

けんぽ

2026
春号
No.158



We Love Sports

組み手にこだわり 自分の柔道を磨く

5歳で柔道と出会い、夢中

柔道を始めたのは5歳のとき。父が姉に柔道を習わせようと柔道場に連れて行った際、自分も一緒に行ったのがきっかけです。筑波大学の道場で行われていた子ども向けの柔道教室で、周りにはみんな初心者。初歩的な内容からしっかりと教えてもらえる環境だったので、「これならできそうだな」と幼いながら感じたのを覚えています。

やトップ選手の練習を間近で見ることができ、「カッコいいな」と憧れていました。そんな選手たちに直接教えてもらうこともあり、自然と柔道にのめり込んでいきました。

世界で勝つために磨いてきた柔道

昨年は世界選手権で初めてチャンピオンになることができ、これまで積み重ねてきたものを試合の中でしっかりと出せたと感じています。危ない場面も少なく、自分の柔道を磨けた試合でした。

心と体を整える日々の習慣

練習は基本的に週6日行っています。休みを入れるタイミングや練習内容は、



柔道 村尾 三四郎 さん



自分のスタイルは、相手としっかりと組み合せて、駆け引きの中で投げ切る柔道。古きよき柔道の形にこだわり、組んだときの間合いや、自分の形に持ち込んだ瞬間の技術には自信があります。

一昨年のパリ五輪の頃までは外国人選手のフィジカルに押される場面もあったため、フィジカル強化にも注力し、組んだ上で主導権を握り、最後まで投げ切れる柔道を追求してきました。

試合に向けては、日々の練習の積み重ねを何より大切にしています。試合前ではいろいろな不安や葛藤が生まれますが、それを乗り越え「自分はこれだけやってきた」と思える状態で試合に立つことが、自分にとって自信につながりますし、勝利に意味が生まれるのかなと思っています。

その時々コンディションを見ながら自分で調整しています。オフの日は自然の多い場所に出かけたり、買い物をしたりして気分転換。道場の近くにも山があり自然豊かな環境ですが、そこは走り込みに使ったトレーニング場所になっています(笑)。

食事1日3食しっかりと、試合前は体重調整のため自炊が中心です。味付けはかなりシンプルで、焼いた鶏胸肉に塩胡椒を振るだけだったり、刺身に醤油をかけるだけだったり、ということも多いです。睡眠は7時間以上を心がけています。夜は照明を暖色にし、ストレッチをしてからベッドに入るとリラックスでき、よく眠れますね。

ロス五輪に向け、勝ち続けていく

オリンピックで優勝することは小さい頃からの夢です。小学校の卒業文集にも「将来の夢」として迷わず書きました。パリ五輪ではあと一歩のところまで優勝を逃してしまっただけ悔しさがあります。その悔しさを糧に、2028年のロス五輪を目指して、自分の試合を見て「柔道ってカッコいいな」と感じてもらえたら嬉しいです。村尾三四郎という柔道家に注目してもらえよう、これからも挑戦を続けていきます。

(2026年1月8日に取材しました)

Profile

むらお・さんしろう

2000年、アメリカ・ニューヨーク出身。日本人の父親と米国人の母親をもつ。2歳から日本に住み、5歳で柔道をはじめ。柔道の名門、東海大学に進み主将を務めた。2024年7月パリ五輪で銀メダルを獲得。2025年6月の世界選手権で優勝、12月のグランドスラム・東京で優勝し、母親の母国で開催されるロス五輪に向けて、着実に歩みを進めている。

LIXIL健康保険組合

健保組合のホームページはこちら

URL <https://www.lixilkenpo.or.jp> LIXIL健保 検索

photograph: 遠藤直次

「子ども・子育て支援金」はこんなことに使われます

児童手当をより手厚く

所得制限がなくなり、支給期間が延長されました。また、第3子以降の手当額が増額され、より手厚い支援となっています。

	以前	今
所得制限	960万円未満	所得制限なし
対象となる児童	中学生年代まで	高校生年代まで
第3子以降の 手当額(月額)	1.5万円	3万円

妊婦さんの経済的支援

妊娠・出産時に、お子さん1人につき10万円が支給されます。
※クーポン等での給付を選択できる自治体もあります。

妊娠時の支給

5万円



出産時の支給

5万円 × こどもの人数
(胎児)



育休手当の給付率UP

一定の条件*1を満たすと、育児休業開始から最長28日間は手取り*2で100%相当を受給できます。

男性の
育休取得
を促進!



