

# 健保 だより

No.220 2026 3  
MARCH

東部ゴム健康保険組合  
<https://www.toubugomukenpo.or.jp>

## Contents

- 令和8年度の予算がまとまりました ..... 2
- 3つ目の保険料、はじまる“子ども・子育て支援金” ..... 4
- この時期の不調 寒暖差疲労が原因かもしれません ..... 5
- HEALTH INFORMATION ..... 6
- 歩きたくなる旅 ..... 8
- 医療費の適正化にご協力を！ ..... 10
- 知っててよかった！健康保険のしくみ ..... 11
- 野菜たっぷりヘルシーレシピ ..... 12
- 東部ゴム健康保険組合 保険料月額表 ..... 14
- いつでもヨガ ..... 16

動画を  
CHECK!

制度 ▼▼▼

P 10



レシピ ▼▼▼

P 12



運動 ▼▼▼

裏表紙



ビクーニャ母子の、心温まる触れ合い。  
かれらは昔から家畜にできないほど警戒  
心が強いので、母子の微笑ましいひと時  
を、遠くから望遠レンズでそっと撮影さ  
せてもらうことにした。背後には、藻類や  
プランクトンの色素でピンクに染まる塩  
湖と、そこで暮らすフラミンゴが見える。

撮影地 | ラグナ コロラダ、ボリビア  
写真・文 | 高砂淳二



令和8年度の予算がまとまりました

# 健康保険料率の引下げを実施します

介護保険料率は、令和7年度と同率の千分の16.4とします

当健保組合の令和8年度予算が、組合会で承認されました。  
 令和8年度は健康保険料率を「千分の95.7」に引下げ、  
 介護保険料率は令和7年度と同率の「千分の16.4」で予算を編成いたしました。

近年、医療費の増加や高齢化の進展、物価・人件費の上昇などを背景に、医療・保険を取り巻く環境は大きく変化しています。診療報酬や薬価の見直し、デジタル化の推進など制度改革が進む一方、健保組合には、適正な給付の確保と財政の安定運営を両立させることがこれまで以上に求められています。

こうした状況の中、当健保組合では、医療費の適正化や予防・健康づくりの強化、各種手続きのオンライン化など、持続可能な運営に向けた取り組みを進めています。具体的には、ジェネリック医薬品の利用促進、重複・多剤投薬の防止、特定健診・特定保健指導の受診勧奨、医療費通知の活用などを通じて、みなさまの健康増進と医療費の適正化の両立を図っています。

被保険者・被扶養者のみなさま一人ひとりのご理解とご協力が、健保制度の安定と将来世代への継承につながります。日頃からの健康管理、健診の受診、適切な受診行動、各種届出や情報更新の徹底など、小さな積み重ねが大きな成果を生みます。今後も当健保組合は、分かりやすい情報提供とサービス向上に努めてまいります。引き続き、当健保組合の活動へのご理解・ご協力をお願い申し上げます。

## 健康保険

令和7年度は、標準報酬月額増加、標準賞与額増加により、健康保険収入が前年度より158,000千円増加を見込んでおります。また、医療費は、予算額を下回ったことから、令和7年度の決算見込みでは、単年度の経常収支で410,000千円の黒字を見込みました。

この経常黒字分全額を繰越して、令和8年度に健保組合の収入とすることで、現行の健康保険料率98%から2.3%引下げ、95.7%で予算編成することができました。

これは、令和元年度に100%から98%に引下げ以来、7年ぶりの健康保険料率の引下げとなります。

## 介護保険

令和7年度は、健康保険料と同様に標準報酬月額増加、標準賞与額増加により、介護保険料収入が前年度より21,285千円増加を見込んでおります。

介護保険勘定の収支は、79,868千円の黒字を見込み、全額を繰越して、令和8年度の介護保険収入とすることで、現行の介護保険料率の16.4%で予算編成することができました。

## 子ども・子育て支援金の徴収が開始されます

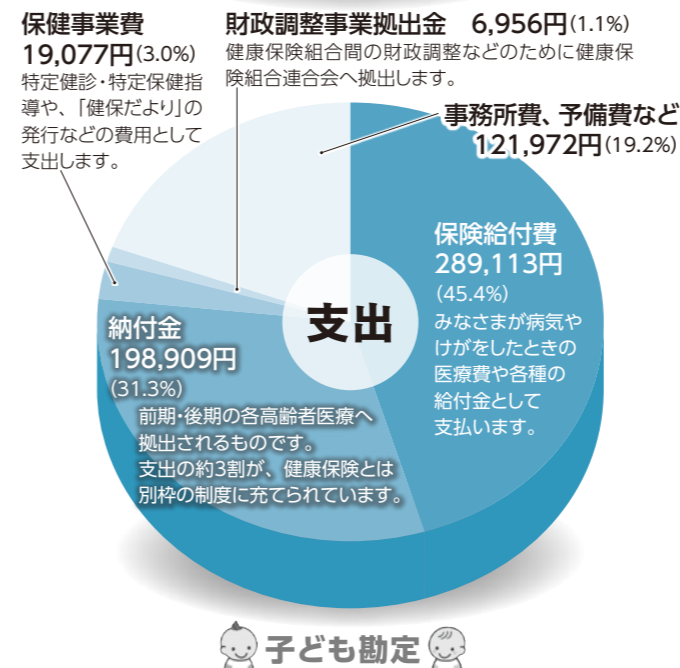
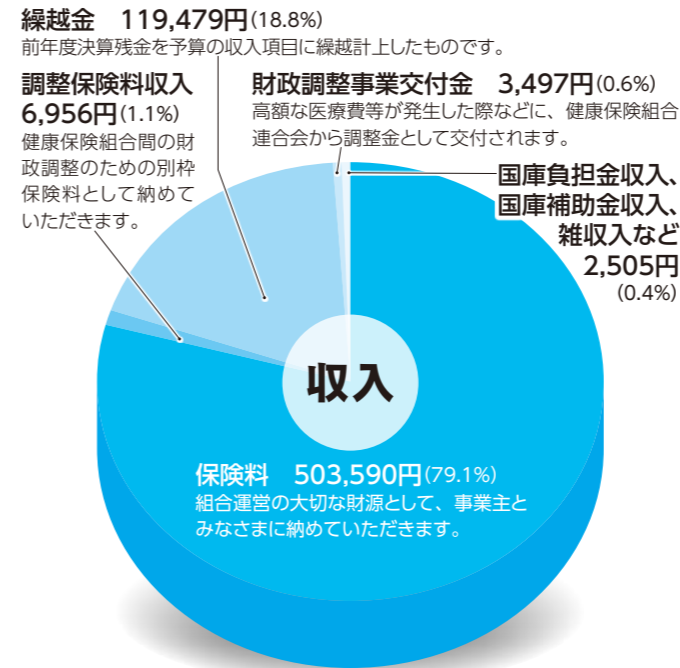
子ども・子育て支援金は、国の示した一律の率に則り徴収することとなっております。

