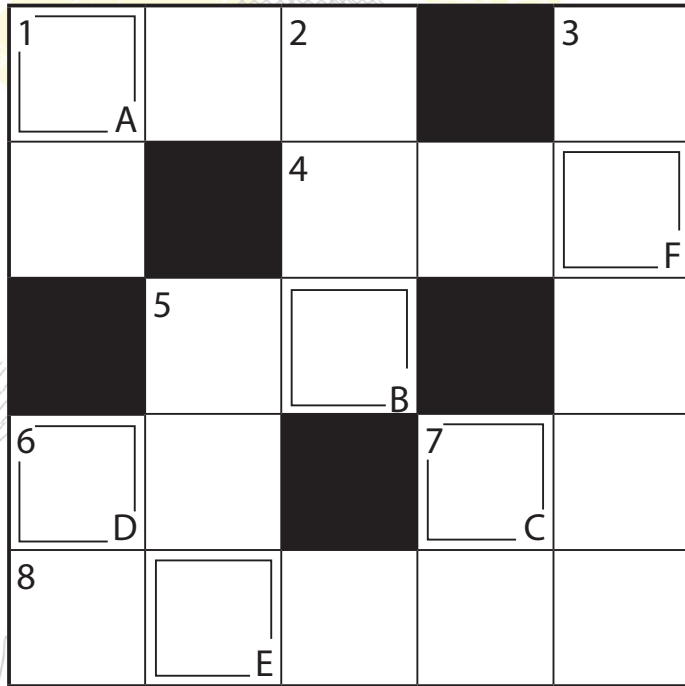


# けんこう

2026  
春  
SPRING  
No.227

## クロスワードにチャレンジ!

二重ワクの4文字をABCDEF順に読んでできた言葉が答えです。



### タテのカギ

- 1 冬眠からお目覚め、青大将さんたち
- 2 穴開け用電動工具
- 3 お誕生日に“びっくり企画”
- 5 左に曲がりまーす
- 6 ジャンケンでズルいぞ「〇〇出し」
- 7 長さの単位。尺の1/10

### ヨコのカギ

- 1 アマのボクシングは〇〇〇ギア装着
- 4 〇〇〇クリームで唇にうるおい
- 5 カニにやらずに柿をひとりじめ
- 6 ランナーの額ににじむ
- 7 カレンダーで、カとモクの間
- 8 虫メガネは凹レンズじゃないよ

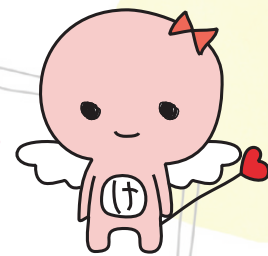
A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

本誌をご家庭にお持ち帰りになり、ご家族で解いてみてね!

解答を健保組合ホームページ内マイヘルスウェブの応募バナーから入力してください(1家族につき1回の応募とします)。応募締め切りは4月30日。応募された方の中から抽選で3名の方に「ヤマトライス」魚沼産コシヒカリ5kgを進呈します(当選は記念品の発送をもってかえさせていただきます)。



こちらからも  
アクセス  
できます!



健保オリジナルキャラクター  
けんみちゃん

掲載  
記事

- 皆様の健康づくりに役立つ各種事業のご紹介
- 令和8年度 予算と事業計画

名糖健康保険組合

<https://www.meito-kenpo.jp>

## ● からだリズムサポート（女性特有の健康課題）

対象者	女性被保険者
実施時期	通年
概要	ライフステージに応じて変化する女性に寄り添う相談サービス。チャットまたは電話で利用できます

## ● 口腔衛生指導（歯の健康相談）

対象者	被保険者
実施時期	通年
概要	事業所を巡回し、歯科健診および細菌検査を実施します

## ● 婦人科単独がん健診

対象者	被保険者（女性）
実施会場・期間	施設型：通年／巡回型：希望事業所と調整し決定
概要	年1回、早期発見が有効な婦人科がん検査（子宮頸部細胞診検査・乳房エコー検査またはマンモグラフィ）が自己負担なしで受診できます（上限9,000円）。施設型は受診前にマイヘルスウェブで予約券の発行手続きが必要です
注意事項	人間ドックをご利用の方は併用することはできません。乳房エコー検査とマンモグラフィを両方受診した場合は、どちらか一方の費用は全額自己負担となります。対象の健診項目以外を受診の場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。巡回型の検査はマンモグラフィのみです

## ● 特定保健指導

対象者	被保険者（40歳以上）／被扶養者（40歳以上） 特定健康診査の結果からメタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方
実施時期	通年
概要	医師や保健師、管理栄養士などの指導のもと、生活習慣の改善を図っていただきます

## ● 食事健康指導

対象者	服薬を理由に特定保健指導の対象外となった方のうち、当健保組合にて健康相談が必要と判断された方
実施時期	通年
概要	食事指導を実施し、重症化予防と健康状況の確認を図ります

## ● メンタルヘルス電話相談

対象者	被保険者／被扶養者
実施時期	通年
概要	不安や心配など悩みのある方向けに、経験豊富なカウンセラー（臨床心理士資格者）による電話相談を実施しております。午前10時～午後10時（日曜・祝日、年末年始除く）の時間帯で、原則お1人様1日1回、20分を目安に無料で受け付けています

