



仕事や家事に忙しいみなさんへ 着替えず!

いつでもヨガ

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

1 *ぐるぐる*

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。

2 *シヤカシヤカ*

両手をこすり合わせて、手を温めます。

3 *30秒間キープ*

手が温まったら、目を閉じて両手でまぶたを覆います。

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

いつもたくさんの方を見てくれている“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

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

イスに座り、片方の腕を伸ばし下から上へ回し上げます。

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。

3 *息を吐きながら*

後ろの壁をタッチして、その壁をなでおろすイメージ

後ろに腕を伸ばし、下までおろします。

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回繰り返す。4回目に腕を上げたら、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。

1

力を入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 *肩はリラックス*

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。

3

息を吐いて脱力しましょう。

4 *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。

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。

詳しくは動画を check!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26spring01.html>

昭和飛行機健康保険組合

健保だより

春
2026



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

みなさまの健康づくりのパートナーとして、 さまざまな保健事業を実施します

健保組合を取り巻く情勢

少子高齢社会において、わが国の総人口に占める75歳以上の割合は16.8%（総務省）となっています。他国での75歳以上の占める割合は10%に届かないくらいであることを比べてみても、世界的に最も高い水準となっています。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和6年度健康保険組合決算見込」によると、経常収支で145億円の黒字となりました。30数年ぶりの高い賃金上昇の影響に

加え、保険料率の引き上げにより保険料収入が前年度より4,261億円（+4.9%）増加しました。一方で高齢者等拠出金は前年度より2,065億円（+5.7%）増加し、保険料収入の伸びを上回りました。

今後も健保組合が負担する高齢者医療への拠出金が増え続けることは確実です。高齢者の医療を現役世代だけでなく、広く社会全体で支える仕組みの構築は不可欠なものとなっています。

前年度は従来の健康保険証からマイナ保険証への切り替

当健保組合の2026年度予算が、先日開催された組合会において、審議のうえ可決・承認されましたのでご報告します。

えを推進しました。過去の診療の情報を医師などとスムーズに共有することで、質の高い医療が実現しつつあります。本年4月からは子どもや子育て世帯を全世代が支える「子ども・子育て支援金」がスタートします。少子化対策を促進するための取り組みについてご理解・ご協力をお願いします。

健保組合の予算の内訳

収入面では、事業主とみなさまに納めていただく保険料が主要科目です。2026年度は、前年度比9,368万6千円減の2億6,150万8千円を見込みました。

支出面では、みなさまの医療費や各種給付金をまかなう保険給付費に前年度比3,279万8千円減の2億706万2千円、高齢者医療費のために拠出する納付金に同比3,627万1千円減の8,560万5千円を計上しました。

予算総額は前年度に比べて7,482万7千円減の3億8,765万9千円となりました。保険給付費と納付金の保険料収入に対する割合は111.9%となり、経常収支で8,524万8千円の赤字となります。各種健診や特定保健指導等にあてる保健事業費は1,925万7千円とし、みなさまの健康づくりに役立つ事業に使用します。

当組合としましては引き続きみなさまの健康の保持・増進と健康寿命の延伸を図るための事業に取り組んでまいります。各種検診やICT（情報通信技術）の活用による医療の適正化、重症化予防などの保健事業を積極的に進めていきます。みなさまにおかれましては日ごろの健康づくりに努めていただきますようお願いいたします。