国が示した子ども・子育て支援金率は2.3%。

令和8年4月分保険料より開始(支援金の徴収は令和8年5月分給与から)します。

みなさま1人当たりで見える予算(健康保険)

予算総額  
636,027円



## 子ども勘定

| 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 | 163,356 | 11,423        |
| 繰越金          | —       | —             |
| 繰入金          | —       | —             |
| 雑収入・その他      | 552     | 38            |
| 合計           | 163,908 | 11,461        |

| 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  | 154,840 | 10,828        |
| 子ども・子育て支援金還付金 | 50      | 3             |
| 積立金           | 1       | —             |
| 予備費・その他       | 9,017   | 631           |
| 合計            | 163,908 | 11,462        |

## 令和8年度 収入支出予算概要表

### 一般勘定

| 科目          | 予算額(千円)   | 被保険者1人当たり額(円) |
|-------------|-----------|---------------|
| 健康保険収入      | 7,201,343 | 503,590       |
| 国庫負担金収入・その他 | 4,181     | 292           |
| 小計          | 7,205,524 | 503,883       |
| 調整保険料収入     | 99,472    | 6,956         |
| 繰越金         | 1,708,548 | 119,479       |
| 繰入金         | 2         | 0             |
| 国庫補助金収入     | 4,090     | 286           |
| 出産育児交付金     | 5,182     | 362           |
| 財政調整事業交付金   | 50,000    | 3,497         |
| 雑収入         | 22,345    | 1,563         |
| その他         | 27        | 2             |
| 合計          | 9,095,190 | 636,027       |
| 経常収入合計      | 7,237,163 | 506,095       |

| 科目         | 予算額(千円)   | 被保険者1人当たり額(円) |
|------------|-----------|---------------|
| 事務所費       | 157,506   | 11,014        |
| 保険給付費      | 4,134,309 | 289,113       |
| 納付金        | 1,056,644 | 73,891        |
| 後期高齢者支援金   | 1,787,755 | 125,018       |
| その他支援金・拠出金 | 2         | 0             |
| 小計         | 2,844,401 | 198,909       |
| 保健事業費      | 272,804   | 19,077        |
| 財政調整事業拠出金  | 99,472    | 6,956         |
| その他        | 16,085    | 1,125         |
| 予備費        | 1,570,613 | 109,833       |
| 合計         | 9,095,190 | 636,027       |
| 経常支出合計     | 7,422,529 | 519,058       |

経常収支差引額 ▲ 185,366千円

### 介護勘定

| 科目      | 予算額(千円) | 被保険者1人当たり額(円) |
|---------|---------|---------------|
| 介護保険収入  | 880,906 | 95,357        |
| 繰越金     | 79,868  | 8,646         |
| 雑収入・その他 | 1,154   | 125           |
| 合計      | 961,928 | 104,127       |

| 科目       | 予算額(千円) | 被保険者1人当たり額(円) |
|----------|---------|---------------|
| 介護納付金    | 880,329 | 95,294        |
| 介護保険料還付金 | 200     | 22            |
| 予備費・その他  | 81,399  | 8,811         |
| 合計       | 961,928 | 104,127       |

※端数処理の関係で、一部合計の合わない箇所があります。

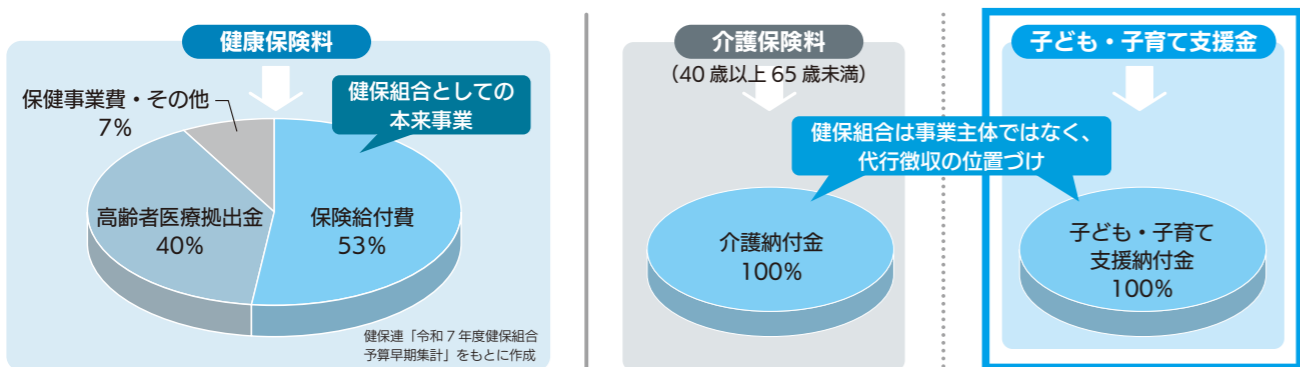
# 3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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。みなさんは、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となります。



