

健保だより

No.
91

令和8年4月

東京鐵鋼健康保險組合

<https://tokyotekko-health.kenpo-web.com/>



令和8年度予算	2	歩きたくなる旅 横須賀	8
令和8年度保健事業	3	年1回の健診で体の状態を確認しよう	10
新小学一年生のみなさま ご入学おめでとうございます!	4	特定保健指導の対象者ってどんな人?	11
契約医療機関一覧表	6	カロリー控えめレシピ	12
令和8年度 健保組合の補助金	7	HEALTH INFORMATION	14
		上半身が疲れたとき	16

動画を
CHECK!

レシピ

運動



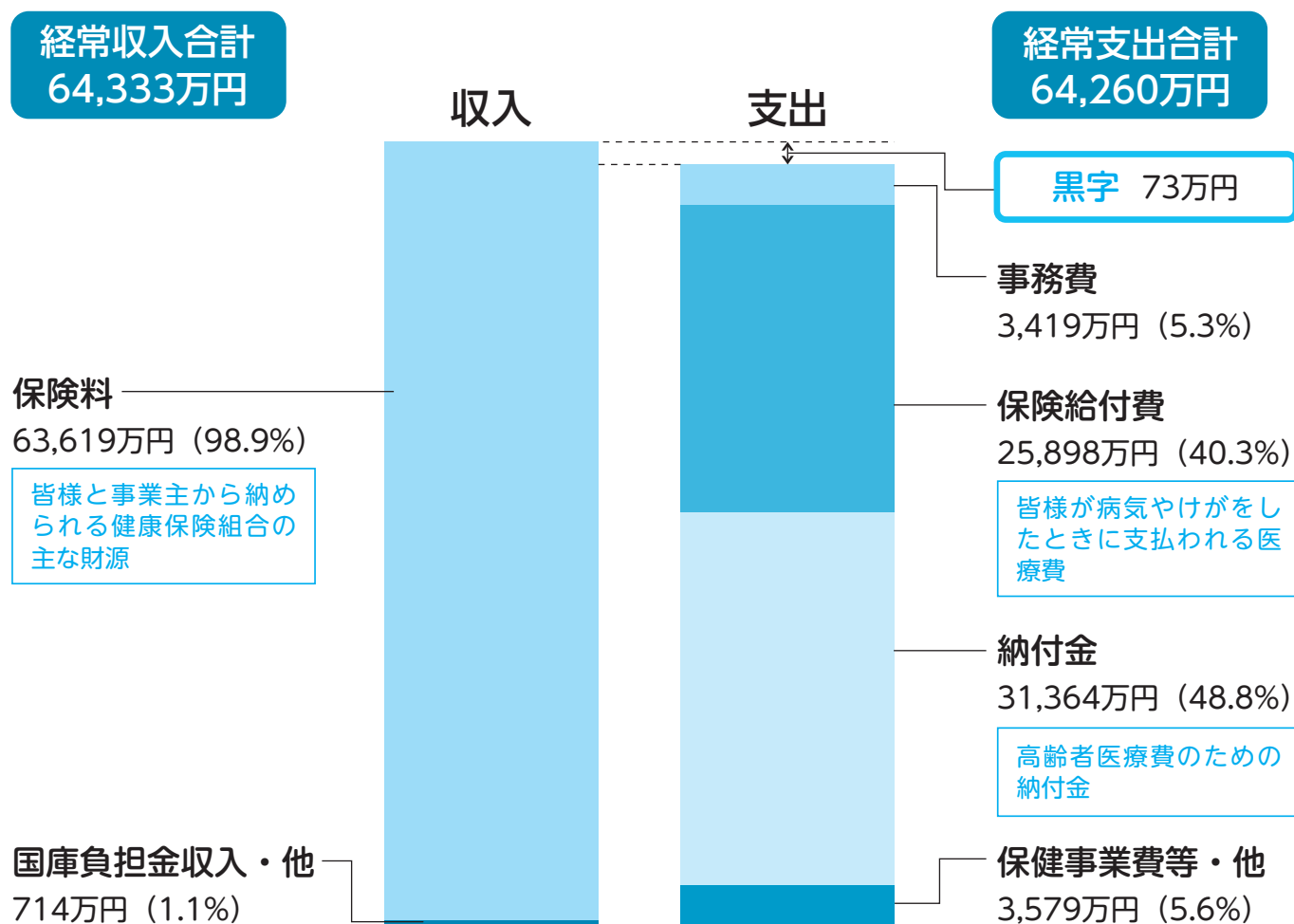
令和8年度予算と事業計画が決まりました

前年度に引き続き黒字の見込み 健康保険料率は引き下げての運営

令和8年度の保険料率

- 健康保険料率 9.85% (前年度より0.1ポイント引き下げ)
- 子ども・子育て支援金率 0.23% (今年度より新設)
- 介護保険料率 1.7% (前年度据え置き)

