

健保だより

2026上期号



成田国際空港健康保険組合

NAAグループの健康経営を支え、 加入者の健康の保持・増進をサポート 各事業所と連携し、 健康保険事業を効果的に推進します



成田の 新時代に向けて

国では、「国民皆保険制度」を維持・発展させるため、持続可能な制度運営に向けた各種改革を進めています。当組合においても、国の健康保険事業の一翼を担う公法人として、制度趣旨を踏まえつつ、令和の時代に即した健康保険事業を効果的かつ着実に推進していくことが求められています。

また、NAAグループが推進する健康経営について、各事業所と連携し、加入者の健康の保持・増進を支援していくことが求められています。



一般勘定（健康保険）

我が国の医療保険制度は、近年大きな転換期を迎えています。医療費適正化に向けたOTC類似薬の給付見直しや高額療養費制度の見直しが進められています。一方で、診療報酬改定による医療費の高騰、子ども・子育て支援金の創設など、医療費構造に影響を及ぼす制度改正も実施されています。給付抑制と給付拡大が並行して議論され、医療保険財政の将来的な見通しは、不

2月26日に開催された第123回組合会で、当組合の令和8年度予算と事業計画が承認・決定されましたので、その概要をお知らせします。

透明さを増しています。

こうしたなか当組合の令和8年度予算編成にあたりましては、被保険者数や標準報酬月額増加を受け、保険料収入は前年度予算比で10・6%の増加を見込んでいます。

支出については、主な支出要因である保険給付費が前年度予算比で11・3%の増加、納付金は8・1%の増加を見込んでおり、この2つの合計が保険料収入に占める割合は85・2%となっています。

この結果、令和8年度は経常収支差引で2、583万円の黒字予算編成となる見込みです。

当組合では、被保険者とそのご家族の一人一人が「すこやかな毎日を送り、企業活動に従事できる」ことを使命として、保険給付や疾病予防、健康の保持増進を図ることに務めてまいります。

みなさまにおかれましても、特定健診・保健指導をはじめ当組合が実施する健診事業を活用され健康にご留意いただきますようお願い申し上げます。



介護勘定（介護保険）

介護保険は基本的に毎年国から健保

組合に通知される「介護納付金」を対象者

（40歳～64歳）から徴収する「介護保険料」で賄う仕組みです。

令和8年度の介護納付金は2億7、9

60万円を見込んでおります。介護保険収入は2億7、447万円を見込んでおり、不足分は積立金を繰り入れることで、前年度から介護保険料率を維持した予算編成としました。



子ども・ 子育て支援金

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・連携の仕組みとして、本年4月から子ども・子育て支援金制度が始まります。これに伴い、4月から（徴収は、5月分給与から）全健康保険加入者が一律に1000分の2・3を負担することとなります。

当組合では、令和8年度子ども・子育て支援納付金を5、953万円と見込んでおり、対する子ども・子育て支援金収入を6、832万円と見込んでおります。



令和8年度収入支出予算概要表（健康保険分）

▼収入

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保 険 料	2,662,405	591,646
国庫負担金収入・他	821	182
調 整 保 険 料	40,696	9,044
繰 越 金	450	100
国 庫 補 助 金 収 入	893	198
出 産 育 児 交 付 金	2,156	479
財 政 調 整 事 業 交 付 金	23,578	5,240
雑 収 入	8,465	1,881
合 計	2,739,464	608,770

▼支出

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事 務 費	95,129	21,140
保 険 給 付 費	1,249,312	277,625
法 定 給 付 費	1,207,861	268,414
付 加 給 付 費	41,451	9,211
納 付 金	1,017,797	226,177
前期高齢者納付金	333,287	74,064
後期高齢者支援金	684,508	152,113
そ の 他	2	0
保 健 事 業 費	273,782	60,840
還 付 金	2,250	500
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	40,696	9,044
連 合 会 費	1,648	366
積 立 金	8,148	1,811
雑 支 出	982	218
予 備 費	49,720	11,049
合 計	2,739,464	608,770

経常収入合計	2,674,637千円	経常支出合計	2,648,808千円	経常収支差引額	25,829千円
--------	-------------	--------	-------------	---------	----------

令和8年度収入支出予算概要表（介護保険分）

▼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	274,471	131,957
繰 入 金	20,000	9,615
雑 収 入	2	0
合 計	294,473	141,572

▼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	279,598	134,422
介 護 保 険 料 還 付 金	210	101
雑 支 出	1	0
予 備 費	14,664	7,050
合 計	294,473	141,573