2026年度収入支出予算概要表

一般勘定

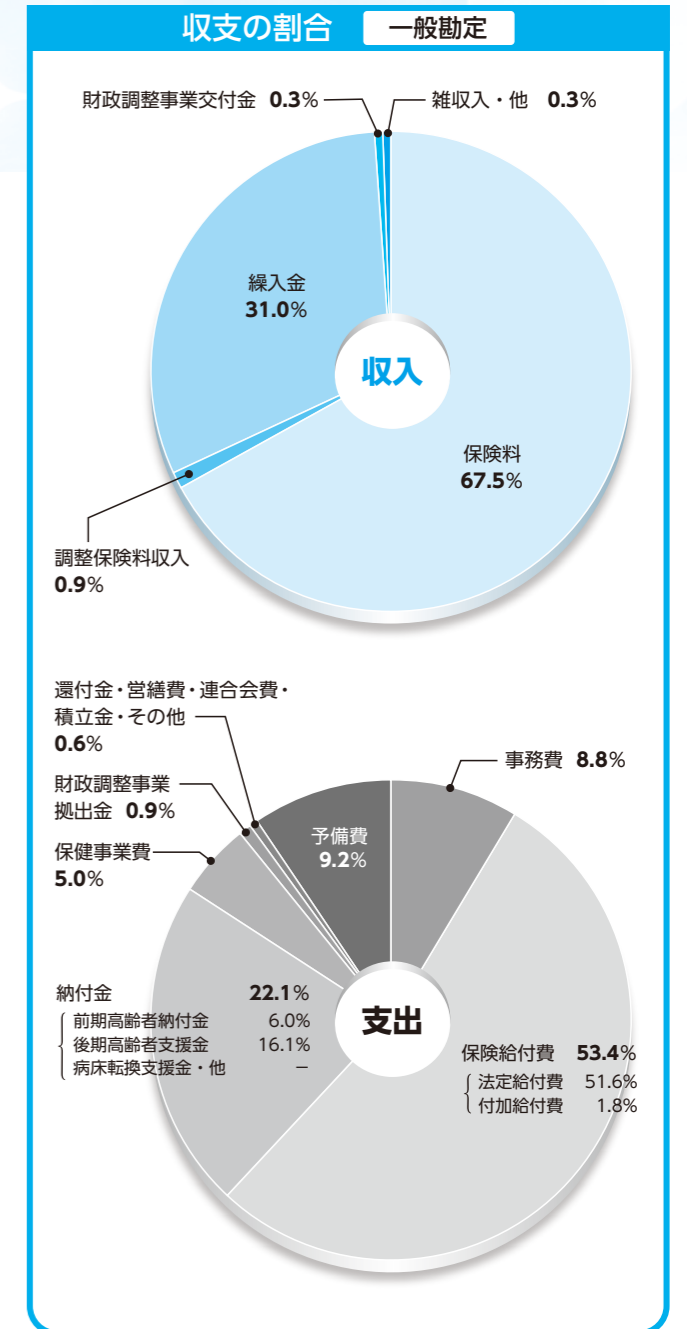
収入

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	261,508	533,690
国庫負担金収入・他	99	202
調整保険料収入	3,583	7,312
繰越金	100	204
繰入金	120,000	244,898
国庫補助金収入	305	622
出産育児交付金	1	2
財政調整事業交付金	1,000	2,041
雑収入	1,063	2,169
合計	387,659	791,141
経常収入合計	262,973	536,679

支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	34,138	69,669
保険給付費	207,062	422,576
法定給付費	199,915	407,990
付加給付費	7,147	14,586
納付金	85,605	174,704
前期高齢者納付金	23,094	47,131
後期高齢者支援金	62,509	127,569
病床転換支援金	1	2
流行初期医療確保拠出金	1	2
保健事業費	19,257	39,300
財政調整事業拠出金	3,583	7,312
連合会費	362	739
積立金	1,696	3,461
還付金・営繕費・その他	337	688
子ども勘定繰入	100	204
予備費	35,519	72,488
合計	387,659	791,141
経常支出合計	348,221	710,653

*四捨五入しているため一部数値があわない箇所があります。



予算編成の基礎となった数値

被保険者数 合計490人	男400人	女90人
平均標準報酬月額	平均395,000円	男425,194円 女258,191円
被扶養者数	468人	
保険料率(調整保険料率含む)	1000分の93	(事業主1000分の55.8) 被保険者1000分の37.2

