

けんぽだより

2026

春

東京港運健康保険組合

No.179

ホームページ <https://www.kouun-kenpo.jp>





前年度に続き 6千万円超の赤字予算編成

～健康保険料率は令和8年度も1000分の94で据え置き～

東京港運健康保険組合の令和8年度予算が2月18日に開催された第206回組合会で承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

令和8年度予算編成は、保険料収入の基礎となる平均標準報酬月額が増額となり、保険料収入は前年度予算比2.8%増の4億2,594万円と見込んでいます。

一方、支出については、保険給付費が前年度予算に対し微減の21億7,478万円、納付金は前年度予算比2.6%減の16億1,080万円を見込んでいます。

この結果、経常収支では6,349万円の赤字編成となり、不足する分について

は別途積立金から2億円を繰り入れる財政措置により、健康保険料率は据え置いた予算となりました。

近年、医療技術の高度化や高齢化の進展に伴い、医療費は増加の一途をたどっており、医療費削減の対策が急務です。さらに令和8年度からは、少子化対策の抜本的強化として「子ども・子育て支援金制度」が導入され、全世代で子育て世帯を支える新たな仕組みが始まりました。皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

このような状況ではありますが、当健保組合は皆様の健康維持・増進のお役に立てるよう、引き続き尽力してまいります。皆様におかれましても健診の受診・保健指導を受け、ジェネリック医薬品を利用するなど、医療費適正化へのご理解とご協力をお願いいたします。

予算総額
43億7455万0千円

経常収入 40億5,638万7千円
経常支出 41億1,987万7千円
経常収支 ▲6,349万0千円

令和8年度 保険料率・支援金率について

健康保険料率	92.7/1000
一般保険料率	基本保険料率 55.61/1000
	特定保険料率 37.09/1000
調整保険料率	1.3 / 1000
介護保険料率	18.0 / 1000
子ども・子育て支援金率	2.3 / 1000

令和8年3月1日より適用
(任意継続被保険者は、令和8年4月1日より適用)
子ども・子育て支援金率は令和8年4月1日より適用

介護保険

健保組合は、国に代わって介護保険料を徴収しています。令和8年度の介護納付金は4億5,823万円となり、保険料収入で賄えることから介護保険料率は1000分の18で据え置くことといたしました。

予算の基礎数値

介護保険第2号被保険者数 (40～64歳の被保険者と被扶養者)	5,470人
介護保険第2号被保険者たる 被保険者数(40～64歳の被保険者)	4,200人
平均標準報酬月額	472,800円
総標準賞与額	6,007,963千円
介護保険料率	1000分の18

令和8年度収入支出予算概要表

○収入

科目	予算額 (千円)	1人当たり額 (円)
介護保険収入	536,045	127,630
雑収入	395	94
合計	536,440	127,724

○支出

科目	予算額 (千円)	1人当たり額 (円)
介護納付金	458,232	109,103
介護保険料還付金	70	17
雑支出	1	-
予備費	78,137	18,604
合計	536,440	127,724

子ども・子育て支援金

令和8年度より制度化された支援金です。皆様に納付いただいた支援金を国に納付いたします。

※予算の基礎数値は一般保険と同じ

令和8年度収入支出予算概要表

○収入

科目	予算額 (千円)	1人当たり額 (円)
子ども・子育て支援金収入	99,888	14,776
雑収入	1	-
一般勘定受入	700	104
合計	100,589	14,880

○支出

科目	予算額 (千円)	1人当たり額 (円)
子ども・子育て支援納付金	87,039	12,876
子ども・子育て支援金還付金	25	4
雑支出	1	-
予備費	13,524	2,001
合計	100,589	14,880

子ども・子育て支援金率 1000分の2.3

一般保険

予算の基礎数値

被保険者数	6,760人
男	5,014人
女	1,746人
平均標準報酬月額	433,400円
男	461,421円
女	350,782円
総標準賞与額	8,584,465千円
健康保険料率	94/1000