令和8年度収入支出予算概要表（子ども・子育て支援金）

▼収入

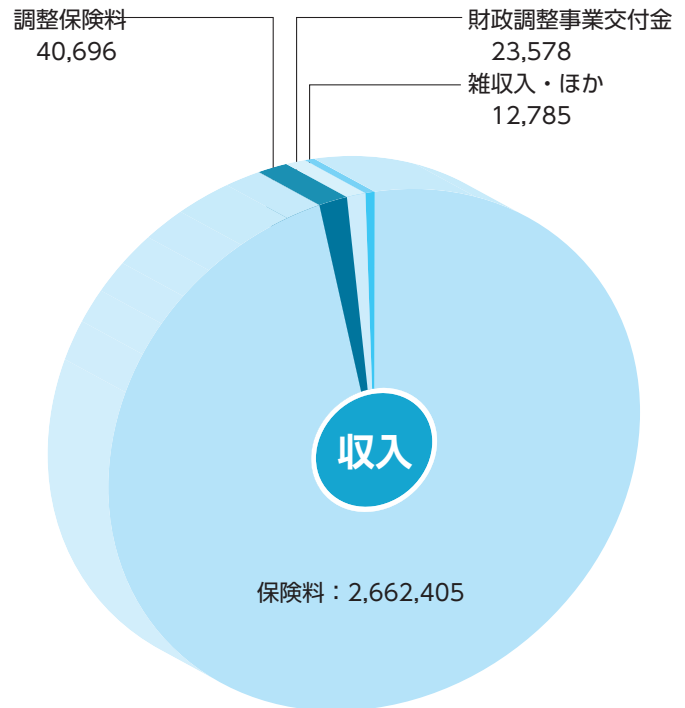
科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
子ども・子育て支援金収入	68,320	15,182
雑 収 入	2	0
一 般 勘 定 受 入	450	100
合 計	68,772	15,282

▼支出

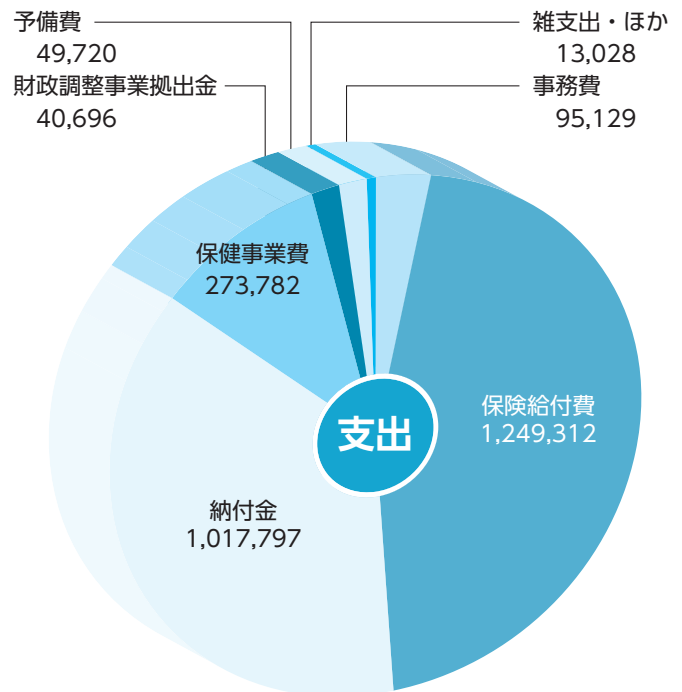
科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
子ども・子育て支援納付金	59,531	13,229
子ども・子育て支援還付金	100	22
雑 支 出	1	0
予 備 費	9,140	2,031
合 計	68,772	15,282

収支のわりあい

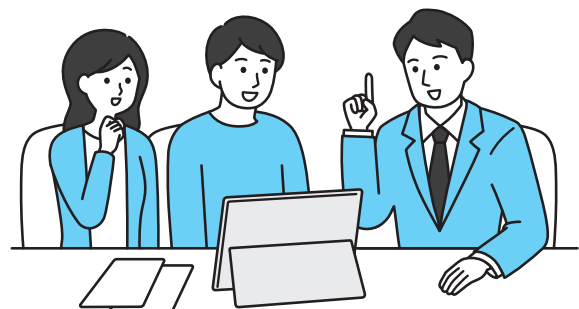
(単位：千円)



