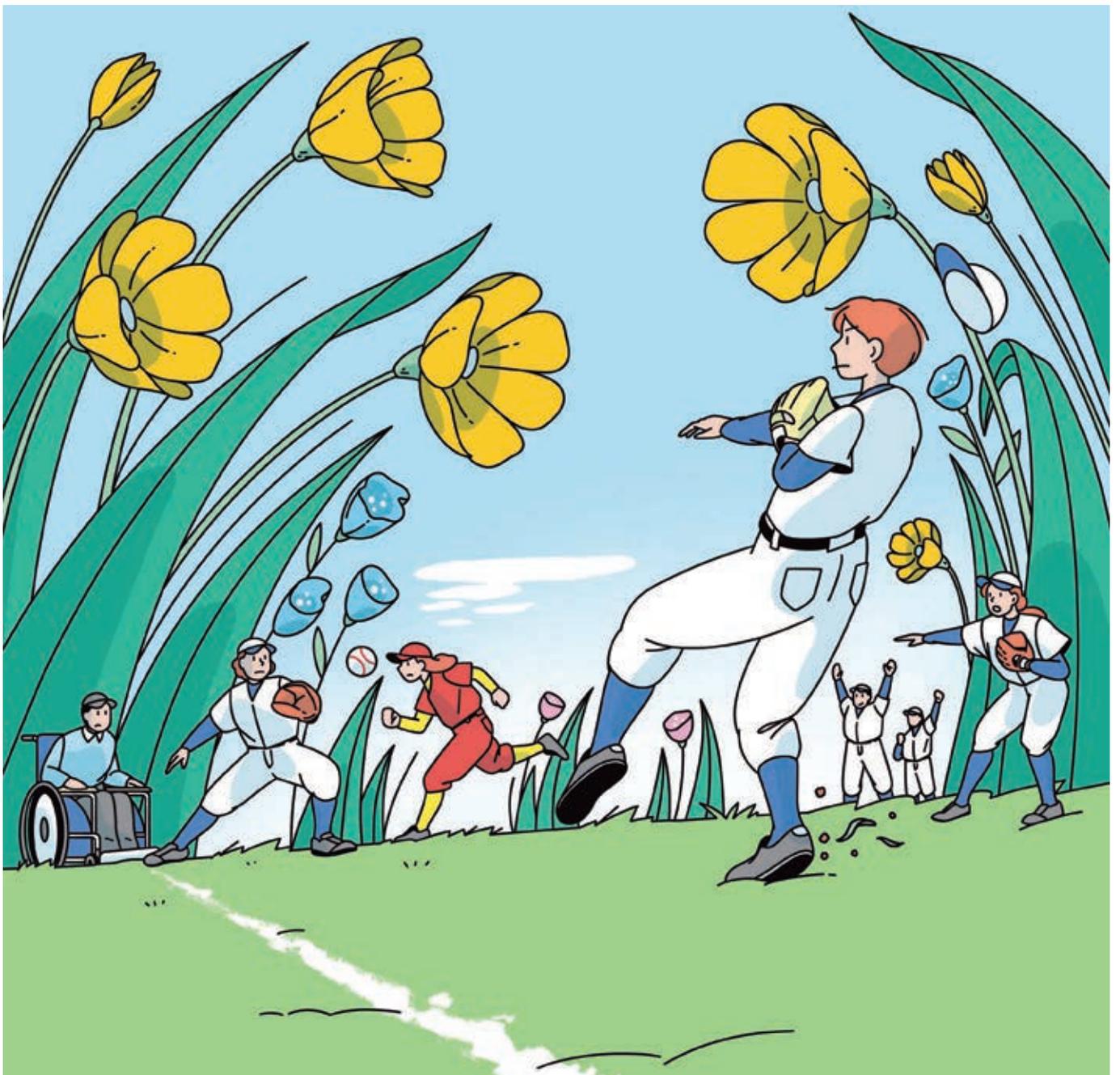


DNT 健保・基金だより

2026年4月 Vol. 152

ファミリー健康相談 専用ダイヤル 0120-922273

健保名や個人名を名乗らずに健康や病気に関する相談ができます
携帯電話・IP電話からも利用料・通話料とも無料です



ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

令和

8
年度

予算が決まりました

経常収支は赤字の予算に

当健康保険組合の令和8年度の予算と事業計画が、2月16日に開催された第160回組合会において審議され、可決承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

当健康保険組合の令和7年度決算は、健康保険料収入は人員減も前年度より標準報酬月額増加により増収となる見込みです。支出面では、保険給付費は前年度より増加見込みです。納付金については、前期高齢者納付金は令和5年度の概算と確定との差額精算により増加、後期高齢者支援金も前年度より増加している状況です。これらにより、別途積立金の繰入額は前年度実績に比べ42百万円増加し、経常収支はおよそ1千8百万円の赤字となる見込みです。