令和8年度収入支出予算概要表

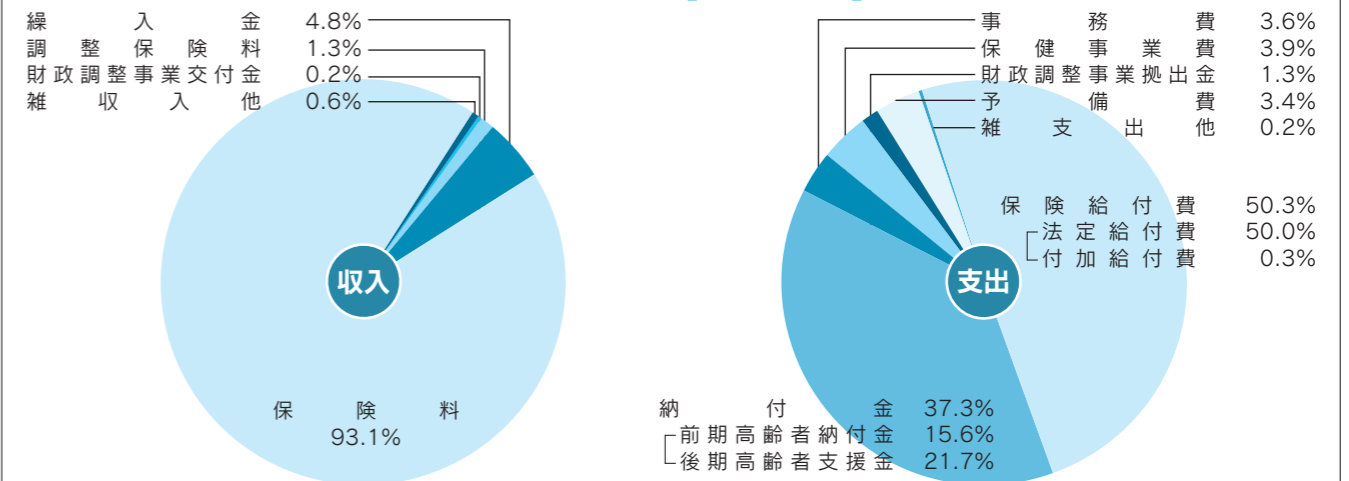
○収入

科目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
保険料	4,025,943	595,554
国庫負担金収入・他	1,980	293
調整保険料	56,807	8,403
繰越金	700	104
繰入金	207,062	30,630
国庫補助金収入	917	136
出産育児交付金	2,105	311
財政調整事業交付金	10,000	1,479
雑収入	18,437	2,727
合計	4,323,951	639,638
経常収入合計	4,056,387	600,057

○支出

科目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
事務費	153,785	22,749
保険給付費	2,174,782	321,713
法定給付費	2,162,218	319,855
付加給付費	12,564	1,859
納付金	1,610,800	238,284
前期高齢者納付金	673,025	99,560
後期高齢者支援金	937,493	138,682
病床転換支援金	1	-
日雇拋出金	280	41
流行初期医療確保拋出金	1	-
保健事業費	169,885	25,131
還付金	917	136
営繕費	200	30
財政調整事業拋出金	56,807	8,403
連合会費	2,532	375
積立金	6,190	916
雑支出	1,163	172
子ども勘定繰入	700	104
予備費	146,190	21,626
合計	4,323,951	639,638
経常支出合計	4,119,877	609,449

収支の割合【一般勘定】



秋季 WEBウォーキング

大会を開催しました!



個人戦ランキング (9,000歩達成上位100名)

順位	ニックネーム	所属チーム	総歩数 (61日間)	1日平均歩数
51位	マツ	ほちほち歩こう! 夏の道行会 2025年 秋	871,583	14,288
52位	とがのん	ソロウォーカー寄り合い所	869,881	14,260
53位	greenview	おきしま	868,035	14,230
54位	G&G	かめさんチーム	863,548	14,157
55位	げんき	ほちほち歩こう! 夏の道行会 2025年 秋	859,240	14,086
56位	めぐみん	かめさんチーム	854,522	14,009
57位	yo-ko		848,603	13,912
58位	まい	烏龍茶	847,417	13,892
59位	もりー	挑戦	843,293	13,824
60位	(No nickname)	まめしばと一緒に	833,900	13,670
61位	chiko	ほちほち歩こう! 夏の道行会 2025年 秋	827,530	13,566
62位	コ口助	ソロウォーカー寄り合い所	821,210	13,462
63位	タカハシ	挑戦	821,106	13,461
64位	KS	桃尻ズ	820,582	13,452
65位	yoshi	Team San-ei	820,008	13,443
66位	よこちん	ダイト一つなぐ☆スターズ	818,349	13,416
67位	ヤス	ほちほち歩こう! 夏の道行会 2025年 秋	817,075	13,395
68位	ドン・ガバチョ		816,767	13,390
69位	PP	ソロウォーカー寄り合い所	814,829	13,358
70位	Karinchan	のんびりくま	813,720	13,340
71位	たく	Team San-ei	812,279	13,316
72位	(No nickname)	♪♪Yamamizu♪♪	808,835	13,260
73位	CHIBA	東日本港運あるこう会	804,646	13,191
74位	およう	挑戦	799,004	13,098
75位	saka	健保事務局限定チーム!	794,669	13,027
76位	よか	☆カイカース☆	788,247	12,922
77位	ヤマ	V100	784,839	12,866
78位	たま	前を向いて歩こう会	784,316	12,858
79位	(No nickname)		776,362	12,727
80位	さわちゃん	ほちほち歩こう! 夏の道行会 2025年 秋	773,317	12,677
81位	Suzu	JPS	773,165	12,675
82位	pepe123	オカもつとWalkers	772,944	12,671
83位	とら	川畑 秋の陣2025	772,520	12,664
84位	no1 gambler	Everwalkers12	769,957	12,622
85位	issa	きんそくわんず	768,799	12,603
86位	むかい	EVERTONs	767,515	12,582
87位	あきら	Team OED	764,092	12,526
88位	Taiga		760,281	12,464
89位	こう	チームsan-ei 2	757,773	12,423
90位	いわみん	S J K 5	756,249	12,398
91位	Kei	♪♪Yamamizu♪♪	754,808	12,374
92位	Piroko	♪♪Yamamizu♪♪	754,575	12,370
93位	テル	Team San-ei	751,284	12,316
94位	キュン	ナンとピロシキ	750,874	12,309
95位	yas	ソロウォーカー寄り合い所	747,139	12,248
96位	由由	チームsan-ei 2	746,138	12,232
97位	ヤニキ	みんなで最後まで歩き隊	743,135	12,183
98位	Tamaki	内外日東VENUS㊦	741,423	12,154
99位	すずみん	おきしま	736,621	12,076
100位	やきにく	日本紙運輸倉庫 秋のウォーキング会	735,746	12,061