*1 お子さんの出生直後の一定期間内に、両親がともに14日以上育児休業を取得した場合

*2 社会保険料の免除等を含めた実質的な手取り額

時短勤務時の収入減をカバー

2歳未満の子どもの親が、時短勤務をする場合、時短勤務時の賃金の10%が支給されます。



2026年(令和8年)4月から全国実施予定

こども誰でも通園制度

利用の目的を問わず、お子さん(生後6か月~3歳未満)を保育所などに預けられる制度が始まります。

ひと月に
10時間の範囲、
1時間単位で
利用可能

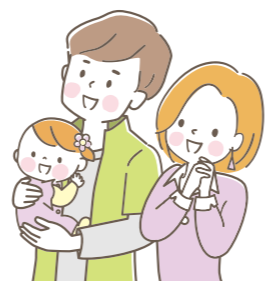
親が働いて
いなくても利用
OK!



2026年(令和8年)10月開始予定

自営業・フリーランス等の方の 育児期間中の 国民年金保険料免除

休業するかどうかや所得に関係なく、お子さんが1歳になるまで国民年金保険料が免除になります。

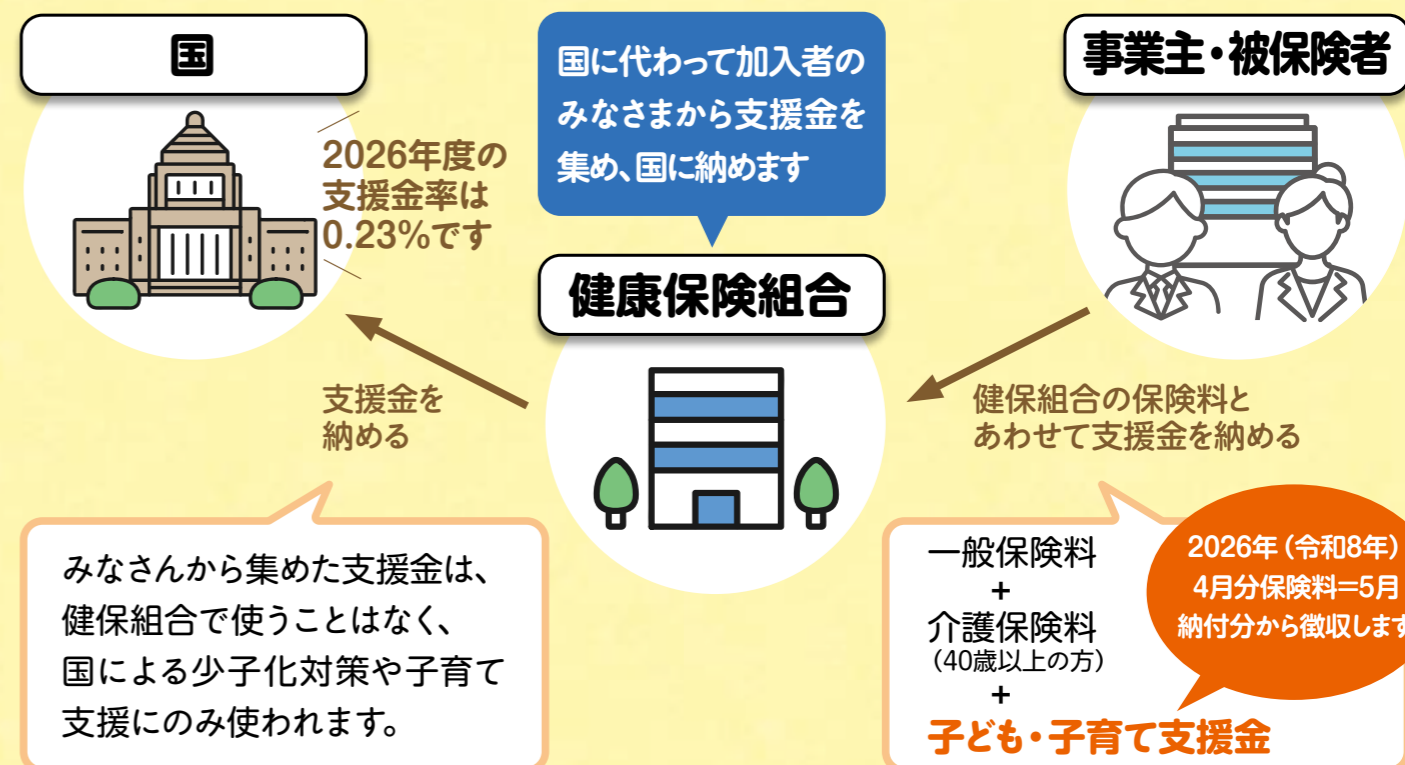


2026年度(令和8年度)から

「子ども・子育て支援金」が始まります!

