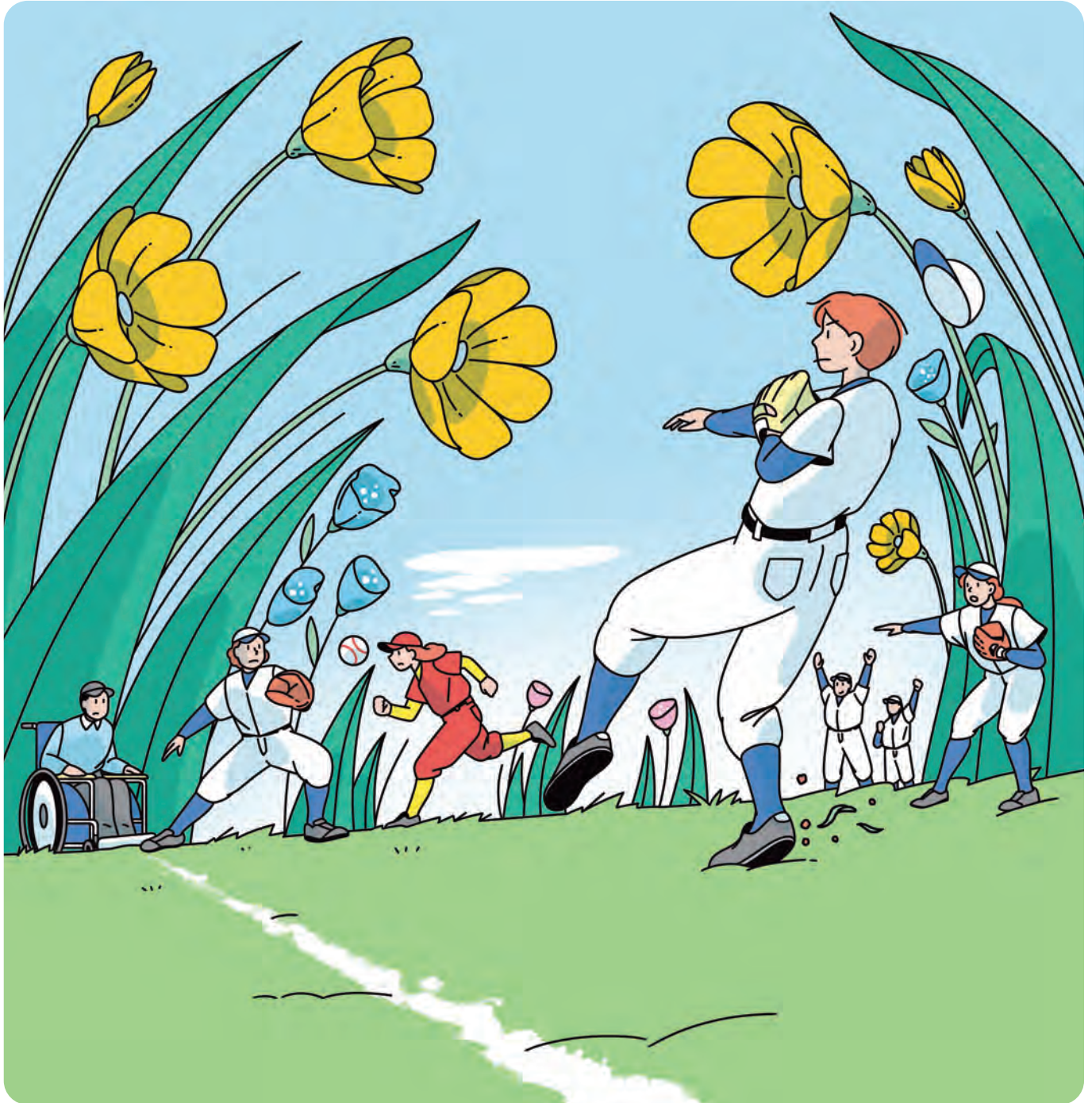


健保組合からののお知らせ



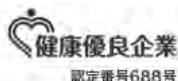
本誌は組合ホームページからもご覧いただけます。

令和8年春



- P 2 ▶ 令和8年度事業計画と予算が承認されました
- P 4 ▶ 令和8年4月から 法令により、3つ目の保険料(支援金)“子ども子育て支援金”の徴収がはじまります
- P 5 ▶ 年間事業スケジュール/Webウォーキング大会を開催します!/
令和8年度主な制度改正のお知らせ
- P 6 ▶ 電子証明書・マイナンバーカードは更新が必要です!
- P 7 ▶ 被扶養者異動届の提出をお忘れなく!
- P 8 ▶ マイナ保険証を使えば限度額適用認定証の申請は不要です/
組合独自の付加給付制度/保険給付の時効
- P 9 ▶ これって無資格受診…?!/ジェネリック医薬品

- P 10 ▶ 歩きたくなる旅 横須賀
- P 12 ▶ 令和8年度組合健診について/令和8年度特別事業について
- P 13 ▶ 契約保養施設
- P 14 ▶ この時期の不調 寒暖差疲労が原因かもしれません/メンタルヘルス支援サービスについて
- P 15 ▶ 当組合の新体制・電話対応について
- P 16 ▶ 野菜たっぷりヘルシーレシピ
- P 18 ▶ HEALTH INFORMATION
- P 19 ▶ 共済会のご案内/救急薬品の割引あっせん/クイズ/事業概況
- P 20 ▶ いつでもヨガ



印刷製本包装機械健康保険組合

ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

事業計画と予算が承認されました

団塊の世代がすべて75歳以上となり、2040年にかけて更に高齢者人口が増え続けることが予想され、今後一層の増加が見込まれる高齢者納付金は組合財政に大きな影響を与えており、安定した財政運営を続けるためには、加入員の皆さまの健康増進がますます重要になってまいります。8年度においても効果的な健診をはじめとした保健事業の充実を図り、加入員や事業所の特性に応じた健康づくりと健康意識の向上に取り組み、疾病の早期発見・早期治療や重症化予防などを幅広く積極的に展開してまいります。

また、当組合独自の給付である付加給付制度をはじめ、契約医療機関での健診の全額組合負担、インフルエンザ補助金、契約保養施設の設置など、加入員の皆さまの健康に寄与する情報の発信にもより一層努めてまいります。

