

My HEALTH

春

Spring 2026
No.1

- P2 令和8年度予算のお知らせ
- P3 公告
- p4 年1回の健診で体の状態を確認しよう
- p5 特定保健指導の対象者ってどんな人？
- P6 ほけん事業のご案内
- P7 健康保持増進のため、保健事業を活用して
日頃の健康管理にお役立てください
- P8 歩きたくなる旅 横須賀
- P10 子ども・子育て支援金
- P11 今日からプレコンセプトケア
- p12 野菜たっぷり ヘルシーレシピ
- P14 ちょっとトレーニング
- p15 MHW開設について／けんぽクイズ
- P16 いつでもヨガ 上半身が疲れたとき



神鋼商事健康保険組合

健保ホームページ <https://www.shinsho-kenpo.or.jp/>

令和8年度

予算のお知らせ

令和8年度予算と事業計画が、2月5日開催の第138回組合会で可決・承認されましたのでお知らせします。

本年度の予算は、一般勘定・介護勘定ともに保険料率を据え置いたままで計画しました。保険料収入は、堅調な企業業績と賃上げの効果を背景に6億5,744万円を見込んでいます。

一方、支出の総額は10億0,673万円で、高齢者医療を支える納付金が4億4,476万円と保険料収入の約7割を占める異常な状況であり、診療報酬改定を見込んだ保険給付費3億7,850万円や、健康維持・増進のための保健事業費他の費用を保険料収入だけでは賄いきれておりません。そのため、積立金3億2,948万円を取り崩して収支を均衡させています。

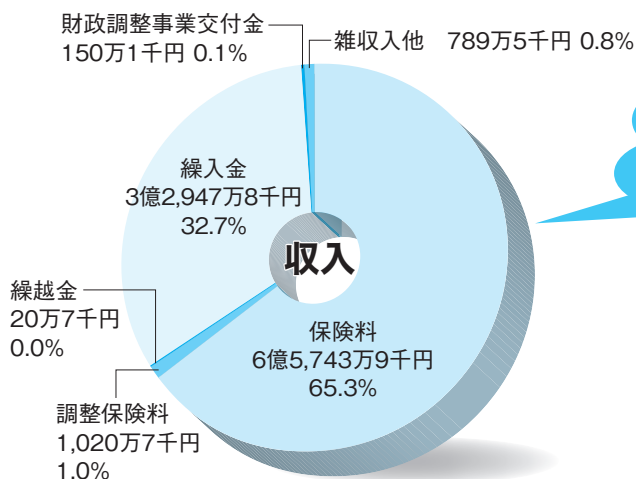
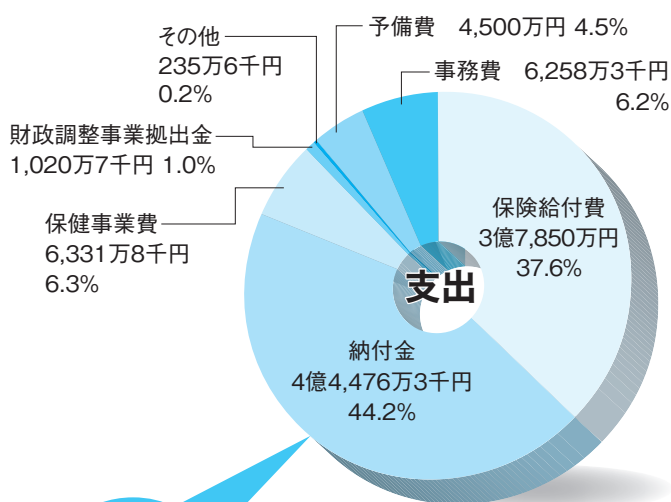
当健康保険組合は、令和2年から健康保険組合全体の平均より低い保険料率で運営を続けてまいりましたが、来年度は収支の安定を図るため、保険料率の引き上げを実施します。