子ども・子育て支援金制度は、子どもや子育て世帯を社会全体で支える仕組みです。

2026年(令和8年)4月分から、健康保険料・介護保険料に上乗せする形で、子ども・子育て支援金の負担が始まります。



子ども・子育て支援金 誰がどのくらい負担するの? /

- ▶ 子どもがいる・いない等に関係なく、**事業主とすべての被保険者が負担の対象**となります。
- ▶ 支援金の負担額は、
月給(標準報酬月額) × 国が示す支援金率
で決まります。
- ▶ 支援金率は2028年度(令和10年度)にかけて段階的に上がる見込みです。
 - 2026年度(令和8年度) 0.23%
 - 2028年度(令和10年度) 0.4%程度
 - ・ 2028年度の負担が
 - ・ 上限となります

【被保険者一人あたりの負担額(2026年度)】

例 月給(標準報酬月額) 30万円の場合の月額
 $30万円 \times 0.23\% = 690円/月$
 事業主と被保険者で折半

事業主 345円 被保険者 345円

※子ども・子育て支援金は、賞与にもかかりません。

子ども・子育て支援金制度は、少子化対策強化のために定められた「こども未来戦略」によるものです。

詳しくは、こども家庭庁ホームページをご覧ください。

こども家庭庁 こども未来戦略



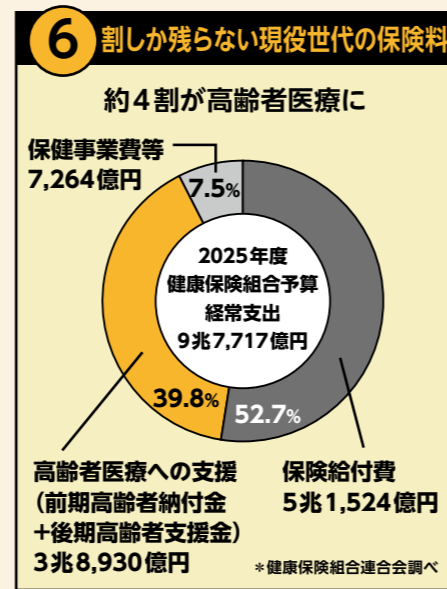
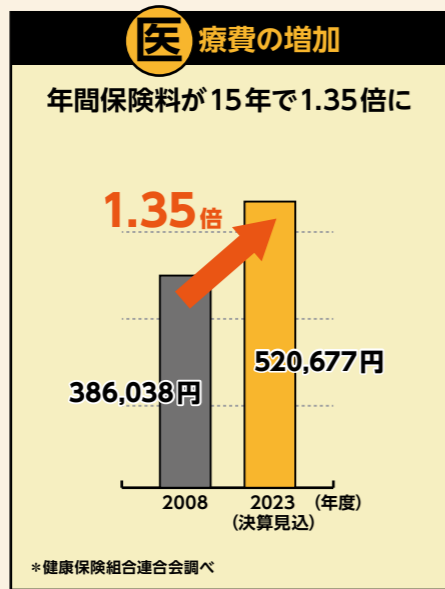
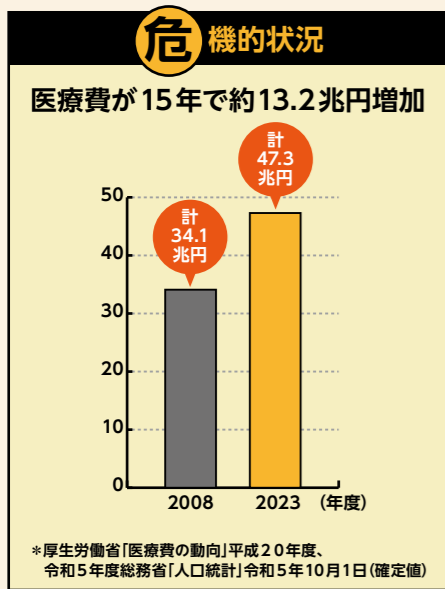
健康保険組合の加入者の皆さまへのお願い

健保連
ポスト
2025

2040年にかけて高齢者人口がピークに向かい、少子化により現役世代が減少していくなかで、医療費と現役世代の負担が急激に増大していくと見込まれています。これに備え、全世代で支え合う制度へ転換するための改革を急がなくてはなりません。国民皆保険を守っていくために、私たち健康保険組合から加入者の皆さまにお願いしたいことがあります。

3つの お願い

- 1 医療のしくみや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってください
- 2 自分自身で健康を守る意識を持ってください。健診をきちんと受けてください
- 3 軽度な身体の不調は自分で手当するセルフメディケーションを心がけてください