## 被用者保険には一律の保険料率が設定される

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

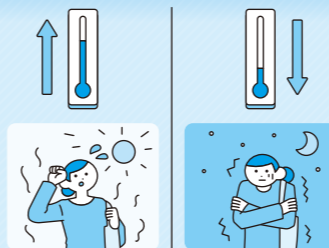
令和8年10月から、自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除

# この時期の不調 寒暖差疲労が原因かもしれません

春は寒暖差が大きく、朝晩と日中の気温差が10℃以上になる日もあります。この時期、「なんとなくだるい」「頭が重い」などの不調を感じたら、「寒暖差疲労」によるものかもしれません。

## こんなとき要注意！

### 日中と夜間の気温差が大きい



### 前日からの急な気温の変化



## 寒暖差疲労で起こる主な不調

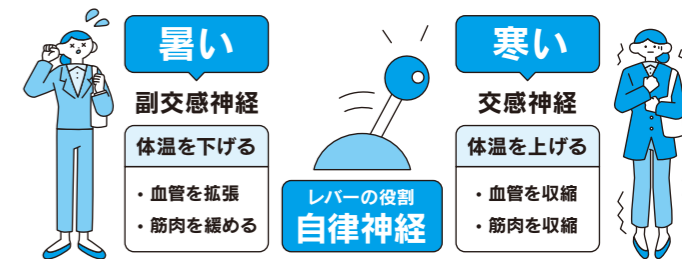


- ✓ 疲れやすい、体がだるい
- ✓ よく眠れない、朝起きるのがつらい
- ✓ 頭痛・肩こり
- ✓ 便秘や下痢
- ✓ イライラ、気分の落ち込み
- ✓ アレルギー症状の悪化

## 寒暖差疲労の原因は？

私たちの体は、気温の変化に応じて自律神経（交感神経・副交感神経）が切り替わり、体温や心拍数などを調整しています。しかし、急激な気温の変化が続くと、自律神経を何度も切り替える状態になり、自律神経が疲れてしまいます。その結果、体温や血流のコントロールがうまくいかなくなり、心身の不調を引き起こします。

さらに、春は環境の変化によるストレスなどから自律神経のバランスが乱れ、寒暖差の影響を受けやすくなります。



## 寒暖差疲労を予防しよう

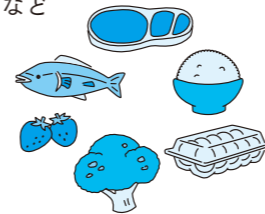
寒暖差疲労の予防・改善には、体温調整を担う自律神経を整えることが大切です。起床後に体が重いなどのサインを感じたら、早めにセルフケアを始めましょう。

### 1日3食のバランスのよい食事

次の食材を意識して取り入れてみましょう。

#### 疲労回復に役立つ食材 (ビタミン・たんぱく質)

肉や魚、卵、玄米、大豆製品、緑黄色野菜、果物など



#### 腸内環境を整える食材 (食物繊維・発酵食品)

葉物野菜、果物、海藻、大麦、味噌、ヨーグルト、漬物、キムチなど



腸内環境が整うと、自律神経も安定しやすくなります

### 十分な睡眠

睡眠不足は、自律神経の乱れに直結します。少なくとも6時間以上の睡眠を。



### 適度に体を動かす

気分の落ち込みや倦怠感の改善には、軽く汗ばむ程度の運動が効果的です。速歩き、階段の使用、ストレッチやヨガなどを習慣に。



### 湯船につかる



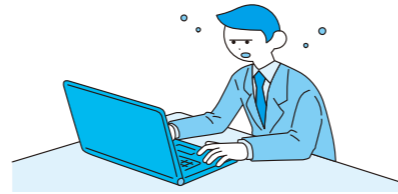
38～40℃の湯船にゆっくりつかると血流がよくなり、リラックス効果も。

### 調節しやすい服装

マフラーや靴下、アームウォーマーで冷えに弱い「首・手首・足首」を温めます。重ね着で気温差に対応を。



# Q 十分寝ているはずなのに、日中眠くなるのはどうして？



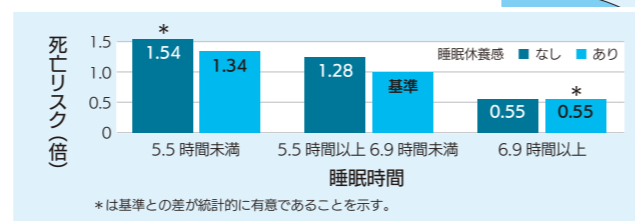
**A** 日中の眠気は、睡眠時無呼吸症候群など病気が原因のこともあります。多くは睡眠不足によるものです。成人は6~8時間の睡眠が必要とされますが、「6時間以上寝ていればOK」とは限りません。必要な睡眠時間には大きな個人差があり、年齢や性別、活動量、季節によっても変化します。