一般勘定

8年度の予算においては、過去の実績から被保険者数、標準報酬月額、1人当りの標準賞与額を算出し、健康保険収入164億1,600万円を見込みました。

一方、支出において保険給付費については近年の伸び率や医療費改定を踏まえ89億5,700万円を見込み、対前年度予算比1億7,500万円の増となりました。また、高齢者納付金については総額で対前年度予算比2億1,200万円増の71億7,700万円となり、保険料収入の約43.7%を占め、健全な財政運営を阻むものとなっています。

また、保健事業費については、健診受診率や特定保健指導実施率の向上など各種保健事業の充実をはじめ、令和8年度の特別事業として前年度に続き40歳以上の女性被保険者への骨密度検査補助や健康増進を目的としてWebウォーキング大会、メンタルヘルスの相談事業を計画していることから、対前年度予算比1,500万円増の8億6,400万円といたしました。

これらの計画を踏まえて、経常収支において8億2,800万円の赤字が見込まれることから別途積立金から12億円を繰入れる予算となりますが、保険料収入については過去の実績から実態に即した伸び率で計上した一方、支出にはある程度の幅を持たせるとともに予備費に5億円を計上したうえで、保険料率は引き続き現行の90%といたしました。

(千円)			(千円)		
収入	7年度決算見込額	8年度予算額	支出	7年度決算見込額	8年度予算額
健康保険収入	16,129,084	16,416,976	事務所費	242,186	306,011
調整保険料収入	237,024	241,544	組合会費	2,278	4,417
繰入金	0	1,205,000	保険給付費	8,263,372	8,957,507
国庫補助金収入	82,398	5,179	納付金	6,915,281	7,177,720
財政調整事業交付金	181,393	172,500	保健事業費	682,694	864,427
雑収入等	77,959	89,019	営繕費・雑支出等	267,211	276,976
			予備費	0	491,297
			子ども勘定繰入金	-	51,863
収入合計	16,707,858	18,130,218	支出合計	16,373,022	18,130,218
経常収入合計	16,212,680	16,514,304	経常支出合計	16,136,655	17,342,839

介護勘定

8年度の介護納付金額は、7年度に続いて対前年比で減少となり、2,100万円減の19億6,200万円となりました。この納付金に見合う介護保険料率を被保険者数、標準報酬月額、1人当りの標準賞与額を基に検討したところ、7年度の17%から1%引下げて16%といたしました。介護保険料率は2年連続1%引下げとなります。

(千円)			(千円)		
収入	7年度決算見込額	8年度予算額	支出	7年度決算見込額	8年度予算額
介護保険収入	2,076,707	1,967,996	介護納付金	1,983,056	1,962,089
繰入金	0	50,000	介護保険料還付金	350	600
雑収入	737	2,002	予備費	0	57,309
収入合計	2,077,444	2,019,998	支出合計	1,983,406	2,019,998

子ども勘定

8年度より「一般勘定」及び「介護勘定」とは区分して新たに「子ども勘定」が創設され、子ども・子育て支援金の徴収及び納付が始まります。国から示された支援金率は2.3%であり、納付金額は3億7,000万円を見込んでいます。なお、支援金の徴収は4月分（5月納付分）から開始となります。

収入		支出	
子ども・子育て支援金収入	397,030	子ども・子育て支援納付金	370,169
雑収入	2	子ども・子育て支援金還付金	150
一般勘定受入	51,863	予備費	78,576
収入合計	448,895	支出合計	448,895

