

健保だより



P 2 ▶ 令和8年度 収入支出予算をお知らせします

P 4 ▶ 年1回の健診で体の状態を確認しよう

P 5 ▶ 特定保健指導の対象者ってどんな人？

P 6 ▶ マイナ保険証での医療機関のかかり方

P 7 ▶ ご家族が被扶養者資格を失ったときは届出が必要です

P 8 ▶ 横須賀

P10 ▶ 子ども・子育て支援金制度

P11 ▶ ムリなくできる高血圧対策「ナトカリ」

P12 ▶ カロリー控えめレシピ

P14 ▶ 断水に備えよう

P15 ▶ ココロが軽くなる癒しの名言 牧野富太郎

P16 ▶ いつでもヨガ 上半身が疲れたとき



2026

春

ご家庭にお持ち帰りになり
みなさんでご覧ください

トマト銀行健康保険組合

🔍 検索

<https://www.kenpo.gr.jp/tomato-kenpo/>



収入支出予算をお知らせします

令和8年度の当健保組合の予算が、2月13日開催の第91回組合会で可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険

予算の概要 経常収支は5年連続のマイナス予算

令和8年度は、保険料率を9.80%（前年度より0.6%引き上げ）、被保険者数、平均標準報酬月額ともに前年度比ほぼ横ばいと想定いたしました。収入では、みなさまの給与や賞与から納めていただく保険料は4億9,477万円（10.8%増）を見込みました。一方、支出では、医療費等に充てられる保険給付費は2億9,242万円（8.02%増）、高齢者医療制度を支える納付金は2億1,101万円（8.26%減）、みなさまの健康

の維持・増進をサポートする保健事業費は2,795万円（4.5%減）を見込んでおります。これらの結果、収入の不足分は繰越金5,500万円および別途積立金からの繰入金3,700万円で補填いたしますが、納付金の負担が重く、単年度の組合財政の健全性を表す経常収支額は▲5,250万円と5年連続のマイナス予算となっています。

健保組合の現況

日本は「超高齢社会」であり、かつ「少子社会」という状況にあり年々深刻化しています。総人口は減少を続けるなか、高齢者の比率は2040年に人口の35%まで拡大すると推計されています。一方で、現役世代やその先の将来世代は減少が続いているため、社会保障の支え手が減り、支えられる人が増えるという健保組合にとって危機的な状況に陥っています。

こうしたなかで政府が発表した「骨太方針2025」では、

健康保険

●予算総額 5億9,518万円

経常収入	4億9,675万円
経常支出	5億4,925万円
経常収支	▲5,250万円

- 収支差引額(ア)－(イ) 0千円
- 経常収支差引額(ウ)－(エ) ▲52,504千円※単年度財政収支額

- 被保険者数 1,026人
(男 560人 女 466人)
- 被扶養者数 631人
- 平均標準報酬月額 342,169円
- 健康保険料率 9.80% (事業主5.00% 被保険者4.80%)
- 平均年齢 42.84歳

科目	予算額	1人当たり額
保険料	494,774千円	482,236円
国庫負担金収入	150	146
調整保険料	5,926	5,776
繰越金	55,000	53,606
繰入金	37,000	36,062
国庫補助金収入	105	102
財政調整事業交付金	501	488
雑収入・他	1,724	1,681
収入合計(ア)	595,180千円	580,097円
経常収入(ウ)	496,746千円	484,158円

科目	予算額	1人当たり額
事務費	17,371千円	16,931円
保険給付費	292,415	285,005
法定給付費	291,840	284,444
付加給付費	575	560
納付金	211,011	205,664
前期高齢者納付金	98,000	95,517
後期高齢者支援金	113,000	110,136
病床転換支援金	10	10
流行初期医療確保拠出金	1	1
保健事業費	27,950	27,242
財政調整事業拠出金	5,926	5,776
連合会費・他	40,507	39,480
支出合計(イ)	595,180千円	580,097円
経常支出(エ)	549,250千円	535,331円

介護保険

●予算総額 5,477万円

- 収支差引額(オ)－(カ) 0千円

- 第2号被保険者たる被保険者数 562人
- 平均標準報酬月額 384,669円
- 介護保険料率 1.50% (事業主0.75% 被保険者0.75%)

科目	予算額	1人当たり額
介護保険収入	47,760千円	84,982円
繰越金	4,000	7,117
繰入金	3,000	5,338
雑収入・他	5	10
収入合計(オ)	54,765千円	97,447円