- 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

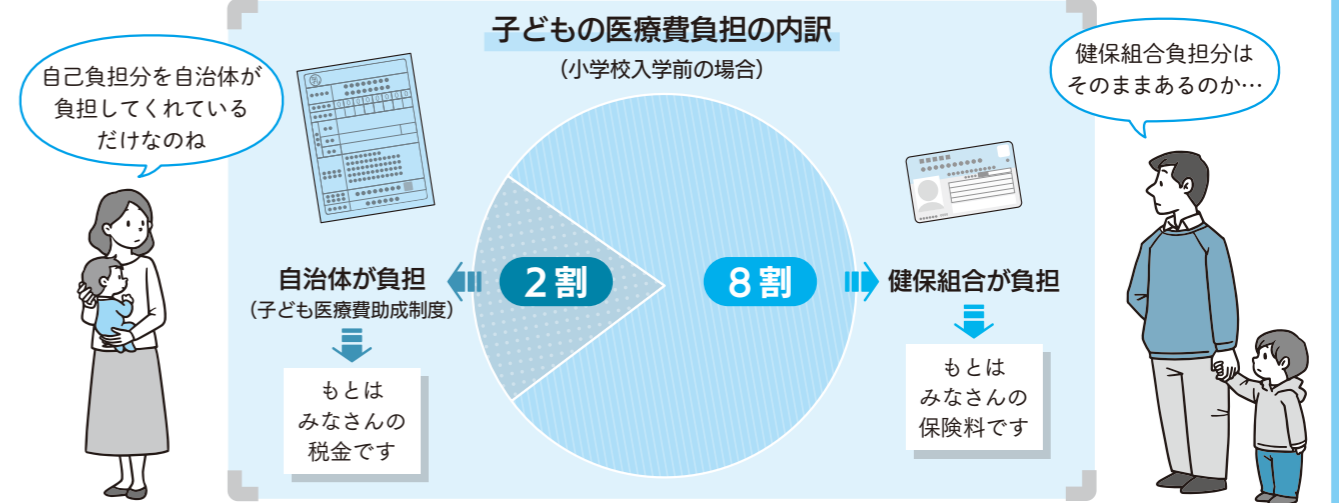


出典：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(Yoshiike T, Utsumi T, Matsui K, Nagao K, Saitoh K, Otsuki R, Aritake-Okada S, Suzuki M, Kuriyama K. Mortality associated with nonrestorative short sleep or nonrestorative long time-in-bed in middle-aged and older adults. Sci Rep 12: 189, 2022. より作成)

# 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

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いてください。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。

## 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)

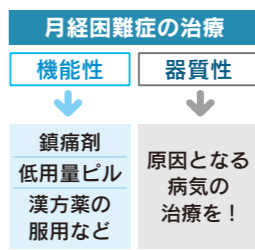
生理痛など、生理(月経)にともなう不調はがまんするもの、病院に行くほどのことじゃない、と思っていませんか？こんなときは婦人科に相談することを検討しましょう！

- ☑ **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。



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。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

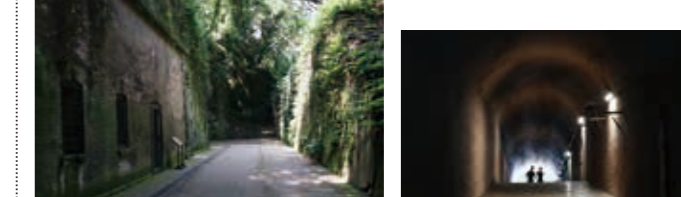
2008年、米海軍の伝統的なハンバーガーのレシピが、米海軍横須賀基地  
から横須賀市へ提供された。このレシピをもとにしたハンバーガーを総称  
して「ヨコスカ ネイビー バーガー」と名づけられた。基地周辺の店舗  
で販売されている。



🍷 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)  
🕒 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)  
🎫 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>



# 接骨院等\*の正しいご利用を お願いします

\*整骨院、ほねつぎともいいます。

解説動画はコチラ



https://doug.hfc.jp/imfine/iryohi/26spring01.html

## 突然ですが、接骨院等のかかり方について、クイズです!

佐藤さんは、ヘルニアで腰痛があり整形外科で治療中です。

痛みを減らすために、近所の接骨院等で施術を受けました。



このとき、佐藤さんが接骨院等で受けた施術に対して健康保険は使えるでしょうか?

**A: 使える**

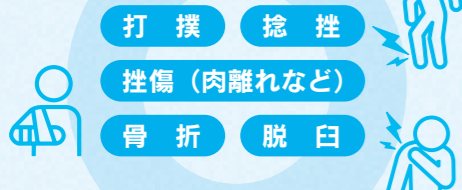
**B: 使えない**

(答えはこのページの下に)

接骨院等で柔道整復師による施術を受けた場合は、保険医療機関と異なり、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。誤って健康保険を使った場合は、あとから全額自己負担になることがありますので、正しい利用法を知っておきましょう。

### 健康保険が使える場合

外傷性が明らかな負傷で、慢性に至っていないものに限られます。



\*骨折・脱臼については医師の同意が必要です(応急処置を除く)。

### 健康保険が使えない場合 (自費になります)

- 単なる肩こり、筋肉疲労など
- 保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷等を治療中のとき
- 慰安目的のマッサージ
- 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 過去の交通事故等による後遺症
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 仕事や通勤途上に起きた負傷(労災保険の対象)など

同じけがについて保険医療機関と重複して接骨院等を利用している場合は、接骨院等の施術に健康保険は使えません。ほかの接骨院等で同じけがの施術を受けている場合も同様です。

### その他の注意点 ①

#### 「療養費支給申請書」はよく確認して記名を!

保険適用となる施術を受けた場合、柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うことがあります。その場合、「療養費支給申請書」に患者が記名する必要があります。きちんと負傷原因や日数、金額などを確認して自筆で記名してください。

### その他の注意点 ②

#### 必ず領収書を受け取って保管を!

保険適用となる施術を受けた場合、領収書を必ず受け取り、保管してください。施術料はマイナポータルへの自動記載がないため、医療費控除を受ける際や、健保組合から確認させていただく際に必要となります\*。

\*健康保険を使って接骨院等の施術を受けた方に、後日、健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