収入合計：2,739,464千円



支出合計：2,739,464千円



成田国際空港健康保険組合 令和8年度保健事業のご案内

当組合では、NAAグループ各事業所の代表委員と共に「健康管理事業推進委員会」や「データヘルス計画実行委員連絡会議」で議論を行い、それを踏まえ、組合会で決定した、以下のR8事業計画記載の保健事業を実施いたします。みなさまの「予防・健康づくり」に積極的にご活用ください。

◎特定健康診査・特定保健指導

- 特定健康診査**：40歳以上75歳未満の被保険者および被扶養者の方対象（4月～翌年2月末日まで）
- 特定保健指導**：特定健康診査の結果（人間ドックの結果を含む）により、支援が必要な方に対して実施
被保険者の積極的支援は当組合の保健師、動機づけ支援は外部委託（個別指導）により支援
任意継続被保険者および被扶養者は外部委託（個別指導）により支援

◎保健指導宣伝

- 若年層の保健指導**：人間ドックの結果により、30歳代の被保険者の方を対象に外部委託により支援（個別指導）
- 保健師による健康相談**：被保険者の方を対象に当組合の保健師による健康相談
- 健保だより**：お知らせや健康情報を年2回、ホームページへ掲載しています。▶▶▶ [詳細はこちらをクリック](#)
- 「医療費のお知らせ」**：毎月Pep Up*により通知
年間医療費のお知らせ（紙）を1月末頃配布。※資格喪失者は対象外
11月、12月診療分は記載されません。医療機関より受け取った領収書を保管ください。
- 「ジェネリック医薬品との差額通知」**：年4回（6,9,12,3月）にPep Up*により通知
- 育児指導書（希望者）**：被保険者または被扶養者である配偶者が第1子を妊娠または出産したときにご自宅等に送付
- 育児雑誌（希望者）**：被保険者または被扶養者である配偶者が出産したときに2年間ご自宅等に送付
- 育児冊子（希望者）**：妊娠・出産した配偶者がいる被保険者へ配布。
- 生活習慣重症化予防**：人間ドックの結果により、早期治療が必要な方に対する受診勧奨
- 重複・頻回受診者への通知**：適正受診の啓発と医療費の軽減を目的に対象の方により通知



◎疾病予防

- 人間ドック**：30歳以上（4月1日時点）の被保険者・被扶養者（配偶者）の方対象（4月～翌年2月末日まで）
胃部X線（バリウム）検査を胃カメラ検査へ変更した場合の費用を健保組合が負担しておりますが、ご本人の選択により、一部負担が発生することがございます。受診申込時に必ず医療機関にご確認ください。▶▶▶ [詳細はこちらをクリック](#)
- 婦人科検診（希望者）**：子宮頸がん検診、乳がん検診（エコーまたはマンモグラフィ）
- 前立腺がん検診**：50歳以上（4月1日時点）の男性
- ※**子宮頸がん検診および乳がん検診を申込される際の注意点について**
子宮頸がん検診、乳がん検診（エコーあるいはマンモのどちらか一方）の費用は、基本当組合が全額負担することになっておりますが、医療機関によっては一部負担が発生することがございます。受診申込時に必ず医療機関にご確認ください。
- ※**婦人科検診、前立腺がん検診は、人間ドックと一緒に受診された場合に費用補助いたします。**
- インフルエンザ予防接種**：指定期間内に1回接種、費用は被保険者分を上限5,000円まで当組合で負担、被扶養者分を1人当たり2,000円を上限に補助（被保険者の立替払い、被扶養者の補助申請は、Pep Up*より申請）10月下旬～11月を予定



◎体育奨励・Pepポイント付与事業*

- ウォーキング・キャンペーン**：目標歩数を目指して、2ヶ月間実施（年2回、対象は被保険者、達成賞・参加賞あり）。
- 日々の記録**：毎日の体重と歩数を2ヶ月間、コツコツ記録
- 体重測定チャレンジ**：体重を2ヶ月間、コツコツ記録
- 健康クイズ**：何度もチャレンジできる、楽しみながら健康に関する知識が身につくクイズ
- 健診結果改善チャレンジ**：人間ドックの受診や健康意識の向上を図るため、人間ドックの健診結果を元に条件を満たした方にPepポイントを付与します。