科目	予算額	1人当たり額
介護納付金	49,760千円	88,541円
介護保険料還付金	1	2
積立金	2	4
雑支出・他	5,002	8,901
支出合計(カ)	54,765千円	97,447円

前年に続き全世代型社会保障の構築が掲げられています。現役世代を含む国民の負担軽減のため、医療DXを通じた効率的で質の高い医療の実現などに向けて検討されています。昨年12月に健康保険証が役割を終えマイナ保険証に一本化されましたが、1人ひとりの健康情報を活用できるマイナ保険証の強みを生かすことで、全世代型社会保障の実現が近づくと期待が寄せられています。

3つ目の保険料「子ども・子育て支援金」スタート

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を国からの要請で健保組合も担うことになりました（詳しくは、10ページをご覧ください）。ただし、介護保険と同様、健保組合は事業主体でないため徴収した子ども・子育て支援金はそのまま国へ納めることになります。

みなさまは、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。

介護保険

令和8年度の介護保険料率は1.5%に引き下げました。

介護保険サービスにかかる費用の財源として当健保組合が負担する介護納付金は4,976万円（3.3%増）になる見込みです。そのため、収入の不足分は前年度からの繰越金等を充当して収支の均衡を図る予算としております。

子ども・子育て支援金

少子化対策のための特定財源で当健保組合が負担する子ども・子育て支援納付金は、1,024万円になる見込みです。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%となります。

保険料率

健康保険料率は引き上げ、介護保険料率は引き下げました。子ども・子育て支援金率は令和8年度は0.23%となります。

健康保険料率 9.80%

事業主 5.00%
被保険者 4.80%

介護保険料率 1.50%

事業主 0.75%
被保険者 0.75%

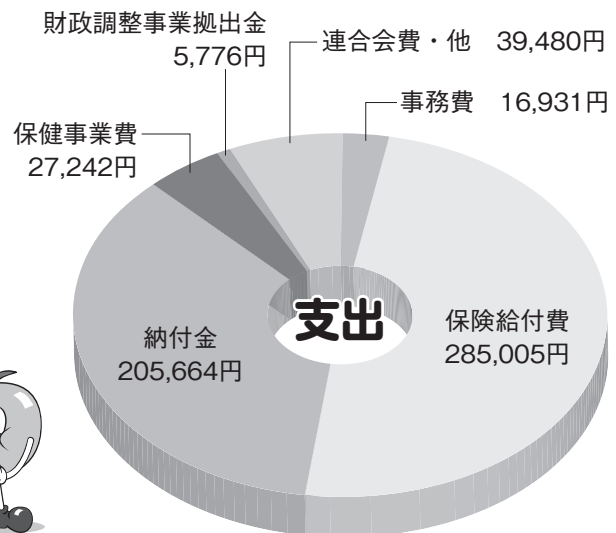
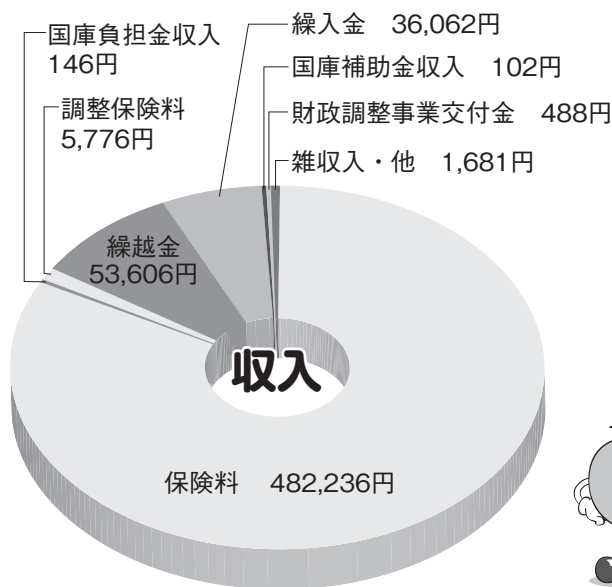
子ども・子育て支援金率 0.23%

事業主 0.115%
被保険者 0.115%

被保険者1人当たりの予算額（健康保険）

収入合計 580,097円

支出合計 580,097円



子ども・子育て支援金

●予算総額 1,176万円

●収支差引額(キ)ー(ク) 0千円

●子ども・子育て支援金率 0.23% (事業主0.115% 被保険者0.115%)