問い合わせ先: 8 ☎

## 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



- 被扶養者が基本手当日額3,612円\*以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

\*19歳以上23歳未満は4,167円(配偶者を除く)、60歳以上または障害がある場合は5,000円。

### 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(配偶者を除く。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月からは上記に変更となり、基本的に繁忙期の増収分などは年収に含まれなくなります。

### 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。 ★

# 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!

手

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。



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。



手

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。

令和8年3月分保険料より  
一般保険料率が  
引き下げとなります。

東部ゴム健康保険組合  
保険料月額表  
(令和8年3月分保険料より適用)

■ 保険料率(一般保険料率:調整保険料率:介護保険料率)

|             |               |             |              |           |  |            |              |
|-------------|---------------|-------------|--------------|-----------|--|------------|--------------|
| 事業主<br>負担率  | 47.85<br>1000 | 一般<br>保険料率  | 47.2<br>1000 | 左記の<br>内訳 | 基本<br>保険料率<br>28.5569<br>1000<br>特定<br>保険料率<br>18.6431<br>1000 | 調整<br>保険料率 | 0.65<br>1000 |
| 事業主介護保険料率   |               | 8.2<br>1000 |              |           |  |            |              |
| 被保険者<br>負担率 | 47.85<br>1000 | 一般<br>保険料率  | 47.2<br>1000 | 左記の<br>内訳 | 基本<br>保険料率<br>28.5569<br>1000<br>特定<br>保険料率<br>18.6431<br>1000 | 調整<br>保険料率 | 0.65<br>1000 |
| 被保険者介護保険料率  |               | 8.2<br>1000 |              |           |  |            |              |

令和8年4月分保険料より  
子ども・子育て支援金の  
徴収が開始となります。

東部ゴム健康保険組合  
保険料月額表  
(令和8年4月分保険料より適用)

■ 保険料率(一般保険料率:調整保険料率:介護保険料率:子ども・子育て支援金率)

|             |               |             |              |                 |  |              |              |             |              |
|-------------|---------------|-------------|--------------|-----------------|--|--------------|--------------|-------------|--------------|
| 事業主<br>負担率  | 47.85<br>1000 | 一般<br>保険料率  | 47.2<br>1000 | 左記の<br>内訳       | 基本<br>保険料率<br>28.5569<br>1000<br>特定<br>保険料率<br>18.6431<br>1000 | 調整<br>保険料率   | 0.65<br>1000 | 子ども・子育て支援金率 | 1.15<br>1000 |
| 事業主介護保険料率   |               | 8.2<br>1000 |              | 事業主子ども・子育て支援金率  |  | 1.15<br>1000 |              |             |              |
| 被保険者<br>負担率 | 47.85<br>1000 | 一般<br>保険料率  | 47.2<br>1000 | 左記の<br>内訳       | 基本<br>保険料率<br>28.5569<br>1000<br>特定<br>保険料率<br>18.6431<br>1000 | 調整<br>保険料率   | 0.65<br>1000 | 子ども・子育て支援金率 | 1.15<br>1000 |
| 被保険者介護保険料率  |               | 8.2<br>1000 |              | 被保険者子ども・子育て支援金率 |  | 1.15<br>1000 |              |             |              |