平成25年度に引き上げを実施した現行の健康保険料率では、令和元年度から赤字基調となり、別途積立金の取り崩しで対応してきました。令和7年度は2期ぶりに経常収支で赤字が見込まれるものの、別途積立金の残高は確保しているため、今年度は調整保険料の引き上げもありますが、別途積立金を取り崩して財源を確保し、健康保険料率は据え置くことといたしました。介護保険料率については、令和4年度に引き上げをお願いし、令和4年度から黒字基調になったことから、令和8年度も据え置くことといたしました。また、令和8年度より子ども・子育て支援金が新設となりました。

収入

報酬月額8,964円増の400,184円、年間標準賞与額は45,549円増の1,404,315円と見込んでいます。

これにより、収入の大半を占める保険料は前年度予算額に対し5,413万4千円(5.6%)の増収となる見込みです。

支出

医療費等の保険給付費は前年度予算額に対し9,262万2千円(17.0%)増と見込んでいます。高齢者等の医療を支援するための納付金は、1,531万7千円(3.3%)増となりました。これにより、依然として保険給付費と納付金だけで保険料収入を上回っています。

収支状況

保険料が増収となったものの、保険給付費・納付金が増加したことなどにより、引き続き厳しい財政状況が続いています。本年度は4,200万円別途積立金を取り崩して財源を確保しておりますが、令和8年単年度予算の財政状況を示す経常収支差引額は1億9,000万円を超える赤字となっています。

引き続き医療費節減にご協力を

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、健診結果や医療費の分析によるデータヘルス計画に基づいて当健康保険組合が実施する特定健診や人間ドックなど、各種の保健事業を活用して、日ごろから健康管理に努めていただくとともに、ジェネリック(後発)医薬品の選択などにより、医療費の節減に引き続きご協力いただきますようお願いいたします。

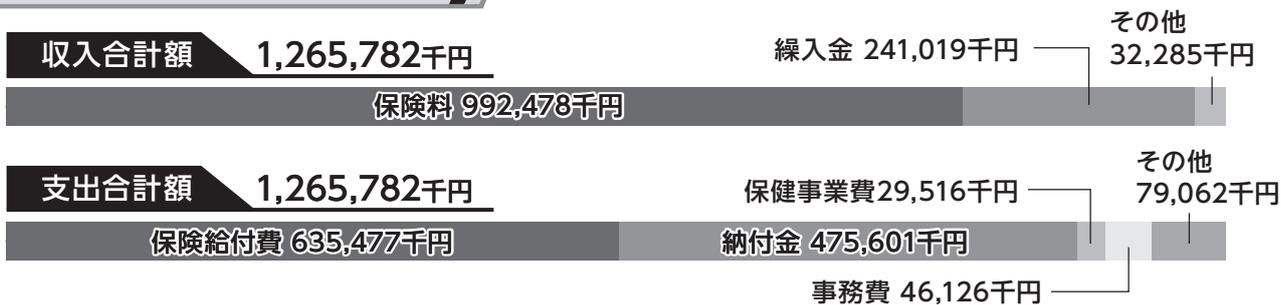
令和8年度収入支出予算概要表

収 入		予 算 額	被保険者1人当たり額
科 目			
経常収入	保 険 料	992,478千円	546,218円
	国庫負担金・他	241	133
	国庫補助金	231	127
	雑収入その他	2,808	1,546
	計 ①	995,758千円	548,023円
調整保険料	14,275千円	7,856円	
繰入金	241,019	132,647	
財政調整事業交付金等	14,730	8,107	
収入合計 ②	1,265,782千円	696,633円	

支 出		予 算 額	被保険者1人当たり額
科 目			
経常支出	事 務 費	46,126千円	25,386円
	保 険 給 付 費	635,477	349,740
	納 付 金	475,601	261,751
	（前期高齢者納付金	207,973	114,460
	後期高齢者支援金	267,626	147,290
	そ の 他	2	2
	保 健 事 業 費	29,516	16,244
	連 合 会 費	583	321
	そ の 他	446	246
	計 ③	1,187,749千円	653,687円
財政調整事業拠出金等	14,485千円	7,972円	
予 備 費	63,548	34,974	
支出合計 ④	1,265,782千円	696,633円	



収入支出予算の割合



介護保険分

収 入		予 算 額	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額
科 目			
介 護 保 険 収 入	137,819千円	116,107円	
繰入金	11,098	9,350	
その他	3	3	
計	148,920千円	125,459円	

支 出		予 算 額	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額
科 目			
介 護 納 付 金	133,183千円	112,201円	
積立金等	15,737	13,258	
計	148,920千円	125,459円	

子ども・子育て支援金

収 入		予 算 額	被保険者1人当たり額
科 目			
子ども・子育て支援金収入	27,507千円	15,139円	
その他	99	54	
合計	27,606千円	15,193円	

支 出		予 算 額	被保険者1人当たり額
科 目			
子ども・子育て支援納付金	23,142千円	12,736円	
その他	4,464	2,457	
合計	27,606千円	15,193円	

ご家庭のみなさまも健診を!