## ● みんなでがんばる！「みんチャレ禁煙プログラム」

※オンライン卒煙プログラムと継続・併用運用

対象者	被保険者／被扶養者
実施時期	6月中旬～9月中旬
概要	スマホアプリと禁煙補助薬2つのアプローチで禁煙にチャレンジ。5人1組のチームで禁煙をめざしましょう。費用全額を当健保組合が負担します

## ● オンライン卒煙プログラム

対象者	被保険者／被扶養者
実施時期	秋頃
概要	スマホやタブレットを使って、計5回3カ月、オンラインで禁煙に取り組んでいただきます。費用全額を当健保組合が負担します

## ● 若年者保健指導

対象者	当健保組合にてプログラム実施が必要と判断された方
実施時期	通年
概要	特定健診対象前の30代で生活習慣病リスクの高い方に、保健指導を実施します

令和8年度の保健事業

# 名糖健保の 各種事業をぜひ ご利用ください！

## 病気の予防のために

### ● 人間ドック・脳ドック

対象者	被保険者（35歳以上）／被扶養者（35歳以上）
実施時期	通年
概要	日帰り人間ドック・脳ドックを受診した方に対して、健診費用（税抜）の75%（上限39,000円）を1人当たり年1回補助します。オプション検査のうち、子宮がん検査と乳がん検査は実質無料です
注意事項	生活習慣病健診、レディース健診の補助を併用することはできません

### ● レディース健診（巡回健診と施設健診）

対象者	被扶養者（女性・20歳以上）
実施時期	通年
概要	年1回、下記金額で受診可能です。 レディース健診 巡回型：2,200円／施設型：4,200円 特定健診（40歳以上の方対象）巡回型・施設型：0円 すべての健診は、受診前に利用券の発行手続きが必要です
注意事項	健診利用券未発行の場合、健保組合の補助対象外となりますので、ご注意ください。レディース健診と人間ドック・脳ドックの補助を併用することはできません

### ● 特定健康診査

対象者	被保険者（40歳以上）／被扶養者（40歳以上）
実施時期	通年
概要	生活習慣病の予防を目的に生活習慣病健診やレディース健診、人間ドックに併せて実施します

### ● パート先・市区町村等で健診を受けられた方へ（40歳以上の被扶養者向け）

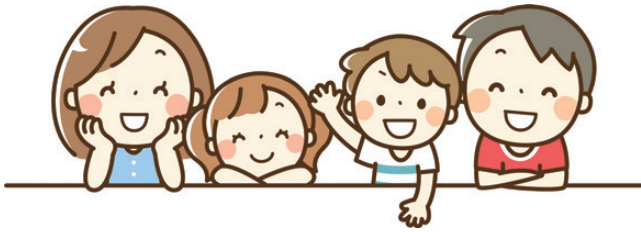
対象者	被扶養者（40歳以上）
実施時期	通年
概要	パート先・市区町村等で受診した健診結果を当健保組合にご提供いただいた被扶養者（40歳以上）に謝礼を贈呈します

### ● 生活習慣病健診

対象者	被保険者
実施時期	通年
概要	事業主と共催で実施。健診費用（税込）の50%（上限7,700円）を1人当たり年1回補助します
注意事項	人間ドック・脳ドックの補助を併用することはできません。ただし、脳ドック（単独）であれば可

### ● 貧血改善プログラム（女性特有の健康課題）

対象者	女性被保険者
実施時期	冬頃
概要	web面談やチャット相談を通して、貧血改善のための生活習慣を提案。目標を設定して1か月間取り組みます



## 保健情報を提供するために

### ● 機関誌「けんこう」の配布

実施時期	年2回(春・秋)
概要	冊子を配布、およびホームページに掲載します

### ● マイヘルスウェブの閲覧

対象者	被保険者／被扶養配偶者
概要	ご自分の健診結果・医療費情報・ジェネリック医薬品情報をPC・スマホから見るができます。ご利用に応じて賞品と交換できるポイントが貯まります

### ● 育児情報誌の配布

対象者	第1子を出産した被保険者および被扶養者
概要	月齢別育児情報誌「わくわく育児」を1年間配布しています

### ● ホームページの公開

概要	保健事業や諸手続きなどの最新情報を提供しています <a href="https://www.meito-kenpo.jp">https://www.meito-kenpo.jp</a>
----	---

### ● 家庭用常備薬の斡旋

実施時期	年2回(春・秋)
概要	加入者の健康保持・増進を目的に、割引価格で医薬品等を斡旋しています。スイッチOTC薬はセルフメディケーション税制の対象となります

### ● ジェネリック医薬品の使用促進通知

概要	ジェネリック医薬品(後発医薬品)への切り替えによる医療費の適正化を目的に、ジェネリック医薬品の使用促進通知を送付しています。専用のWebサイト「マイヘルスウェブ」からジェネリック医薬品の使用促進通知が閲覧できます
----	--

### ● 医療費通知

概要	医療費の適正化を目的に医療費通知を行っています。専用のWebサイト「マイヘルスウェブ」から医療費通知が閲覧できます。希望者には書面での通知も可能です
----	--