■ 当組合の保険料月額表

| 等級 | 標準報酬           |             | 報酬月額                       | 保険料月額         |               |                |               |               |               |               |               |                |
|----|----------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
|    | 月額             | 日額          |                            | 一般保険料+調整保険料   |               |                | 介護保険料         |               |               | 合計            |               |                |
|    |                |             |                            | 事業主           | 被保険者          | 合計             | 事業主           | 被保険者          | 合計            | 事業主           | 被保険者          | 合計             |
| 1  | 円<br>58,000    | 円<br>1,930  | 円未満<br>63,000              | 円<br>2,775.3  | 円<br>2,775.3  | 円<br>5,550.6   | 円<br>475.6    | 円<br>475.6    | 円<br>951.2    | 円<br>3,250.9  | 円<br>3,250.9  | 円<br>6,501.8   |
| 2  | 円<br>68,000    | 円<br>2,270  | 円以上<br>円未満<br>73,000       | 円<br>3,253.8  | 円<br>3,253.8  | 円<br>6,507.6   | 円<br>557.6    | 円<br>557.6    | 円<br>1,115.2  | 円<br>3,811.4  | 円<br>3,811.4  | 円<br>7,622.8   |
| 3  | 円<br>78,000    | 円<br>2,600  | 円<br>73,000 ~ 83,000       | 円<br>3,732.3  | 円<br>3,732.3  | 円<br>7,464.6   | 円<br>639.6    | 円<br>639.6    | 円<br>1,279.2  | 円<br>4,371.9  | 円<br>4,371.9  | 円<br>8,743.8   |
| 4  | 円<br>88,000    | 円<br>2,930  | 円<br>83,000 ~ 93,000       | 円<br>4,210.8  | 円<br>4,210.8  | 円<br>8,421.6   | 円<br>721.6    | 円<br>721.6    | 円<br>1,443.2  | 円<br>4,932.4  | 円<br>4,932.4  | 円<br>9,864.8   |
| 5  | 円<br>98,000    | 円<br>3,270  | 円<br>93,000 ~ 101,000      | 円<br>4,689.3  | 円<br>4,689.3  | 円<br>9,378.6   | 円<br>803.6    | 円<br>803.6    | 円<br>1,607.2  | 円<br>5,492.9  | 円<br>5,492.9  | 円<br>10,985.8  |
| 6  | 円<br>104,000   | 円<br>3,470  | 円<br>101,000 ~ 107,000     | 円<br>4,976.4  | 円<br>4,976.4  | 円<br>9,952.8   | 円<br>852.8    | 円<br>852.8    | 円<br>1,705.6  | 円<br>5,829.2  | 円<br>5,829.2  | 円<br>11,658.4  |
| 7  | 円<br>110,000   | 円<br>3,670  | 円<br>107,000 ~ 114,000     | 円<br>5,263.5  | 円<br>5,263.5  | 円<br>10,527.0  | 円<br>902.0    | 円<br>902.0    | 円<br>1,804.0  | 円<br>6,165.5  | 円<br>6,165.5  | 円<br>12,331.0  |
| 8  | 円<br>118,000   | 円<br>3,930  | 円<br>114,000 ~ 122,000     | 円<br>5,646.3  | 円<br>5,646.3  | 円<br>11,292.6  | 円<br>967.6    | 円<br>967.6    | 円<br>1,935.2  | 円<br>6,613.9  | 円<br>6,613.9  | 円<br>13,227.8  |
| 9  | 円<br>126,000   | 円<br>4,200  | 円<br>122,000 ~ 130,000     | 円<br>6,029.1  | 円<br>6,029.1  | 円<br>12,058.2  | 円<br>1,033.2  | 円<br>1,033.2  | 円<br>2,066.4  | 円<br>7,062.3  | 円<br>7,062.3  | 円<br>14,124.6  |
| 10 | 円<br>134,000   | 円<br>4,470  | 円<br>130,000 ~ 138,000     | 円<br>6,411.9  | 円<br>6,411.9  | 円<br>12,823.8  | 円<br>1,098.8  | 円<br>1,098.8  | 円<br>2,197.6  | 円<br>7,510.7  | 円<br>7,510.7  | 円<br>15,021.4  |
| 11 | 円<br>142,000   | 円<br>4,730  | 円<br>138,000 ~ 146,000     | 円<br>6,794.7  | 円<br>6,794.7  | 円<br>13,589.4  | 円<br>1,164.4  | 円<br>1,164.4  | 円<br>2,328.8  | 円<br>7,959.1  | 円<br>7,959.1  | 円<br>15,918.2  |
| 12 | 円<br>150,000   | 円<br>5,000  | 円<br>146,000 ~ 155,000     | 円<br>7,177.5  | 円<br>7,177.5  | 円<br>14,355.0  | 円<br>1,230.0  | 円<br>1,230.0  | 円<br>2,460.0  | 円<br>8,407.5  | 円<br>8,407.5  | 円<br>16,815.0  |
| 13 | 円<br>160,000   | 円<br>5,330  | 円<br>155,000 ~ 165,000     | 円<br>7,656.0  | 円<br>7,656.0  | 円<br>15,312.0  | 円<br>1,312.0  | 円<br>1,312.0  | 円<br>2,624.0  | 円<br>8,968.0  | 円<br>8,968.0  | 円<br>17,936.0  |
| 14 | 円<br>170,000   | 円<br>5,670  | 円<br>165,000 ~ 175,000     | 円<br>8,134.5  | 円<br>8,134.5  | 円<br>16,269.0  | 円<br>1,394.0  | 円<br>1,394.0  | 円<br>2,788.0  | 円<br>9,528.5  | 円<br>9,528.5  | 円<br>19,057.0  |
| 15 | 円<br>180,000   | 円<br>6,000  | 円<br>175,000 ~ 185,000     | 円<br>8,613.0  | 円<br>8,613.0  | 円<br>17,226.0  | 円<br>1,476.0  | 円<br>1,476.0  | 円<br>2,952.0  | 円<br>10,089.0 | 円<br>10,089.0 | 円<br>20,178.0  |
| 16 | 円<br>190,000   | 円<br>6,330  | 円<br>185,000 ~ 195,000     | 円<br>9,091.5  | 円<br>9,091.5  | 円<br>18,183.0  | 円<br>1,558.0  | 円<br>1,558.0  | 円<br>3,116.0  | 円<br>10,649.5 | 円<br>10,649.5 | 円<br>21,299.0  |
