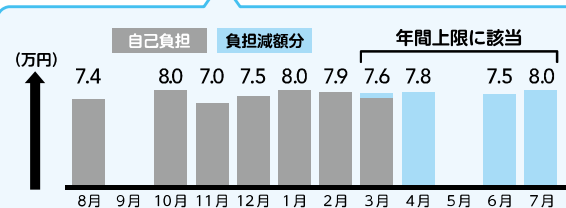
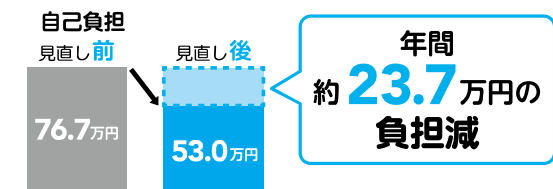
月ごとの自己負担額が積み上がっても、年間の上限額に達した後は、それ以上の医療費については、保険者から還付を受けることができます。

※年間とは8月から翌年の7月までをさします

年間上限額の新設により、
以下の方は医療費負担が軽くなる場合があります。

- これまで「多数回該当」に該当しなかった方
- 見直しにより「多数回該当」の対象から外れる方
- 現在、毎月高額療養費を利用している方
- 極めて高額な医療を受けた方

例：これまで多数回該当に該当しなかった方
(区分ウ：年収約370万円～約770万円)の場合



ほかにも負担を軽減する仕組みがあります

- 多数回該当
直近12か月以内に3回以上、上限額に達した場合、4回目から上限額が下がります。
- 外来特例(70歳以上で現役並み以外の方)
外来診療だけの月の上限額があります。さらに、年間の上限額が設定され、月ごとの自己負担額が積み上がっても、上限額に達した後は、還付を受けることができます。

上限額は所得等に応じて異なります。詳細は厚生労働省のウェブサイトをご覧ください。

お問合せはご加入の保険者まで

- 健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合
- 国民健康保険組合
- 各都道府県の後期高齢者医療広域連合
- お住まいの市町村(国民健康保険担当、後期高齢者医療担当)

なお、今回の見直しの背景等に関するご質問等は、
厚生労働省コールセンター

☎0120-617-111

においても承っております。

※対応時間：月曜日～土曜日 9時～18時(日曜日・祝日・年末年始は休業)

※運用期間：令和8年7月～令和9年3月



詳しくはこちらから

高額療養費制度の上限額

(令和8年8月から令和9年7月まで)

※高額療養費制度の見直しは令和8年度と令和9年度の2段階にわけて実施します。

下の表は令和8年8月から令和9年7月までの内容です。令和9年8月以降の見直しについては、厚生労働省ウェブサイトをご参照ください。

適用区分		年収目安	入院+外来【月額上限】 (世帯ごと) 〈多数回該当〉	入院+外来【年間上限】 (世帯ごと)	外来 (個人ごと) ※70歳以上のみ
70歳未満	70歳以上				
区分ア	現役並みⅢ	約1,160万円～	270,300円+1% ＜140,100円＞	1,680,000円	—
区分イ	現役並みⅡ	約770万円～ 約1,160万円	179,100円+1% ＜93,000円＞	1,110,000円	—
区分ウ	現役並みⅠ	約370万円～ 約770万円	85,800円+1% ＜44,400円＞	530,000円	—
区分エ	一般Ⅰ・Ⅱ	～約370万円	61,500円 ＜44,400円(※1)＞	530,000円(※2)	月額上限 22,000円 (年間上限 21.6万円)
区分オ	—	住民税非課税 【70歳未満】	36,900円 ＜24,600円＞	290,000円	—
—	住民税 非課税世帯Ⅱ	住民税非課税 【70歳以上】	25,700円 ＜24,600円＞	290,000円	月額上限 11,000円 (年間上限 9.6万円)
—	住民税 非課税世帯Ⅰ	一定所得以下 (年金収入約80万円以下など) 【70歳以上】	15,700円	180,000円	月額上限 8,000円