## 心身のリフレッシュのために

### ● 保養施設等の利用補助

対象者	被保険者／被扶養者
実施時期	通年
概要	国内のホテル等を利用した際、年度内1人1泊を限度として、大人(中学生以上)5,000円、小学生2,000円、幼児(未就学児)1,000円を補助。ただし、利用額が補助額を下回る場合は、利用額(実費)の補助となります。 また、当健保組合は以下の施設と法人契約を結んでおり、割引価格で利用することが可能です。 ◆ 星野リゾート ◆ 東急ホテルズ ◆ 亀の井ホテル ◆ セラヴィリゾート泉郷

### ● 郵送によるがんリスク健診

対象者	被保険者／被扶養者 (ただし、男性50歳以上、女性20歳以上)
実施時期	年1回(秋)
概要	以下①②の郵送健診を、記載の自己負担額で実施することが可能です ① PSA検査 2,000円(男性:50歳以上) ② HPV検査 2,500円(女性:20歳以上)

### ● インフルエンザ予防接種費用補助

対象者	被保険者／被扶養者
実施時期	10月～翌年1月末
概要	インフルエンザ予防接種受診者に対して、予防接種費用を1人当たり年1回補助します(上限1,900円)
注意事項	自治体などから補助が受けられる場合は差額支給となります。お子様等が医師の判断で分割接種する場合は、その合計額に対し1,900円までの補助となります

### ● 睡眠事業

対象者	被保険者
実施時期	秋頃
概要	睡眠向上に向けたコンテンツ等を提供します

### ● 重症化予防事業

対象者	当健保組合にてプログラム実施が必要と判断された方
実施時期	通年
概要	疾病の重症化予防および医療費の適正化を目的に、専門事業者による重症化予防対策指導を実施します

### ● 顧問医による保健相談

対象者	被保険者
実施時期	毎月第3水曜日午後
概要	当健保組合の「保健相談室」において、顧問医による健康管理・疾病予防および保健指導を実施します

### ● 前期高齢者健康相談事業(服薬適正化事業)

対象者	被保険者(65歳以上)／被扶養者(65歳以上) 当健保組合にて健康相談が必要と判断された方
実施時期	通年
概要	健康維持や疾病予防、将来の介護の不安などに関して、電話やチャットでアドバイスします

## 体力づくりのために

### ● スポーツ奨励補助

対象者	被保険者／被扶養者
実施時期	通年
概要	スポーツクラブ(オンラインレッスン含む)などの会費やウォーキング大会・マラソン大会といったスポーツイベントへの参加に伴う費用などについて、年度内に1人1回、2,000円を上限に補助します

### ● ヘルスアップキャンペーン

対象者	被保険者／被扶養配偶者
実施時期	年2回(春・秋)
概要	◎マイヘルスアップキャンペーン 「食事編」「運動編」「日常生活編」からコースを選択し、継続的に記録することで健康的な生活習慣の定着を図ります ◎ウォーキングキャンペーン 歩数を記録することでウォーキングマップを進むキャンペーン。サイト内では健康に関する知識や、充実した記事等も閲覧できます

令和8年度予算と事業計画が決まりました

# 保険料率を一般は12年ぶり、 介護は2年連続でともに引き下げました。 現役世代の負担軽減に取り組み、 新たな支援金に備えます

当健保組合の令和8年度予算と事業計画が、  
2月26日に開催された組合会で可決・承認されました。その概要についてお知らせします。

## 一般勘定

被保険者数	11、600名
平均標準報酬月額	329、000円
健康保険料率（調整保険料率を含む）	108／10000

## 令和8年度予算の概要

### 収入

予算編成の基礎となる被保険者数を前年度予算比250名増の11、600名、平均標準報酬月額を329、000円、総標準賞与額を前年度比微増と見込み、予算を策定しました。現役世代の負担軽減に取り組むため、一般保険料率を1%引き下げ「108／10000」と設定し予算を編成しました。

### 支出

保険給付費は、診療報酬の改定により7年度決算見込みを上回ると予測し、前年度予算を上回る予算を計上しました。

納付金（高齢者医療に対する現役世代からの支援金等）は総額で19億4、984万円（健康保険収入の約35%）に達する見込みで、引き続き健保財政の圧迫要因となっています。

皆様の健康づくりにお役立ていただく保健事業については、前年度を上回る予算を確保しています。今年度の重点施策としては、卒煙事業および、がん対策に取り組みます。

令和8年度の予算総額は59億6、157万円、経常収支の差し引きでは1、880万円の黒字を見込んでいます。また、予備費については前年度

と同程度を確保し、不測の事態に対しても万全の備えで臨みます。

## 介護勘定

介護保険料率 ..... 17／1000

令和8年度の介護保険収入は一般勘定と同様堅調となる一方で、介護納付金は、過去の精算額に戻りが生じることから、約6億4、511万円にとどまりました。そのため、保険料率は引き下げの余地が生じることから、2年連続で1%引き下げ、「17／1000」で設定しました。

