

240

2026年5月

# けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

(大阪府大阪市・住吉祭)



ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

# 令和8年度 予算のお知らせ

## 高齢者医療への納付金が財政を圧迫 健康維持・増進のための効果的な保健事業を推進します

当健保組合の令和8年度事業計画・収支予算が、去る2月10日の組合会において承認されましたので、その概要をお知らせいたします。



健康保険組合全般の状況をみますと、健康保険組合連合会では全健保組合の令和6年度決算見込は145億円と、辛うじて黒字を確保できましたが、依然として約半数の660組合が経常赤字に苦しむ状況にあります。企業の賃上げが保険料収入を増加させたにもかかわらず、過去最高額となった高齢者

医療への拠出金がそれを上回る状況であるため、保険料率の引き上げがなければ赤字に転落するという構造的な問題は残されまます。

また、政府の令和8年度予算案では、診療報酬の改定率が「本体」部分で3.09%の引き上げと平成8年以来30年ぶりの高水準となっており、健保組合財政への影響が懸念されるところです。

昨年、国内においては、自由民主党の高市早苗総裁が女性初の総理大臣に選出されました。新政権は、強い経済の実現を第一に掲げる中で、日本最大の問題は人口減少であるとの認識の下、社会保障改革、とくに現役世代の保険料引き下げを指すことを含めた医療保険制度の改革を重要な施策の一つに位置付けています。今後の改革実現に向けた具体的な議論が注目されます。

今後、事業主のご理解とご協力を賜りながら、健康保険組合の本旨を十分に理解し、被保険者と家族の皆様の健康維持・増進に積極的に取り組み、効果的かつ効率的な事業展開を期したいと考えています。

令和8年度当健保組合の事業運営に向けては、大幅に増加した後期高齢者支援金等の拠出金、引き続き高止まりしている医療費などの義務的経費を少しでも軽減できるように、保険者の基本的業務を継続して行うと共に、データヘルス計画の推進、事業主とのコラボヘルス、特定健診・保健指導は引き続き被扶養者の実施率向上等に取り組み、社会保障・税番号制度関連施策(情報連携業務、マイナンバーカード取得促進)へも対応していくこととしています。

令和8年度当健保組合の事業運営に向けては、大幅に増加した後期高齢者支援金等の拠出金、引き続き高止まりしている医療費などの義務的経費を少しでも軽減できるように、保険者の基本的業務を継続して行うと共に、データヘルス計画の推進、事業主とのコラボヘルス、特定健診・保健指導は引き続き被扶養者の実施率向上等に取り組み、社会保障・税番号制度関連施策(情報連携業務、マイナンバーカード取得促進)へも対応していくこととしています。