※1 年収約200万円未満である者は、令和9年8月以降、多数回該当の金額が引き下がる(44,400円→34,500円)。

※2 年収約200万円未満であることが確認できた者は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い。

高額療養費制度の見直しに係る Q & A

Q. 8月から医療機関の窓口で支払う医療費が増えるのですか？

A. 窓口で支払う医療費は、その月にどのくらい医療を受けるか、そしてその月の医療費が上限額に達するかどうかによります。

Q. 自身の適用区分はどのように確認できますか？

A. どの適用区分に該当するかは、マイナポータル、資格確認書(任意記載事項あり)又は限度額適用認定証等でご確認いただけます。

Q. 高額療養費の支給を受けるには、どうしたらいいですか？

A. 原則、マイナ保険証をお持ちの方は、医療機関を受診する際、手続きなしで高額療養費の適用を受けられます。マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書(任意記載事項あり)又は限度額適用認定証等をご用意いただくか、保険者に申請を行う必要があります。(ただし、75歳以上の方は、2回目以降は申請がなくても自動的に口座に振り込まれます。)
なお、年間上限額を超えた部分については、一旦医療機関の窓口でご負担いただき、保険者から償還払いにより支給されます。

猛暑時代の 夏バテ予防 新常識

監修

松山大学特任教授・横浜国立大学名誉教授 田中 英登

猛暑でリスク
高まる

夏バテの原因と症状

夏バテは、からだの機能を正常に保つ役割の自律神経が、高温多湿な環境で不調をきたすことで生じる体調不良の状態を指します。エアコンの効いた室内と暑い屋外との温度差などで体温調節系の不調が起きるのもその一例です。夏バテで体力・抵抗力が低下すると、熱中症や感染症のリスクも高まります。

近年は猛暑が長く続く傾向にあり、40度を超える“酷暑日”も頻発しています。夏バテ対策も、新しい環境に合わせてアップデートしていく必要があります。

夏バテの症状

- からだのだるい
- 疲れがとれない
- 胃腸の不調
- 冷え



その他に、むくみ、肩や首のこり、頭痛、めまい、寝つきが悪い、気分の落ち込み、やる気が出ないなど、症状はさまざまです。

新常識

1

「暑熱順化」は暑くなっても効果あり！

「暑熱順化」とは、暑い環境でも汗をかくてからだの熱を逃がせるように、からだを暑さに慣れさせることです。暑くなる前から始めると効果的ですが、一度暑熱順化ができて、数日気温が低くなったりすることで暑熱順化が消失することもあります。その場合は再度、暑熱順化を行うことが必要になります。

暑熱順化のやり方

運動や入浴などで汗をかく活動を、数日～2週間続けます。

- ウォーキング 30分(週5回)
- ジョギング 15分(週5回)
- サイクリング 30分(週3回)
- 入浴(湯船につかる/2日に1回)
- 筋トレやストレッチなどの運動 30分(週5回～毎日)

※上記は目安です。体質や体調、気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。

新常識

2

「日傘男子」が急増中!? おすすめ対策グッズ

ビジネスシーンでは見た目も大切ですが、暑さから身を守ることが何より重要です。近年は日傘を利用する男性も増えています。各種グッズを上手に活用し、暑さを避ける工夫をしましょう。

おすすめ暑さ対策グッズ

▶ 日傘

暑さ指数*が1～3℃程度低下し、帽子をかぶる場合と比べて汗の量が約17%減という調査も。内側の色が黒色のものが熱を吸収して効果大。

▶ ネッククーラー

首筋の太い血管を冷やすことで、からだにたまった熱を外に逃がし、体温を下げる効果が期待できる。

▶ ハンディファン

汗を蒸発させ、からだの熱を外に逃がす効果が期待できる。35℃を超える高気温だと熱風になってしまうので、使用は30℃前後まで。



*暑さ指数: 気温・湿度・輻射熱を組み合わせる算出する熱中症の危険度を判断する指数。



新常識

3

「アイスラリー」で冷却+水分補給！

「アイスラリー」とは、細かい氷と液体が混ざったシャーベット状の飲料のことです。からだを内部から冷やして、夏バテや熱中症を防ぐ効果があります。運動前や炎天下での活動前に飲むことで、体温を上がりにくくします。