●健康保険の保険料率

	事業主	被保険者	合計
(一般+調整) 保険料率	47.50/1000	42.50/1000	90.00/1000

据え置き

●介護保険の保険料率

	事業主	被保険者	合計
介護保険料率	8.00/1000	8.00/1000	16.0/1000

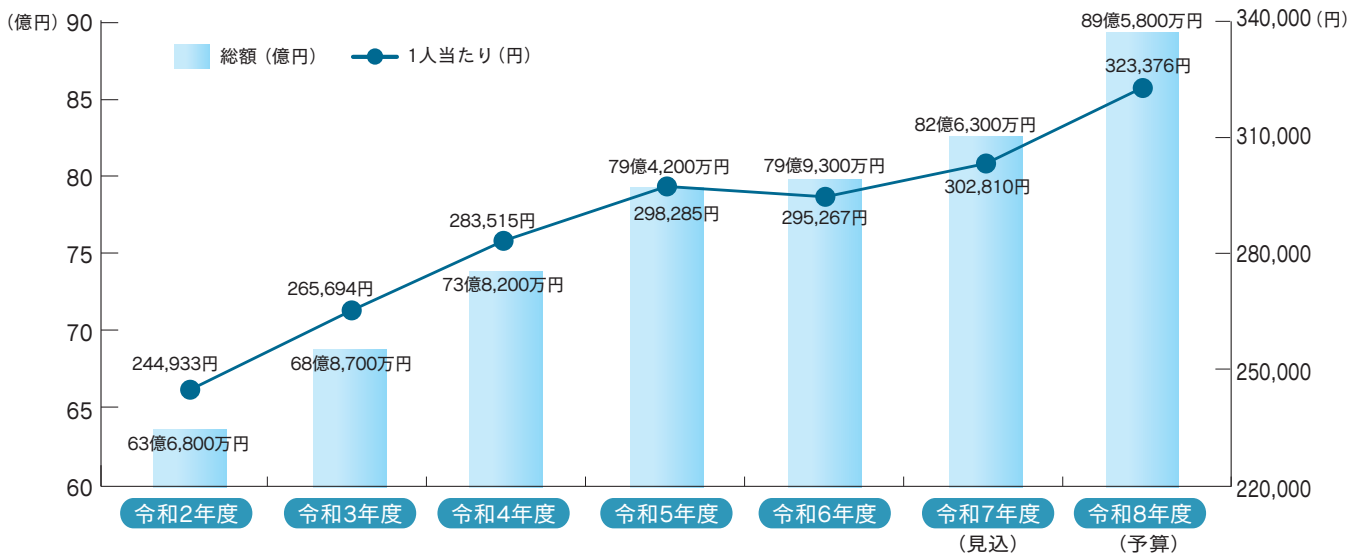
1%引き下げ

●子ども・子育て支援金の掛金率

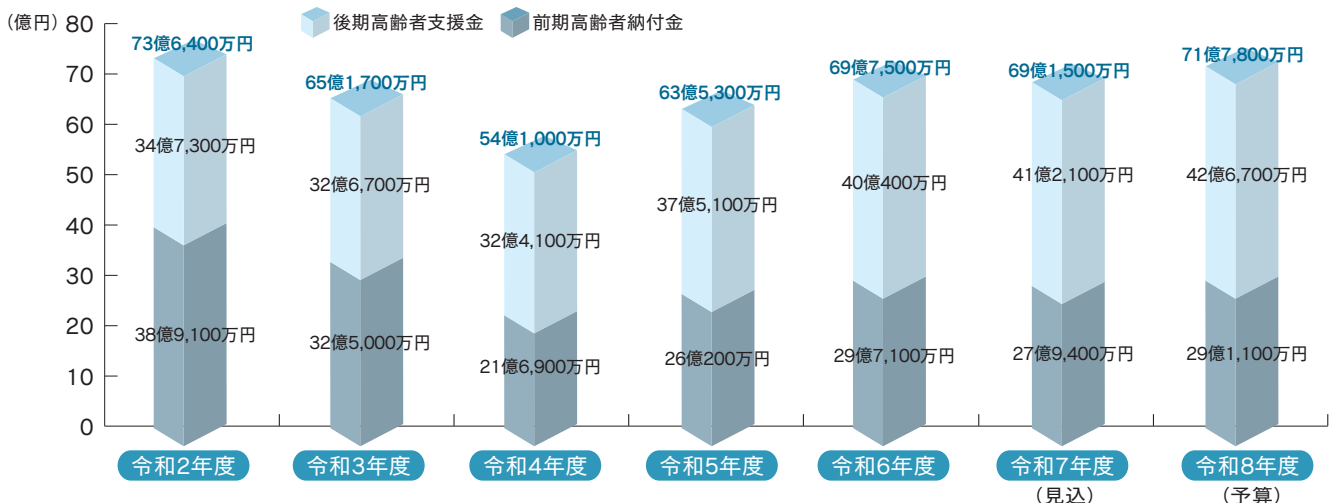
	事業主	被保険者	合計
子ども・子育て支援金率	1.15/1000	1.15/1000	2.30/1000

創設

保険給付費総額と1人当たりの推移



納付金の推移



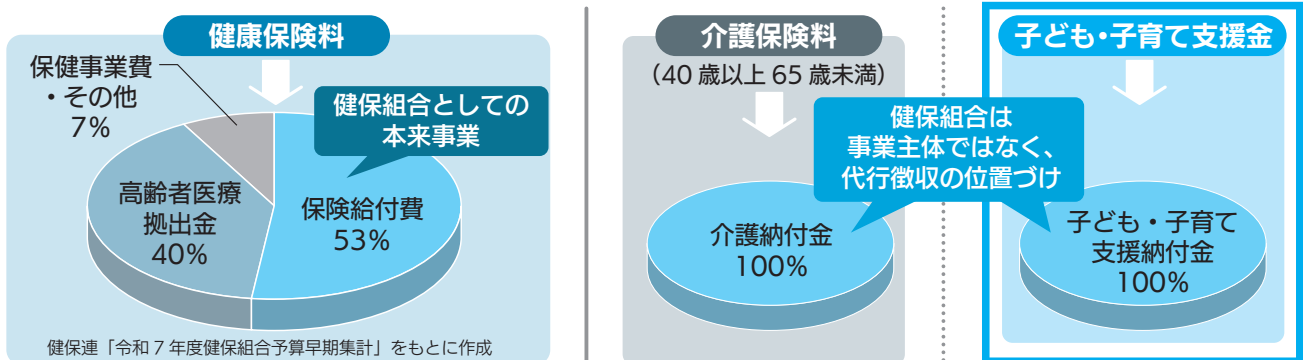
法令により、3つ目の保険料(支援金) “子ども・子育て支援金”の 徴収がはじまります

社会全体で子ども・子育て世帯を支援するため、子ども・子育て支援金の徴収がはじまります。令和8年4月分保険料(5月納付分)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。

法令に基づき、健康保険組合が代行徴収します

法令により国は健康保険組合などの医療保険者から子ども・子育て支援納付金を徴収し、医療保険者は納付金を国に納付する義務を負うことが定められました。また、納付金に充てる子ども・子育て支援金は健康保険法において保険料と位置づけられたため、健康保険組合はこれまでの保険料と同様に事業主及び被保険者から徴収するものです。

法律上保険料と規定されていますが、介護保険と同様に健康保険組合は事業主体ではないため加入者のために行う保険給付や保健事業に充てることはできません。あくまで国の代わりに徴収し、国へ納付する役割を担います。



被用者保険には一律の支援金率が設定されます

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が折半して負担します(任意継続被保険者は全額負担します)。令和8年度の支援金率は2.3%(被保険者負担分1.15%、事業主負担分1.15%)となります。

子ども・子育て支援金は少子化対策のための特定財源であり、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

令和8年度 当組合の年間事業スケジュール

	令和8年												令和9年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
女性生活習慣病予防健診申込受付・締切				●											
女性生活習慣病予防健診						●	●	●	●	●					
被扶養者再認定						●	●	●							
医療費のお知らせ (R7年11月分～R8年10月分) 送付											●				
ジェネリック医薬品のお知らせ			●												
「健保組合からのお知らせ」配布				●			●					●			
インフルエンザ予防接種補助 (請求は2月まで)							●	●	●	●					
救急薬品割引販売あっせん (セルフメディケーション補助)		●						●							
Webウォーキング大会							●	●							