加入者の皆さんが健康に留意され、適正な医療を受診することで医療費削減にご協力いただきますようお願い申し上げます。

令和8年度予算の概要

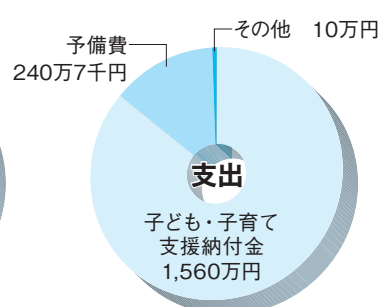
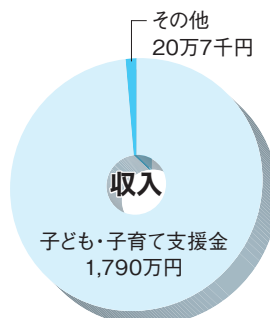
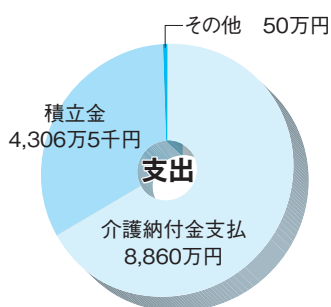
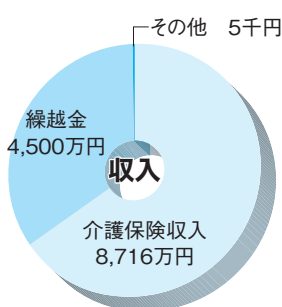
一般勘定

被保険者数	1,049人	
平均標準報酬月額	479,000円	
総標準賞与額(年間合計)	1,800,000千円	
保険料率	事業主	49.880/1000
	被保険者	36.120/1000
	計	86.000/1000



高齢者医療の納付金が増え続け、保険料収入の約7割に達する！

一般予算総額
10億673万円



介護予算総額 **1億3,217万円**

健康保険組合は市区町村に代わり、40~64歳の方から介護保険料を徴収し、国に納めています。

子ども勘定予算総額 **1,811万円**

令和8年4月保険料から子ども・子育て支援金の代行徴収が始まります。

公 告

●健康保険料率と介護保険料率

令和8年3月1日(4月徴収保険料)から健康保険料率と介護保険料率が次のとおりとなります。
徴収する保険料率に変更はありません。(単位:%)

		負担割合	保険料率	(内特定保険料率)
事業主	健康保険料	58.0%	49.880/1000	(33.234/1000)
	介護保険料	50.0%	9.0/1000	—
被保険者	健康保険料	42.0%	36.120/1000	(24.066/1000)
	介護保険料	50.0%	9.0/1000	—

※「特定保険料」とは“高齢者医療を支えるための費用”を健保組合が事業主と被保険者の皆さんから徴収し、まとめて国に納める保険料のことをいいます。

●任意継続被保険者の標準報酬月額

令和8年度に適用される任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は次のとおりです。

標準報酬月額 第30等級 500,000円 適用年月 令和8年4月1日

●健康保険組合会議員の異動(就任)

(常務理事) 藤田 隆二 任期: 自 2026年4月1日～至 2027年1月31日

個人情報保護の基本方針

プライバシーポリシー(抜粋)

- 当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損又は加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 当健康保険組合は、加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみ使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用します。
- 当健康保険組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報の管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- 加入者が加入者の個人情報の照会、修正を希望される場合、当健康保険組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。

個人情報相談窓口

〒541-0041 大阪市中央区北浜二丁目6番18号 淀屋橋スクエア18階
神鋼商事健康保険組合 電話 06-6206-7244 FAX 06-6206-7249

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、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。