〈令和8年度予算(経常収支)の割合〉



POINT

- 健保組合を取り巻く情勢は依然として厳しく、現役世代の減少と高齢化の進行に伴う高齢者医療拠出金の増加(2025年問題)が大きな壁として立ちはだかっている状況です。2040年に高齢化のピークが見込まれていることから、医療費のさらなる増加が確実視されており、現役世代への過度な依存を見直す抜本的な改革が求められています。
- 当健保組合は、前年度に引き続き黒字予算を組んでいますが、納付金の増加等により前年度から黒字幅が縮小しています。このような状況ですが、保健事業をご活用いただき、ご自身の健康保持・増進に役立てていただければと思います。
- 今年度から子ども・子育て支援金が新設され、徴収することになりました。徴収した子ども・子育て支援金は、健保組合から国へと納付いたします。今年度の支援金率は、国が示した一律の0.23%で運営いたします。

令和8年度の主な保健事業

毎日の健康づくりにぜひご活用ください！

■ 特定健康診査事業費 計 410万円

※人間ドック・特定健診は、4月～12月末までに
健康保険組合契約医療機関（本誌6ページ参照）で受診してください。

◇ 35歳以上の被保険者

・人間ドックの受診内容に含まれています。

◇ 40歳以上の被扶養者

・特定健診（詳細項目可）。集合契約（かかりつけ医等）の受診も可能です。



■ 特定保健指導事業費 計 327万円

※令和7年度健診の結果で対象者を決定します。

◇ 「動機付け支援」「動機付け支援相当」「積極的支援」を実施

■ 保健指導宣伝費 計 174万円

◇ 『健保だより』 2回/年

◇ ホームページの運用

◇ 健康カレンダー

◇ 医療費明細 1回/年（2月）

◇ 保健事業関連リーフレット

■ 疾病予防費 計 2,541万円

◇ 人間ドック

- ・35歳以上の被保険者
- ・被保険者の人間ドックは、法定健診を兼ねて実施しています。
- ・婦人科健診（乳・子宮）、男性の前立腺がん検査を含みます。

◇ 被扶養者人間ドック補助

・詳しくは6・7ページをご確認ください。

◇ 市区町村のがん検診費用補助

・40歳以上の被扶養者（胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮）

◇ インフルエンザ予防接種補助 2,000円まで/1人

◇ 令和8年度より開始 带状疱疹予防接種

4月～翌年3月末までが対象期間です。

- ・生ワクチン 上限4,000円/1回
- ・不活化ワクチン 上限10,000円/1回 2回まで
- ・50歳以上65歳までの被保険者・被扶養者が対象（加入期間中一度限り）



■ 体育奨励費 計 36万円

◇ 事業主主催の健康増進事業（ボウリング大会等）への補助 2,000円まで/1人

◇ 被保険者の健康保持増進活動への補助 3,000円まで/1人

■ 保養所・宿泊施設利用補助 計 33万円

◇ 国内の宿泊施設や保養所の宿泊補助 年度内1泊まで（2,000円まで/1人）

・被保険者、被扶養者対象

年間を通し、全宿泊施設が対象です

ご注意ください

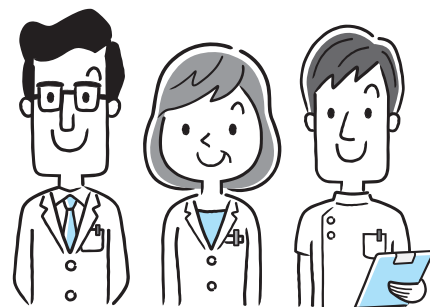
保健事業の実施期間は、原則として2月末（3月の給付処理分）までとなります。申請書はできるだけ速やかにご提出ください。