※Pep Up登録者のみ、未登録の方は今すぐ登録ください。また、IDを紛失された場合は事業所担当者へご連絡ください。

年1回の健診で体の状態を確認しよう

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

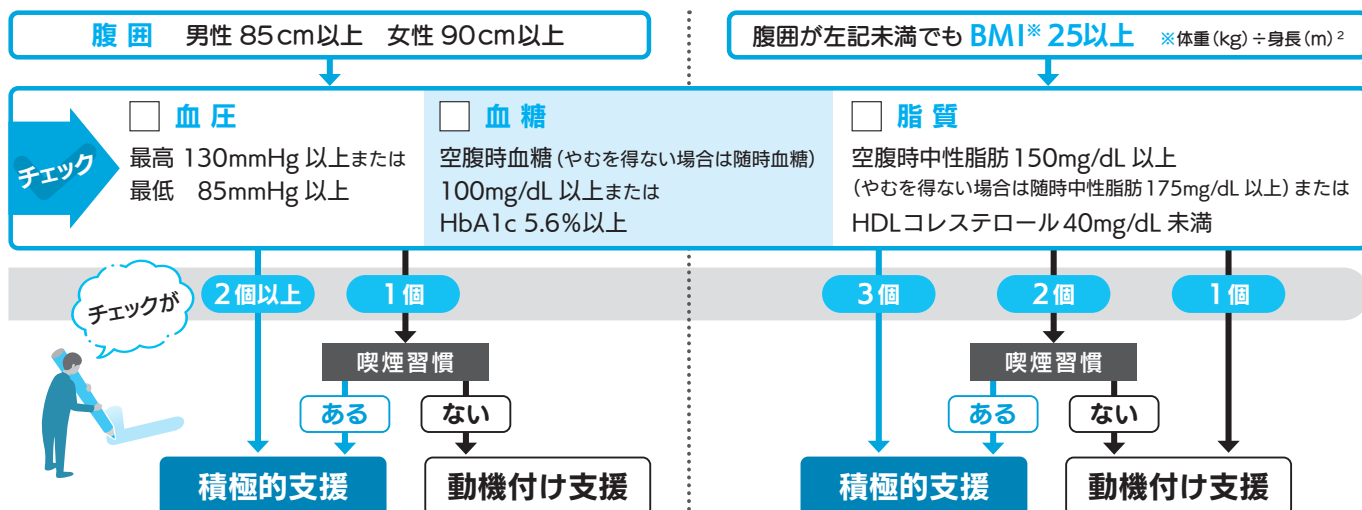
病気を未然に防ぐだけでなく、初期の段階であれば、生活習慣の改善で健康を維持することができます。

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。



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



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。

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〕

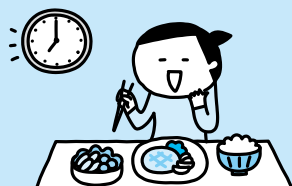
ゆっくり食べよう

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。

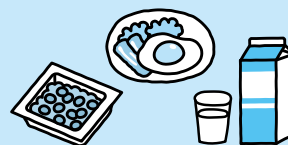


朝食をしっかり食べよう

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。

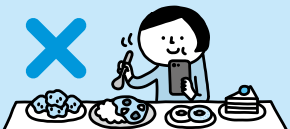
〈たんぱく質を豊富に含む食品〉

- 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。

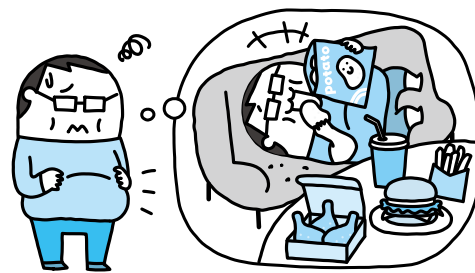


肥満の目安

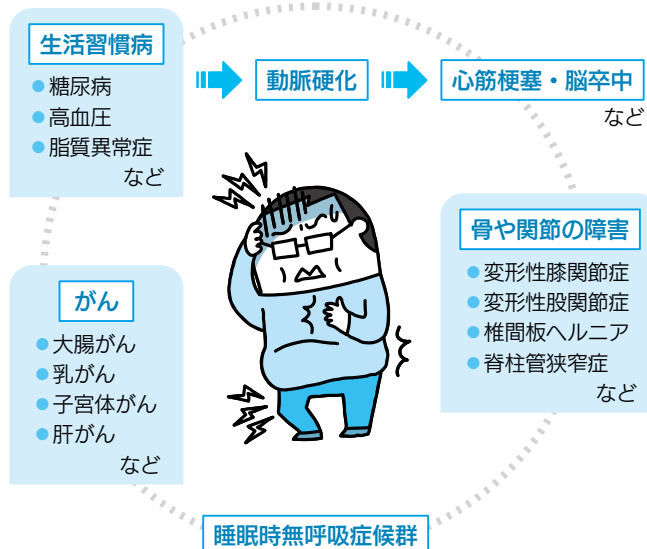


BMI (体重(kg) ÷ 身長(m)²) … BMI 25以上

腹囲… 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上



肥満と関連が深い病気



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はっきりしているので、悪しき習慣を正すことによって、予防・改善が十分に可能です。