科目	予算額	1人当たり額
子ども・子育て支援金収入	11,751千円	11,453円
繰越金	0	0
繰入金	0	0
雑収入・他	5	5
収入合計(キ)	11,756千円	11,458円

科目	予算額	1人当たり額
子ども・子育て支援納付金	10,240千円	9,981円
子ども・子育て支援金還付金	1	1
積立金	2	2
雑支出・他	1,513	1,475
支出合計(ク)	11,756千円	11,458円

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

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



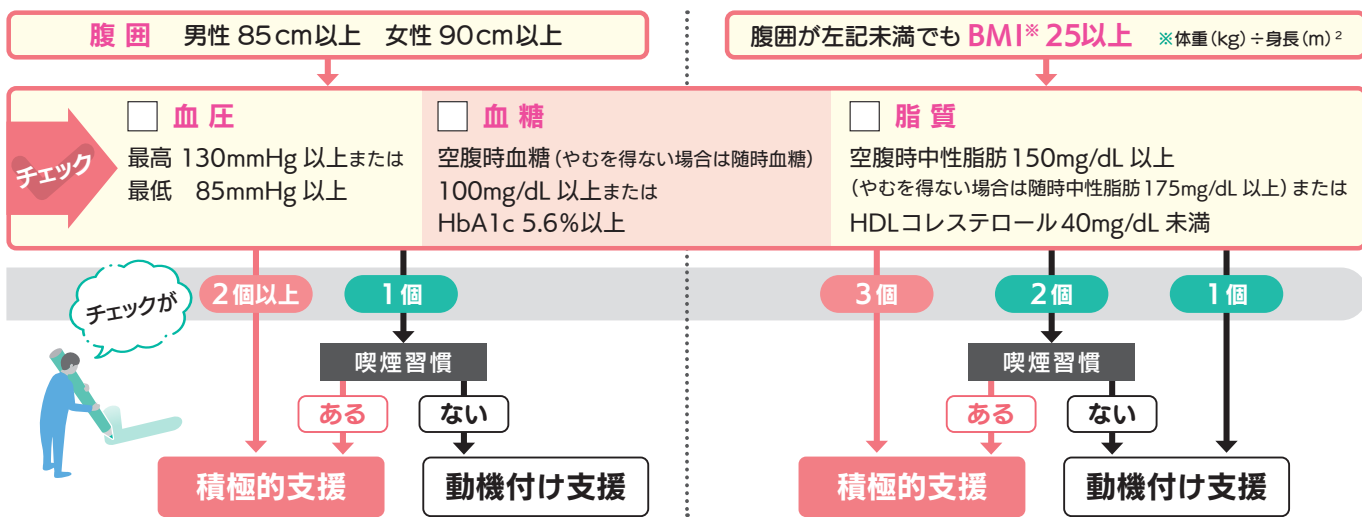
特定保健指導の対象者ってどんな人?



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



おさらいしよう！

マイナ保険証での医療機関のかかり方

2025年12月2日以降、マイナ保険証での医療機関の受診が基本となりました。

マイナ保険証には、医療情報に基づくより良い医療の提供や、医療費が高額になった場合でも事前の手続き不要で窓口負担が軽減されるなど、さまざまなメリットがあります。

マイナ保険証での受診方法

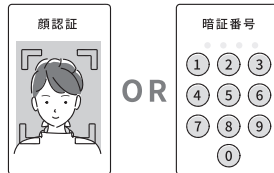
医療機関での受付は、次の①～④のステップで行います。

①マイナンバーカードを
カードリーダーに置く



顔認証付きカードリーダーに
マイナンバーカードを置きます。

②本人確認を行う



顔認証または4桁の暗証番号
入力のどちらかを選択して、
本人確認を行います。

③医師などに提供する情報
を選択する



本人の同意があれば、過去の
診療・薬剤情報や特定健診の
結果などを医師や薬剤師など
と共有でき、正確なデータに
基づく診療・薬の処方が受け
られます。

④受付完了



受付が完了したらカードを取り
出します。

こんなときは
どうしたらいい

Q. カードリーダーでマイナンバーカードの読み取りができない場合は？

A. スマートフォンでマイナポータルにアクセスし、自身の保険証番号や受診に必要な情報の画面を医療機関に提示することで受付可能となります。

Q. 顔認証・暗証番号で本人確認できない場合は？

A. 医療機関の職員がマイナンバーカードの顔写真を確認し、受付できるようになっています。

スマホ版マイナ保険証（スマホ用電子証明書）を登録しよう！

機器の準備が整った医療機関では、スマートフォンに「スマホ用電子証明書」を登録すれば、スマホをカードリーダーにかざすだけで受診できるようになります。登録にはマイナポータルアプリが必要です。