※ 各事業については、あらかじめ事業所へ通知するとともに、ホームページにも掲載いたします。

Webウォーキング大会を開催します！

令和8年度の体育奨励事業として、被保険者の方を対象に10月よりWebウォーキング大会を開催しますので、ぜひご参加ください。

実施期間 令和8年10月1日～11月30日

対象者 被保険者

達成賞 平均歩数が一定数以上の方に賞品 (QUOカード) を進呈予定



※ 詳細については、追って当組合のホームページに掲載いたします。

令和8年度 主な制度改正のお知らせ

診療報酬が改定されます

令和8年度診療報酬改定率 診療報酬本体 +3.09% 薬価等 ▲0.87% 全体 +2.22%

医療現場の人手不足と物価高への対応のため、大幅なプラス改定となります。主な改定ポイントは次のとおりです。

6月 ○医科の再診料、歯科の初診料・再診料、入院料等が引き上げられます

医療従事者の確保や賃上げのため、次のように引き上げられます。

- ・医科/再診料・・・760円 (+10円)
- ・歯科/初診料・・・2,720円 (+50円)
- ・入院料……………920～1,860円増
- ・歯科/再診料……………590円 (+10円)
- ・調剤基本料……………470円 (+20円)

患者負担は2割または3割。一定の基準を満たした医療機関はさらに加算あり

○物価対応料が新設されます

物価高への対応のため、物価対応料が新設されます。 初診時、再診時 20円 等

○入院時の食事代が引き上げられます

1食当たり40円引き上げられ、550円の自己負担になります。

○先発医薬品を希望する場合の患者負担が引き上げられます

先発医薬品(長期収載品)を希望する場合の「特別の料金」負担が、価格差の1/4から1/2へ引き上げられます。

高額療養費自己負担限度額の改定

令和8年8月から引き上げの予定 ※詳細については夏号にてご案内いたします。

被扶養者の認定における年間収入の取扱いについて (変更)

令和8年4月1日適用 ※収入基準額に変更はありません。詳細は7ページをご参照ください。



電子証明書・マイナンバーカードは更新が必要です!

有効期限切れにご注意を

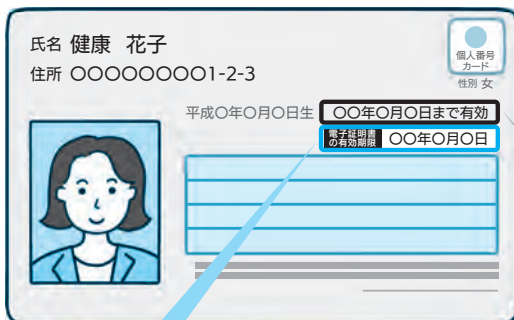
マイナ保険証
としても
利用できなく
なります!

電子証明書・マイナンバーカードの有効期限が切れると、マイナ保険証としてはもちろん、e-Tax等の電子申請や各種証明書のコンビニ交付等を利用できなくなります。有効期限を確認し、忘れずに更新しましょう。

有効期限って どこで確認できるの?

マイナンバーカードの券面に記載されています。記載がない場合はマイナポータルからご確認ください。

マイナポータル



CHECK!

電子証明書 の有効期限

5年

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書は、発行から5回目の誕生日が有効期限です。2020年にマイナポイント事業が実施されたことから、2025年以降、有効期限切れの方が増えております。「有効期限通知書」を持って、市区町村窓口で更新手続きをしてください。

※オンラインによる手続きはできません。

※電子証明書とは…「署名用電子証明書」は6～16桁の英数字、「利用者証明用電子証明書」は4桁の数字でパスワードが設定されています。



CHECK!

マイナンバーカード の有効期限

10年

マイナンバーカード自体は、発行から10回目の誕生日（18歳未満は発行から5回目の誕生日）が有効期限です。「有効期限通知書」が届いたら、下記いずれかの方法で更新手続きをしてください。

※マイナ保険証を利用登録済の方は改めて利用登録をする必要はありません。

更新
手続き方法

スマートフォン



パソコン



証明写真機

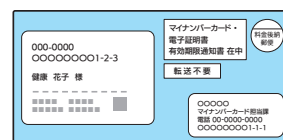


郵送



「有効期限通知書」が 届いたら確認してください

有効期限を迎える方には、お住まいの市区町村から「有効期限通知書」が届きます。更新手続きは有効期限の3カ月前からできますので、お手元に届いたら早めに手続きをしましょう。詳細は同封の案内をご確認ください。



▲有効期限通知書



引越しの際は、 マイナンバーカードの 住所変更を忘れずに



有効期限内であっても、マイナンバーカードの記載内容（氏名・住所等）が変わるとき、変更手続きをしないとマイナンバーカードが失効し利用できなくなります。引越しのタイミングで失効するケースが増えていますので、転入の際は必ずマイナンバーカードを持参し手続きをしてください。

※婚姻等で氏名が変わるとき、海外赴任で国外転出をするときにも手続きが必要です。



記号・番号等は、スマートフォンアプリ「マイナポータル」でご確認ください

マイナ保険証の利用登録をすると、スマートフォンアプリ「マイナポータル」で記号・番号等を確認することができます。

※「資格情報のお知らせ」「資格確認書」でも確認できます。



マイナポータル
を活用しよう

アプリにログイン後、「健康保険証」のメニューより記号・番号等の資格情報を確認できます。「資格情報をPDFで保存」でスマートフォンに資格情報のPDFをダウンロードしておくのがおすすめです。

マイナポータル



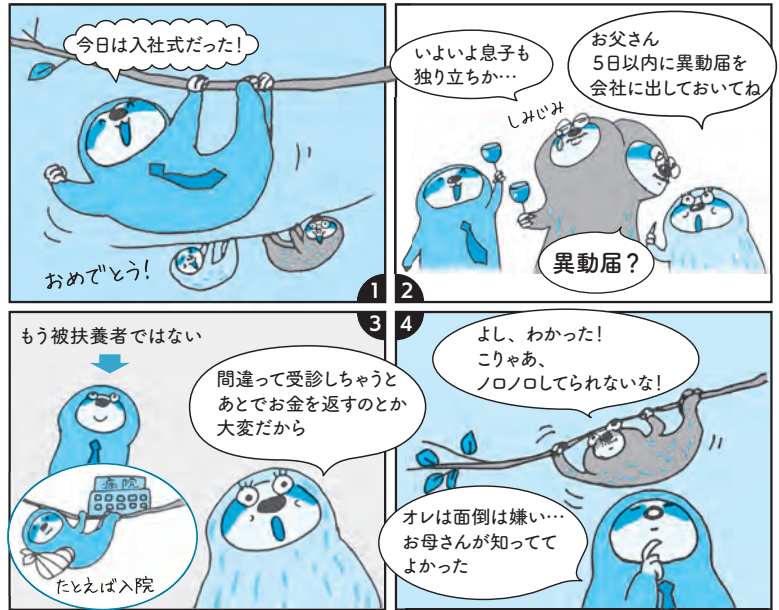
被扶養者異動届の提出をお忘れなく!