順位	ニックネーム	所属チーム	総歩数 (61日間)	1日平均歩数
1位	ポイント乞食ニキ	EVERTONs	2,721,401	44,613
2位	ふくちゃん	オカもつとWalkers	2,273,557	37,271
3位	BRECKY	チームsan-ei 2	1,897,914	31,113
4位	tee	蒼天2025秋	1,726,605	28,305
5位	めんたんびん	チームsan-ei 2	1,614,710	26,471
6位	ガチャピン	オカもつとWalkers	1,499,634	24,584
7位	(No nickname)	ソロウォーカー寄り合い所	1,490,943	24,442
8位	JPSC	JPS	1,418,415	23,253
9位	チャンT	みんなで最後まで歩き隊	1,409,547	23,107
10位	あや	どあらのマーチ	1,369,052	22,443
11位	町会長	協会事務局☆	1,365,907	22,392
12位	よめち	S J K 5	1,349,472	22,122
13位	ゴリラ	オカもつとWalkers	1,322,995	21,688
14位	びーすけ	Team OED	1,315,345	21,563
15位	B B - 5 6	かめさんチーム	1,268,420	20,794
16位	Yooko	Team OED	1,215,243	19,922
17位	チワワ	salt.	1,189,343	19,497
18位	ハマケン	アンダーザレインボーブリッジ	1,176,536	19,287
19位	HAI	HAI	1,136,771	18,636
20位	yu??ki	ほちほち歩こう! 夏の道行会 2025年 秋	1,125,487	18,451
21位	SHIN	日南農園	1,125,397	18,449
22位	けんちゃん	けんちゃんズ	1,123,724	18,422
23位	y.south	日本紙運輸倉庫 秋のウォーキング会	1,102,367	18,072
24位	londonbus	ソロウォーカー寄り合い所	1,099,161	18,019
25位	きなこびつび	V100	1,086,029	17,804
26位	Duff	かめさんチーム	1,055,092	17,297
27位	びび	ソロウォーカー寄り合い所	1,042,141	17,084
28位	JUKA	日本紙運輸倉庫 秋のウォーキング会	1,009,526	16,550
29位	こうちゃん	チームsan-ei 2	1,008,565	16,534
30位	すん	ソロウォーカー寄り合い所	1,003,749	16,455
31位	ウォーキングテッド	かめさんチーム	997,679	16,355
32位	60歳新人	日南農園	996,973	16,344
33位	斧?	Fab_6	991,368	16,252
34位	コウタロウ	Everwalkers12	980,647	16,076
35位	イサオ	川畑 秋の陣2025	980,102	16,067
36位	HOUSE CAT	すたこらサツザ	946,283	15,513
37位	昆布	クライです	942,790	15,456
38位	松ちゃん	健保事務局限定チーム!	941,058	15,427
39位	KENさん		939,562	15,403
40位	Qビー	蒼天2025秋	930,597	15,256
41位	440	♪♪Yamamizu♪♪	922,370	15,121
42位	としpooh	♪♪Yamamizu♪♪	903,175	14,806
43位	ポチ	かめさんチーム	899,509	14,746
44位	JPSKNS部	JPS	893,415	14,646
45位	こたろう	ソロウォーカー寄り合い所	888,083	14,559
46位	やおやさん	一日一歩	886,380	14,531
47位	うなを	川畑 秋の陣2025	877,125	14,379
48位	たなかまる	YMN2025秋	875,259	14,349
49位	こう	挑戦	873,640	14,322
50位	Kazu	オカもつとWalkers	872,278	14,300