マイナポータルアプリの
ダウンロードはこちらから

iPhone
の場合



Androidスマホ
の場合



薬局でもマイナ保険証を使おう！

薬局でも医療機関と同じ手順でマイナ保険証を使用できます。また、電子処方箋に対応している薬局では、本人の同意のもと、過去に処方された薬の情報を薬剤師に共有でき、重複投薬や併用不可の薬の処方を防止できます。

こんな人に
おすすめ！

- 処方内容が複雑になりがちな方
- 複数の医療機関を受診している方

有効期限に注意！ マイナンバーカードには、カード本体とICチップ内の電子証明書にそれぞれ有効期限が設けられています。

【カード本体の有効期限】

- ・発行時に18歳以上の場合：
発行から10回目の誕生日まで
- ・発行時に18歳未満の場合：
発行から5回目の誕生日まで

※令和4年（2022年）3月31日までに交付申請された20歳未満の方のマイナンバーカードの有効期限は、発行から5回目の誕生日まで

【電子証明書の有効期限】

年齢にかかわらず、発行から5回目の誕生日まで

○ポイント

- ・有効期限の2～3カ月前を目途に、有効期限通知書が送付されます。
- ・受診時の顔認証付きカードリーダーでも更新アラートが表示されます。
- ・電子証明書の有効期限が切れた場合、有効期限の月の末日から3カ月間は保険診療は受けられますが、診療・薬剤情報などの共有機能は使えなくなります。

マイナ保険証に関するお問い合わせ先はこちら

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30

※年末年始（12/29～1/3）を除く
※盗難・紛失などによる一時利用停止は、24時間365日受付



ご家族が被扶養者資格を失ったときは 届出が必要です

健保組合に必ず5日以内に届出を

提出するもの

- 被扶養者異動届
 【お持ちの場合】 資格確認書 高齢受給者証 限度額適用認定証

被扶養者ではなくなる時

■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



■ 収入が増えた

- 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

* 配偶者を除く19歳以上23歳未満は150万円以上、60歳以上または障がいがある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む）



■ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



■ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき

* 配偶者を除く19歳以上23歳未満は4,167円以上、60歳以上は5,000円以上



■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



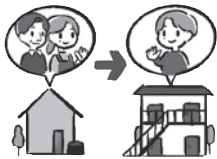
■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



■ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



■ 亡くなった

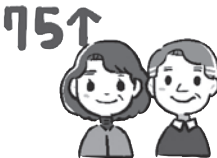
- 被扶養者が亡くなったとき



■ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

* 65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



■ 外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき

* 留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



2026年4月1日より 被扶養者認定の年間収入の取り扱いが変わります

従来 過去の収入、現時点の収入または将来の収入の見込みなどから、「今後1年間の収入の見込み」を算出して判定

新 労働契約で定められた賃金から見込まれる年間収入により判定

【注】・労働基準法第15条の規定に基づき交付される「労働条件通知書」等の労働契約の内容が分かる書類の提出が必要となります。
 ・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130万円以上になった場合でも、社会通念上妥当な範囲に留まる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。



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/>

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

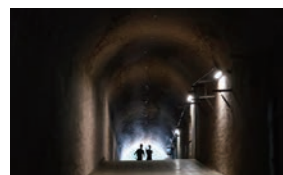
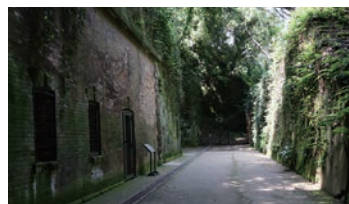


ドブ板通り商店街

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 1,950円
TSUNAMI BOX
🕒 11:00～22:00 休 1月1日
🌐 <https://www.navyburger.com>

2026年4月～

子ども・子育て支援金制度

この制度は、国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化プラン」を実現するための財源を確保する制度です。健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



子ども・子育て支援金加算イメージ

健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。

2026年4月分
からの保険料

=

健康保険料
(被保険者全員)

+

介護保険料
(40～64歳の介護保険第2号被保険者等)