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、扶養から外す手続きが必要となります。

被扶養者の要件を外れたら、**5日以内に組合に「被扶養者異動届（削除）」を提出**してください。

異動届を出さないと...

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、保険給付費、健診費用、インフルエンザ予防接種補助金等を返還していただきます。



被扶養者を外れるとき

パートやアルバイト先で被保険者になったとき

- 被扶養者がパートやアルバイト先で被保険者になった。



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歳以上または障害年金受給権者の場合は5,000円

収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が基準額以上見込まれることになった。
・基準額については下記「被扶養者の年間収入について」を参照してください。



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。

など

被扶養者の年間収入について

令和8年4月1日より変更

従来

過去の収入、現時点の収入、将来の収入の見込みなどから今後1年間の収入を判定

新

労働契約で定められた賃金から見込まれる収入により判定

（当初想定されなかった臨時収入により、結果的に年間収入が基準額以上となっても、社会通念上妥当である範囲であれば被扶養者としての取り扱いを変更する必要はありません）

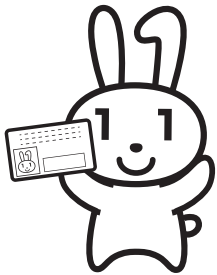
①主として被保険者の収入により、生計を維持されている

- 被保険者と同一世帯の場合 → 被保険者の年間収入の1/2未満
- 被保険者と同一世帯でない場合 → 被保険者からの仕送り（援助）額未満

②年間収入が130万円未満^{*}

^{*} 19歳以上23歳未満は150万円（配偶者除く）、60歳以上または障害年金受給権者の場合は180万円（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）

医療費が高額になってもマイナ保険証を使えば 限度額適用認定証の申請は不要です



医療費が高額になったとき、マイナ保険証を使えば、医療機関等が限度額情報を確認し、窓口での支払いが自己負担限度額に軽減されます。令和8年1月末時点でマイナ保険証の登録率は81.09%となっています。まだ登録されていない方はぜひ登録をお願いします。

※被保険者が低所得者（住民税非課税者）である場合、低所得者の区分適用を受けるためにはマイナ保険証を利用する場合でも申請が必要となりますので「健康保険限度額適用・標準負担額減額適用認定申請書」の事前申請が必要となります。



医療費が高額になったとき▶

https://www.ishk-kenpo.or.jp/member/benefit/expensive_a.html



組合独自の付加給付制度により 自己負担額が軽減されます



高額療養費制度に該当するしないに関わらず、窓口負担が一定額以上*であれば付加給付金（一部負担還元金・家族療養費付加金）を支給します。

ただし、組合に申請が必要となるのでご注意ください。

※ひと月ごと・受診者ごとに医療機関ごと（同じ医療機関であっても入院、外来、歯科は別のものとして扱う）のそれぞれの窓口支払額（食事代、差額ベッド代など保険外診療は除く）から高額療養費相当額を除いた金額が26,120円以上である場合（薬を調剤薬局（院外）で処方された場合、外来と調剤薬局を合算します）

（注）公費又は地方公共団体から支給される福祉医療助成（こども医療・重度心身障害者医療・ひとり親家庭医療など）がある場合はそちらが優先となるため付加給付の支給は原則として対象外となります。



付加金の申請方法はこちら▶

https://www.ishk-kenpo.or.jp/member/application/expensive_b.html#cat12Application02



保険給付を請求する権利は、時効の起算日から2年を経過すると消滅します

保険給付の種類により時効の起算日は、それぞれ次のとおり定められています。

保険給付の種類	消滅時効の起算日
療 養 費	療養に要した費用を支払った日の翌日
移 送 費	移送に要した費用を支払った日の翌日
高 額 療 養 費	診療月の翌月の1日（自己負担分を診療月の翌月以後に支払ったときは支払った日の翌日）
傷 病 手 当 金	労務不能であった日ごとにその翌日
出 産 手 当 金	出産のため労務に服さなかった日ごとにその翌日
出 産 育 児 一 時 金	出産日の翌日
埋 葬 料	死亡した日の翌日（ただし、埋葬料を受ける方がいない場合の埋葬費については埋葬を行った日の翌日）

*付加金はすべて法定給付の起算日に準じます。

これって

無資格受診…?!

無資格受診とは…（例）

転職したが、マイナ保険証の資格情報が当組合加入時のままで使用してしまった。



退職したが、国民健康保険の手続きをする前に、当組合のマイナ保険証の資格情報のままで使用してしまった。



子どもが就職したが、扶養削除の届け出をするのが遅くなり、当組合のマイナ保険証の資格情報のままで使用してしまった。



無資格受診にならないためには…

就職や転職により資格情報に変更が生じた場合は、マイナポータル（「証明書」⇒「健康保険証」）から資格情報を確認し、現在の資格情報になっていることを確認のうえ、医療機関等をご受診ください。

なお、資格情報が更新されていない場合は医療機関等にご相談ください。

※無資格受診の医療費（不当利得）は民法第703条（不当利得の返還義務）、健康保険法第58条（不正利得の徴収等）に基づいて当組合に返還していただくことになります。



マイナポータル

ジェネリック医薬品を積極的に利用しましょう

～ 先発医薬品を希望すると特別料金がかかります～

ジェネリック
医薬品



令和6年10月から、後発医薬品（ジェネリック医薬品）がある薬で先発医薬品の処方を希望した場合は、追加で特別料金の支払いが発生します。

- 特別料金とは…先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当の料金（令和8年6月から価格差の2分の1相当の料金へ引き上げられます）

例）先発医薬品の価格が1錠100円、後発医薬品の価格が1錠60円の場合、差額40円の4分の1である10円を、通常の窓口負担とは別に特別料金として自己負担することになります。