健康保険加入者向けWEBサービス『PeUp』にて、9月26日から11月25日までWEBウォーキング大会を開催! 60事業所404名(51チーム)の方々にご参加いただきました。多くの方々に参加していただき、イベントが大変盛り上がりしました。たくさんのご参加ありがとうございました。



- 個人達成賞274名 (1日平均9,000歩以上・1,500p付与)
- チーム達成賞325名 (1日平均7,000~9,000歩以上・2,500p付与)
- 個人戦・チーム戦ともに達成は250名(合計4,000p付与)となりました。

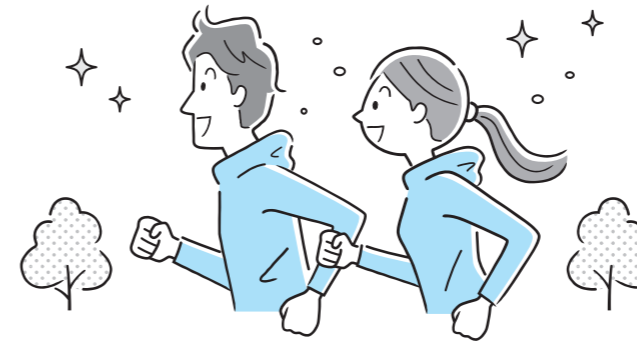
ポイントは付与済み!

ポイントは12月28日に付与済みです。獲得したPepポイントは、楽天ポイント・PayPayポイント・Pontaポイントなどの各種ポイントやQUOカード・Amazonギフト券などの商品券・食品・家電・カタログギフト・健康グッズなどと交換可能です!
※商品はPeUp内にてご確認ください。ポイントの有効期限は付与から3年間となります。

事業所ランキング

順位	事業所名	1名あたり平均歩数	参加人数
1位	一般社団法人港湾労働安定協会	11,613	21
2位	日本紙運輸倉庫株式会社	11,532	15
3位	株式会社ユニエックスNCT	10,438	33
4位	京極運輸商事株式会社	10,067	10
5位	株式会社エクセノヤマミズ	9,933	17
6位	株式会社ダイトコーポレーション	9,381	33
7位	東海運株式会社	9,256	19
8位	エバグリーン・ショッピング・ジャパン株式会社	8,974	37
9位	株式会社三栄商会	8,436	44
10位	内外日東株式会社	7,782	20

※ランキングは10名以上参加の事業所が対象です。



チーム人数カテゴリー別ランキング

10~30名チーム (平均7,000歩で達成賞)

順位	チーム名	1名あたり平均歩数	参加人数
1位	かめさんチーム	13,112	12
2位	ソロウォーカー寄り合い所	10,373	30
3位	♪♪Yamamizu♪♪	10,326	17
4位	川畑 秋の陣2025	10,289	13
5位	EVERTONs	9,883	13
6位	ダイト一つなぐ☆スターズ	9,579	12
7位	チームsan-ei 2	9,395	25
8位	Everwalkers12	8,940	21
9位	Team San-ei	8,923	23

3~9名チーム (平均8,000歩で達成賞)

順位	チーム名	1名あたり平均歩数	参加人数
1位	オカもつとWalkers	18,613	7
2位	JPS	15,380	4
3位	みんなで最後まで歩き隊	14,903	4
4位	協会事務局☆	14,734	3
5位	蒼天2025秋	14,233	4
6位	Team OED	13,963	3
7位	日南農園	13,770	3
8位	V100	13,320	3
9位	ほちほち歩こう! 夏の道行会 2025年 秋	13,049	9
10位	日本紙運輸倉庫 秋のウォーキング会	12,845	6
11位	健保事務局限定チーム!	12,774	4
12位	Fab_6	11,787	4
13位	おきしま	11,428	8
14位	きんそくわんず	11,393	4
14位	のんびりくま	11,393	4
16位	S J K 5	11,356	5
17位	YMN2025秋	11,008	5
18位	すたこらサツザ	10,802	7
19位	あいら	10,662	3
20位	そうさんチーム	10,533	3
21位	じよせふい〜ぬ十世	10,473	3
22位	東日本港運あるこう会	10,446	6
23位	挑戦	10,334	7
24位	前を向いて歩こう会	10,211	6
25位	内外日東VENUS㊦	8,441	7