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



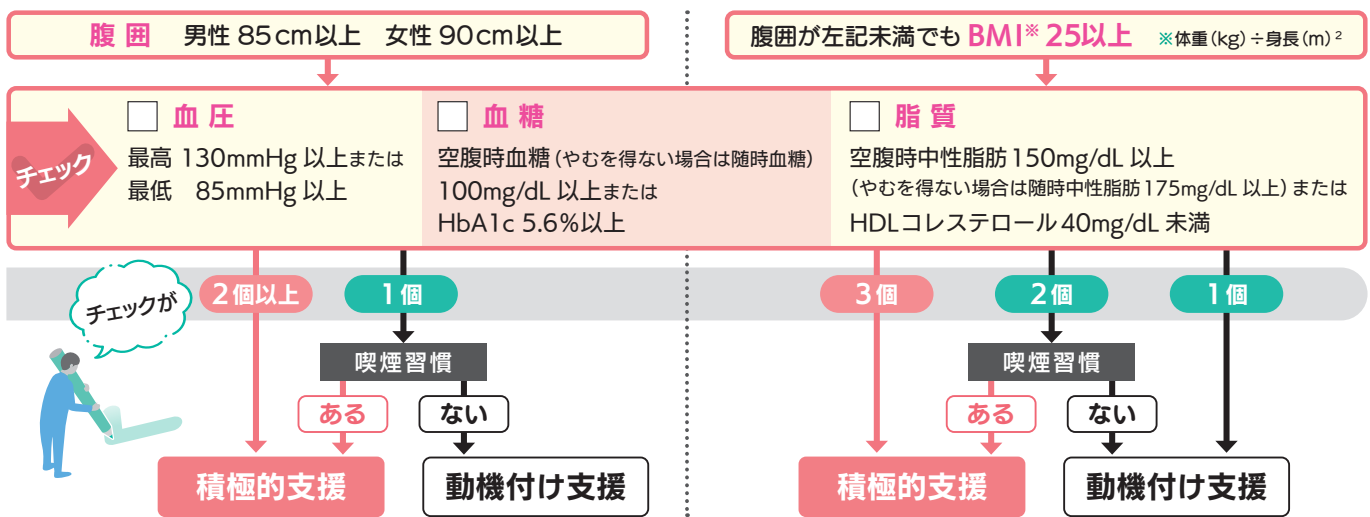
特定保健指導の対象者ってどんな人?



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40歳以上の方は、特定保健指導の対象となります。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



ほけん事業のご案内

ほけん事業カレンダー

4月

「MY HEALTH 2026 Spring」配布
新入社員に「社会保険の知識」・
「救急箱セット」配布
「禁煙サポートプログラム」実施

5月

「すこやかファミリー-5月号」送付
被保険者の「子宮がん検診」・
「歯周病リスク検査」募集
被扶養配偶者の「がん自己検診」募集

6月

「家庭用常備薬」の募集

7月

大阪地区「歯科健診」実施
「すこやかファミリー-7月号」送付

8月

東京地区「歯科健診」実施
「医療費通知（6カ月分）」配布

9月

名古屋地区「歯科健診」実施
其他地区「ネットワーク歯科健診」実施
「すこやかファミリー-9月号」送付
「被扶養者認定の見直し（検認）」実施

10月

「MY HEALTH 2026 Autumn」配布
インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ
コベルココイルセンター(株)「歯科健診」実施

11月

「すこやかファミリー-11月号」送付

1月

「すこやかファミリー-1月号」送付

2月

「医療費通知（6カ月分）」配布
「スイッチ OTC 薬」斡旋

3月

「すこやかファミリー-3月号」送付
被扶養者に「健診受診のご案内」送付



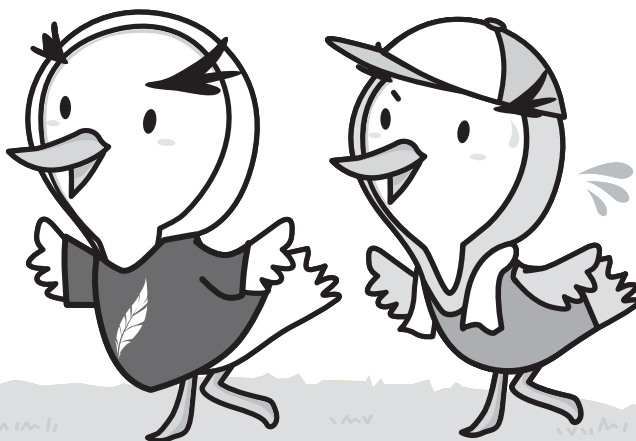
「ウォークラリーイベント」 を開催します



2026年度は健康管理のWEBポータル「MY HEALTH WEB」を新規で導入します。
そのWEBポータルの機能を使って「ウォークラリー」イベントを秋頃に開催予定です。