物価高が続くなか、ジェネリック医薬品へ切り替えをすることでお薬代の節約になります。ぜひ切り替えをご検討ください。

当組合では毎年6月下旬、先発医薬品からジェネリック医薬品へ切り替えをした場合の差額（節約効果）が多い方に「ジェネリック医薬品のお知らせ」を送付しています。



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/>



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。



うみかぜ公園

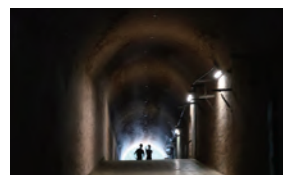
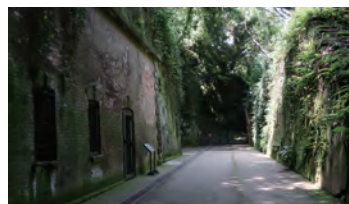
猿島が目前に迫り、浦賀水道を航行する船舶を一望できる眺望が魅力。スケートボードエリアなどのスポーツ施設やバーベキューが楽しめる広場などがある。



およそ
5.8km 1時間30分
8,000歩

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>

令和8年度

組合健診について

令和8年度についても従来と同様に生活習慣病健診や人間ドック等を実施します。

健診は毎年受け続けることで、より早い段階でご自身の健康状態に気づくことができます。

皆さまの健康維持のため、年に1回健診を受けましょう。



当組合の
契約医療機関の
生活習慣病健診なら、
受診者負担なしです！

● 受診期間 令和8年4月1日～令和9年3月31日

健診種別	対象者	対象年齢	受診回数
生活習慣病健診	被保険者及び被扶養配偶者	全年齢	受診期間内にいずれか1回限り
人間ドック	被保険者及び被扶養配偶者	40歳以上	
特定健診	被保険者及び被扶養者	40歳以上	
女性生活習慣病予防健診	被扶養配偶者（妻）	全年齢	
脳検査（要事前申請）	被保険者	40歳及び45歳以上	受診期間内に1回限り （2年に1回）
胸部CT検査	被保険者	40歳以上	受診期間内に1回限り

※ 年齢については、今年度中に到達する年齢とします。

令和8年度の変更点

- 東振協の契約医療機関が拡充します。
（生活習慣病：約320施設 ⇒ 約780施設、
人間ドック：約530施設 ⇒ 約730施設）
- メンタルヘルス支援サービスを東振協と共同で実施します。
（詳細はP.14をご参照ください）
- 女性生活習慣病予防健診の申込方法を **WEB申込み** に変更します。
（従来の申込みはがきの送付はいたしません）
- 被扶養配偶者を対象とした「脳検査」「胸部CT検査」補助は、令和7年度をもちまして終了いたしました。



契約医療機関は
こちら



令和8年度

特別事業について

令和8年度も引き続きロコモティブシンドローム（ロコモ）予防のため「骨密度検査」補助を実施します！

骨密度検査

- 対象者** 40歳以上の女性被保険者
- 受診回数** 令和8年度内1回限り
- 補助金額** 2,000円を限度に実費を補助

補助申請

直接契約医療機関は申請不要です。補助金額を差し引いた額が受診者負担となりますので、差額を医療機関にお支払いください。

直接契約以外の医療機関は補助金申請が必要になります。詳細はホームページをご参照ください。

※原則、健診と同時受診

※健康保険扱いで受けた検査・市区町村の助成で受けた検査等の自己負担分は補助対象外

会員制リゾートホテル 「エクシブ」のご案内



LINE公式アカウントから
予約サイトへ簡単アクセス!

- Point 01 空室状況や、予約サイトへスムーズにアクセス
- Point 02 お得なプランや季節の情報をお届け
- Point 03 限定特典が受けられる ※開催は不定期です。



まずは
友だち追加

i 予約サイトへのログインに必要な専用のID・パスワードは、
健保ホームページ→契約保養施設→リゾートトラスト利用方法をご確認ください。

※ホテルのご利用は、ご契約会員権の利用規程に準じます。

リゾートトラスト株式会社

お問い合わせ
MRP 東京予約センター

TEL: 03-5323-8221

(営業時間) 平日 9:00 ~ 17:00 ※GW・お盆・年末年始は休業です。

ハワイ保養施設「イリカイ」(コンドミニウム)



利用料金改定のお知らせ

4月1日以降の申込から利用料金に変更になります(1人1泊)
被保険者及び被扶養者: 6,000円 その他一般: **8,400円**
(上記料金は、ハワイ州税 4.71% + ホテル税 14%(18.71%) が加算されます。)
著名なホテル予約サイトの料金と比べ、1/3 ~ 1/5 程度の料金で宿泊できます。

どんなところ?

イリカイ(コンドミニウム)はワイキキビーチ西側に位置し、宿泊者はプール、レストラン、コンビニエンスストア等を利用することができ、室内にはベッド、ダイニングテーブル、ソファなどの家具類と、フルキッチンに調理器具や食器類が用意されていますので、到着と同時にリゾートライフをスタートすることができます。

現地日本人スタッフがサポート

コンドミニウム内の弊社管理事務所(1階120号室)にハワイに精通した日本人スタッフが待機していますので、お食事やショッピングのご相談、万一のけがや病気、事故などの緊急時対応など充実したサポートが受けられます。

ご利用の詳細は、印刷製本包装機械健康保険組合ホームページの『契約保養施設のご案内』をご参照ください。

(https://www.ishk-kenpo.or.jp/member/outline/resort_a.html)

ハワイ保養施設管理会社 インケアハワイ株式会社 TEL: 050-3801-3440 FAX: 03-5470-8288

JOYFIT

JOYFITはシャワー完備。全国210店舗以上を好きなときに、好きなだけ使い放題。女性専用ヨガスタジオも利用可能です。
(※JOYFITは一部24時間でない店舗があります)

JOYFIT

法人会員価格

5,980 円〜

(税込6,578円)

※別途入会金500円(税込550円)



FIT365

FIT365は水回りをカットすることで、広さと安さを実現。月額¥2,980(税別)で広々使えます。レディースエリアもあり、女性も気軽にトレーニングすることができます。