大日本塗料健康保険組合では、次のような健診や費用の補助で、ご家族（被扶養者）のみなさまの健康をサポートしています。ぜひ健康管理にお役立てください。

**人間ドック、特定健診、パート先等健診の補助は
いずれか1つのみとなります。**

01 特定健診

対象者 40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者
補助額 基本・詳細検査とも健康保険組合で全額負担（自己負担なし）
受診期間 10月1日～2月28日

02 パート先等健診結果表の提出のお願い

対象者 40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者で、健康保険組合の人間ドック・特定健診を受診されない方
提出書類 ①パート先等健診結果送付書 ②特定健診質問票
③パート先・かかりつけ医等で受けた健康診断結果表（全頁コピー）
提出期限 2月28日健康保険組合必着
御礼 条件を満たした方へ受診率アップの御礼として、1,000円相当の金券を進呈します。

① または ② に該当する方へ、8月末に受診案内をご自宅へお送りします。

03 一部の市区町村で行われているガン検診等の補助

市区町村で行われているガン検診等を受けたときの自己負担額を補助する制度です。健康保険を使用した検査や自費で受けた検診は、補助の対象とはなりません。

* 検診の種別や実施日等、詳細については各市区町村の窓口にお問い合わせください。

補助額 各検診につき、1,500円を限度として実費を補助します。（各年1回）
申請方法 本誌はさみ込みの補助金交付申請書に領収書原本（氏名、受診日、検診の種別・単価の記載があるもの）を添付し、労務担当課へ提出してください。
申請書提出期限 2月28日 健康保険組合必着
補助対象

検診の種別	対象者	主な検査内容
子宮ガン検診	女性被保険者および被扶養者である妻	問診、視診、子宮頸部細胞診
乳ガン検診		問診、視触診、超音波検査またはマンモグラフィ検査
※ 胃ガン検診	35歳以上の任意継続被保険者および被扶養者である配偶者	問診、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査
肺ガン検診		問診、胸部エックス線検査、喀たん細胞診
大腸ガン検診		問診、便潜血検査
骨粗鬆症検診		超音波による骨密度測定、腕等エックス線検査

※胃ガンリスク検診（血液検査によるもの）は対象外です。

04

主婦(夫)人間ドックの補助

対象者 35歳以上の被扶養者である配偶者および任意継続被保険者
 補助額 20,000円
 健診種別 人間ドック半日健診(含婦人科検診(子宮ガン・乳ガン))
 ※平成20年度から特定健診項目も含まれます。

受診者の負担 約16,600円～29,500円
 健診基本料金から補助額20,000円を減じた額が受診者負担です。
 婦人科検診がオプションとなっている健診機関については、受診者負担となります。

受診者負担額計算例

(円)

健診基本料金	健康保険組合の補助額	受診者の負担額
41,800	20,000	21,800
44,000	20,000	24,000
45,100	20,000	25,100

受診期間 4月1日～12月31日 1月以降は受診不可
 健診機関 本誌6・7頁「人間ドック健診機関一覧表」のとおり
 健診時間 午前中の半日
 健診後の面談時間の取り方によって午後におよぶ健診機関もあります。

- 予 約**
- ① 本誌6・7頁「人間ドック健診機関一覧表」の中から、希望する健診機関に直接予約申し込みしてください。生理日を受診日としないでください。
 - ② 予約申し込みするとき、次の事項を必ず教えてください。
 - 大日本塗料健康保険組合に加入の被扶養者である配偶者
 - 半日人間ドック(婦人科検診を含む)
 - 任意希望者(費用の一部を受診者が負担する)
 - 住所・生年月日・電話番号
 健診機関所定の申込書提出を求められるところもあります。
 - ③ 予約が成立したら、本誌はさみ込みのハガキ「主婦(夫)人間ドック申込書」を健康保険組合に送付してください。健康保険組合より「主婦(夫)人間ドック健診依頼書(利用券)」を受診者宛に送付します。

受診要領

事前 ●健診機関から送付される受診案内に基づき、受診準備をしてください。
 当日 ●「利用券」「問診票」等の提出物を持参し、所定の時間までに窓口で受付をすませてください。