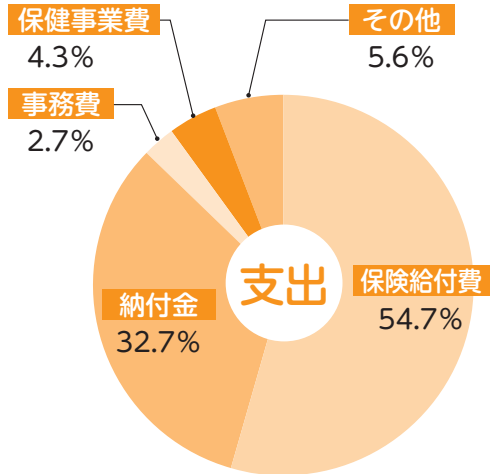
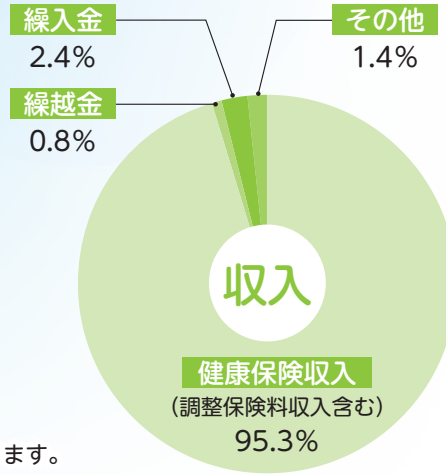
## 子ども・子育て支援勘定

子ども・子育て支援金率

..... 23／10000

令和8年度から、子ども・子育て支援金制度が創設されました。徴収開始は4月分（5月徴収）となります。子ども・子育て支援金率は、すべての保険者で一律、「23／10000」となります。なお、今後政府は、段階的に料率を引き上げ、令和10年度に「4／1000」で固定する方針です。

## 収支の割合 (一般勘定)



※金額は四捨五入しているため、一部合計の合わない箇所があります。

## 令和8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)
健康保険料収入	5,616,655	484,194
調整保険料収入	65,241	5,624
繰越金	50,000	4,310
繰入金	145,000	12,500
財政調整事業交付金	72,001	6,207
雑収入ほか	12,673	1,093
<b>収入合計</b>	<b>5,961,570</b>	<b>513,928</b>
<b>経常収入合計</b>	<b>5,654,119</b>	<b>487,424</b>

<b>経常収支差引額</b>	<b>18,802</b>	<b>1,621</b>
----------------	---------------	--------------



#### ● 支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人 当たり額(円)
事務費	160,270	13,816
保険給付費	3,259,180	280,964
〔法定給付費〕	〔3,227,244〕	〔278,211〕
〔付加給付費〕	〔31,936〕	〔2,753〕
納付金	1,949,840	168,090
〔前期高齢者納付金〕	〔739,518〕	〔63,752〕
〔後期高齢者支援金〕	〔1,210,320〕	〔104,338〕
〔病床転換支援金等〕	〔2〕	〔—〕
保健事業費	255,000	21,983
還付金	102	9
営繕費	800	69
財政調整事業拠出金	65,241	5,624
連合会費	3,800	328
積立金	6,500	560
雑支出	727	63
予備費ほか	260,110	22,423
<b>支出合計</b>	<b>5,961,570</b>	<b>513,928</b>
<b>経常支出合計</b>	<b>5,635,317</b>	<b>485,803</b>

### 介護勘定

#### ● 収入

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	677,484	69,486
繰越金	5,000	513
繰入金	70,000	7,179
雑収入	3	—
<b>収入合計</b>	<b>752,487</b>	<b>77,178</b>

#### ● 支出

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	645,112	66,165
介護保険料還付金	1	—
積立金	1	—
雑支出	1	—
予備費	107,372	11,013
<b>支出合計</b>	<b>752,487</b>	<b>77,178</b>

### 子ども・子育て支援勘定

#### ● 収入

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	120,968	10,428
雑収入	3	—
一般勘定受入	168	14
<b>収入合計</b>	<b>121,139</b>	<b>10,443</b>

#### ● 支出

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	107,000	9,224
子ども・子育て支援金還付金	1	—
一般勘定繰入金	—	—
積立金	2	—
雑支出	1	—
予備費	14,135	1,219
<b>支出合計</b>	<b>121,139</b>	<b>10,443</b>

# 確かな医療と、くつろぎの時間を提供



八千代健診クリニックでは、医療的検査だけでなく、スパ・食事を組み合わせて“体も心も整える”新しい健診体験ができます。最新機器での診断に加え、Web管理や医師相談などサポート体制も万全です。生涯の健康を支える「かかりつけ医」として、確かな医療と至福のくつろぎを提供しています。



▲検査待合スペース



▲受付



▲MRI検査

## 2026年度自己負担金

人間ドック	9,500円
脳ドック	+8,224円
胃カメラへ変更	+5,500円

子宮細胞診検査	+0円
※マンモグラフィ検査	+0円
※乳房超音波検査	+0円
※補助はどちらか一方のみ	

## アクセス



千葉県八千代市米本2167-8  
 TEL. 0120-01-8121  
 TEL. 047-489-2111  
<https://www.eisei.or.jp/resort>

### ●電車

【京成電鉄勝田台駅から】  
 勝田台駅より東洋バス(米本団地行)、  
 米本団地入口下車

### ●バス

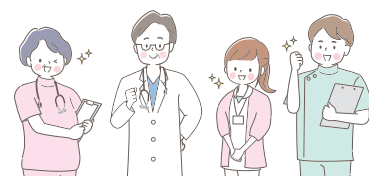
【東葉高速鉄道八千代中央駅から】  
 八千代中央駅より東洋バス(米本団地  
 行)、米本団地入口下車