2026年度

保健事業ガイド



メタボリックシンドロームの予防

- 特定健診の実施(5月～)
40歳以上の本人と家族が対象
- 特定保健指導の実施(9月～)
健診結果により階層化し、動機付け支援と積極的支援に分けて実施

健康知識のPR等

- 機関誌『健保だより』発行(年4回)
- 電話健康相談の実施(随時)
(株)保健同人フロンティアへの委託
フリーダイヤル 0120-112-576へ

- 出産家庭へ育児図書の配付(随時)
月刊誌『赤ちゃん！』等を自宅へ送付
- 医療費のお知らせ(毎月)
加入者に対してはKencomサイト上で毎月お知らせ
- ジェネリック差額通知(随時)
先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額をKencom上にて毎月お知らせ
- 健康者表彰の実施(7月)
前年度1年間受診皆無かつ健診異常なしの被保険者に記念品を贈呈
- 公式ホームページの運営

- LINE公式アカウントの運営
- 個別の情報提供の実施(年間)
Web上(Kencom)で健康情報等を提供
- 病気の早期発見・予防**
- 生活習慣病予防検診の実施(5月～)
35歳以上の被保険者が対象
- 婦人科検査(6月～)
40歳以上の女性被保険者が対象
- 家族健診の実施(6月～)
40歳以上の被扶養者が対象

- 生活習慣病受診サポート(9月～)
高血糖等の希望者を対象に受診サポートを実施
- 歯科保健指導(11月～)
- 体育奨励**
- ウォーキングコンテストの実施(4月～)
3ヵ月間のウォーキングを年4回実施
- 夏季厚生施設の利用補助(7月～8月)
- 職場レク活動等の補助(随時)
- ウォーキングレースの実施(11月)
2人以上1チームで1ヵ月間のウォーキングレースをKencomサイト内で実施

心身の保養

- 紀州鉄道オーナーズビラの利用契約(年間)
国内直営施設および提携施設等の会員料金での利用
- 近畿日本ツーリスト(株)等との契約保養所利用補助(年間)
提携施設利用につき宿泊費補助を実施
- その他**
- 高額医療費貸付(随時)
- 出産費貸付(随時)

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。

<p>病気の早期発見・早期治療</p> <p>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。</p>	<p>生活習慣の改善で健康維持</p> <p>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。</p>	<p>費用や時間の負担を抑制</p> <p>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。</p>
--	---	---



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



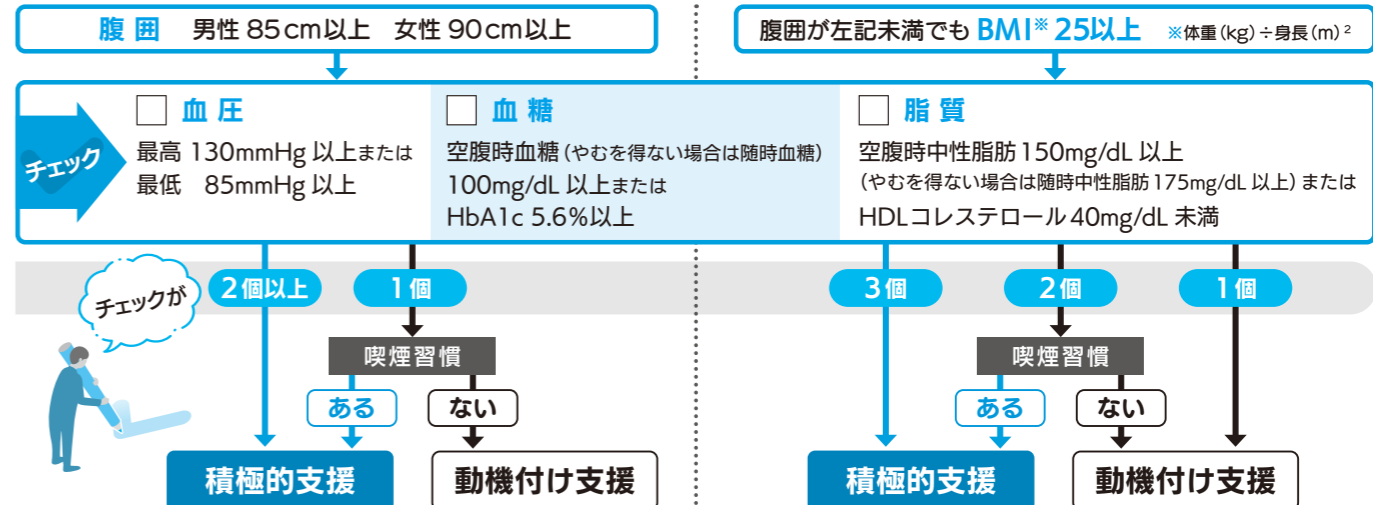
特定保健指導の対象者ってどんな人?