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。

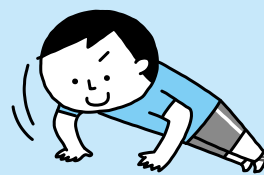
〈有酸素運動の例〉

- 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)

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

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

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。酢は小さじ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

- 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。



食べすぎを防ぐ工夫

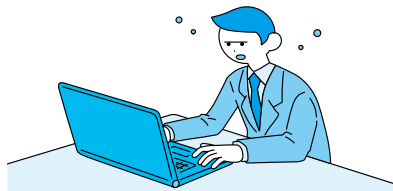
✓ 玉ねぎ1個は76kcalと低カロリー食材。加えて玉ねぎを半分に切っただけなので、大ぶりで食べ応え抜群。切り方の工夫次第で満足感が高まります。また、ナイフ、フォークで切りながら食べるので、早食い防止にもおすすめ！ 食べるスープとして楽しめます。

調理のポイント

- 水からじっくり煮ることで甘さ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。



Q 十分寝ているはずなのに、 日中眠くなるのはどうして？



A 日中の眠気は、睡眠時無呼吸症候群など病気が原因のこともあります。多くは睡眠不足によるものです。成人は6～8時間の睡眠が必要とされますが、「6時間以上寝ていればOK」とは限りません。必要な睡眠時間には大きな個人差があり、年齢や性別、活動量、季節によっても変化します。

こんなサインがあれば、
睡眠時間の見直しを

☑ 日中眠くなる

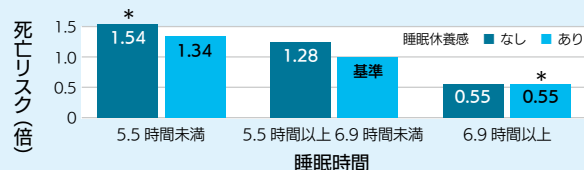
☑ 平日と休日の睡眠時間に
2時間以上の差がある

☑ 朝すっきり起きられない

今の自分に必要な睡眠時間はどうやって判断する？

加齢とともに眠れる時間は短くなり、平均的には15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間といわれています。ただし、大切なのは「何時間寝たか」だけでなく、起床後に疲れがとれたと感じるかどうか（睡眠休養感）です。睡眠休養感が低いと、肥満・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病リスクが高まることがわかっています。また、米国の調査では、睡眠時間が短くても睡眠休養感のある人は死亡リスクが低いことも示されています。

● 40～64歳の働く人の睡眠時間・睡眠休養感と死亡リスクの関連



*は基準との差が統計的に有意であることを示す。

出典：「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

(Yoshiike T, Utsumi T, Matsui K, Nagao K, Saitoh K, Otsuki R, AritakeOkada S, Suzuki M, Kuriyama K. Mortality associated with nonrestorative short sleep or nonrestorative long time-in-bed in middle-aged and older adults. Sci Rep 12: 189, 2022. より作成)