皆さんも健康管理のために奮ってご参加ください。

いっしょに
歩こう！



健康保持増進のため、保健事業を活用して 日頃の健康管理にお役立てください

種目	実施項目	対象者	補助金額
事業主と共同の健診事業	定期健診時の特定健康診査	被保険者 40歳以上	事業主負担
	定期健診時の腹部エコー・腫瘍マーカー (CEA)	被保険者 40歳以上	無料(全額補助)
	定期健診時の乳腺エコー	被保険者 女性全員	無料(全額補助)
	胃内視鏡検査	被保険者 30歳以上 希望者	無料(全額補助)
	節目健診ドック	被保険者 今年35・40・45・50歳になる方	無料(事業主と共同で実施)
	胸部CT検査	被保険者 節目健診ドック時 喫煙者の希望者	無料(全額補助)
	前立腺がん検診(PSA)	被保険者 男性50歳以上	無料(全額補助)
健保組合の健診事業	子宮頸がん・HPV 自己検診(郵送)	被保険者 女性希望者	無料(全額補助)
	婦人科検診(医療機関受診分)	被保険者 女性希望者	上限5,000円まで補助
	人間ドック補助	被保険者 30歳以上 (定期健診受診から半年後の希望者)	自己負担10,000円
	生活習慣病健診(特定健康診査)	任継者 40歳以上	無料(全額補助)
	歯科健診	被保険者 希望者	無料(全額補助)
	歯周病リスク検査(郵送)	被保険者 30歳以上	無料(全額補助)
	生活習慣病健診(特定健康診査)	被扶養者 40歳以上	無料(全額補助)
	節目健診ドック	被扶養者・任継者 今年30・35・40・45・50・55・60・65歳になる方	無料(全額補助)
	人間ドック補助	被扶養者・任継者 30歳以上(節目除く)	自己負担10,000円
	がん自己検診(郵送) (肺・胃・大腸・子宮・HPV)	被扶養配偶者	無料(全額補助)
	歯周病リスク検査(郵送)	被扶養配偶者 30歳以上	無料(全額補助)
	市区町村健診(検診)の補助	被扶養配偶者	無料(全額補助)
疾病予防事業	特定保健指導	特定健康診査の結果、メタボに該当し生活習慣改善が必要な方	無料(全額補助)
	重症化予防プログラム	生活習慣病でハイリスクに該当した一部の被保険者	無料(全額補助)
	若年層メタボ対策	生活習慣病のリスクが高い若年層(40歳未満)	無料(全額補助)
	禁煙サポート(禁煙外来補助)	被保険者 禁煙希望者	上限20,000円まで補助
	禁煙サポート(ニコチネルパッチ)	被保険者 禁煙希望者	無料(全額補助)
	家庭用常備薬	被保険者 希望者	上限3,000円まで補助
	スイッチOTC医薬品斡旋	被保険者 希望者	斡旋価格
	インフルエンザ予防接種補助	全組合員	上限2,500円/人まで補助
情報提供	機関誌「MY HEALTH」	被保険者(任継者含む)に対し、年2回配布	—
	ホームページの運用	全組合員に対し、健康保険全般の情報発信 届出・申請書のダウンロードも可能	—
	育児情報誌の贈呈	第一子が誕生に伴う扶養認定を受けて贈呈	—
	健康相談	全組合員に対し、電話・WEBによる健康に関する相談 「ファミリー健康相談」「ベストドクターズ」	—
	高齢者保健指導	リーフレット配布	—
	MY HEALTH WEB NEW	被保険者・被扶養配偶者に対し、ほけん事業の情報 発信ならびに健康管理ツール	—



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/>

JR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、ゴールの京急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