### ●送迎バス

【勝田台駅発】  
 新八千代病院循環バス(勝田台駅北  
 口 東洋バス③番乗り場宮ノ台行 付  
 近) または、路線バス(勝田台駅南  
 口 東洋バス米本団地行)



▲スパ・施術スペース



## 健診のご予約

お電話・FAXでのご予約  
 ☎0120-01-8121  
 fax 047-488-1121  
 メールでのご予約  
[resort.r@eisei.or.jp](mailto:resort.r@eisei.or.jp)



# 潔癖症

顧問医 村松 弘章

潔癖症は度を越した正常な範囲の状態ですが、強迫症は比較的多く見られる精神疾患です。

「ウイルスなどに汚染されて病気になるのではないか」「火の元を消し忘れて火事になってしまわないか」といった考え(強迫観念)に取りつかれ不安になり、手が切れるほどの手洗いや洗淨行為、あるいは火の元の確認を何回もくり返してしまう(強迫行為)病気です。

いわゆる潔癖症との違いは、強迫症の患者は取りつかれている考えに過剰な心配を伴い、そこまでしなくても良いと思えるほど、度を越した手洗いや確認をくり返してしまふところにあります。重症化すると1日に何十回もの手洗いや数時間におよぶ入浴、あるいは頻回の確認行為を行い、日常生活もままならなくなりまふ。

WHO(世界保健機関)は強迫症を経済的損失および生活の質に影響を与える十大疾病の中の1つに指定していることから、疾患としての重症度がうかがい知れると思われまふ。



一方、コロナ禍において、新型コロナウイルスの感染力の強さから、接触感染を防ぐためにアルコールを用いた徹底的な除菌が求められているのは周知のとおりです。ドアノブ、手すり、テーブル、椅子など、ありとあらゆる、人の触れる可能性のある場所を、アルコール消毒液を用いて拭き上げる光景は、この数年ですっかり日常的なものとなりまふした。また、エレベーターのボタンやドアノブなどには直には触れず、肘や手袋を用いるようになり、まさに一億総潔癖症ともいふべき状況になっていまふ。

## 公 告

下記の件について、公告しまふ。

- 令和8年度任意継続被保険者の標準報酬月額の上限:34万円  
(令和7年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬月額:332,280円)
- (理事の退任) 協同乳業(株) 関根 大地 氏 令和7年10月24日
- (議員の就任) 協同乳業労働組合 吉田 壮汰 氏 令和7年11月4日
- (理事の就任) 協同乳業(株) 飯野 恭平 氏 令和7年11月14日



## CONTENTS

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 2 令和8年度の保健事業           | 11 令和8年度保険料月額表         |
| 4 令和8年度予算と事業計画が決まりました  | 12 野菜たっぷりヘルシーレシピ       |
| 6 シリーズ 第22回 契約健診機関のご案内 | 14 名糖健保組合の自己紹介(概要/組織図) |
| 7 顧問医による健康コラム/公告       | 15 女性家族向け健診のご案内        |
| 8 歩きたくなる旅 横須賀          | 16 マイヘルスアップキャンペーン      |
| 10 子ども・子育て支援金          |                        |



# 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通って三笠公園へ。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

### ティポディエ邸 (ヴェルニー公園内)

横須賀製鉄所副首長 ジュール・セザール・クロード・ティポ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>

## 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。 🏠 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。

## 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>

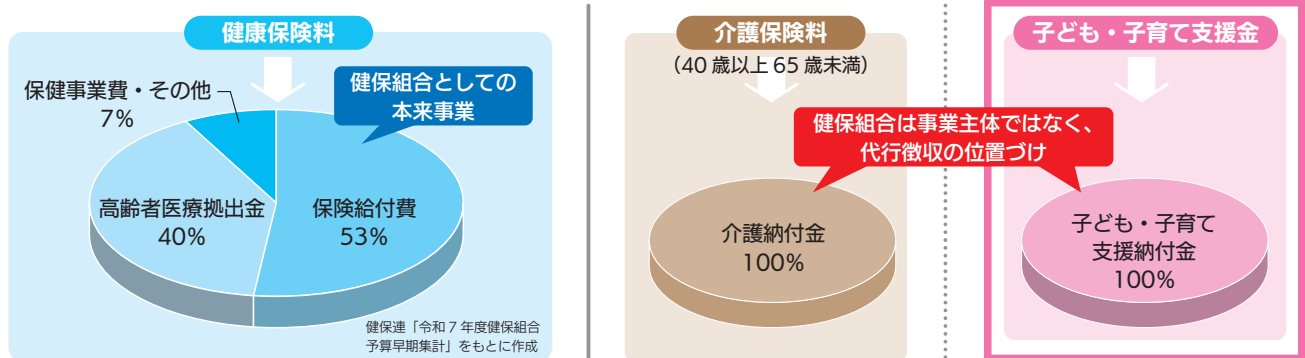
# 3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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はじまります。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