健診結果

当日 ●健診終了後、健診結果の説明および生活習慣等について指導する健診機関もあります。また、特定健診の結果で必要と認められた人には、特定保健指導を行う健診機関もありますので、受診されるようお願いします。
 後日 ●「結果表」が送付されます。
 当日健診結果説明等を行わないで、後日行う健診機関もあります。
 特定保健指導も同様ですので、後日必ず受けてください。
 特定健診が始まり、健診結果データの保存義務が課せられましたので、従来どおり健診機関より健康保険組合へもデータをいただき、今後の健康管理に役立たせていただきます。

「要再検査」「要精密検査」などとなった人は、健診機関の医師に内容を聞くなどして相談のうえ(電話で尋ねられる健診機関もあります)、健診機関・その紹介先・かかりつけの医院などを受診してください。(健康保険証等を持参してください)

税込金額

施設名	電話	所在地	健診基本料金	婦人科検診	
				料金	検診実施日
※ IMS Me-Life(イムスミライフ) △ クリニック 仙台	022-792-5000	〒983-8477 仙台市宮城野区榴岡1丁目1-1 JR 仙台イーストゲートビル4F	44,000円	マンモ4,400円 子宮ガン5,500円	月～土
※ 那須中央病院 附属 △ 総合健診センター	0287-29-2525	〒324-0036 大田原市下石上1453	41,800円	マンモ4,950円 子宮ガン4,950円	月～土
※ 学校法人国際医療福祉大学 △ 国際医療福祉大学病院	0287-38-2751	〒329-2763 栃木県那須塩原市井口537-3	42,900円	マンモ6,600円 子宮ガン5,500円	月～土
※ 白井聖仁会病院 △	047-491-7596	〒270-1426 千葉県白井市笹塚3-25-2	46,530円	マンモ6,510円 子宮ガン4,840円	月～土
※ アムス丸の内パレスビル △ クリニック	03-3211-1171	〒100-0005 東京都千代田区丸の内1丁目1-1 パレスビル4F	45,100円	マンモ6,600円 子宮ガン5,500円	月～土
△ 銀座富士クリニック	03-3542-8371	〒104-0061 東京都中央区銀座4丁目11-2 丸正ビル2F	42,900円	マンモ4,950円 子宮ガン4,400円	月～水、土
※ IMS Me-Life(イムスミライフ) △ クリニック 東京	03-3548-2451	〒103-0027 東京都中央区日本橋3丁目6-2 日本橋フロント2F	44,000円	マンモ4,400円 子宮ガン5,500円	月～土
※ 渋谷コアクリニック △	03-3498-2111	〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-9-8 朝日生命宮益坂ビル1F	49,500円	マンモ5,500円 子宮ガン4,400円	月～土
※ 社会医療法人財団仁医会 △ 牧田総合病院人間ドック健診センター	03-6428-7489	〒144-0051 東京都大田区西蒲田8-20-1 B棟2F	44,000円	マンモ5,500円 子宮ガン4,400円	月～土
※ 医療法人社団天宣会 △ 汐留健診クリニック	0120-40-1086	〒105-0013 東京都港区浜松町1-17-10	42,900円	マンモ5,500円 子宮ガン5,500円	月～土
△ (-財)京浜保健衛生協会	044-330-4565	〒213-0034 川崎市高津区上作延811-1	40,700円	マンモ5,500円 子宮ガン4,950円	月～土
※ アルファメディック・クリニック △	044-511-6116	〒212-0013 川崎市幸区堀川町580-16 川崎テックセンター8F	42,900円	マンモ4,400円 子宮ガン4,400円	月～水、金 木(不定期)
△ アムスランドマーククリニック	045-222-5588	〒220-8107 横浜市西区みなとみらい2丁目2-1-1 ランドマークタワー7F	45,100円	マンモ6,600円 子宮ガン5,500円	月～土
△ (公財)神奈川県予防医学協会	045-323-9980	〒220-0012 横浜市西区みなとみらい3-3-3 横浜コネクタスクエア4F	49,500円	マンモ5,280円 子宮ガン6,380円	月～金
△ (公財)佐々木研究所 附属 湘南健診センター	0463-21-3811	〒254-0034 平塚市宝町10-4 スポーツプラザ神奈中1F	45,100円	マンモ5,500円 子宮ガン4,400円	月～土
△ 倉田会メディカル サポートクリニック	0463-27-1011	〒254-0014 平塚市四之宮2-7-8	44,000円	マンモ5,720円 子宮ガン6,600円	火、木、金、 土(第1・3・5)
※ 東海大学医学部 附属病院 △ 健診センター	0463-93-9600	〒259-1193 伊勢原市下糟屋143	46,200円	マンモ5,500円 子宮ガン3,300円	月～土
※ (医)湘南鎌倉総合病院 △ 予防医学センター	0467-44-1454	〒247-8533 鎌倉市岡本1370-1	49,500円	マンモ6,600円 子宮ガン11,000円	月～土
※ 小牧市民病院 健診センター	0568-76-6100	〒485-8520 小牧市常普請1丁目20	36,600円	超音波7,100円 マンモ1,500円 子宮ガン5,500円	月～金
※ J A 愛知厚生連 △ 江南厚生病院健康管理センター	0587-51-3311	〒483-8704 江南市高屋町大松原137番地	37,510円	マンモ5,500円 子宮ガン3,740円	月～金
※ (医)名古屋東栄クリニック △	052-201-1111	〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-25	42,900円	マンモ4,950円 子宮ガン4,950円	月～土
※ 富山市医師会 △ 健康管理センター	076-422-4811	〒930-0951 富山市経堂4丁目1番36号	41,580円	マンモ4,620円 子宮ガン4,620円	月～土
※ 医療法人 洛和会 △ 音羽病院 健診センター	0120-050-108	〒607-8062 京都市山科区音羽珍事町2番地	48,400円	マンモ5,500円 子宮ガン5,500円	月～土