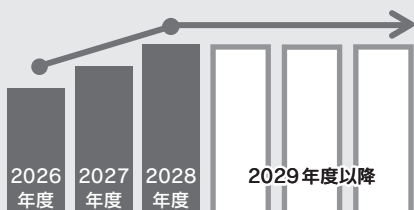
+

子ども・子育て支援金
(被保険者全員)

※健康保険に加入しているすべての被保険者（特例退職・任意継続を含む）が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等とは関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

支援金の額について

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



標準報酬月額 × 支援金率^{*} = 毎月の支援金額

〈労使折半の場合〉

2026年度は、標準報酬月額30万円なら月345円、50万円なら月575円になる見込みです。

※支援金率は、2026年度から0.23%ではじまり、2028年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が2028年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増えることはありません。

支援金のおもな使いみち



児童手当の拡充

- ・所得に関係なく支給
- ・高校生の年代まで支給期間を延長
- ・第3子以降は1人当たり3万円に増額
- ・年6回（偶数月）に支給回数を増加



妊娠・出産時の支援給付

妊娠届出時に5万円が支給され、妊娠後期以降にも妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。
※原則10万円相当の経済的支援が受けられます。



出生後休業支援給付

子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。



育児時短就業給付

2歳未満の子を養育するために時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。



こども誰でも通園制度

0歳6カ月から満3歳未満のこどもが月10時間まで、時間単位等で柔軟に保育所等を利用できる仕組みの創設。



国民年金保険料免除措置

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。

詳しくは

こども家庭庁のホームページをご覧ください
<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>





ムリなくできる 高血圧対策「ナトカリ」

高血圧対策として「減塩」が大切なことはわかっていますが、実践にむずかしさを感じている人が少なくありません。そんな中、ムリなく塩分コントロールができる新たな対策として期待されているのが「ナトカリ」です。

減塩+排塩でダブル高血圧対策

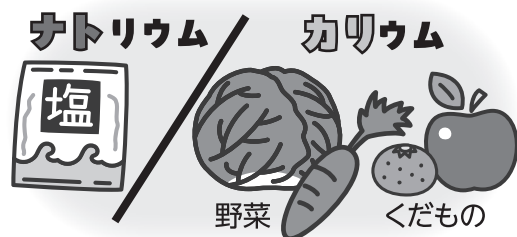
高血圧のおもな要因は、食塩の主成分である「ナトリウム」のとり過ぎです。一方、野菜やくだものに多く含まれる「カリウム」には体内の余分なナトリウムを排出する作用があります。

このナトリウムとカリウムの尿中のバランスを「ナトカリ比(ナトリウム/カリウム比)*」と呼びます。この比率を低くすれば血圧が下がることが近年明らかになりました。「ナトカリ」とはナトカリ比を低くすることを意識した食生活のことです。

ナトリウム(食塩)の摂取を減らすか、それが難しい場合でも、カリウム(野菜やくだもの)を積極的にとればナトカリ比を低くすることができるため、ナトカリは減塩だけよりも取り組みやすい高血圧対策といえます。

*尿中に排泄されるナトリウムとカリウムの比で、尿検査により測定します。

ナトカリ比



「ナトカリ」を 実践するポイント

カリウムは野菜(いも類を含む)やきのこ類、海藻類、豆類、くだもの、牛乳・乳製品などに多く含まれています。実践できそうなことから取り組んでみましょう。

増 カリウム 積極的にとってナトリウムを排出

- 野菜のつけ合わせは残さず食べる



- 毎食、野菜やきのこ類、海藻類、豆類が多いおかずを食べる

- 野菜がとれないときは食塩無添加の野菜ジュースで代用する

※食品ラベルで「食塩相当量」があるか確認。

- 主食・主菜・副菜がそろった食事をする



- 1日1回、くだものを食べる

- 1日コップ1杯(200ml)の牛乳を飲む

*腎機能が低下している人や食事指導を受けている人は医師の指示に従いましょう。

減 ナトリウム 減塩対策も忘れずに

- めん類の汁やスープを残す 漬け物は控える
- むやみに調味料をかけない 減塩食品を使う
- 塩味の濃い加工食品(練り物、ハム・ソーセージなど)や惣菜を控える
- 塩などの調味料の代わりに香辛料や香味野菜、酢を使う



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。



今日から使える!