令和8年度

# 保険料月額表

令和8年3月1日より適用

ただし、子ども・子育て支援金は4月1日より適用

健康保険料率		
被保険者	事業主	合計
47.910	60.090	108.000
1000	1000	1000

介護保険料率		
被保険者	事業主	合計
8.500	8.500	17.000
1000	1000	1000

子ども・子育て支援金率		
被保険者	事業主	合計
1.150	1.150	2.300
1000	1000	1000

健康保険料率は調整保険料率（1.24%）を含む

単位：円

等級	標準報酬 月額	報酬月額 以上 ～ 未満	保険料月額											
			健康保険料			介護保険料			子ども・子育て支援金			合算保険料		
			被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計
1	58,000	63,000未満	2,778	3,486	6,264	493	493	986	66	67	133	3,337	4,046	7,383
2	68,000	63,000～73,000	3,257	4,087	7,344	578	578	1,156	78	78	156	3,913	4,743	8,656
3	78,000	73,000～83,000	3,736	4,688	8,424	663	663	1,326	89	90	179	4,488	5,441	9,929
4	88,000	83,000～93,000	4,216	5,288	9,504	748	748	1,496	101	101	202	5,065	6,137	11,202
5	98,000	93,000～101,000	4,695	5,889	10,584	833	833	1,666	112	113	225	5,640	6,835	12,475
6	104,000	101,000～107,000	4,982	6,250	11,232	884	884	1,768	119	120	239	5,985	7,254	13,239
7	110,000	107,000～114,000	5,270	6,610	11,880	935	935	1,870	126	127	253	6,331	7,672	14,003
8	118,000	114,000～122,000	5,653	7,091	12,744	1,003	1,003	2,006	135	136	271	6,791	8,230	15,021
9	126,000	122,000～130,000	6,036	7,572	13,608	1,071	1,071	2,142	145	145	290	7,252	8,788	16,040
10	134,000	130,000～138,000	6,419	8,053	14,472	1,139	1,139	2,278	154	154	308	7,712	9,346	17,058
11	142,000	138,000～146,000	6,803	8,533	15,336	1,207	1,207	2,414	163	164	327	8,173	9,904	18,077
12	150,000	146,000～155,000	7,186	9,014	16,200	1,275	1,275	2,550	172	173	345	8,633	10,462	19,095
13	160,000	155,000～165,000	7,665	9,615	17,280	1,360	1,360	2,720	184	184	368	9,209	11,159	20,368
14	170,000	165,000～175,000	8,144	10,216	18,360	1,445	1,445	2,890	195	196	391	9,784	11,857	21,641
15	180,000	175,000～185,000	8,623	10,817	19,440	1,530	1,530	3,060	207	207	414	10,360	12,554	22,914
16	190,000	185,000～195,000	9,102	11,418	20,520	1,615	1,615	3,230	218	219	437	10,935	13,252	24,187
17	200,000	195,000～210,000	9,582	12,018	21,600	1,700	1,700	3,400	230	230	460	11,512	13,948	25,460
18	220,000	210,000～230,000	10,540	13,220	23,760	1,870	1,870	3,740	253	253	506	12,663	15,343	28,006
19	240,000	230,000～250,000	11,498	14,422	25,920	2,040	2,040	4,080	276	276	552	13,814	16,738	30,552
20	260,000	250,000～270,000	12,456	15,624	28,080	2,210	2,210	4,420	299	299	598	14,965	18,133	33,098
21	280,000	270,000～290,000	13,414	16,826	30,240	2,380	2,380	4,760	322	322	644	16,116	19,528	35,644
22	300,000	290,000～310,000	14,373	18,027	32,400	2,550	2,550	5,100	345	345	690	17,268	20,922	38,190
23	320,000	310,000～330,000	15,331	19,229	34,560	2,720	2,720	5,440	368	368	736	18,419	22,317	40,736
24	340,000	330,000～350,000	16,289	20,431	36,720	2,890	2,890	5,780	391	391	782	19,570	23,712	43,282
25	360,000	350,000～370,000	17,247	21,633	38,880	3,060	3,060	6,120	414	414	828	20,721	25,107	45,828
26	380,000	370,000～395,000	18,205	22,835	41,040	3,230	3,230	6,460	437	437	874	21,872	26,502	48,374
27	410,000	395,000～425,000	19,643	24,637	44,280	3,485	3,485	6,970	471	472	943	23,599	28,594	52,193
28	440,000	425,000～455,000	21,080	26,440	47,520	3,740	3,740	7,480	506	506	1,012	25,326	30,686	56,012
29	470,000	455,000～485,000	22,517	28,243	50,760	3,995	3,995	7,990	540	541	1,081	27,052	32,779	59,831
30	500,000	485,000～515,000	23,955	30,045	54,000	4,250	4,250	8,500	575	575	1,150	28,780	34,870	63,650
31	530,000	515,000～545,000	25,392	31,848	57,240	4,505	4,505	9,010	609	610	1,219	30,506	36,963	67,469
32	560,000	545,000～575,000	26,829	33,651	60,480	4,760	4,760	9,520	644	644	1,288	32,233	39,055	71,288
33	590,000	575,000～605,000	28,266	35,454	63,720	5,015	5,015	10,030	678	679	1,357	33,959	41,148	75,107
34	620,000	605,000～635,000	29,704	37,256	66,960	5,270	5,270	10,540	713	713	1,426	35,687	43,239	78,926
35	650,000	635,000～665,000	31,141	39,059	70,200	5,525	5,525	11,050	747	748	1,495	37,413	45,332	82,745
36	680,000	665,000～695,000	32,578	40,862	73,440	5,780	5,780	11,560	782	782	1,564	39,140	47,424	86,564
37	710,000	695,000～730,000	34,016	42,664	76,680	6,035	6,035	12,070	816	817	1,633	40,867	49,516	90,383
38	750,000	730,000～770,000	35,932	45,068	81,000	6,375	6,375	12,750	862	863	1,725	43,169	52,306	95,475
39	790,000	770,000～810,000	37,848	47,472	85,320	6,715	6,715	13,430	908	909	1,817	45,471	55,096	100,567
40	830,000	810,000～855,000	39,765	49,875	89,640	7,055	7,055	14,110	954	955	1,909	47,774	57,885	105,659
41	880,000	855,000～905,000	42,160	52,880	95,040	7,480	7,480	14,960	1,012	1,012	2,024	50,652	61,372	112,024
42	930,000	905,000～955,000	44,556	55,884	100,440	7,905	7,905	15,810	1,069	1,070	2,139	53,530	64,859	118,389
43	980,000	955,000～1,005,000	46,951	58,889	105,840	8,330	8,330	16,660	1,127	1,127	2,254	56,408	68,346	124,754
44	1,030,000	1,005,000～1,055,000	49,347	61,893	111,240	8,755	8,755	17,510	1,184	1,185	2,369	59,286	71,833	131,119
45	1,090,000	1,055,000～1,115,000	52,221	65,499	117,720	9,265	9,265	18,530	1,253	1,254	2,507	62,739	76,018	138,757
46	1,150,000	1,115,000～1,175,000	55,096	69,104	124,200	9,775	9,775	19,550	1,322	1,323	2,645	66,193	80,202	146,395
47	1,210,000	1,175,000～1,235,000	57,971	72,709	130,680	10,285	10,285	20,570	1,391	1,392	2,783	69,647	84,386	154,033
48	1,270,000	1,235,000～1,295,000	60,845	76,315	137,160	10,795	10,795	21,590	1,460	1,461	2,921	73,100	88,571	161,671
49	1,330,000	1,295,000～1,355,000	63,720	79,920	143,640	11,305	11,305	22,610	1,529	1,530	3,059	76,554	92,755	169,309
50	1,390,000	1,355,000以上	66,594	83,526	150,120	11,815	11,815	23,630	1,598	1,599	3,197	80,007	96,940	176,947