水分補給の基本

- 1日に必要な水分摂取量は1.2L程度
- 一気に飲むのではなく、こまめに飲む
起床・朝食・昼食・夕食・入浴後・就寝時に
コップ1杯分(200ml)ずつなど



食事以外で、
1日1.2リットル

新常識

4

エアコンは「つけっぱなし」が正解！ 夏の夜の快適睡眠術

就寝前にエアコンをタイマーで切れるようにする人も多いですが、つけっぱなしで寝るのが正解です。

- エアコンの設定温度は
25～28℃
- 湿度は50～60%
- 冷えすぎないよう、寝具や
パジャマで調整する。

- 通気性の高い敷きパッド
を使うと背中がむれにくく、
布団の中の温度を抑えら
れる。



- 風が直接当たらないよう、
上方向や水平方向、スイン
グ機能を使う。扇風機を併
用しても。

- 切タイマーは使わない。エ
アコンが切れると、しばら
くして室温が上昇して目が
覚め、睡眠の質が低下する
おそれがある。

熱中症対策にも新常識！

応急処置は「水をかける」！

高体温による熱中症が疑われる人には、急速にからだを冷やすことが重要です。そのため、全身に「水をかける」ことが推奨されるようになっていきます。



熱中症の応急処置

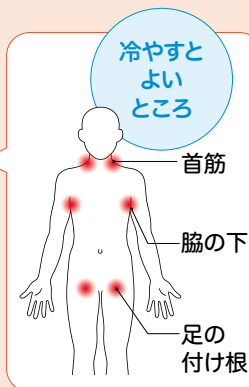
① 涼しい場所へ避難してからだを冷やす

- ・ 作業着などを脱がせ、全身に水をかけて急速冷却する。
- ・ 扇風機やうちわ、扇子などで風を浴びせる。
- ・ 氷枕や保冷剤で首筋や脇、足の付け根を冷やす。

※いかに早く体温を下げられるかにかかっています。
※意識がない、返事がおかしいなど普段と様子が違う場合は、救急車を呼んでください。

② 水分・塩分を補給する

- ・ 自力で飲める場合は、水分・塩分を補給。
- ※嘔吐している、意識がない場合は無理やり飲ませないでください。



冷やすと
よい
ところ

首筋

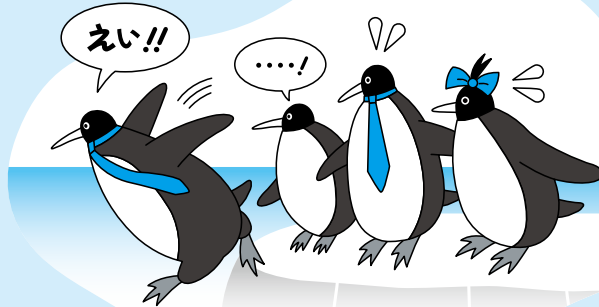
脇の下

足の
付け根

今年の 健診

一步前進!

年に1度の健康診断。『とりあえず受けるだけ』『結果を見るだけ』で終わらせてはいませんか?上手に活用して、将来を健康に過ごすために役立てましょう。



基準値内でも
リスクあり?

健診は経年変化をチェック

健診結果はどこを見る?