2名チーム (平均9,000歩で達成賞)

順位	チーム名	1名あたり平均歩数	参加人数
1位	どあらのマーチ	17,202	2
2位	アンダーザレインボーブリッジ	14,939	2
3位	salt.	14,292	2
4位	けんちゃんズ	13,287	2
5位	烏龍茶	12,649	2
6位	まめしばと一緒に	12,439	2
7位	クライです	12,426	2
8位	一日一歩	12,022	2
9位	桃尻ズ	11,998	2
10位	☆カイカース☆	11,039	2
11位	ナンとピロシキ	10,747	2
12位	かんしゃく玉なげかん太郎の	10,670	2
13位	チーム総務	10,407	2
14位	とみじまくらぶ	10,294	2
15位	りくぶー	10,135	2
16位	東西南北	9,285	2

チーム総合ランキングTOP10

順位	チーム名	1名あたり平均歩数	参加人数
1位	オカもつとWalkers	18,613	7
2位	どあらのマーチ	17,202	2
3位	JPS	15,380	4
4位	アンダーザレインボーブリッジ	14,939	2
5位	みんなで最後まで歩き隊	14,903	3
6位	協会事務局☆	14,734	3
7位	salt.	14,292	2
8位	蒼天2025秋	14,233	6
9位	Team OED	13,963	6
10位	日南農園	13,770	3

個人情報の利用目的

	健保組合の内部での利用に関するもの	他の事業者等への情報提供に関するもの
1. 被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ○被保険者資格の確認、被扶養者の認定並びに健康保険資格確認書等の発行管理 ○保険給付及び付加給付の実施 ○番号法に定める利用事務 	<ul style="list-style-type: none"> ○第三者行為に係る損保会社等への求償 ○健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業 ○公費等の医療費助成金に関して市町村等への保険給付データの提供 ○保険給付の支給・不支給決定に係わる医師等への照会 ○柔道整復施術療養費支給申請書の内容点検、審査の委託及び電算処理のためのパンチ入力、画像取り込み処理の委託 ○海外療養費に係る翻訳のための外部委託 ○番号法に定める情報連携 ○被保険者等の資格などのデータ処理の外部委託
2. 保険料の徴収等に必要の利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ○標準報酬月額及び標準賞与額の把握 ○健康保険料、介護保険料、調整保険料の徴収 	<ul style="list-style-type: none"> ○算定基礎届、賞与支払届等にかかる被保険者データの提供
3. 保健事業に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ○健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談 ○特定健診、保健指導の実施 ○組合事業の啓蒙を図るための広報 ○医療費適正化のための医療費通知（家族分を含め本人あて通知） ○健康増進施設（保養所等）への資格確認 	<ul style="list-style-type: none"> ○医療機関への健診、保健指導及び健康相談の委託 ○特定健診、保健指導の実施状況管理及び国への報告 ○コラボヘルスの一環である健診結果の事業主への提供（各事業主との共同利用） ○被保険者等への医療費通知 ○健康保険組合連合会主催の共同事業 ○保健事業の実施に係わる委託 ○広報誌等の配送の外部委託 ○東振協主催の共同事業
4. 診療報酬の審査・支払に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ○診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査 	<ul style="list-style-type: none"> ○レセプトデータの内容点検・審査の委託 ○レセプトデータの電算処理のためのパンチ入力、画像取り込み処理の委託 【審査支払機関への情報提供を伴う事例】 ○オンライン資格確認等システムを利用したレセプト振替のための加入者情報提供 ○オンライン資格確認等システムを利用したレセプト振替のための再審査請求に係る加入者情報の照会及び提供
5. 健保組合の運営の安定化に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ○医療費分析・疾病分析 ○傷病（負傷）の原因の照会（家族分を含め本人あて通知） 	<ul style="list-style-type: none"> ○医療費分析及び医療費通知に係るデータ処理等の外部委託 ○健康保険組合連合会本部における医療費分析事業への参画
6. その他	<ul style="list-style-type: none"> ○健保組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料 ○健保組合の管理運営業務に係わる記録資料 ○適正な庶務・経理事務の執行 	<ul style="list-style-type: none"> ○業務の適正処理のための照会又は回答（保険者間の情報交換） ○第三者求償事務において、保険会社・医療機関への相談又は届出等 ○機密書類の廃棄 ○（一社）東振協、弁護士などへの第三者求償事務相談及び委託 ○学術研究の用に供する健診データ等の提供
7. 特定個人情報の利用目的番号法第19条第7号において定められた他の医療保険者または行政機関（「他機関」という）との情報連携における利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ○傷病手当金、高額療養費等保険給付審査事務に係る給付情報等 ○高齢受給者負担区分判定等に係る課税・非課税情報 ○被保険者資格取得事務に係る他機関における資格情報 ○被扶養者認定事務に係る課税・非課税、住民票関係情報等 ○保険給付及び任意継続被保険者の保険料の還付の事務に係る公金受取口座の情報 	<ul style="list-style-type: none"> 【他機関の事務執行のため、組合が情報を提供する場合】 ○高額療養費、出産、葬祭関連給付等、他機関の給付事務に係る組合における保険給付関連情報 ○資格取得、被扶養者認定等、他機関の資格確認事務に係る組合における資格取得、被扶養者資格関連情報
8. オンライン資格確認等システムの利用に係る利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 【組合の事務処理執行のため、他機関より情報を受け取る場合】 ○特定健診データ 	<ul style="list-style-type: none"> 【他機関の事務執行のため、組合が情報を提供する場合】 ○被保険者等の資格関連情報及び特定健診データの登録