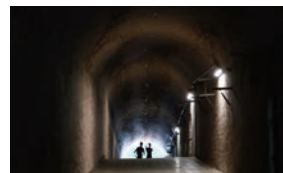
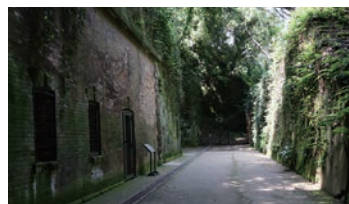


ドブ板通り商店街

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>

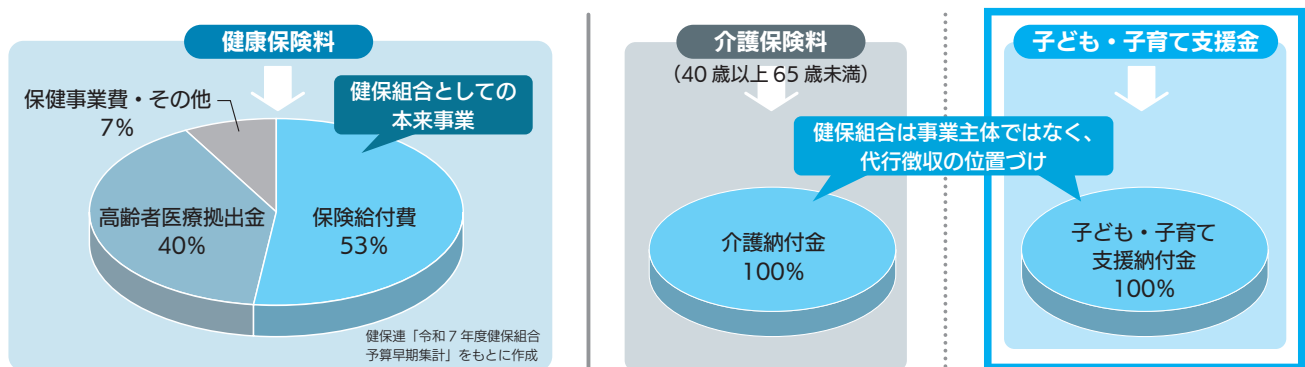
3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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になります。



被用者保険には一律の支援金率が設定される

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

今日から！ プレコンセプションケア

妊娠前の健康管理を指す「プレコンセプションケア」。妊娠・出産を希望する・しないにかかわらず、男女ともに若いうちから生活習慣や体調を整えることが大切です。その積み重ねが、将来の健康や理想のライフプランの実現、次世代のこどもたちの健康にもつながります。

やせすぎ・ 太りすぎを防ぐ！

適正体重をキープすることは、妊娠・出産のための体づくりだけでなく、多くの病気や健康トラブルの予防にも大事なことです。とくに過度なダイエットなどによる女性のやせすぎは、低体重児の出生やその子の成長にもかかわります。やせすぎ・太りすぎを防ぐためには、食事内容や生活リズムを整え、適度に体を動かす習慣をつけることが大切です。



あなたはできている？

- 適正体重をキープしている
- 食事バランスを意識している
- 1日60分以上体を動かしている

今日から実践!! ケアのポイント

POINT
1

栄養バランスを考えて 食生活を整えよう

ダイエットや多忙を理由に食事を抜くのはNG。1日3食を欠かさず、きちんと栄養をとることが肝心です。とくに若い女性に不足しがちな栄養素には、たんぱく質、カルシウム、食物繊維などがあげられます。手軽に用意できる一品を追加するなどして、栄養バランスを意識した食事を心がけましょう。



POINT
2

若いうちから 運動習慣を身につけよう

デスクワークの仕事が増え、体を動かすことが少なくなり、とくに若い女性は体力が低下しがちです。1日の歩数は8000歩、60分以上体を動かすことを目安にしましょう。たとえば目的地の1駅手前で降りて歩く、階段を使うなど、無理のない範囲で意識的に運動量を増やしていきましょう。



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



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。



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。



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。



「ちょこっと」

トレーニング

なんとなく感じている心身の不調…意識して少し体を動かすことで、解決できるかもしれません。「ちょこっと」の時間で手軽にできるトレーニングをご紹介します。

「ロコモティブシンドローム」編

「若い」うちからコツコツ対策!