きいろをみどりへ

見 よう給与明細

毎月払ってるのによく知らないを終わらせよう

ど んなに忙しくても必ず健診

自分のカラダと向き合う日を

理 解しようセルフメディケーションの力

軽い不調はまず自分でケア

健康保険組合から4つの約束

- 1 各種健診を受診しやすいよう、こまめに働きかけます
- 2 予防・健康づくりに役立つ情報を提供します
- 3 一人ひとりの健康状態に合わせた丁寧な保健指導を実施します
- 4 職場環境に応じた予防・健康づくりに取り組みます (事業主との連携)



扶養削除

用語解説
扶養削除
就職や収入増加した家族を健康保険組合の被扶養者からはずすこと。

健康保険組合の被扶養者が就職したり収入が増えたときなどは、扶養削除の手続きが必要です。
手続きをしないと、医療費や高齢者医療への拠出金など、健康保険組合の余分な出費が増えて、保険料が上がる要因にもなります。



娘が就職したんだ～

- ### 扶養削除するときの手続き
- 「健康保険 被扶養者(異動)届」を会社を通して5日以内に提出
 - (交付されている場合) 添付書類… 当健康保険組合の資格確認書など

扶養削除の手続きが必要な場合

- パート先等の勤め先の健康保険等の被保険者になった
- 同居が条件の被扶養者※と別居になった
※「配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属」以外の人
- 同居の場合、収入が被保険者の収入の半分以上になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の収入より少なくなった
- 結婚して相手の扶養に入った
- 離婚した
- 死亡した など



収入に含まれるもの

- ・パート・アルバイトなどの給与
- ・年金 (障害年金、遺族年金を含む)
- ・農業などの事業所得
- ・株式などの投資収入
- ・不動産賃貸収入
- ・傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
- ・生活保護法による生活扶助料
- ・利子収入
- ・失業給付金
- など

睡眠時無呼吸症候群とは？

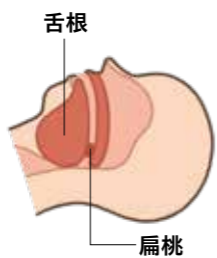
睡眠中に繰り返し息が止まり、その結果、日中の眠気などの症状が起きる病気です。10秒以上呼吸が止まることを無呼吸といい、無呼吸がひと晩(7時間)の睡眠で30回以上あるか、1時間あたり5回以上ある状態を睡眠時無呼吸症候群といいます。

どうして息が止まるの？

睡眠時無呼吸症候群のほとんどは、肥満などで空気の通り道である気道が狭くなったり、ふさがったりすることが原因です。男性は太ると上半身に脂肪がつきやすいため、女性の2～3倍なりやすいといわれています。また、閉経後の女性はホルモンの分泌の変化で首まわりに脂肪がついたり、筋肉がゆるんだりして気道が狭くなりやすいため、男性と同じくらい発症しやすくなります。

気道が狭くなる主な原因

- 肥満** 首・のどの周りに脂肪がついて気道が圧迫される
- 扁桃の肥大** 扁桃が大きい人は、内側に扁桃が押し出されて気道が狭くなる
- あごが小さい** 睡眠中は舌の根本がのどに落ち込みやすい。特にあごが小さい人は気道が狭く、舌の落ち込みが気道を狭くする原因になる



こんな人は要注意！

- 就寝中**
 - いびきが大きい、いびきが止まっていたと家族などに指摘されたことがある
 - 息苦しさを感ずる
 - 何度も目がさめる
 - 寝相が悪い、寝汗をかく
- 起床時**
 - 頭が痛い、ズキズキする
 - 口が渴いている
 - 熟睡感がない
- 日中**
 - 強い眠気を感じる
 - いつもだるさや疲労感がある

気になる症状がある方は //
睡眠外来・呼吸器内科の受診をおすすめ

一人暮らしなどで無呼吸かわからない場合は、睡眠アプリなどを使うのもひとつの手です。睡眠時間や眠りの深さ、いびきの音などを記録できます。

健診結果もチェック！

- 血圧 140/90mmHg以上
- BMI 25以上

高血圧の人、またはBMIが25以上ある人は睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなります。

■放っておくとどうなるの？

無呼吸と呼吸の再開が繰り返されると血圧が変動しやすく、心臓や血管に負担がかかります。そのため不整脈や心筋梗塞、脳卒中のリスクが高くなり、最悪の場合、突然死を招くこともあります。また日中の眠気は、居眠りや集中力の低下による事故の原因になります。CPAPによる治療が有効なので、早めの受診がポイントになります。