断水に備えよう

過去の大規模災害では、断水が1カ月以上続いた地域もあります。「水は3日分あれば安心」という思い込みを捨て、いまいちど「水の備蓄」についての知識をアップデートしましょう。

水の備蓄量

飲料水は3L×7日分

飲料・調理用で1人1日3Lが目安です。非常時は慣れない活動や、味の濃い非常食、体調不良などで普段より水分を必要とします。給水支援が整うまで時間がかかることも想定し、家族人数分×最低7日分は備えておきましょう。



水道水の保存ルール

常温で3日、冷蔵庫では10日程度

保存する際の注意ポイント

- 容器は清潔なものを使う
- 口元いっぱいまで水を入れる
- 煮沸や浄水器で塩素をとばさない
- 涼しい場所や冷蔵庫で保管する
- 飲むときは直接口をつけない



参考: 東京都水道局
<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/shinsai/sonae/kumioki>

手軽な水の運搬テクニック

給水所に持参する水タンクがない時は、リュックとゴミ袋で代用可能です。厚手のゴミ袋を二重にしてリュックに入れ、その中に水を注げば即席タンクの完成。背負うことで重さが分散され、両手も空くので安全に運べます。袋の口はしっかり結び、水漏れに注意しましょう。



パッククッキング

少ない水で温かい食事が作れる「パッククッキング」。熊本県栄養士会のサイトでは、基本の炊飯からアレンジおかずまで、断水時に役立つレシピを公開しています。



公益社団法人熊本県栄養士会
<https://kuma-eiyoushikai.com/pack-cooking/>

生活用水はこうして乗り切ろう

生活用水まで備蓄するのは大変です。「節水」と「代用品」で乗り切りましょう。

- **トイレ** 非常用トイレや携帯用ビデを使う。
- **洗面** 顔用ふき取りシートや濡れタオルを使う。
- **風呂** 体ふきシート、ドライシャンプー、濡れタオルを使う。
- **歯磨き** 液体歯磨きや歯磨きシートを使う。
- **炊事** 紙コップや紙皿、皿にラップをして使う。
- **洗濯** 使い捨て下着、おりものシートを使う。
消臭スプレーをして天日干し、下着はビニール袋などに入れて洗濯。



監修: 天野勢津子 防災士・イラストライター 阪神・淡路大震災で被災した経験から、防災の大切さを知る。現在は、親しみやすい絵と文で、防災のノウハウをわかりやすく伝えている。著書『マンガ・イラスト・図解でまるっとわかる! 防災・被災ハンドブック』[増補改訂版]ほか

ココロが軽くなる 癒しの名言

日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。
そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましょう。

朝な夕なに草木を友にすれば さびしいひまもない

牧野富太郎

植物学者。日本の植物分類学の父ともいわれる。1862年高知県生まれ。幼少期に両親を亡くし、血のつながらない祖母に育てられる。小学校中退後、独学で植物学を究め、22歳で上京。東京大学理学部植物学教室に出入りを許され、助手として日本全国の植物採集に奔走する。収集した標本は40万枚以上、命名した新種の植物は1500種類以上にのぼる。私生活では多額の借金や大学での排斥など苦勞の連続だったが、「植物のことを考えているときが一番幸せ」と語り94歳で亡くなるまで植物を愛する心を失わなかった。日本各地に牧野の名前を冠した施設があり今も多くの人を訪れている。



わしを支えてくれた妻の名を
植物に残したからです。

ココロを軽くするヒント 草花を眺める

「雑草という草はない。どんな草にも名前がある」は名もなき草花に美しさを見出した牧野博士の有名な言葉。どんなものにも存在する意味があることを教えてくれる。

人と比べて落ち込んだり、自分を卑下したりすることがあったら、草花を眺めてみよう。争わず、ただそこに在る尊い生命が、あなたの心を軽くしてくれるはずだ。



草花も人も、あるがままが
こじやんと素晴らしいきに

牧野博士の健康術 ワクワク&ウォーキング

牧野博士の健康の秘訣は、何といても「植物採集」。「何かを見つきたい」と好奇心を持って歩くことで、足腰だけでなく、脳も大いに活性化されていただろう。散歩をしながら季節の移ろいを探すことは、心身のリラックスにつながる。博士のように、ワクワクしながら歩く習慣を取り入れてみてはいかが？



今なら記録を残すのも簡単で
うらやましいがです



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



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。



お尻はイスから浮かないように

①～③を3回繰り返し、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。



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、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。