多くの場合、健診結果には、各検査項目に対して、以下のような判定がついています。

- A 異常なし
- B 軽度異常
- C 要再検査・生活改善
- D 要精密検査・治療
- E 治療中

これは、個人の検査値が各項目の基準値からどの程度はずれているかなどから判定したものです。まずはこの判定を確認するとともに、自分の検査結果が基準値内に収まっているのか、基準値外であればどのくらい基準値から乖離しているのかを確認しましょう。

■主な健診項目と基準値

	検査項目	基準値	わかること
身体計測	腹囲(cm)	男性:85未満 女性:90未満	基準値以上はメタボの可能性あり。基準値内でも「隠れ肥満」場合があります。
	BMI	18.5以上25.0未満	
血糖	空腹時または随時血糖(mg/dl)	100未満	血液に含まれるブドウ糖の量を調べ、糖尿病のリスクを判定します。
	HbA1c(%)	5.6未満	
脂質	中性脂肪(mg/dl)	空腹時:150未満 随時:175未満	中性脂肪やLDLコレステロールが多いと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなります。
	HDLコレステロール(mg/dl)	40以上	
	LDLコレステロール(mg/dl)	120未満	
	Non-HDLコレステロール(mg/dl)	150未満	
血圧	最高(収縮期)血圧(mmHg)	130未満	心臓の状態や、高血圧かを判断します。血圧が高いと動脈硬化が進みます。
	最低(拡張期)血圧(mmHg)	85未満	
肝機能	AST(GOT)(U/L)	31未満	ウイルス性肝炎やアルコール性肝炎、脂肪肝などがわかります。
	ALT(GPT)(U/L)	31未満	
	γ-GT(γ-GTP)(U/L)	51未満	
尿検査	尿蛋白	陰性(ー)	腎機能障害や糖尿病の発見に役立ちます。
	尿糖	陰性(ー)	

*上記の判定区分と基準値は日本人間ドック・予防医療学会による

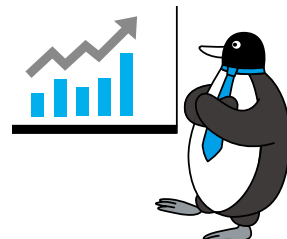
今年だけでなく、毎年の変化が重要

判定区分だけを見て「今年も大丈夫だった」と安心していませんか?すべての項目が基準値内で「異常なし」の判定であっても、**昨年と比較して数値に大きな増減がある、年々数値が悪い方へ動いている場合は注意が必要**です。そのままの生活を続けていると、将来的には病気になる可能性も。多くの健診結果には過去2~3年程度の検査結果が記載されています。基準値と自分の数値の変化を照らし合わせて確認し、生活習慣を振り返りましょう。

たとえば…

- 基準値内でも、血圧の数値が年々悪化している
▶▶『減塩と軽い運動を始めてみようかな…』

- 数年前は肝機能が基準値を超えていたが、今年は基準値内
▶▶『お酒を減らした成果が出てきたかも』



年齢や生活習慣の影響などで、少しずつからだの状態は変化していきます。今年は大丈夫でも、来年はわかりません。今の生活習慣を続けていて大丈夫なのか、どこか悪化している所はないか、それらを知るためにも、健診は毎年受けましょう。



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



若手社員とどう接すればいいのかわからない

48歳の男性会社員です。23歳の新人社員について相談です。彼は真面目そうではありますが、表情が乏しいため何を考えているのかつかみにくく、話しかけてもあまり会話が続きません。指示した仕事はこなしてくれませんが質問はほとんどなく、本当に理解できているのかも判断しにくい状況です。昔であれば、もっと相手に踏み込んでときには厳しく指導ができたのですが、今の時代はハラスメントとなってしまう不安があり、必要以上に気を遣ってしまいます。フレンドリーには接しているつもりですが、空回りしているのではと感じています。最近ではストレスが大きくなってきたと感じています。若手社員とはどのような距離感で接していくのがよいのでしょうか。



適切な距離は人それぞれ異なります

あなたはやさしい人です。だから、若手社員にできるだけ声をかけ、安心して仕事ができる環境を作ろうとしているのでしょうか。しかし、若手社員が安心して仕事ができるかどうかということと、会話が弾むかどうかということは違います。