検査と治療法

医療機関を受診すると、次のような検査と治療が行われます。

簡易検査・精密検査

まずは自宅での就寝時にパルスオキシメータなどの機器をつけ、血液中の酸素飽和度を調べる簡易検査を行います。その結果に応じて、1泊入院して精密検査(終夜睡眠ポリグラフ検査)を行い、脳波や眠りの質を詳しく調べて診断します。



※重症度によって検査の流れが異なる場合があります。

CPAPなどによる治療

軽度の場合はマウスピースで就寝時の気道を広げますが、中等症以上ではCPAPを使って圧力をかけた空気を鼻から送り込み、気道が狭くなるのを防ぎます。体質的に気道が狭い人は手術を行う場合もあります。



※CPAPの自己負担は月4,000円程度。

生活習慣の改善

肥満が原因の人は、あわせて生活習慣を見直し、減量します。就寝前のお酒は筋肉をゆるめ、気道を狭くするので控えましょう。また、タバコも睡眠時無呼吸症候群のリスクを高めるといわれています。ぜひ禁煙を。



わたしが病気を受け入れた話



監修 久米大学理事長・学長 日本睡眠学会理事長 内村 直尚

睡眠時無呼吸症候群

体調がすぐれなくても、治療が必要な病気だとは思いたくないもの。しかし早期に受診すれば、病気の進行を食い止め、いつもの生活を守ることにつながります。病気を受け入れ、治療に踏み出した人の実際のお話をきいてみました。



中村 太二さん(仮名)50歳
お酒が大好きなパワフル営業マン
学生時代はスポーツをしていた



※症状・治療の経過等には個人差があります。

数字でみる タバコ &

禁煙の今

昭和・平成に比べ、タバコが吸いにくくなった令和の時代。吸っている人も吸わない人も気になる、「今のタバコ」にまつわる数字をご紹介します。

加熱式タバコ

喫煙者(20~30代)のうち
加熱式タバコを吸う人

6割以上

*厚生労働省
「令和6年 国民健康・栄養調査結果の概要」



「紙巻きから加熱式」へのシフトが進み、
20~40代では加熱式タバコの喫煙者が
紙巻きタバコを上回っています。

加熱式もタバコはタバコ。
原材料は紙巻きタバコと同じです。
発生量は減っても発がん性物質が発生！
蓄積すれば、発がんのおそれも…。

Point

加熱式タバコでも受動喫煙は起こる



部屋を暗くしてレーザー光線を当てると、加熱式タバコからも受動喫煙が発生していることが確認できます。その中には紙巻きタバコと同じ有害物質が含まれており、加熱式でも周囲の人に体調不良・喘息発作を起こすことがわかってきました。

こんな動きも！ 飲食店での加熱式タバコによる受動喫煙を防ぐため、厚生労働省では規制の見直しを検討中。

タバコ値上げ

1日に1箱タバコを吸う人が
1年間に使う金額

219,000円

*1箱20本・600円の場合、600円×365日=219,000円



タバコが安かったのは昔。
現在は、加熱式タバコ・
紙巻きタバコどちらも、
1箱(20本)あたり
500~600円が相場
です。

20万円あったら、何をしますか？
旅行？家電？ブランド品？

Check

2026年4月1日~ タバコ増税スタート

これまで、加熱式タバコにかかる税率は抑えられており、紙巻きタバコとの負担の差が問題になっていました。そこで、2026年度より加熱式タバコの税率が引き上げられることになりました。また、2027年度からは、加熱式タバコ・紙巻きタバコどちらも増税されます。

■1箱あたりの増税額

2026年	加熱式タバコ		紙巻きタバコ
	4月	10月	
	+20~50円	+20~50円	増税なし
2027年	4月		+10円
2028年	4月		+10円
2029年	4月		+10円

加熱式タバコ喫煙者は
紙巻きタバコ喫煙者より禁煙成功率が

約40%低い

加熱式タバコなら…と喫煙回数が増えたり、路上など紙巻きなら吸わない場所で吸ってしまったりしがちです。また、フレーバーの種類(メンソールやフルーツなど)が多いことも禁煙しにくくなる要因と考えられます。

*Satomi Odani, et al., "Heated tobacco products do not help smokers quit or prevent relapse: a longitudinal study in Japan"