申請期限を過ぎると、申請が認められない場合もありますのでご注意ください。

健康保険組合契約医療機関一覧表

人間ドック・特定健診

- 特定健診・特定保健指導の対象者は、国で40歳以上と定められています。当健保組合では、35歳以上の被保険者へ人間ドック（特定健診項目を含む）・40歳以上の被扶養者へ特定健診を、自己負担なしで実施しています。
- 受診期間は、人間ドック・特定健診ともに令和8年4月1日～12月末日になります。期間外の健診は、個人負担となりますのでご注意ください。
- 予約方法は、勤務先事業所によって異なります。事業所担当者に問い合わせるか、健保組合ホームページから入力してください。



【令和8年度 人間ドック・特定健診 契約医療機関】

No	所在地	医療機関名称	電話番号 (予約窓口)	実施対象			胃カメラ 差額 (個人負担)
				人間ドック (被保険者)	特定健診 (被扶養者)	人間ドック 切替 (被扶養者)	
1	札幌市	メディカルプラザ 札幌健診クリニック	011-209-5450	○	○	○	7,700円
2	八戸市	八戸西健診プラザ	0178-21-1717	○	○	○	6,600円
3	弘前市	津軽保健生活協同組合 健生病院	0172-55-7717	○	○	○	3,300円
4	仙台市	IMS Me-Lifeクリニック仙台	022-792-5000	○	○	○	5,500円
5	仙台市	宮城県成人病予防協会	022-375-7113	○	○	○	8,800円
6	宇都宮市	DIC宇都宮セントラルクリニック	028-657-7302	○	○	○	5,500円
7	宇都宮市	宇都宮東病院	028-683-5771	○	○	○	2,750円
8	下野市	小金井中央病院	0285-44-7000	○	○	○	差額なし
9	小山市	新小山市市民病院	0285-36-0250	○	×	×	5,500円
10	小山市	とちぎ健診プラザ	0285-31-5555	○	○	○	5,500円
11	結城市	城西総合健診センター	0296-33-0115	○	○	○	差額なし
12	古河市	古河赤十字病院	0280-23-7070	○	○	○	差額なし
13	文京区	同友会 春日クリニック	03-3816-5840	○	○	○	6,600円
14	新宿区	JCHO東京新宿メディカルセンター	03-3269-8118	○	○	×	3,300円
15	中央区	IMS Me-Lifeクリニック東京	03-3548-2451	○	○	○	5,500円
16	渋谷区	IMS Me-Lifeクリニック新宿	03-3375-3371	○	○	○	5,500円
17	渋谷区	IMS Me-Lifeクリニック渋谷	03-3770-3100	○	○	○	5,500円
18	豊島区	IMS Me-Lifeクリニック池袋	03-3989-1112	○	○	○	5,500円
19	板橋区	IMS Me-Lifeクリニック板橋	03-3967-1515	○	○	○	5,500円
20	千葉市	IMS Me-Lifeクリニック千葉	043-204-5511	○	○	○	5,500円
21	名古屋市	ウェルビーイング栄 (日本予防医学協会)	052-950-3707	○	○	○	3,300円
22	大阪市	大阪府結核予防会	06-6202-6667	○	○	○	5,500円
23	福岡市	西日本産業衛生会 福岡健診診療所	092-471-1165	○	○	○	3,300円
24	三条市	新潟県労働衛生医学協会(県健診スクエア)	0256-92-3300	○	○	○	5,500円

被扶養者が人間ドックを受診する場合は、特定健診との差額を負担（個人負担）することで変更できます。

被扶養者の人間ドック差額補助を行っています！

当健保組合で契約している医療機関で実施した方に補助を行います。詳しくは7ページの二次元コードを読み取りのうえ、ご確認ください。



さまざまな補助を実施中！

令和8年度 東京鐵鋼健保組合の保健事業 豊富な項目で補助金をご用意しております

東京鐵鋼健保組合では、保養所や体育奨励、がん検診などのさまざまな保健事業に対して補助金を設けております。今年度からは帯状疱疹予防接種も対象になりました。ぜひご活用ください！

保養所・宿泊施設 利用補助

すべての宿泊施設の
利用時の補助

年間で2,000円まで／1人
(1泊を上限とする)

申請期間：令和9年3月まで



体育奨励費補助 (被保険者実施分)

健康保持増進活動に
対する補助

年間で3,000円まで／1人

申請期間：令和9年2月まで



40歳以上被扶養者 のがん検診補助

(胃がん、肺がん、大腸がん、
乳がん、子宮がん、前立腺がん)