人間関係の持ち方は人によって違って、人と話をするのが好きな人もいれば、苦手な人もいます。私の患者に非常に優秀な人がいます。しかし、人との交流が苦手で、上司から声をかけられたり食事に誘われたりするのがとても苦痛だとよく言っています。その患者とは、上司との上手な距離の取り方を一緒に考えていっています。

上司としては、若手であるかどうかにかかわらず、その人にあつた適切な距離の取り方を考えることが大切です。それに、話が苦手だからと言って、仕事ができないというわけではありません。人付き合いが苦手でも、自分に合った仕事であれば素晴らしい成績を上げる人はたくさんいます。

あなたの役割は果たせていますか？

仕事上の人間関係と、友人との人間



関係は違います。上司の役割は、友だちのように接することではなく、その人がきちんと仕事をできる環境を提供し、その成果をきちんと判断することです。相手の表情が乏しくても、あまり話をしなくても、仕事の評価はできるはず。

期待したような仕事できていないときには、上司として、成果が上がるように厳しく指導しなくてはならないかもしれません。ハラスメントと言われるのを恐れて必要な指示ができていないために、問題が起きる可能性があります。もし問題が起きれば、上司としての責任を問われるかもしれません。自分の指示や助言が必要で適切かを判断することも、上司として大切な役割だということを忘れないようにしてください。

大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

時代を巡る

ときめき
レトロ旅

熱海商店街

昭和の薫りと湯けむり漂う街

静岡県
熱海市

都心に近い温泉地として、高度経済成長期には社員旅行などで人気だった熱海。近年はレトロブームで再び注目されています。駅前の商店街や海へ続く下り坂のエリアには昔ながらの喫茶店やおしゃれなスイーツ店が軒を連ね、1本路地に入ればノスタルジックな雰囲気を楽しめます。



レトロ旅MAP

所要時間

約2時間半
(見学時間等を含む)

小沢の湯

「熱海七湯」といわれる源泉スポットのひとつ。吹き出す蒸気で温泉卵を作れます。

※卵は近くの酒屋で1個から購入可能



Start

JR熱海駅

熱海駅前商店街 (平和通り・仲見世)

まずは駅前のにぎやかな2つの商店街をぶらり。熱海ならではの干物屋やお土産屋が充実!



熱海銀座商店街

かつては熱海の中心部として栄えた場所。老舗店が残つつも、最近ではカフェなどの新しいお店が続々オープン!

純喫茶 田園

1959年創業。店内には鯉が泳ぐ池があり、ゆったりとした時間が流れる。



貫一お宮の像

尾崎紅葉の小説『金色夜叉』の貫一とお宮の別れの場面を再現。小説にちなんだ松も植えられている。



サンビーチ

ヤシ並木と白い砂浜が続く海辺は、まるでリゾートビーチ。



ゆしま遊技場

昔懐かしい射的やスマートボールで遊べる。高得点目指していざ挑戦!



こちらもおすすめ!

美しい名邸 起雲閣

熱海銀座商店街から徒歩で約8分。「熱海の三大別荘」の一つで、日本家屋の美しさをとどめる館と緑豊かな庭園が魅力。



展望レトロ喫茶 桃山館

駅前商店街とは駅を挟んで反対側へ徒歩で約5分。喫茶店だけでなく縁日やレトロなゲームも楽しめる話題のスポット。



鶏むね肉と夏野菜の ハニーレモン蒸し



1人分 ●カロリー: 334kcal
●塩分: 0.3g

レモン風味でさっぱり美味しい！
レンジで簡単、
夏バテ防止にも役立つレシピです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

鶏むね肉……………1枚(約250g)
塩・こしょう……………各少々
A レモン汁……………大さじ1
はちみつ……………大さじ1
オリーブ油……………大さじ1
オクラ……………4本
かぼちゃ……………80g
ズッキーニ……………1/2本(約85g)
パプリカ(赤)……………1/2個
レモン……………1/2個