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

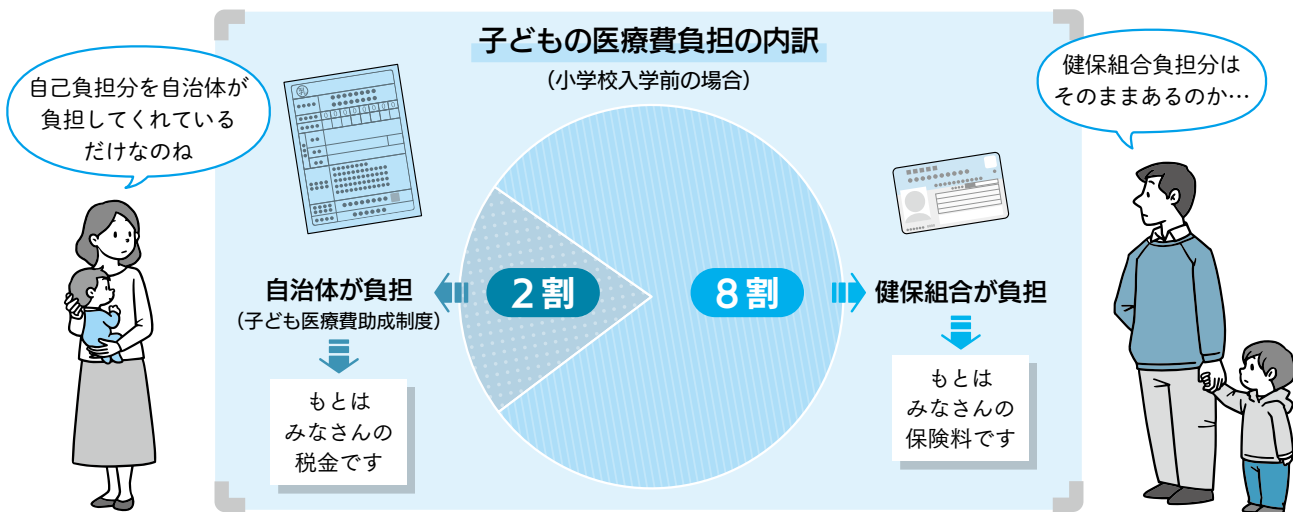
お口は健康の入り口であり、病気の入り口でもあることを覚えておってください。

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。

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、
周囲の人も理解を深めよう！

監修 ● 丸の内の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「**機能性月経困難症**」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	
機能性	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。





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。令和9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 DOBUTA WEST”の文字が見えてくる。看板の近くにきたら、「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』が隣接しており、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目指そう。



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。



横須賀海軍施設
(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。スケーティング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

展望台から横須賀市街と東京湾を一望でき、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HP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
※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。

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」と名づけた。基地周辺の店舗で販売されている。



CHEESE BURGER
Regular 1,950円
TSUNAMI BOX
🕒 11:00～22:00 休 1月1日
🌐 <https://www.navyburger.com>

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。



- 週の所定労働時間が20時間以上
- 賃金月額が88,000円（年収106万円）以上
- 雇用期間が2カ月超見込まれる
- 学生でない
- 職場が以下のいずれかに該当
 - 従業員が51人以上
 - 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



- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

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」などがもとになっていましたが、令和8年4月から変更となりました（給与収入のみの方に限る）。

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。★

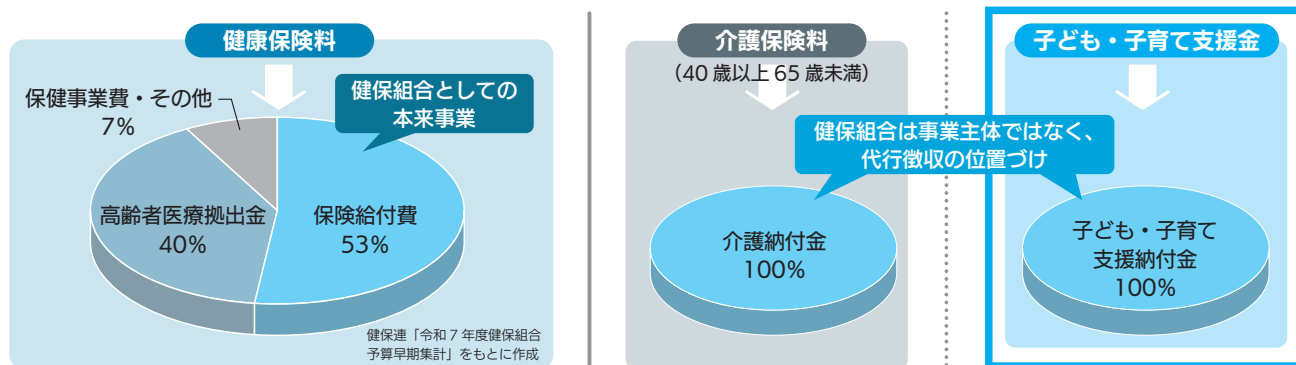
3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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始まります。成田国際空港健康保険組合に加入のみなさんも、この社会保障制度を充実させるため、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。



被用者保険には一律の保険料率が設定される

成田国際空港健康保険組合に加入の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



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!

着替えいらず!

モデル・指導 ● 京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



上半身が疲れたとき

眼精疲労に! 目を温めるポーズ



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。

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

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は
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

※反対も①～④を同様に
行います。

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。

①～③を3回繰り返
します。

※反対も①～④を同様に
行います。



先ほどより首が
回るようになりました。

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。