市区町村実施のがん検診の
実費負担を補助

上限なし

申請期間：令和9年2月まで



NEW

帯状疱疹予防接種 補助

令和8年4月以降に
実施した予防接種を補助
50～65歳の被保険者・被扶養者で
加入期間中一度限り

生ワクチン
上限4,000円を補助

不活化ワクチン 上限
10,000円／2回まで補助

申請期間：令和9年3月まで



インフルエンザ 予防接種補助

令和8年10月～令和9年2月に
実施した予防接種を補助

年間で2,000円まで／1人

申請期間：令和9年2月まで



被扶養者の 人間ドック補助

特定健診から人間ドックへ
切り替えを行った差額を補助

対象：40歳～65歳の方
年間で20,000円まで／1人

申請期間：令和9年2月まで



詳しくは、当健保組合ホームページ、
または事業所担当者へご確認ください！





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。近くに来たら、「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。



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。



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。



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

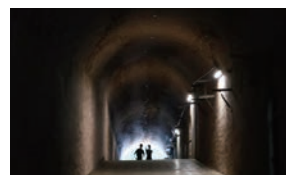
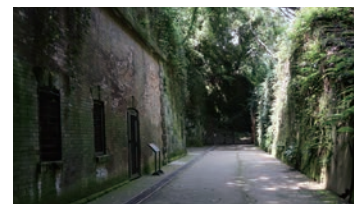


ドブ板通り商店街

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。詳細はホームページ参照。 休 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。

グルメ

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 休 1月1日
🌐 <https://www.navyburger.com>

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



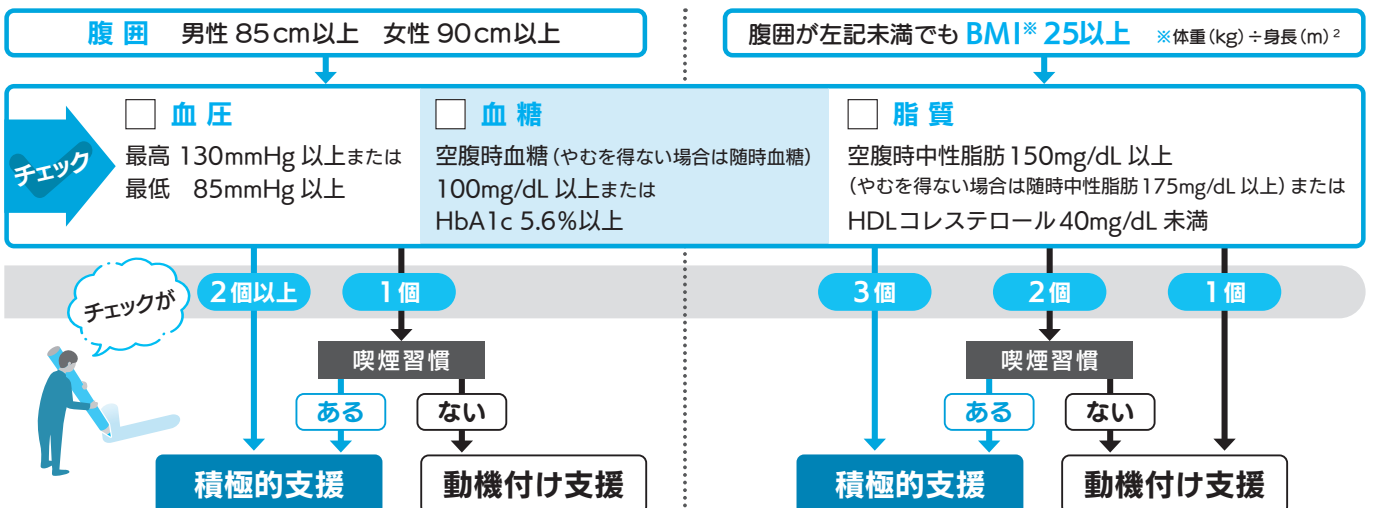
特定保健指導の対象者ってどんな人?



特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方に、健保組合から「特定保健指導のご案内」をお送りしています。特定保健指導は、保健師や管理栄養士などの専門家が、その人に合った生活習慣の改善法を無料でアドバイスしてくれます。



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。



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



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

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。

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!