一覧表の健診機関以外でしか受診できない方は、当該健診機関で特定健診項目のすべてが入っていることを確認してください。もしも入っていない場合は、人間ドックの補助金の支給はできませんので、ご注意ください。

施設名	電話	所在地	健診基本料金	婦人科検診	
				料金	検診実施日
△ (一財)日本予防医学協会附属 診療所ウェルビーイング大阪堂島	06-6362-9063	〒530-0004 大阪市北区堂島浜1-1-27 大阪堂島浜タワー3F	41,800円	マンモ5,500円 子宮ガン4,620円	月～土
※医療法人伯鳳会 △大阪中央病院健康管理センター	06-4795-5550	〒530-0001 大阪市北区梅田3丁目3番30号	47,300円	マンモ6,050円 子宮ガン6,600円	月～金 土(第2・4)
△アムスニューオータニクリニック	06-6949-0305	〒540-8578 大阪市中央区城見1丁目-4 ホテルニューオータニ大阪4F	45,100円	マンモ6,600円 子宮ガン5,500円	月～土
※淀川キリスト教病院 △健康管理増進センター	06-6324-6530	〒533-0024 大阪市東淀川区柴島1-7-50	46,200円	マンモ4,400円 子宮ガン5,500円	月～金 土(第2・4)
△住友生命総合健診システム	06-6379-3334	〒532-0011 大阪市淀川区西中島5丁目5-15 新大阪セントラルタワー3F	45,650円	マンモ8,800円 子宮ガン4,400円	月～金 土(第2)
※社会医療法人きつこう会 △多根クリニック	050-1807-8250	〒552-0007 大阪市港区弁天1-2 ORC200 2番街6F	44,000円	マンモ4,400円 子宮ガン3,300円	月～金
※南大阪総合健診センター △	06-6654-2222	〒557-0063 大阪市西成区南津守7丁目14-32	45,100円	マンモ5,500円 子宮ガン5,500円	月～土
※大阪警察病院附属 △人間ドッククリニック	06-6775-3131	〒543-0031 大阪市天王寺区石ヶ辻町15番15号 上六メディカルビル	44,000円	マンモ5,060円 子宮ガン5,060円	月～土
※医知音会 △中之島クリニック	0120-489-401	〒553-0003 大阪市福島区福島2丁目1-2	48,400円	マンモ6,600円 子宮ガン4,840円	月～土
△(医)一翠会 一翠会千里中央健診センター	06-6872-5516	〒560-0082 豊中市新千里東町1-5-3 千里朝日阪急ビル3F	44,000円	マンモ3,850円 子宮ガン3,850円	月、水、木、金 土(隔週)
△みどり健康管理センター	06-6385-0265	〒564-0062 吹田市垂水町3-22-5	47,300円	マンモ5,500円 子宮ガン3,300円	月～土
※医療法人社団 △丸山病院健診センター	078-642-1131	〒653-0875 神戸市長田区丸山町3-4-22	44,000円	マンモ5,500円 子宮ガン 未実施	月～土
※(一財)淳風会健康管理センター △	050-3163-0002	〒700-0913 岡山市北区大供2-3-1	44,000円	マンモ5,500円 子宮ガン5,500円	月～土
△おおうち総合健診所	082-542-5810	〒730-0051 広島市中区大手町3-6-12 おおうちビル	41,800円	マンモ6,600円 子宮ガン3,520円	月、火 木～土
※労働者健康安全機構 △山陰労災病院	0859-33-8256	〒683-8605 鳥取県米子市皆生新田1丁目8番1号	45,960円	マンモ5,643円 子宮ガン4,074円	月、火、木、金
※(医)なぎさ会 沖の洲病院 △併設健診センター	0120-224-109	〒770-0862 徳島市城東町1丁目8番8号	42,702円	マンモ5,720円 子宮ガン3,300円	月～土
△(一財)日本予防医学協会 附属診療所ウェルビーイング博多	092-472-0222	〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-19-5 博多石川ビル2F	41,800円	マンモ5,500円 子宮ガン3,850円	月～金 土、日(不定期)
※社会医療法人財団池友会 △福岡和白総合健診クリニック	092-608-0138	〒811-0213 福岡市東区和白丘2-11-17	41,800円	マンモ 子宮ガン}左に含む	月～土
△船員保険福岡健康管理センター	092-611-6311	〒812-0063 福岡市東区原田3-4-10	44,000円	マンモ5,060円 子宮ガン4,040円	月～土
△(一財)九州健康総合センター	093-672-6210	〒805-0062 北九州市八幡東区平野3-2-1	42,900円	マンモ3,850円 子宮ガン4,400円	火～金
※日本赤十字社 △熊本健康管理センター	096-387-6651	〒861-8528 熊本市東区長嶺南2-1-1	46,200円	マンモ4,400円 子宮ガン5,390円	月～土