当組合は皆さんの個人情報を安全に管理します

当組合は、加入者の氏名、住所、性別、生年月日、電話番号などのほか、適用関係情報（資格の得喪、標準報酬情報等）、現金給付関係情報（埋葬・分娩、出産・傷病手当金、一部負担還元金・付加給付を含む）、レセプト関係情報（医療費、受診・治療情報等）、健康診査関係情報（健診データ等）、健康管理に関する情報（保健施設利用情報、組合行事関連情報）などの個人情報（特定の個人を識別できる情報）について、以下のように取り組みます。



- 1 当組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損または加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 2 当組合は、加入者からご提供いただいた個人情報、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためにのみ使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。
- 3 当組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容を含む個人情報（以下「特定個人情報」という）については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人情報については、「個人情報の保護に関する法律」（平成15年5月30日・法律57号）27条第1項各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。
- 4 当組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報を取り扱う部門ごとに管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- 5 当組合は、業務を委託する場合、より個人情報の保護に配慮したものに見直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業

● 窓 □ … 東京港運健康保険組合
 ● 受付時間 … 9:00～17:00
 （土曜、日曜、祝日、年末年始を除く）
 ● 電話 … 03(3542)3461



- 6 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。
- 7 当組合は、加入者の個人情報の取扱いに関係する法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。
- ※ 個人情報の取扱い及び管理についてのお問い合わせは、左記記載の当組合の担当窓口で受け付けます。

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。

体験

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。



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>



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。
- 🆓 無料 ※最終入艦は開艦の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。



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。



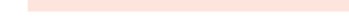
📍 (猿島航路)
🕒 乗船時間は夏期と冬期で異なる。詳細はホームページ参照。 🚫 無休(欠航を除く)
👤 猿島公園入園料+乗船料(往復) 大人 2,100円～2,500円、中学生 1,850円～2,250円、小学生 1,050円～1,250円、小学生未満 大人1名につき1名無料(大人の人数を超えた場合、小学生料金を人数分適用)
※乗船日により変動。詳細はホームページでご確認ください。
🌐 <https://sarushima.jp/>

およそ 5.8km 1時間30分 8,000歩

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>



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

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>



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。

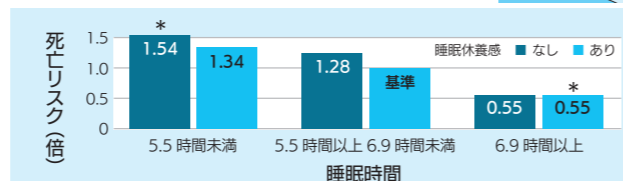
こんなサインがあれば、睡眠時間の見直しを

- 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。

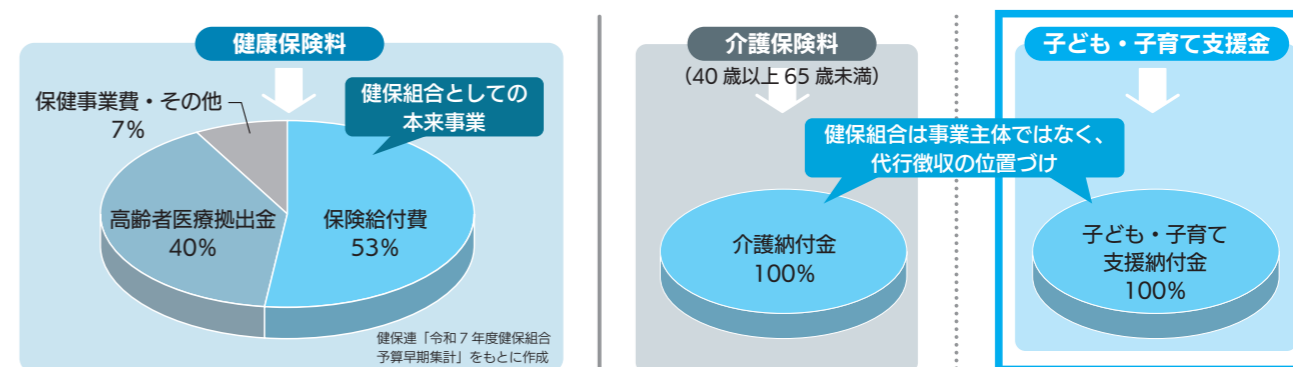
3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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となります。