喫煙者の75%以上が
禁煙を希望※

あなたはどの方法で禁煙しますか？

加熱式タバコも
紙巻きタバコも
健康保険が使えます

成功率
約10%

自力での禁煙

- 市販のニコチンパッチ・ニコチンガムを使えば、ニコチン切れのイライラを軽減でき、成功率アップ！
- 禁煙アプリ等で、禁煙仲間を作るのも効果的。

成功率
約70%

禁煙外来

- 「医師・看護師の支援」「禁煙補助薬」「治療用アプリ」で楽&確実に禁煙。
- 一時出荷停止されていた内服薬(バレニクリン)の販売が再開され、再び禁煙治療に使えるようになりました。

※Masayuki Sugihara, Takahiro Tabuchi, "Three in four smokers want to quit tobacco: findings from the JASTIS2021 study"

LIXIL 健保の禁煙サポート

喫煙している被保険者を対象に、禁煙補助剤の無償配布や購入代金の補助、病院で受けた禁煙治療費の補助を行っています。詳しくは、健保ホームページをご覧ください。



受動喫煙問題

今や、受動喫煙の害は周知の事実。他人のタバコによるニオイや息苦しさに悩む人が多くいます。たとえ煙が見えなくても、タバコ臭いな…と思ったら、有害成分を吸い込んでいます。

受動喫煙でも脳卒中や心筋梗塞、肺がん・乳がん、乳幼児の突然死などのリスクが高まります。

受動喫煙のニオイに
悩まされたことがある人

約77%



*松戸圏域 地域・職域連携推進協議会
「受動喫煙等に関するアンケート調査報告書」

New Topic

プライベート空間での受動喫煙

近年新たに問題になっているのが「近隣からの受動喫煙」です。換気扇の下やベランダでタバコを吸うと、他の部屋にタバコの煙が入り込む、洗濯物にタバコの成分が付着することで、近隣住民に健康被害を及ぼします。

こんな動きも！

国土交通省の標準管理規約が改正され、分譲マンションでは、ベランダ等の共有部分を禁煙にできるようになりました。



配慮しているつもりでも、受動喫煙が起こります

タコとじゃがいもの ハーブ炒め



1人分 ●カロリー: 384kcal
●塩分: 1.8g

ごろっと食感が楽しい!
春野菜の甘み引きつつ
爽やかなハーブが香る一品です

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

- タコ(茹で).....150g
- じゃがいも.....中1個(100g)
- スナップエンドウ.....6個
- かぶ.....1株
- たけのこ(水煮).....80g
- オリーブ油.....大さじ1
- レモン汁.....小さじ2
- タイム.....適量
- ローズマリー.....適量
- 塩、粗びき黒こしょう.....少々

作り方

- 1 タコは大きめの乱切りにする。
- 2 じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で3~4分加熱する
- 3 スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切り、かぶは皮をむいて8等分のくし形に、かぶの葉はざく切りにする。たけのこは食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2・3を入れて軽く炒める。タイムとローズマリーを加えて炒め
- 5 仕上げにレモン汁を回しかけて全体を混ぜ、器に盛り付ける。

- *タイム、ローズマリーの乾燥タイプを使用する場合は、塩、粗びき黒こしょうと同じタイミングで加えてください。
- *タコは冷凍シーフードミックス、野菜は冷凍野菜(フライドポテト、ブロッコリーなど)でもお手軽に作れます。

ヘルシー & 優しい レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

- 料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府 紘行
今別府 靖子

◆ココが“推し”◆

彩り豊かな食材でおもてなしにもぴったりのレシピです。タコは低カロリー・低脂質ながら、たんぱく質が豊富。肝臓を守る働きやコレステロールを下げる効果が期待できるタウリンも多く含んでいます。

* * *



材料



Point 1 じゃがいもは電子レンジで加熱することで火を通りやすくします。



Point 2 ハーブを入れて炒めることで香りが立ち、野菜に風味が移ります。

作り置きも OK!

- 冷蔵保存で1~2日
 - 冷凍保存で2週間
- 温め直し後、改めてオリーブ油、レモン汁、粗びき黒こしょうで調整すると風味がよくなります。
*温め直すときは中心部まで火を通してください。ただし、加熱しすぎるとタコが硬くなるのでご注意ください。



時代を巡る
ときめき
レトロ旅

神戸旧居留地

海風薫るエキゾチックなビル街
兵庫県
神戸市

幕末の神戸開港後、外国人の居住地・ビジネスの場として発展した旧居留地。ベイエリアにほど近いこの街には、大正~昭和初期に建てられた重厚な石造りの洋風建築が残り、雰囲気はさながらヨーロッパ。レトロ、かつ華やかな街並みが魅力的です。

レトロ旅MAP

所要時間
約3時間
(見学時間等を含む)

Start

東遊園地

三宮・花時計前駅

神戸市役所

旧居留地 68番館の門柱

旧居留地(市立博物館)バス停

交番

神戸市立博物館

元銀行をリノベーションした昭和初期の名建築。ギリシャの建築様式の半円柱が敵かな雰囲気。

海岸通り(国道2号)

チャータードビル

英国チャータード銀行神戸支店として建てられた、昭和のレトロビル。今はショップやギャラリーなどが入り、木製の回転扉も現役!