は、**アプリがおトク!**

いおア
だしり
く込か
とみら

会員カード発行料

通常 ~~5,500~~ 円 ▶ **0** 円

法人
会員様
限定

セキュリティ費/全国相互利用 ▶ **0** 円

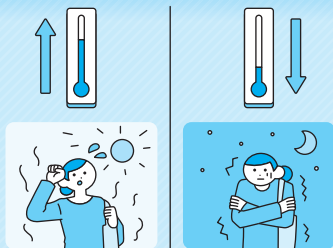


この時期の不調 寒暖差疲労が原因かもしれません

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



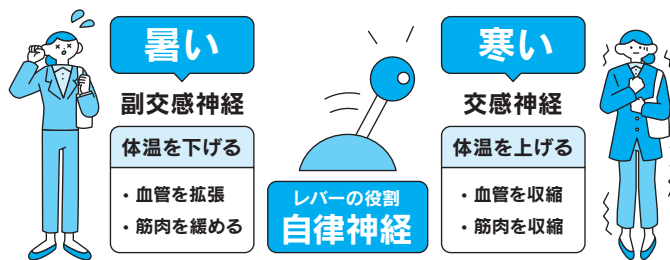
- ✔ イライラ、気分の落ち込み
- ✔ 疲れやすい、体がだるい
- ✔ よく眠れない、朝起きるのがつらい
- ✔ 頭痛・肩こり
- ✔ 便秘や下痢
- ✔ アレルギー症状の悪化

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。



メンタルヘルス支援サービスについて



令和8年度からメンタルヘルス支援事業サービスを東振協と共同で実施します。経験豊富な臨床心理士・産業カウンセラーが電話やメールによりメンタルヘルスに関するご相談に応じます。プライバシーは守られますので、安心してご相談ください。

●電話相談【通話料無料】

対象者	被保険者（労務管理責任者も含む）及び被扶養者
利用方法	電話番号 0120 - 783 - 373（フリーダイヤル） ※ 携帯電話・スマートフォンからも利用可
利用時間	月～金：9:30～21:30 土曜：11:00～19:00（日・祝日・年末年始は除く） ※ 1人1日1回、30分まで

●メール相談【利用料無料】

対象者	被保険者及び被扶養者
利用方法	「こころ相談ネット」（ https://www.soudan.fismec-eap.jp/counseling/ ）にアクセスし、法人コード「inseihou」を入力し、ログインしてください。
利用時間	24時間・年中無休（回答には3営業日程度要します）

当組合の新体制・電話対応について

当組合（東京本部）では、令和8年1月1日付で「給付課」を「給付一課」「給付二課」の二課体制に変更しました。また、限度額適用認定証の発行業務は「業務課」に変更となりました。それらに伴い、令和8年1月5日（月）より、電話対応を次のとおり変更いたしました。

新体制に伴う電話対応の変更

旧音声案内（R7.12/26まで）		新音声案内（R8.1/5～）	
1番	業務課 →	1番	業務課
2番	給付課 →	2番	給付一課
3番	保健課 →	4番	給付二課
4番	総務課 →	3番	保健課
		9番	総務課

- ▶ 業務課で限度額認定証の発行を行います。（音声案内番号は変更ありません）
- ▶ 給付課を二課体制に変更
→ 担当業務・音声案内番号が変更します。

電話対応一覧

番号の選択により担当課に直接つながります。各担当課の番号・対応する内容は以下のとおりです。

※アナウンスの途中でも担当課の番号を押していただけます。

※サービス向上のため、通話は録音させていただいております。

※京都事務所については、番号選択のアナウンスはありませんが、通話は録音させていただいております。

1番 業務課

内容 適用・保険料に関すること

- 被保険者の資格取得・喪失に関すること
- 被扶養者の認定・削除に関すること
- 再認定に関すること
- マイナ保険証、資格確認書、資格情報のお知らせに関すること
- 月額変更届、育児休業等取得届、賞与支払届など保険料に関すること
- 住所変更届、氏名変更届など加入者情報の変更に関すること
- 事業所の所在地・名称・代表者等の変更に関すること
- 任意継続被保険者の資格取得、喪失、保険料に関すること

新担当

- 限度額適用認定証に関すること

2番 給付一課

内容 現金給付に関すること

- 療養費、傷病手当金、出産手当金、出産育児一時金、埋葬料、高額療養費、一部負担還元金、家族療養費付加金など現金給付に関すること

3番 保健課

内容 保健事業に関すること

- 生活習慣病健診、人間ドックなど健診に関すること
- 脳ドック、胸部CT検査などの補助金に関すること
- 特定健診・特定保健指導に関すること
- 配偶者健診に関すること
- インフルエンザ補助金に関すること
- 健康企業宣言に関すること
- 契約保養施設に関すること
- 救急薬品斡旋販売に関すること

4番 給付二課

内容 医療費に関すること

- 特定疾病療養受療証に関すること
- 医療費通知に関すること
- 交通事故等の第三者行為に関すること
- 無資格受診等にかかる医療費の返還（返納金）に関すること
- 負傷原因照会に関すること