被用者保険には一律の支援金率が設定される

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



●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

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。

スープ

丸ごと新玉ねぎの粒マスタードスープ

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。



1人あたり
エネルギー 塩分
50kcal 0.8g



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。



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)

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。



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。

作り方の動画は
こちらから



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

Check!

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。





健康管理・健康づくりにご利用ください

○PepUP健康チャレンジ(年5回)
PepUPにて健康に関するイベントを開催

6. 郵送歯科健診(年1回) **新規**
実施対象者：被保険者および被扶養者

○潮干狩り大会(4月〜7月) : 千葉県木更津市
大阪府貝塚市 **新規**

○ファミリーハイキング大会(8月〜3月)
: 東京ディズニーリゾート® コーポレートプログラム
利用券配付(3,000円の補助)

○WEBウォーキング大会(春季・秋季)
: 「PepUP」にて開催

○スポーツジム等法人契約:
ルネサンス、ホットヨガスタジオ「LAVA」
JOYFIT **新規**

○契約保養所利用補助
(国内・海外)
(1泊3,000円、年間3泊を限度)

ただし、事業主が主催および共催する旅行・会議等は補助の対象外となります。

○健康情報誌の配付(年4回) 配付
全被保険者へ「けんぼだより」配付

○健康情報誌の配付(年4回) 配付
理事・議員、健康管理委員へ「へるすあつぷ21」配付

○小冊子などの配付(随時) 配付
健康保険制度・健康づくりの解説書を配付

○健康管理事業推進委員会(年2回)

○健康管理委員会合同研修会(年1回)

○医療費通知(年4回)

○重複頻回受診対策

○ジェネリック医薬品差額通知の発送

○高血圧症・糖尿病受診勧奨通知及び重症化予防対策通知

○慢性腎臓病受診勧奨通知

○メンタルヘルス支援サービス事業

○事業主とのコラボヘルス(協業) 推進

○健康情報ポータルサイト「PepUp」
(被保険者・被扶養配偶者対象)

○禁煙対策事業
オンライン禁煙外来による喫煙者への禁煙サポート

○健診受診者・特定保健指導実施者にポイント付与
健診受診者及び特定保健指導実施者にPepUPにてポイント付与

○機関連発(年4回)

○保健指導宣伝事業

○疾病予防事業

1. 特定保健指導(年間)

(株式会社JMDCおよび委託健診機関等で実施)

実施対象者：特定健康診査や生活習慣病健診等で指導対象となった方

2. 生活習慣病予防健診、人間ドック(年間)

(委託健診機関・東振協契約医療機関で実施)

実施対象者：被保険者・配偶者および30歳以上の配偶者以外の被扶養者

3. 生活習慣病予防健診等補助金(年間)

(委託健診機関以外での健診、主に遠隔地事業所を対象)

実施対象者：被保険者・配偶者および30歳以上の配偶者以外の被扶養者

4. 予防接種助成(年間)

(インフルエンザ等の予防接種費用の2,000円を補助)

実施対象者：被保険者および被扶養者

5. 歯科健診(年間)

(株式会社歯科健診センターで実施)

実施対象者：被保険者および被扶養者

6. 郵送歯科健診(年1回) **新規**

実施対象者：被保険者および被扶養者

○潮干狩り大会(4月〜7月) : 千葉県木更津市
大阪府貝塚市 **新規**

○ファミリーハイキング大会(8月〜3月)
: 東京ディズニーリゾート® コーポレートプログラム
利用券配付(3,000円の補助)

○WEBウォーキング大会(春季・秋季)
: 「PepUP」にて開催

○スポーツジム等法人契約:
ルネサンス、ホットヨガスタジオ「LAVA」
JOYFIT **新規**

○契約保養所利用補助
(国内・海外)
(1泊3,000円、年間3泊を限度)