\*令和8年度の特定保険料率は37.070%となります

\*65歳以上の被保険者および39歳以下の被保険者は、健康保険料と子ども・子育て支援金が徴収されます

\*40歳～64歳の被保険者は、健康保険料と介護保険料と子ども・子育て支援金が徴収されます

\*保険料額に1円未満の端数が生じる場合は、事業主負担としてあります

# 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)

作り方の動画は  
こちらから

<https://doug.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。

令和8年1月1日時点

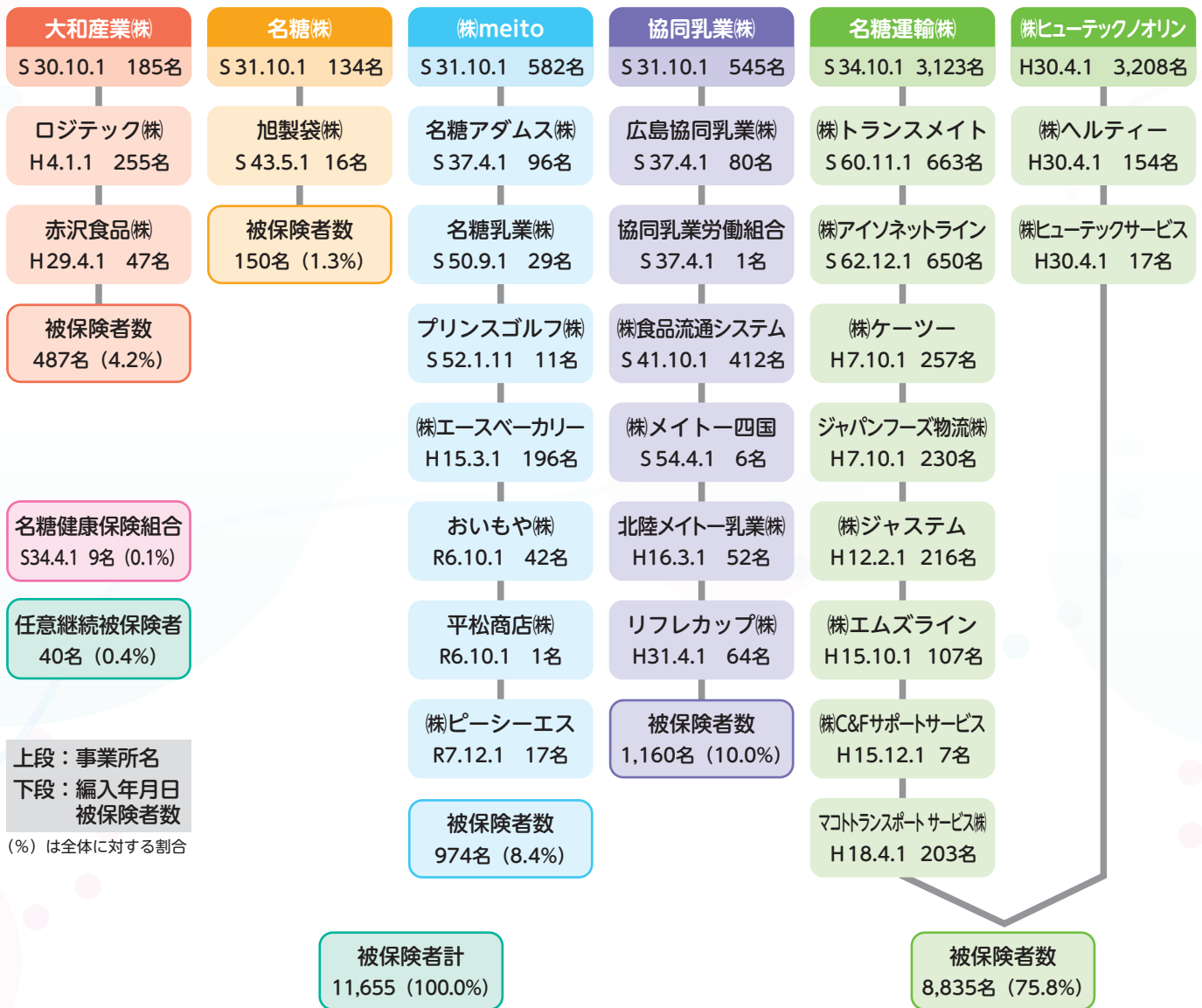
# 名糖健保組合の概要

名糖健保組合の組織は、全国でも数少ない連合形式の単一健保組合です。

事業主団代表5社を母体とし、グループ会社を含め31事業主で構成されています。

被保険者数	11,655名
被扶養者数	6,486名
扶養率	0.56
平均標準報酬月額	331,728円
平均年齢	47.14歳
育休保険料免除者	男性6 女性57名

## 組織図 (昭和30年10月1日設立)





# 女性家族向け健診のご案内

脳卒中や心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状なく進行します。しかし、健診を受けていれば、病気の芽を小さいうちに摘みとることができます。年1回はご自身のからだ、メンテナンスしませんか？

## あなたが受けられる健診はこれ！

20歳以上ですか？

### 1 レディース健診



#### 1 無料オプション

乳がん検診  
(エコー or マンモ)  
子宮がん検診

35歳以上ですか？

### 1 レディース健診



### 2 人間ドック



#### 1 2 無料オプション

乳がん検診  
(エコー or マンモ)  
子宮がん検診

40歳以上ですか？

### 1 レディース健診

無料の特定健診も受診可能



### 2 人間ドック



#### 1 2 無料オプション

乳がん検診  
(エコー or マンモ)  
子宮がん検診

### 3 パート先で受けた方

ギフトカード  
1,000円分  
プレゼント



## レディース健診・特定健診を受診の方 受診場所のご希望はどちらですか？

近くの病院などの健診機関