9番 総務課

内容 その他

- 組合会、理事会など事業運営に関すること
- 組合からのお知らせ（機関誌）に関すること

左記1～4番に該当しないこと、その他問い合わせ先が不明の場合



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

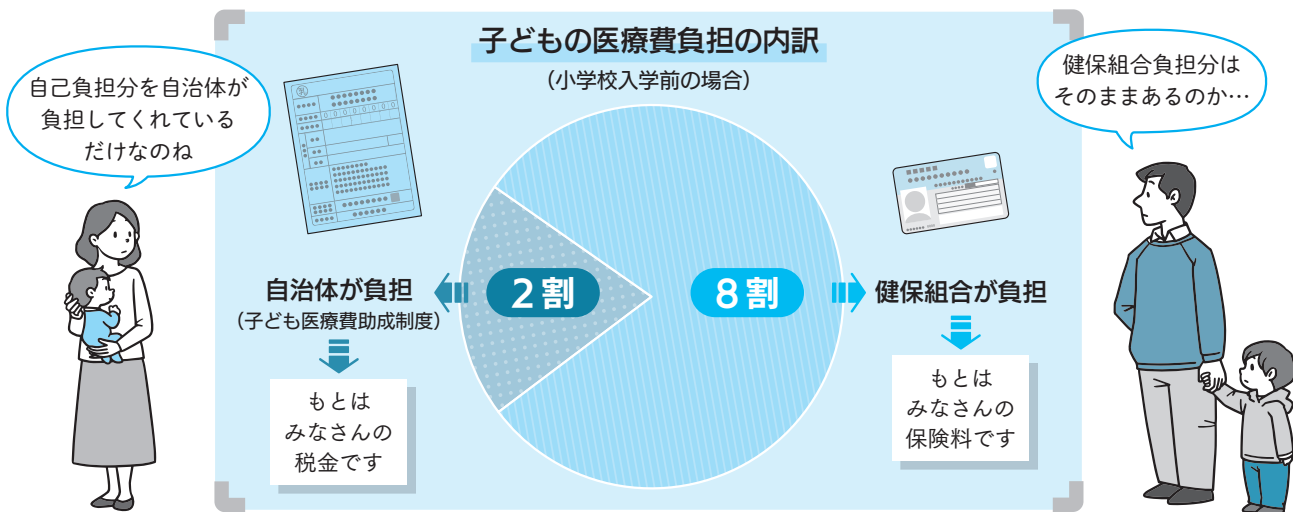
- ✓ 玉ねぎ1個は約76kcalと低カロリー食材。しかも玉ねぎを半分に切っただけなので、大ぶりで食べ応え抜群。切り方の工夫次第で満足感が高まります。また、ナイフ、フォークで切りながら食べるので、早食い防止にもおすすめ! 食べるスープとして楽しめます。



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。

月経困難症の治療

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よう。

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。



共済会のご案内

印刷包機共済会は、平成元年に印刷製本包装機械健康保険組合の加入員の皆さまの福利厚生の実現を目的として発足し、アフラックの保険代理店（有限会社ピービーピー）の募集団体となっております。

当組合の被保険者本人とご家族の方は、アフラックの「がん保険」「医療保険」の商品を集団割引の保険料で契約することができます。詳しいご案内は組合ホームページの「共済会」から、有限会社ピービーピーのページをご覧ください。



救急薬品の割引あっせんについて

皆さまの疾病予防、健康保持、応急手当などにお役立ていただくため救急薬品の割引あっせんのご案内を5月下旬に事業所あてに送付いたします。

当組合では、軽度な身体の不調は自分で手当てするセルフメディケーションを推進しており、常備薬を上手に活用していただくことで、医療費節減や医療機関への受診抑制に効果があると考えております。

今回は特別事業として、救急薬品購入者に歯ブラシ（歯科医院専用）を進呈いたします。この機会にぜひご利用ください。



ナンバープレース

クイズに答えてリゾートトラストに泊まろう！

ルール

【1】タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります。

【2】3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1つずつ入ります。

【例題】

1	2	3	4	8	5	6		
4		6	3	2	7	1	9	
7	8	9		1	3			
	7		6	8		9		
6	4	2	1	3	5	7	8	
	9		4		5		2	
		8		5	1	3	7	
9	1	4	8		7	2		5
5	3	7		6	9	8	4	



1	2	3	7	4	9	8	5	6
4	5	6	3	8	2	7	1	9
7	8	9	5	1	6	3	4	2
3	7	5	6	2	8	4	9	1
6	4	2	1	9	3	5	7	8
8	9	1	4	7	5	6	2	3
2	6	8	9	5	4	1	3	7
9	1	4	8	3	7	2	6	5
5	3	7	2	6	1	9	8	4



※ クイズの解答は、応募締め切り後ホームページに掲載いたします。

【問題】

◎スカイネットコーポレーション

			1			3		
			8	7			4	
6	9				2		1	7
	1		4					A
	3	5		1		6	7	
B					9		8	
1	4		7				6	8
	7			2	1			
	5				4			

答え $\boxed{A} + \boxed{B} = \boxed{\quad}$

応募のきまり

● 応募資格 当組合の被保険者及び被扶養者に限ります。

● 必要事項

- ①クイズの答え
- ②氏名 ③続柄 ④事業所名
- ⑤健康保険の記号・番号
- ⑥本誌へのご意見・ご感想
- ⑦ご希望の賞品
- ⑧メールアドレス

以下のウェブフォームから①～⑧を入力の上、ご応募ください。ハガキで応募される方は、①～⑧を明記のうえ、下記健保クイズ係までお送りください。

●ウェブフォーム <https://form.qubo.jp/nd90mqtyr6ne>

●送り先 〒135-8318 東京都江東区毛利2-6-5

(ハガキの場合) 印刷製本包装機械健康保険組合「健保クイズ係」

●締切 令和8年4月30日(木) (ハガキの場合当日消印有効)
※今号をもってハガキでの応募は終了いたします。



●賞品

以下の1・2のいずれかの賞品を選択のうえご応募ください。選択された賞品ごとに抽選のうえ当選者を決定し、賞品を進呈いたします。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

- ① リゾートトラスト「エクシブ」宿泊券(1泊1室) 3名様
- ② QUOカードPay 2,000円分 20名様

・QUOカードPayはスマートフォン以外の携帯電話およびタブレットではご利用できません。
・[delivery@pay-email.quocard.jp] からメール配信いたしますので、受信できるように設定してください。

※応募は1人1回までとします。2回以上応募された方はすべて無効となりますのでご注意ください。

※応募により取得した個人情報はクイズの抽選・賞品の発送にのみ使用いたします。

※今回の宿泊プレゼントは令和9年3月末までの宿泊となります。

※秋号のクイズには多数のご応募いただきありがとうございました。当選者の方々には賞品をお送りしました。

令和7年9月以降の新規加入事業所

●株式会社インダコネクティッド (適用年月日 令和7年12月1日)

組合事業概況 (令和8年1月末)

事業所数	225社	被保険者1人当たり被扶養者数	0.77人	保険料調定額(累計)	保険給付費・納付金(累計)
被保険者数		平均標準報酬月額		健康保険料 13,976,727,232円	法定給付費 6,658,479,456円
男性	21,615人	男性	467,719円	調整保険料 204,844,403円	付加給付費 76,655,900円
女性	5,656人	女性	315,100円	合計 14,181,571,635円	納付金 5,762,738,592円
計	27,271人	平均	436,066円		合計 12,497,873,948円



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

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

ソレカシマカ!

両手をこすり合わせて、手を温めます。



3

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



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

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

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。



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。

2



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。

※反対も①～④を同様にしています。

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。