商船三井ビルディング

曲線的なデザインが特徴的な、大正生まれのオフィスビル*。楕円形の装飾や、素焼きの建材を使った外壁が優雅。
*2027年6月で閉館予定。

Shipp Kobe Kaigan Building

大正時代の洋風建築と、上部に増築された近代的なビルが融合!

Salon15 TOOTH TOOTH
旧神戸居留地十五番館

神戸に残る最も古い異人館サロンで、ティータイムを。

旧居留地・大丸前駅

三宮神社

地下鉄海岸線

Goal

日本初の西洋式運動公園として始まり、今は憩いの場として親しまれている。花と緑に囲まれた遊歩道から散歩スタート!

神戸市立博物館

元銀行をリノベーションした昭和初期の名建築。ギリシャの建築様式の半円柱が敵かな雰囲気。

チャータードビル

英国チャータード銀行神戸支店として建てられた、昭和のレトロビル。今はショップやギャラリーなどが入り、木製の回転扉も現役!

商船三井ビルディング

曲線的なデザインが特徴的な、大正生まれのオフィスビル*。楕円形の装飾や、素焼きの建材を使った外壁が優雅。
*2027年6月で閉館予定。

Shipp Kobe Kaigan Building

大正時代の洋風建築と、上部に増築された近代的なビルが融合!

Salon15 TOOTH TOOTH
旧神戸居留地十五番館

神戸に残る最も古い異人館サロンで、ティータイムを。

あわせて訪れたい

レトロ可愛い 北野異人館

神戸の中心地「三宮」から徒歩で約15分。景観のよい山手エリアに異人館が立ち並び、ちょっとした街角の風景も絵になります。

日本有数の中華街 南京町

上記地図の「旧居留地・大丸前駅」から徒歩で約2分。色鮮やかな街並みや中華グルメなど、日本にいながら異国気分を満喫!



運動指導・監修
健康運動指導士
まえた あき



ロコモ予防に!
今は始める
筋肉積立

筋トレは体づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう!
ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

サイドランジ

片足を横に広げて腰を落とす動作を繰り返すトレーニングです。

10回
×
3セット

- 1 真っすぐに立ち、両手を胸の前で組みます。
- 2 息を吐きながら真横に大きく踏み出し、ひざを90度にゆっくり曲げながら、腰を落とします。
- 3 息を吸いながら力強く床を蹴るように元の体勢に戻ります。
- 4 左右交互に5回ずつ(合計10回)を1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。



しゃがむ時は、つま先とひざの向きが同じになるように

つま先よりもひざが前に出ないようにし、前傾になり過ぎない

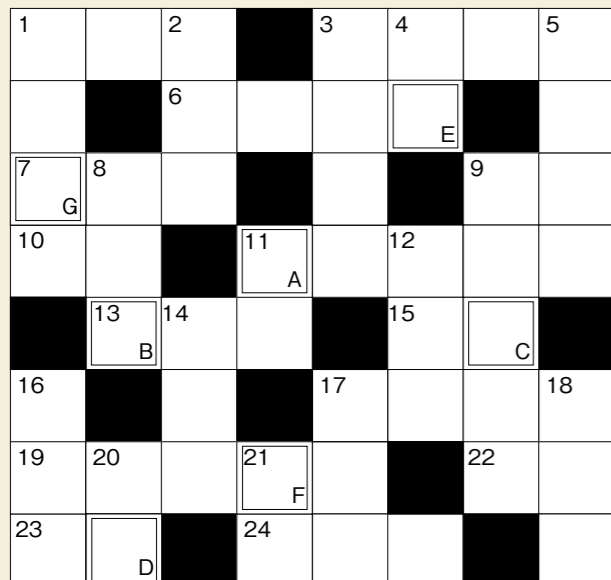
どんな効果がある?