| 17 | 円<br>200,000   | 円<br>6,670  | 円<br>195,000 ~ 210,000     | 円<br>9,570.0  | 円<br>9,570.0  | 円<br>19,140.0  | 円<br>1,640.0  | 円<br>1,640.0  | 円<br>3,280.0  | 円<br>11,210.0 | 円<br>11,210.0 | 円<br>22,420.0  |
| 18 | 円<br>220,000   | 円<br>7,330  | 円<br>210,000 ~ 230,000     | 円<br>10,527.0 | 円<br>10,527.0 | 円<br>21,054.0  | 円<br>1,804.0  | 円<br>1,804.0  | 円<br>3,608.0  | 円<br>12,331.0 | 円<br>12,331.0 | 円<br>24,662.0  |
| 19 | 円<br>240,000   | 円<br>8,000  | 円<br>230,000 ~ 250,000     | 円<br>11,484.0 | 円<br>11,484.0 | 円<br>22,968.0  | 円<br>1,968.0  | 円<br>1,968.0  | 円<br>3,936.0  | 円<br>13,452.0 | 円<br>13,452.0 | 円<br>26,904.0  |
| 20 | 円<br>260,000   | 円<br>8,670  | 円<br>250,000 ~ 270,000     | 円<br>12,441.0 | 円<br>12,441.0 | 円<br>24,882.0  | 円<br>2,132.0  | 円<br>2,132.0  | 円<br>4,264.0  | 円<br>14,573.0 | 円<br>14,573.0 | 円<br>29,146.0  |
| 21 | 円<br>280,000   | 円<br>9,330  | 円<br>270,000 ~ 290,000     | 円<br>13,398.0 | 円<br>13,398.0 | 円<br>26,796.0  | 円<br>2,296.0  | 円<br>2,296.0  | 円<br>4,592.0  | 円<br>15,694.0 | 円<br>15,694.0 | 円<br>31,388.0  |
| 22 | 円<br>300,000   | 円<br>10,000 | 円<br>290,000 ~ 310,000     | 円<br>14,355.0 | 円<br>14,355.0 | 円<br>28,710.0  | 円<br>2,460.0  | 円<br>2,460.0  | 円<br>4,920.0  | 円<br>16,815.0 | 円<br>16,815.0 | 円<br>33,630.0  |
| 23 | 円<br>320,000   | 円<br>10,670 | 円<br>310,000 ~ 330,000     | 円<br>15,312.0 | 円<br>15,312.0 | 円<br>30,624.0  | 円<br>2,624.0  | 円<br>2,624.0  | 円<br>5,248.0  | 円<br>17,936.0 | 円<br>17,936.0 | 円<br>35,872.0  |
| 24 | 円<br>340,000   | 円<br>11,330 | 円<br>330,000 ~ 350,000     | 円<br>16,269.0 | 円<br>16,269.0 | 円<br>32,538.0  | 円<br>2,788.0  | 円<br>2,788.0  | 円<br>5,576.0  | 円<br>19,057.0 | 円<br>19,057.0 | 円<br>38,114.0  |
| 25 | 円<br>360,000   | 円<br>12,000 | 円<br>350,000 ~ 370,000     | 円<br>17,226.0 | 円<br>17,226.0 | 円<br>34,452.0  | 円<br>2,952.0  | 円<br>2,952.0  | 円<br>5,904.0  | 円<br>20,178.0 | 円<br>20,178.0 | 円<br>40,356.0  |
| 26 | 円<br>380,000   | 円<br>12,670 | 円<br>370,000 ~ 395,000     | 円<br>18,183.0 | 円<br>18,183.0 | 円<br>36,366.0  | 円<br>3,116.0  | 円<br>3,116.0  | 円<br>6,232.0  | 円<br>21,299.0 | 円<br>21,299.0 | 円<br>42,598.0  |
| 27 | 円<br>410,000   | 円<br>13,670 | 円<br>395,000 ~ 425,000     | 円<br>19,618.5 | 円<br>19,618.5 | 円<br>39,237.0  | 円<br>3,362.0  | 円<br>3,362.0  | 円<br>6,724.0  | 円<br>22,980.5 | 円<br>22,980.5 | 円<br>45,961.0  |
| 28 | 円<br>440,000   | 円<br>14,670 | 円<br>425,000 ~ 455,000     | 円<br>21,054.0 | 円<br>21,054.0 | 円<br>42,108.0  | 円<br>3,608.0  | 円<br>3,608.0  | 円<br>7,216.0  | 円<br>24,662.0 | 円<br>24,662.0 | 円<br>49,324.0  |
| 29 | 円<br>470,000   | 円<br>15,670 | 円<br>455,000 ~ 485,000     | 円<br>22,489.5 | 円<br>22,489.5 | 円<br>44,979.0  | 円<br>3,854.0  | 円<br>3,854.0  | 円<br>7,708.0  | 円<br>26,343.5 | 円<br>26,343.5 | 円<br>52,687.0  |
| 30 | 円<br>500,000   | 円<br>16,670 | 円<br>485,000 ~ 515,000     | 円<br>23,925.0 | 円<br>23,925.0 | 円<br>47,850.0  | 円<br>4,100.0  | 円<br>4,100.0  | 円<br>8,200.0  | 円<br>28,025.0 | 円<br>28,025.0 | 円<br>56,050.0  |
| 31 | 円<br>530,000   | 円<br>17,670 | 円<br>515,000 ~ 545,000     | 円<br>25,360.5 | 円<br>25,360.5 | 円<br>50,721.0  | 円<br>4,346.0  | 円<br>4,346.0  | 円<br>8,692.0  | 円<br>29,706.5 | 円<br>29,706.5 | 円<br>59,413.0  |
| 32 | 円<br>560,000   | 円<br>18,670 | 円<br>545,000 ~ 575,000     | 円<br>26,796.0 | 円<br>26,796.0 | 円<br>53,592.0  | 円<br>4,592.0  | 円<br>4,592.0  | 円<br>9,184.0  | 円<br>31,388.0 | 円<br>31,388.0 | 円<br>62,776.0  |
| 33 | 円<br>590,000   | 円<br>19,670 | 円<br>575,000 ~ 605,000     | 円<br>28,231.5 | 円<br>28,231.5 | 円<br>56,463.0  | 円<br>4,838.0  | 円<br>4,838.0  | 円<br>9,676.0  | 円<br>33,069.5 | 円<br>33,069.5 | 円<br>66,139.0  |
| 34 | 円<br>620,000   | 円<br>20,670 | 円<br>605,000 ~ 635,000     | 円<br>29,667.0 | 円<br>29,667.0 | 円<br>59,334.0  | 円<br>5,084.0  | 円<br>5,084.0  | 円<br>10,168.0 | 円<br>34,751.0 | 円<br>34,751.0 | 円<br>69,502.0  |
| 35 | 円<br>650,000   | 円<br>21,670 | 円<br>635,000 ~ 665,000     | 円<br>31,102.5 | 円<br>31,102.5 | 円<br>62,205.0  | 円<br>5,330.0  | 円<br>5,330.0  | 円<br>10,660.0 | 円<br>36,432.5 | 円<br>36,432.5 | 円<br>72,865.0  |