「最近つまずきやすくなった」「歩くのが遅くなった」など、歩行に関する不安はありませんか？もしかしら、「ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）」の前兆かもしれません。ロコモとは、歩行や自立のための身体機能が低下した状態を指します。進行すると、将来的に転倒や骨折、要介護状態になるリスクが高まります。若いころから日常的に体を動かし、身体の機能を維持することが肝心です。



今から実践!

トレーニングの例

スキマ時間に「片足立ち」

「片足立ち」は、立ったり歩いたりするためのバランス能力をつけるのに効果的です。左右どちらも、1分間で1セットとし、1日3セット行うとよいでしょう。

手順

- ① 転倒しないよう、机などのつかまるものがある場所で、姿勢をまっすぐにして立つ。
 - ② 床につかない程度に、片足を上げる。
 - ③ 1分間、その状態を維持する。
- ※ 支えが必要な人は転倒に十分注意して、机に手や指をついたうえで行いましょう。



その場で「スクワット」

歩行や自立に必要な、脚全体の筋力をつけるためのトレーニングです。5～6回を1セットとして、1日3セットほどを目安に実践してみましょう。

手順

- ① 肩幅よりやや広めに両足を広げ、立つ。
- ② 2～3秒ほどかけ、ゆっくりとひざを曲げ、元に戻る。ひざを曲げる角度は約90度までを目安にし、ひざがつま先より前に出ないようにする。



MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ

神鋼商事健康保険組合では、みなさまの健康づくりをサポートするとともに、けんぽ組合とのコミュニケーションを可能にするツールとして、個人向け健康ポータルサイト『MY HEALTH WEB』の開設を予定しています。パソコンでもスマホでもお使いいただけますのでご自身の健康管理にご活用ください。

神鋼商事健康保険組合加入の被保険者・被扶養配偶者のみなさまへ



主なコンテンツ

健診結果情報

健診結果を経年で確認することができます

MYポイント

健康的な取り組みによってポイントを獲得できます。獲得したポイントはアイテムと交換できます

MYミッション

健康習慣を身に着けるため、行動目標（ミッション）を設定します

健康情報 (MY HEALTH CLUB)

メタボ、女性特有のお悩み、エクササイズ、レシピ情報など、多彩な情報が満載です

MYバイタル

歩数や体重を記録することができ、日々の健康管理に役立ちます

MY HEALTH WEBにつきまして、2026年春ごろの開設を予定しておりましたが、デザイン刷新等に伴い、誠に勝手ながら2026年夏ごろの開設に延期させていただきます。

開設を楽しみにお待ちしております。ご迷惑をおかけしますことを深くお詫び申し上げます。

けんぽクイズ

〈問題〉 下記の空白の箇所に入る文字はなんでしょう？
〈ヒント：「MY HEALTH」の中にあります〉

問題1 ▶ 令和8年4月からはじまる保険料制度は「○○○○○○○○○支援金」。

問題2 ▶ 「○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○」は妊娠前の健康管理を指す。

問題3 ▶ 「○○○○」は、自立や歩行などのバランス能力をつけるのに効果的。

解答は、健康保険組合あてに、eメール・ファックスでお送りください。正解者の中から抽選で5人の方に粗品（図書カード1,000円分）を進呈します。締め切りは4月30日当組合到着分まで。当選者は次号で発表します。

前号のけんぽクイズ当選者 飯島 藍子様・諸橋 佳子様・徳田 緑様、西村 徹哉様・梅川 敏夫様



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!

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



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。



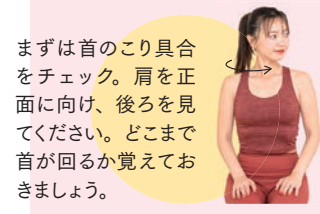
後ろに腕を伸ばし、下までおろします。



①～③を3回繰り返し、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。

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。



先ほどより首が回るようになりました。

①～③を3回繰り返します。※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>

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なる姿勢になります。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。