サイドランジは、お尻の大臀筋、太ももの表側の大腿四頭筋と裏側のハムストリングス、内ももの股関節内転筋など、下半身全体を効果的に鍛えることができます。歩行の安定性が向上し、転倒予防になるほか、下半身の血行をよくして冷えやむくみの改善にもつながります。

筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



健康 クロスワードパズル



答え A B C D E F G

タテのカギ

- 1 鳴くよけキョケキョ平安京
- 2 花びらが五枚、ソメイヨシノね
- 3 試着室のコレ、閉まっていたら使用中
- 4 「3-2は?」に、ポチ「〇〇!」
- 5 ミセスからSを取ると男性の敬称
- 8 救急箱に、塗り・貼り・飲みなどが
- 9 止めてあげようと驚かしたけど、効果なし
- 11 カクテル「ピンクレディー」のベース
- 12 鼻高々に自分語り
- 14 エレベーターは押して待つ
- 16 アフリカ象より小柄な〇〇〇象
- 17 サルから段々と人間に
- 18 ゴンドラ行き交うベニス水路
- 20 パーム油はこの木の実から採取
- 21 坊主憎けりゃ〇〇まで憎い

ヨコのカギ

- 1 七十五日じゃ消えないネット時代
- 3 桃がドンブラ⇒川下から
- 6 トランプのQ
- 7 筋子をバラバラにしました
- 9 カメレオン、びよ〜んと伸ばして虫ゲット
- 10 煙に混じる黒い粉。墨の原料
- 11 豚肉の生巻焼き=ポーク〇〇〇〇〇
- 13 ツインテールに蝶結び、カワイイな
- 15 おめでたい、ハムがくっついた木
- 17 空気が入っていない「〇〇〇〇バック」
- 19 後出しズルイゾ!
- 22 元素記号P、骨の成分
- 23 満員電車で踏まれて、痛っ
- 24 赤ちゃん言葉でオト

2025年秋号 クロスワードパズル当選者の発表

(敬称略)

間違っていない? 子どもの健康ケア

発熱の対応

監修 大川こども&内科クリニック
院長 大川 洋二

基本は安静にするのがよいですが、**38度以上で機嫌が悪ければ身体を冷やす**対応をします。機嫌がよく、水分がとれていれば心配ありませんが、顔色が悪い、呼吸が苦しそう、水分がとれないときは早めに受診します。けいれんが15分以上続いたり、繰り返すときは緊急に受診したほうがよいでしょう。



子どもが熱を出したとき、どうしたらいい?



発熱したときの対応

● 身体を冷やす

衣服や布団は普段より1枚少なめを目安に。嫌がらなければ、首の後ろや足の付け根、脇の下を冷やします。38.5度以上でつらそうときは、医師の指示に従って解熱剤を使用してもよいでしょう。

● 水分をとる

こまめに水分を与えます。水や麦茶、ミルクなど飲めるものでよいですが、食事がとれないときは経口補水液がよいでしょう。食事は、消化がよく食べやすいもの(おかゆや麺類など)にします。

子どもの急病で対処法や緊急に受診するか迷うときは…

- ・ 子どもの救急(ONLINE-QQ)
<https://kodomo-qq.jp>
日本小児科学会作成のホームページ
- ・ 子ども医療でんわ相談 #8000
小児科医や看護師が対応する自治体の相談窓口

今さら聞けない? マイナ保険証

Q & A

医療機関の受診はマイナ保険証の利用が基本となっています。ここでは、マイナ保険証の基本を改めて紹介します。

Q 医療機関・薬局ではどう受付すればいいの?

A 次の手順で受付を行ってください。マイナ保険証は、**毎回受診時に持参**して受付をします。

①受付

マイナンバーカードをカードリーダーに置く

②本人確認

顔認証または暗証番号を入力

③同意の確認

過去の診療・服薬・健診情報提供への同意



※カードリーダーの不具合で認証ができない場合でも、これまで通りの自己負担額で受診できます。
※何らかの事情で本人確認ができない場合は、職員が目視で本人確認します。

Q スマホにも搭載できるってホント?

A 対応機器の準備が整った医療機関・薬局では、**スマホによるマイナ保険証の利用が可能**です。スマホをマイナ保険証として利用するためには、事前にマイナポータルアプリでの手続きが必要です。また、スマホのマイナ保険証に対応している医療機関・薬局は下記のQRコードで確認できます。



マイナ保険証を搭載する方法



対応医療機関・薬局検索ページ



マイナ保険証は安全

マイナンバーカードのICチップには、プライバシー性の高い個人情報は記録されていません。万が一落としてしまったら**マイナンバー総合ダイヤル(0120-95-0178)**に電話すると一時的にカードの利用を停止することができます。

まだマイナ保険証を持っていない人は

マイナンバーカードを申請
オンライン申請(スマホ・PC)・
まちなかの証明写真機・郵送で
申請することができます。



保険証として登録する

マイナポータル(スマホ・PC)・
セブン銀行ATM・医療機関・薬
局のカードリーダーで保険証
利用登録が必要です。