※最後に味をみて、お好みで塩・
こしょうで味を調整してください。

作り方

- 1 オクラはヘタの先を切り落として、かぼちゃは3mm厚さのひと口大に切る。ズッキーニは1cm厚さの輪切り、パプリカはヘタと種をとって乱切り、レモンは輪切りにする。
- 2 鶏むね肉は食べやすい大きさのそぎ切りにする **Point1**。深めの耐熱容器に入れ、塩・こしょうをもみこんで、なるべく肉同士が重ならないよう平らに広げる。
- 3 2にラップをして電子レンジ(500w)で3分加熱する。一度取り出して鶏むね肉の上下を返し、レモンの輪切り、1の野菜の順にのせ、ラップをして電子レンジ(500w)で3分加熱する **Point2**。取り出して全体を軽く混ぜ、ラップをしてさらに3分加熱する。
- 4 Aをよく混ぜ合わせ、合わせ調味料を作っておく。
- 5 電子レンジから取り出した3に4を加え、全体を混ぜ合わせて器に盛り付ける。

※3で鶏むね肉の中心まで火が通っていることを確認し、足りない場合は様子を見て30秒ずつ追加で加熱してください。
※オクラの産毛が気になる場合は、板ずり(塩をまぶし、まな板の上で転がす)して使用するとよいでしょう。

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”◆

火を使わずに電子レンジでできる簡単レシピです。発汗によって失われやすいビタミンやミネラルを含む夏野菜もたっぷり。オクラのネバネバ成分であるペクチンは、腸内環境を整える働きも期待できます。

* * *



材料



Point1 鶏むね肉は塊のままではなく、繊維を断つようにひと口大のそぎ切りにすることで、加熱ムラを防ぎ、柔らかく仕上がります。



Point2 鶏むね肉と野菜に味がしっかり行き渡るように、レモンは間に挟んで加熱します。

作り置きも OK!

- 冷蔵保存で1〜2日
 - 冷凍保存で1〜2週間
- 温め直し後、改めて少量のレモン汁とはちみつ、オリーブ油で調整すると風味がよくなります。
※温め直しは、水(小さじ1)をかけ、ラップをして1〜2分＋一度混ぜて30秒〜1分が目安です。

間違っていない？

子どもの健康ケア

胃腸炎の対応

監修

大川こども&内科クリニック
院長 大川 洋二

胃腸炎はウイルスが原因のことが多いのですが、夏になると細菌によるものが増えてきます。

血便、腹痛が強いときは、病原性大腸菌やサルモネラ、カンピロバクター、その他食中毒の可能性があるため、急いで医療機関を受診します。水分が摂取できない、水様便が頻回に出るなどのときは早めに受診してください。**薬は整腸剤を内服し、下痢止めは原則禁止**です。病原体の排除ができず、回復が遅れます。消毒はアルコールよりも塩素系消毒剤が無難です。



胃腸炎のときの対応

●水分を補給する

嘔吐後は1時間ほど時間を空けて、体重1kgあたり1mlを目安に水分摂取します。嘔吐がないことを確かめながら少しずつ与え、50ml~100ml程度まで増やします。経口補水液のほか、リンゴジュースや薄みそ汁でもよいです。乳児はミルクを少し薄くし、母乳はいつも通りで構いません。

●食事は下痢や嘔吐がおさまったら

嘔吐がおさまり、下痢が改善してきたら、おかゆやうどんなど炭水化物を中心に消化のよいものを与えます。

子どもの急病で対処法や緊急に受診するか迷うときは…

・こどもの救急(ONLINE-QQ)

<https://kodomo-qq.jp>

日本小児科学会作成のホームページ

・こ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 窓口負担が高額なときに便利ってホント？

A マイナ保険証を使用して受診したときに高額な医療費が発生した場合は、**事前の書類申請や立て替え払いをしなくてもOK**。自動的に高額療養費制度※が適用され、自己負担限度額を超える支払いは免除されます。