酸味のチカラ

✓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。酢は大きじ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。



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

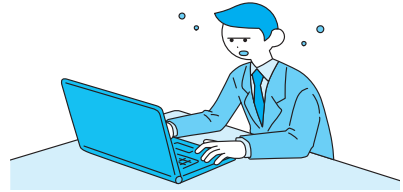
✓玉ねぎ1個は約76kcalと低カロリー食材。しかも玉ねぎを半分に切っただけなので、大ぶりで食べ応え抜群。切り方の工夫次第で満足感が高まります。また、ナイフ、フォークで切りながら食べるので、早食い防止にもおすすめ! 食べるスープとして楽しめます。

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。



Q 十分寝ているはずなのに、 日中眠くなるのはどうして？



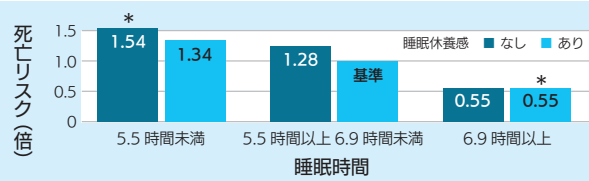
A 日中の眠気は、睡眠時無呼吸症候群など病気が原因のこともあります。多くは睡眠不足によるものです。成人は6～8時間の睡眠が必要とされますが、「6時間以上寝ていればOK」とは限りません。必要な睡眠時間には大きな個人差があり、年齢や性別、活動量、季節によっても変化します。

- 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



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, Aritake-Okada 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

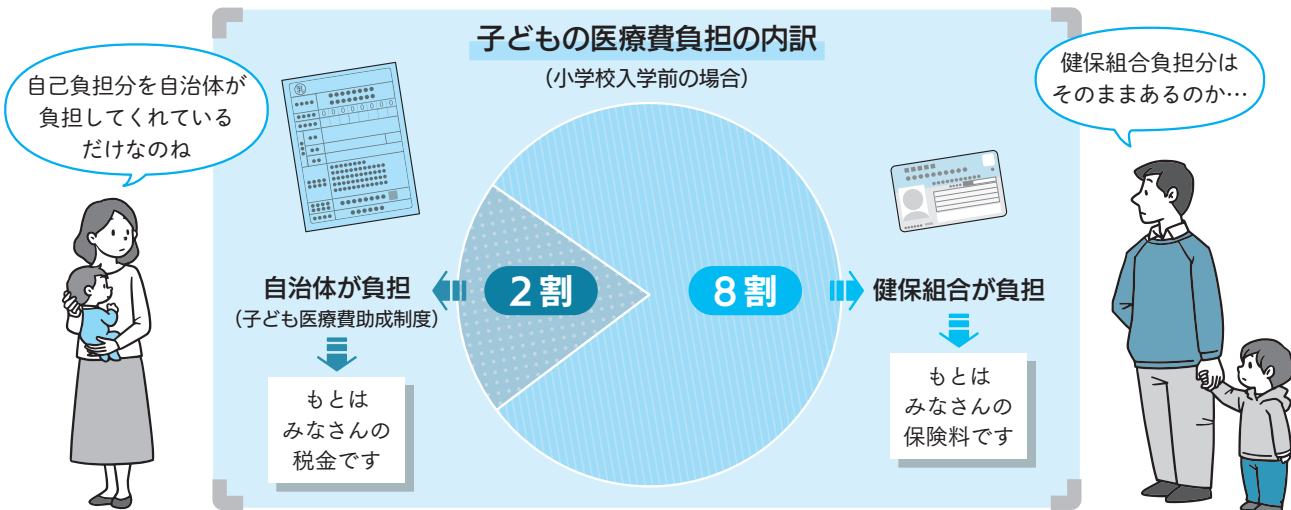
お口は健康の入り口であり、病気の入り口でもあることを覚えておってください。

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

機能的	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！

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。





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。

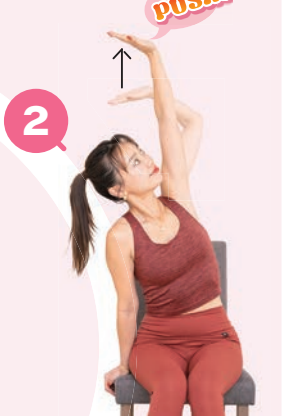
手が温まったら、目を閉じて両手でまぶたを覆います。

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。

先ほどより首が回るようになりました。

※反対も①～④を同様に行います。

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。