| 36 | 円<br>680,000   | 円<br>22,670 | 円<br>665,000 ~ 695,000     | 円<br>32,538.0 | 円<br>32,538.0 | 円<br>65,076.0  | 円<br>5,576.0  | 円<br>5,576.0  | 円<br>11,152.0 | 円<br>38,114.0 | 円<br>38,114.0 | 円<br>76,228.0  |
| 37 | 円<br>710,000   | 円<br>23,670 | 円<br>695,000 ~ 730,000     | 円<br>33,973.5 | 円<br>33,973.5 | 円<br>67,947.0  | 円<br>5,822.0  | 円<br>5,822.0  | 円<br>11,644.0 | 円<br>39,795.5 | 円<br>39,795.5 | 円<br>79,591.0  |
| 38 | 円<br>750,000   | 円<br>25,000 | 円<br>730,000 ~ 770,000     | 円<br>35,887.5 | 円<br>35,887.5 | 円<br>71,775.0  | 円<br>6,150.0  | 円<br>6,150.0  | 円<br>12,300.0 | 円<br>42,037.5 | 円<br>42,037.5 | 円<br>84,075.0  |
| 39 | 円<br>790,000   | 円<br>26,330 | 円<br>770,000 ~ 810,000     | 円<br>37,801.5 | 円<br>37,801.5 | 円<br>75,603.0  | 円<br>6,478.0  | 円<br>6,478.0  | 円<br>12,956.0 | 円<br>44,279.5 | 円<br>44,279.5 | 円<br>88,559.0  |
| 40 | 円<br>830,000   | 円<br>27,670 | 円<br>810,000 ~ 855,000     | 円<br>39,715.5 | 円<br>39,715.5 | 円<br>79,431.0  | 円<br>6,806.0  | 円<br>6,806.0  | 円<br>13,612.0 | 円<br>46,521.5 | 円<br>46,521.5 | 円<br>93,043.0  |
| 41 | 円<br>880,000   | 円<br>29,330 | 円<br>855,000 ~ 905,000     | 円<br>42,108.0 | 円<br>42,108.0 | 円<br>84,216.0  | 円<br>7,216.0  | 円<br>7,216.0  | 円<br>14,432.0 | 円<br>49,324.0 | 円<br>49,324.0 | 円<br>98,648.0  |
| 42 | 円<br>930,000   | 円<br>31,000 | 円<br>905,000 ~ 955,000     | 円<br>44,500.5 | 円<br>44,500.5 | 円<br>89,001.0  | 円<br>7,626.0  | 円<br>7,626.0  | 円<br>15,252.0 | 円<br>52,126.5 | 円<br>52,126.5 | 円<br>104,253.0 |
| 43 | 円<br>980,000   | 円<br>32,670 | 円<br>955,000 ~ 1,005,000   | 円<br>46,893.0 | 円<br>46,893.0 | 円<br>93,786.0  | 円<br>8,036.0  | 円<br>8,036.0  | 円<br>16,072.0 | 円<br>54,929.0 | 円<br>54,929.0 | 円<br>109,858.0 |
| 44 | 円<br>1,030,000 | 円<br>34,330 | 円<br>1,005,000 ~ 1,055,000 | 円<br>49,285.5 | 円<br>49,285.5 | 円<br>98,571.0  | 円<br>8,446.0  | 円<br>8,446.0  | 円<br>16,892.0 | 円<br>57,731.5 | 円<br>57,731.5 | 円<br>115,463.0 |
| 45 | 円<br>1,090,000 | 円<br>36,330 | 円<br>1,055,000 ~ 1,115,000 | 円<br>52,156.5 | 円<br>52,156.5 | 円<br>104,313.0 | 円<br>8,938.0  | 円<br>8,938.0  | 円<br>17,876.0 | 円<br>61,094.5 | 円<br>61,094.5 | 円<br>122,189.0 |
| 46 | 円<br>1,150,000 | 円<br>38,330 | 円<br>1,115,000 ~ 1,175,000 | 円<br>55,027.5 | 円<br>55,027.5 | 円<br>110,055.0 | 円<br>9,430.0  | 円<br>9,430.0  | 円<br>18,860.0 | 円<br>64,457.5 | 円<br>64,457.5 | 円<br>128,915.0 |
| 47 | 円<br>1,210,000 | 円<br>40,330 | 円<br>1,175,000 ~ 1,235,000 | 円<br>57,898.5 | 円<br>57,898.5 | 円<br>115,797.0 | 円<br>9,922.0  | 円<br>9,922.0  | 円<br>19,844.0 | 円<br>67,820.5 | 円<br>67,820.5 | 円<br>135,641.0 |
| 48 | 円<br>1,270,000 | 円<br>42,330 | 円<br>1,235,000 ~ 1,295,000 | 円<br>60,769.5 | 円<br>60,769.5 | 円<br>121,539.0 | 円<br>10,414.0 | 円<br>10,414.0 | 円<br>20,828.0 | 円<br>71,183.5 | 円<br>71,183.5 | 円<br>142,367.0 |
| 49 | 円<br>1,330,000 | 円<br>44,330 | 円<br>1,295,000 ~ 1,355,000 | 円<br>63,640.5 | 円<br>63,640.5 | 円<br>127,281.0 | 円<br>10,906.0 | 円<br>10,906.0 | 円<br>21,812.0 | 円<br>74,546.5 | 円<br>74,546.5 | 円<br>149,093.0 |
| 50 | 円<br>1,390,000 | 円<br>46,330 |                            |               |               |                |               |               |               |               |               |                |



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



1

ぐるぐる

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



2

手のひら  
を温める



3

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



1

息を吸いながら

手のひらは外側に向ける

反対の手は座面をつかんで体を支える



2

PUSH!

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。

イスに座り、片方の腕を伸ばし下から上へ回し上げます。

3

息を吐きながら

4

ゆっくり3回呼吸しましょう

ひじは緩めてOK



後ろに腕を伸ばし、下までおろします。

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。

お尻はイスから浮かないように

※反対も1~4を同様にしています。

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。



1

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。



2

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。



肩はリラックス

息を吐いて脱力しましょう。

3

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を同様にしています。

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。