以前は…

高額な医療費の一時的な自己負担や事前の書類申請手続きが必要。

マイナ保険証だと

事前の申請をしなくても、窓口で支払う金額は自己負担限度額まで。

※医療機関の窓口で支払う金額が1か月の上限額を超えた場合、その超えた金額の支払いが免除となる制度。

Q 診療を受けるときのメリットってなに？

A 医療機関で受付する際、データ提供に「同意する」ことで、過去の服薬情報や診療情報、特定健診の結果を、医師や薬剤師が共有できます。これにより、**薬や検査の重複を防ぐことができるなど、より良い診療・処方を受けることが可能です**。また、初めての医療機関を受診した場合も、過去の診療情報が共有されるため、スムーズな診療が受けられます。

*データ提供に同意しなくても診療は受けられます。



「病状をうまく説明できない」「薬の名前を忘れた」といったときでも、医師や薬剤師が正確な情報を得られるよ！

緊急時・災害時にも活躍

救急搬送時や災害時には、氏名や生年月日等で過去の診療や薬剤情報などを医療関係者が共有できるようになっています。

救急搬送時

救急隊員が目視で本人確認を行う

災害時

マイナ保険証がなくても使用可能

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
まえだ あき



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。

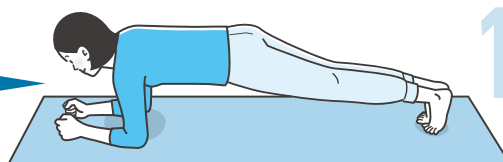
「プランクレッグレイズ」

うつ伏せでからだを浮かせ、
足を上げる動作を
繰り返すトレーニングです。

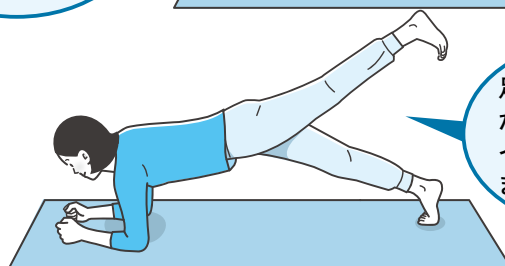
20回
×
3セット

- ①四つん這いから両ひじを床につき、ひざを伸ばして「プランク」の姿勢をつくります。
- ②右足でからだを支え、息を吐きながら左足を無理のない高さに持ち上げます。
- ③息を吸いながら、左足をゆっくり下ろします。反対の足も同様に行いましょう。
- ④左右交互に10回ずつ(合計20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。

目線は常にななめ
前の床を見るように
しましょう



2



足は膝を伸ばし、
かかとを蹴り出す
イメージで伸ばし
ましょう

どんな効果
がある？

プランクレッグレイズは、お尻の大臀筋、太ももの裏側のハムストリングスを中心に刺激と与えることができ、ヒップアップや脚力の向上が期待できます。また、プランクの姿勢でバランスを取ることによって体幹にも強い負荷がかかるため、姿勢の維持や歩行の安定性にもつながり、将来の転倒リスクの軽減にもつながります。

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。

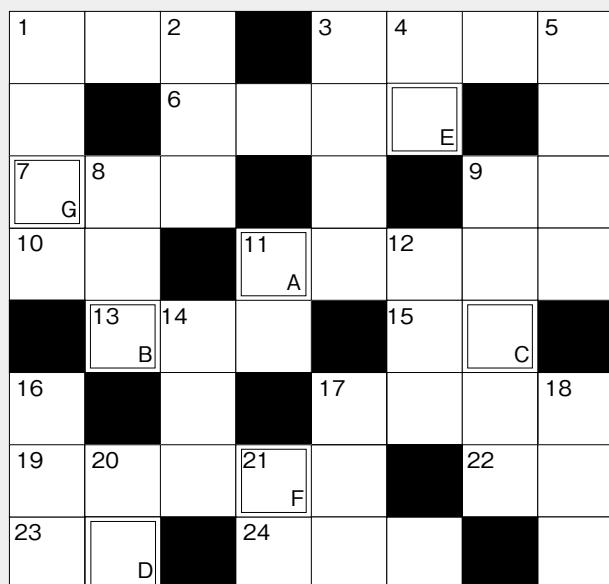
動画も
CHECK! /



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かたかなで入れてください(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 鳴くよけきょけきょ平安京
- 2 花びらが五枚、ソメイヨシノね
- 3 試着室のコレ、閉まっていたら使用中
- 4 「3-2は？」に、ポチ「〇〇!」
- 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〇〇〇象
- 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実から採取
- 21 坊主憎けりや〇〇まで憎い