※ 脳検査の設備(MRI + MRA または CT)があります。希望者は費用(自己負担)を確かめてお受けください。

△ 胃透視検査または胃カメラの選択ができます。差額(自己負担)が発生するところもあります。



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。国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(登陸期間を除く)。
- 👤 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)

横須賀製鉄所副社長 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。📅 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 📅 1月1日
🌐 <https://www.navyburger.com>

令和7年度

「ライフプランセミナー」の報告

今期は令和7年11月14日・15日に静岡県浜松市にてライフプランセミナーを開催しました。今年も各事業所、また受講者のみなさまにもご協力いただき、無事終了することができました。受講者21名(内、配偶者8名)の参加をいただき、対象者に対する受講率は72%となりました。(今期の対象者は昭和42年4月2日～43年4月1日生まれの方)

前回のセミナーでのアンケートの要望に応え、今回は受講時間を増やしました。

また、初の試みで「マネープラン作成」の事前作業をお願いしました。

運営側の予想以上に、みなさま事前作業を終えてセミナーに臨んでいただき「マネープラン作成」を完成することができました。

ご自身の退職金額を用いての作業ですので、生活設計が明確になったのではないのでしょうか。受講時間が長かったというお声もありましたが、概ね満足していただけたのではないかと考えております。

テキストも価値のある1冊ですので、ぜひ、ふと疑問に思われた時は開いてみてください。

毎回、少しずつ改善し、受講者の満足度を上げたいと思います。

業務の都合もあるかと思われませんが、定年後のライフプランを設計するうえできっと役に立つ内容になっていますので対象者の方はぜひ、ご参加ください。

【セミナー終了後のアンケートをグラフにまとめました。感想・寸評は以下のとおりです】

- ・詳しく説明してもらえてよかった。「マネープランシート」はわかりやすくなった。
- ・年金・健康保険等について、大変よくわかった。セミナーに参加してよかった。
- ・内容は大変参考になった。ただ少し時間が長いように感じました。
- ・とてもよい話が聞けました。今後の生活設計を頑張りたいと思います。
- ・退職金の説明を聞いて、定年後に必要なこと、心づもりがわかったので、生活設計を考えたい。
- ・このようなセミナーに参加させていただきありがとうございました。充実したプログラムでとても勉強になりました。改めて考えさせられました。

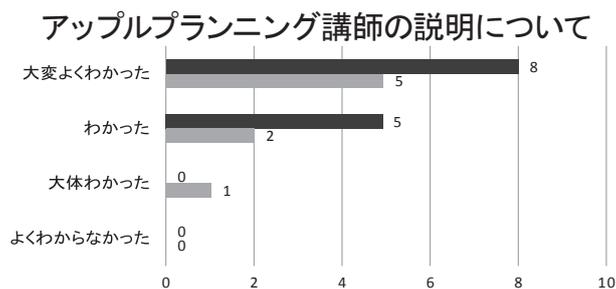
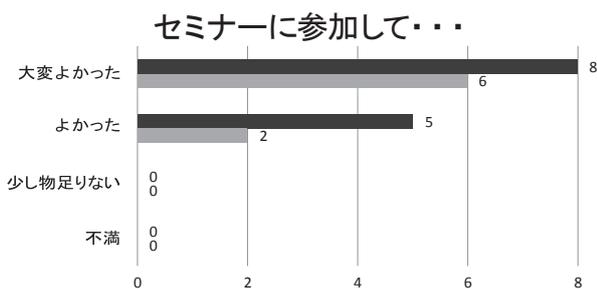
事務局のコメント