ただし、事業主が主催および共催する旅行・会議等は補助の対象外となります。

○健康情報誌の配付(年4回) 配付
全被保険者へ「けんぼだより」配付

○健康情報誌の配付(年4回) 配付
理事・議員、健康管理委員へ「へるすあつぷ21」配付

○小冊子などの配付(随時) 配付
健康保険制度・健康づくりの解説書を配付

○健康管理事業推進委員会(年2回)

○健康管理委員会合同研修会(年1回)

○医療費通知(年4回)

○重複頻回受診対策

○ジェネリック医薬品差額通知の発送

○高血圧症・糖尿病受診勧奨通知及び重症化予防対策通知

○慢性腎臓病受診勧奨通知

○メンタルヘルス支援サービス事業

○事業主とのコラボヘルス(協業) 推進

○健康情報ポータルサイト「PepUp」
(被保険者・被扶養配偶者対象)

○禁煙対策事業
オンライン禁煙外来による喫煙者への禁煙サポート

○健診受診者・特定保健指導実施者にポイント付与
健診受診者及び特定保健指導実施者にPepUPにてポイント付与

契約保養施設一覧

契約旅行会社等

- 株JTB
- 近畿日本ツーリスト(株)
- 株日本旅行
- 株エイチ・アイ・エス
- ブリーズベイホテルグループ

個別契約保養施設

- マホロバ・マインズ三浦
神奈川県三浦市
南下浦町上宮田3231
☎046-889-8911
- 舞子高原ホテル
新潟県南魚沼市舞子2056-108
☎025-783-3511
- リソルの森
千葉県長生郡長柄町上野521-4
☎0475-35-3333
- ホテルシーパレスリゾート
愛知県豊橋市神野
新田町ミノ割1-3
☎0532-32-8811
- SEMPOS保養施設(船員保険)
・鳴子やすらぎ荘 [宮城]
・箱根嶺南荘 [神奈川]
・やいづマリンパレス [静岡]
*詳細は(一財)船員保険会にお問い合わせください。
☎03-3407-6062
- ナビオス横浜
神奈川県横浜市中区新港2-1-1
☎045-633-6000
- エスカル横浜
神奈川県横浜市中区山下町84
☎045-681-2141
- エスカル神戸
兵庫県神戸市中央区
楠町8-10-1
☎078-341-0112



組合会監事・議員の交代のお知らせ

当健保組合の組合会監事及び議員の交代がありましたのでお知らせします。退任された監事・議員の方におかれましては、組合の運営にご尽力いただき誠にありがとうございました。また、新たに就任された監事・議員の方におかれましては、組合財政の一層の健全化及び安定運営のためよろしくお願いいたします。

退任者

選定監事 川田 利博 千代田テクノシップ 株式会社
選定議員 田中 良典 東海運 株式会社 京浜事業部

就任者

選定監事 天野 信悟 大興運輸倉庫 株式会社
(監事任期 令和8年2月18日〜令和10年4月3日)

選定議員 高瀬 克紀 東海運 株式会社 京浜事業部
(議員任期 令和8年2月4日〜令和10年4月3日)

選定議員 小浦 良介 福住運送 株式会社
(議員任期 令和8年2月4日〜令和10年4月3日)

PepUpイベント

体重測定 チャレンジ結果報告

体重が増えやすい年末年始に体重を測り、食生活や運動習慣などの健康状態を意識することを目的に令和7年12月15日から令和8年1月14日までイベントを開催しました。
63事業所274名の方に参加していただき、207名の方がPepポイントを獲得できました。おめでとうございます！

ファミリーハイキング 大会開催のお知らせ

日時 令和8年8月1日〜
令和9年3月31日

募集人員 1,400名
補助金額 3,000円

東京ディズニーランド® および東京ディズニーシー® にて、上記期間においてファミリーハイキング大会を開催いたします。詳細につきましては7月上旬に組合ホームページおよび各事業所にご連絡いたします。

*任意継続被保険者の参加希望の方におかれましては健保事務局まで6月〜7月中にお問い合わせください。
総務課 03-3542-3461



事業状況

(令和7年12月末現在)

●事業所数		154社
●被保険者数	男	5,000人
	女	1,745人
	計	6,745人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,308人
	女	901人
	計	4,209人
●平均標準報酬月額	男	461,638円
	女	350,588円
	平均	432,909円
●被扶養者数		4,764人
●扶養率		0.71人
●平均年齢	男	47.74歳
	女	41.79歳
	平均	46.20歳



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

ツボが
シヤカリ

両手をこすり合わせて、手を温めます。



3

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

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



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

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を同様にを行います。

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を同様にを行います。

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。