### 施設型健診

こんなメリット

自分で好きな日を選べる！

ショッピングモールや  
ホテルなどの会場の検診車

### 巡回健診

こんなメリット

買い物ついでなどに受けられる！

レディース健診  
問い合わせ先

ウィーメックス (株) コールセンター  
TEL: 0120-507-066  
月～土: 9時から17時(日祝日年末年始は除く)

人間ドック  
問い合わせ先

名糖健康保険組合  
TEL: 03-3664-6381  
月～金: 9時から17時(土日祝日年末年始は除く)



# マイヘルスアップ キャンペーン

なんと

始めどきです!



1日に3コース全て48日以上達成した人に

# 25000

ポイントをプレゼント

どれにする?

## 3つのコースを選んで、健康づくりに挑戦!

### 食生活

- ① 朝ごはんを食べようコース
- ② 腹八分目がベストコース
- ③ 噛む噛むゆっくりコース
- ④ 寝る前は食べないコース
- ⑤ LOVEベジタブルコース

### 運動

- ⑥ 階段を使おうコース
- ⑦ 15分deストレッチコース
- ⑧ 腰痛・肩こり改善コース
- ⑨ 筋トレで筋力UPコース
- ⑩ いろいろ運動コース

### 日常生活

- ⑪ いい湯だな〜コース
- ⑫ 6時間寝たろうコース
- ⑬ 就寝1時間前はPC・スマホなどは見ない!コース
- ⑭ 歯を大切にコース
- ⑮ 毎日、測定コース

..... 参加対象者 ..... 実施スケジュール .....

名糖健康保険組合の  
被保険者・被扶養配偶者  
(6月30日時点在籍者)

キャンペーン期間: **2026年5月1日(金)~6月30日(火)**

感想入力期間: 2026年6月23日(火)~7月16日(木)

最終入力期限: 2026年7月16日(木)

マイヘルスウェブのポイントプレゼントは、8月上旬頃の予定です。

キャンペーン開始と  
同時に参加しよう!

## キャンペーン期間 ▶ 2026年5月1日(金)~6月30日(火)

Amazon, Amazon.co.jp及びそれらのロゴは  
Amazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

名糖健康保険組合  
<https://www.meito-kenpo.jp>



お申込みは  
こちらから!