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



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

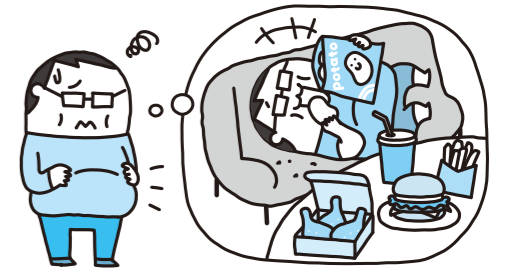
肥満は見た目の問題だけでなく、全身の健康に大きな影響を及ぼす重大なリスク要因です。とくに内臓脂肪が増えると、脂肪細胞から炎症物質が分泌され、体は慢性的な炎症状態に陥ります。その結果、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を合併しやすくなり、動脈硬化を進めることで心筋梗塞や脳卒中を引き起こすリスクが高まります。また、近年の研究では大腸がん、乳がん、子宮体がん、肝がんなど、多くのがんの発症リスクを高めることが報告されています。

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。

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」

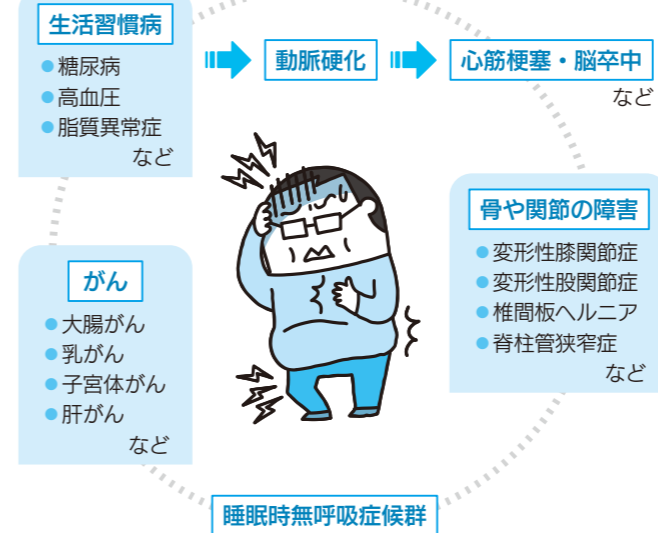
肥満の根本的な原因は、摂取エネルギーと消費エネルギーのアンバランスにあります。

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

肥満と関連が深い病気



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。



〔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。

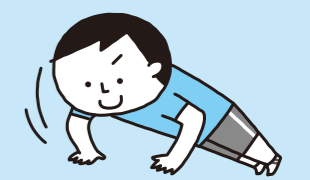
〈有酸素運動の例〉

- 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。





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)

横須賀製鉄所副専長 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。
※最終入艦は閉館の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/>



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



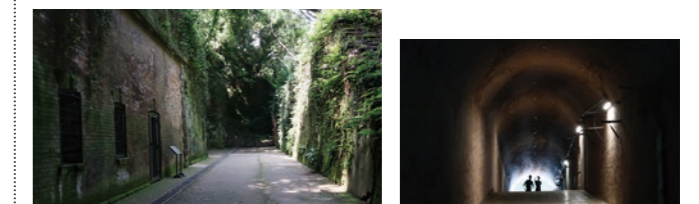
うみかぜ公園

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。



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/>

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>

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>



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

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

- 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
ピツリッ
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。