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=ポーク〇〇〇〇〇
- 13 ツインテールに蝶結び、カワイイな
- 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「〇〇〇〇バック」
- 19 後出しズルいッ!
- 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

気持ちをコントロールして 試合を制す

水泳から近代五種へ転向

高校時代、当時やっていた水泳のタイムが伸び悩み、大学では絶対やりたくなかった。インターハイに出場した際、視察に来ていた自衛隊体育学校から近代五種（水泳・馬術・フェンシング・射撃・ランニング）の5競技で競うにスカウトしていただいたのですが、当時は近代五種を全く知りませんでした。すぐに調べてオリンピック種目だとわかり、興味を持ちはじめました。種目に水泳もありましたし、中学校3年間の陸上部の



近代五種
内田 美咲 さん

経験も活かせるかなと思い、近代五種への転向を決めました。

結果でみんなに恩返ししたい

自衛隊体育学校入学後、近代五種を始め、3、4年目頃に馬術で失権になり、東京オリンピックの予選に関わる試合に出られず、ナショナルチームからも外れてしまいました。その後、原因不明の顔面神経麻痺という病気になる、その何年間かはすごく苦しかったですね。それでも周りの支えがあった、次に向けて頑張ろうという気持ちで続

けてくれました。支えてくれる家族や友人、応援してくださるみなさんに結果で恩返しできたらと思っています。

試合のときは気の持ち方を大事にしています。ダメだと思ったら結果につながってしまつ気もするので、しっかりやるぞという気持ちはもちろん、一番は楽しむというのがモットーにしていますね。「絶対勝つ」を意識しすぎると実力を出し切れないこともありますし、逆に「どうでもいいや」と開き直ったときの方がいい結果が出たりするので、気負いすぎないのがいいのかなと考えています。

きつい競技ではありますが、きついことに取り組むのは得意なので、自分に合っているなと思います。5種目バランスよくできるのが私の強みですね。ただ、種目の一つが馬術からオブスタクル（8つの障害物をクリアしてタイムを競う種目）に変わったので、チームのみんなに追いつこうと、手の皮が剥けるか剥けないかの瀬戸際で必死に頑張っているところです。最初は苦手意識があり

ましたが、少しずつできるようになると嬉しさがありますね。

普段は自分で栄養管理をしていて、コンビニのご飯や外食を控え、タンパク質やビタミンの摂取を意識しています。その分、休みの日に好きなものを食べたり、お酒を飲んだり、友人と出かけたりしてモチベーションを保っています。

アジア大会で結果を残したい

2024年のパリオリンピックには出ることができ、私にとって近代五種は人生を変えてくれたものと言っても過言ではありません。1種目で結果が決まらず、最後まで何があるかわからないというのも魅力ですし、きつてもやっていると本人が一番楽しい競技なんじゃないかと思っています。

5月のW杯で9月のアジア大会の出場権が決まるので、まずはしっかり出場権をとって、アジア大会でいい結果が出せるように頑張っていきたいです。

（2026年4月17日に取材しました）

photograph：中原義夫



写真提供：自衛隊体育学校

Profile

うちだ みさき

1998年3月18日生まれ、埼玉県熊谷市出身。6歳から水泳を始める。春日部共栄高校時代に水泳部で競泳選手としてインターハイに出場。スカウトされて自衛隊体育学校に進学し、近代五種を始める。2022年のW杯では4位となり、2023年の杭州アジア大会では女子団体が銀メダル、個人では4位入賞。2024年にはパリオリンピックに出場した。