必ず来るセカンドライフへの漠然とした不安を、先延ばしせずに少しでも早く「生活設計をしなければならぬ」と意識づけしていただくきっかけになればと考えております。このセミナーでは資産運用についての相談を受けていませんのでご了承ください。



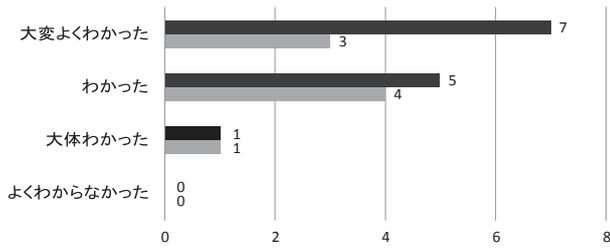
次回は、令和8年度の開催予定です。(変更になる場合もあります)

対象者の方は60歳到達時点で加入期間20年以上の方です。

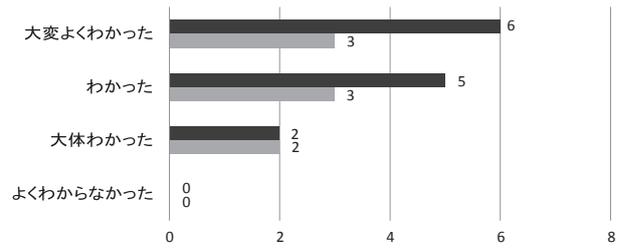


■ 本人 ■ 配偶者

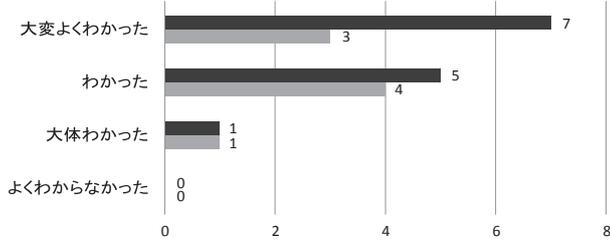
年金について



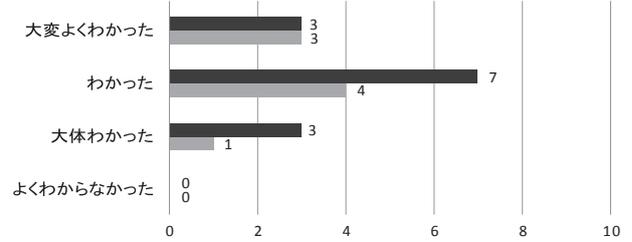
雇用保険について



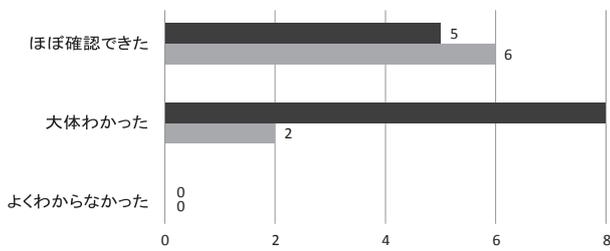
健康保険について



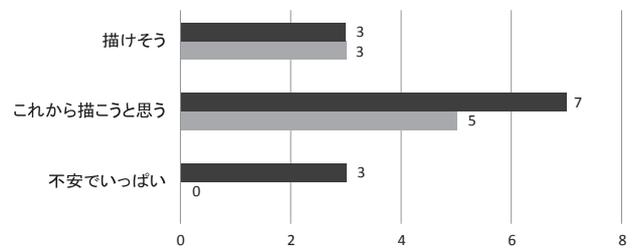
定年時の手続きについて



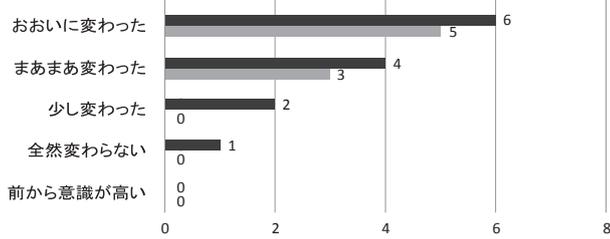
自分の年金額が・・・



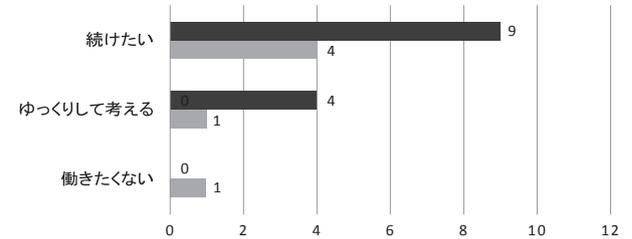
定年後の生活設計は・・・



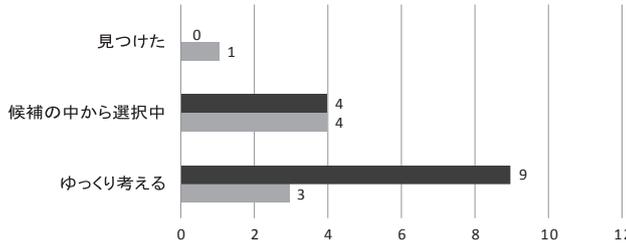
受講前と意識が・・・



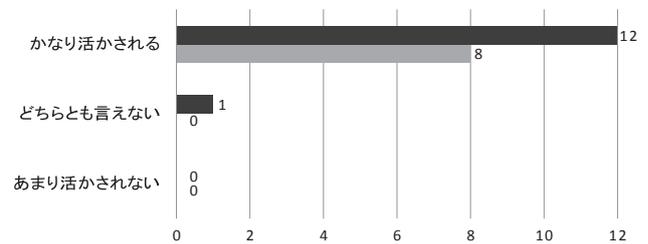
定年後の仕事は・・・



チャレンジしたいことは・・・



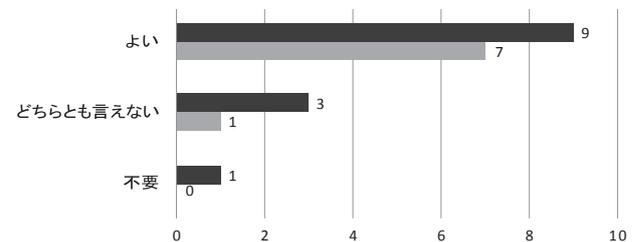
今後の生活に活かされますか



このようなセミナーは何歳ぐらいの受講がよいですか？



配偶者同伴での受講は・・・



■ 本人 ■ 配偶者

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/outline/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。

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

- 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。



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。

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。



令和8年度より開始します

「子ども・子育て支援金制度」

POINT 1 子ども・子育て支援金制度って何？

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に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・連携のしくみです。

令和8年4月保険料（5月納付分）より

一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。

一般保険料

+

介護保険料
(※40歳以上)

+