Q 十分寝ているはずなのに、日中眠くなるのはどうして？



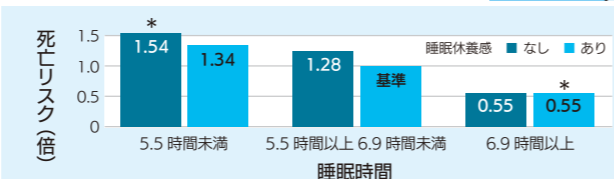
A 日中の眠気は、睡眠時無呼吸症候群など病気が原因のこともあります。多くは睡眠不足によるものです。成人は6～8時間の睡眠が必要とされますが、「6時間以上寝ていればOK」とは限りません。必要な睡眠時間には大きな個人差があり、年齢や性別、活動量、季節によっても変化します。

- 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。

組合規約等の一部変更について



下記の通り当健保組合の規約等が変更となりました。

● 規約変更①

変更点 ・労働組合の所在地変更。

(設立事業所の名称及び所在地)	
第4条 この組合の設立事業所の名称及び所在地は、次のとおりとする。	
昭和飛行機工業株式会社	東京都昭島市
JAM 東京千葉昭和飛行機労働組合	東京都昭島市
昭和飛行機健康保険組合	東京都昭島市
昭和の森総合サービス株式会社	東京都昭島市
アーバンリゾーツ昭和の森株式会社	東京都昭島市
株式会社メトス	東京都中央区
昭和飛行機都市開発株式会社	東京都昭島市
昭和の森スマイルケア株式会社	東京都昭島市

(設立事業所の名称及び所在地)	
第4条 この組合の設立事業所の名称及び所在地は、次のとおりとする。	
昭和飛行機工業株式会社	東京都昭島市
JAM 東京千葉昭和飛行機労働組合	東京都福生市
昭和飛行機健康保険組合	東京都昭島市
昭和の森総合サービス株式会社	東京都昭島市
アーバンリゾーツ昭和の森株式会社	東京都昭島市
株式会社メトス	東京都中央区
昭和飛行機都市開発株式会社	東京都昭島市
昭和の森スマイルケア株式会社	東京都昭島市

施行日 令和8年1月30日

● 規約変更②

変更点 ・(株)メトスの協会けんぽ移管による削除。

・子ども・子育て支援金の負担割合、予備費の費途等の追加、変更。

(設立事業所の名称及び所在地)	
第4条 この組合の設立事業所の名称及び所在地は、次のとおりとする。	
昭和飛行機工業株式会社	東京都昭島市
JAM 東京千葉昭和飛行機労働組合	東京都昭島市
昭和飛行機健康保険組合	東京都昭島市
昭和の森総合サービス株式会社	東京都昭島市
アーバンリゾーツ昭和の森株式会社	東京都昭島市
株式会社メトス	東京都中央区
昭和飛行機都市開発株式会社	東京都昭島市
昭和の森スマイルケア株式会社	東京都昭島市

(一般保険料及び調整保険料の負担割合)

第43条 一般保険料額及び調整保険料額の100分の60は事業主、100分の40は被保険者において負担する。

(介護保険料の負担割合)

第43条の2 介護保険料額の100分の60は事業主、100分の40は被保険者において負担する。

(新設)

(特定被保険者の保険料額)

第43条の3 この組合において、介護保険第2号被保険者以外の被保険者(介護保険第2号被保険者たる被扶養者がある者に限る。)に関する保険料額は、一般保険料額と介護保険料額との合算額とする。

(予備費の費途)

第46条 (略)

2 (略)

(新設)

(準備金の保有方法)

第47条 (略)

2 介護納付金に係る準備金は、原則として前項第1号、または第2号の方法によって保有しなければならない。

施行日 令和8年4月1日

● 組合会議員選挙執行規程の変更

変更点 ・推薦人の数の変更。

(立候補の届出等)	
第7条 (略)	
2 前項の届出をする場合においては、議員の候補者となろうとする者の所属する選挙区の被保険者である組合員20人以上の推薦者があることを要する。	
3 (略)	

(立候補の届出等)	
第7条 (略)	
2 前項の届出をする場合においては、議員の候補者となろうとする者の所属する選挙区の被保険者である組合員10人以上の推薦者があることを要する。	
3 (略)	

施行日 次期総選挙から施行。