子ども・子育て
支援金

追加



POINT 2 納めた支援金は何に使われるの？

子ども・子育て支援金を財源として、こども未来戦略「加速化プラン」の取り組みを実施します。加速化プランでは、わが国の少子化対策を促進するために児童手当の拡充等の給付の拡充などを行います。

- 妊婦のための支援給付（10万円相当の経済的支援）
- 出生後休業支援（育休給付率を手取り10割相当に）
- 育児時短就業給付（時短勤務時の新たな給付）等

POINT 3 どのくらい負担するの？

- 負担率(支援金率)は、令和8年度0.23%からスタートし、10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されます。
- ただし、国が令和10年度の支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩あがりに増え続けることはありません。

<各年度の支援納付金の総額>

※()は支援金率

R 8年度... 約6,000億円 (0.23%)

R 9年度... 約8,000億円

R 10年度... 約1兆円 (約0.4%)

R 11年度以降は約1兆円の範囲内で推移

最大値

一人当たり負担額

※イメージ※

(標準報酬月額×支援金率=毎月の負担額)



例) 標準報酬月額が30万の場合〈令和8年度〉

会社と折半(原則)

30万円×0.23%=690円/月



※賞与が支払われた際には、賞与からも徴収されます

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



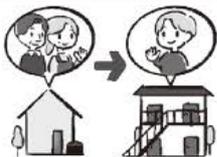
■ 離婚した

- 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



一時的に収入が増えても被扶養者認定される場合があります

「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の年収が130万円以上見込まれる場合でも、人手不足による労働時間延長など収入増加が一時的であることが事業主によって証明されるときは、健保組合で総合的に判断したうえで、被扶養者として認定されることがあります。

【必要書類】

「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書

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。



お尻はイスから浮かないように ※反対も①～④を同様に行います。



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。

首こりに！

頭を正しい位置に戻すポーズ



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。



①～③を3回繰り返します。 ※反対も①～④を同様に行います。



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。

詳しくは動画を check!
<https://douga.hfc.jp/irfine/undo/26spring01.html>