### ●収入支出予算額 (健康保険分)

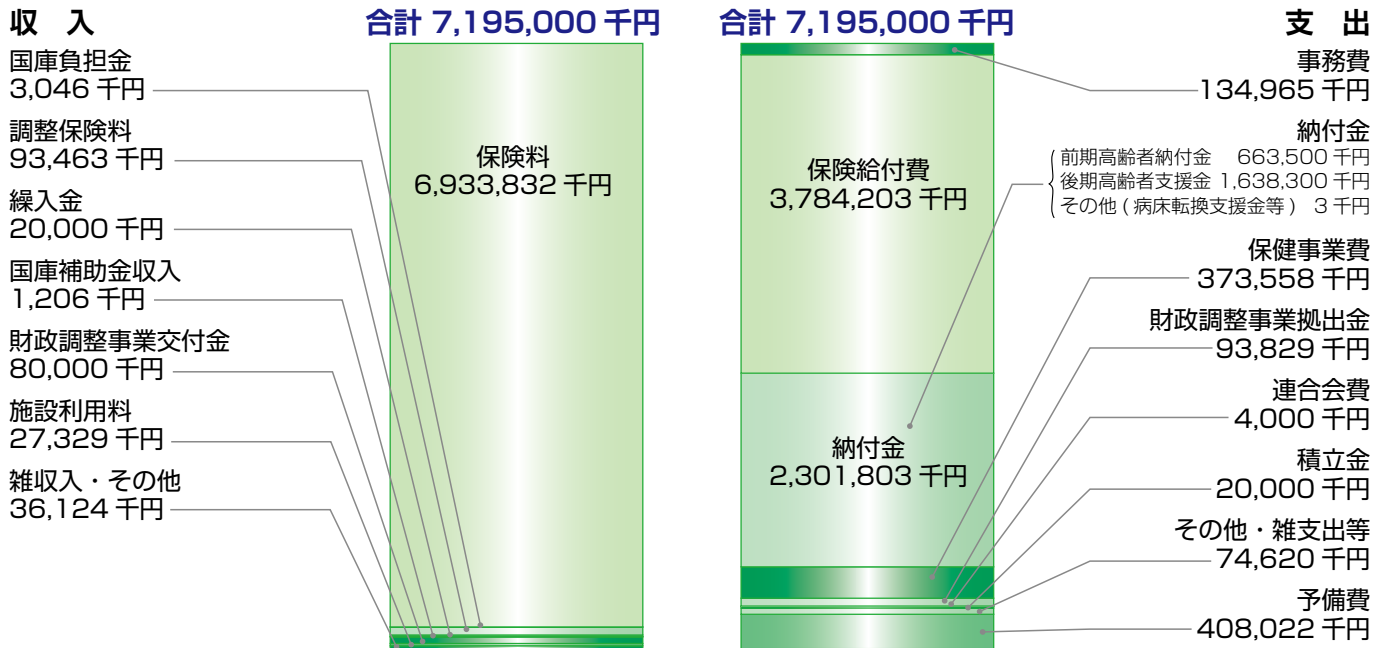
●予算総額 **71億9,500万円**      ●経常収支差引額 **3億9,212万円**

### ●予算編成の基礎となった数字

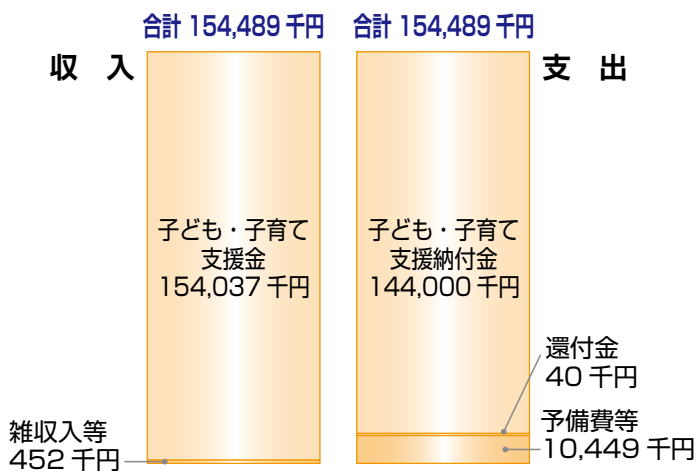
●被保険者数	10,500人 (男性 7,700人、女性 2,800人)	●一般保険料率	98.00/1,000 (事業主 50.00/1,000、被保険者 48.00/1,000)
●平均標準報酬月額	447,200円 (男性 489,000円、女性 327,993円)	●基本保険料率	65.00/1,000 (調整保険料率を含む) (事業主 33.16/1,000、被保険者 31.84/1,000)
●総標準賞与額 (年間合計)	15,812,992千円	●特定保険料率	33.00/1,000 (事業主 16.84/1,000、被保険者 16.16/1,000)
●平均年齢	46.19歳 (男性 47.69歳、女性 42.01歳)	●介護保険の対象となる被保険者数	7,627人
●被扶養者数	6,800人	●介護保険料率	17.60/1,000 (事業主 8.80/1,000、被保険者 8.80/1,000)
●前期高齢者加入率	8.50%	●子ども・子育て支援金料率	2.30/1,000 (事業主 1.15/1,000、被保険者 1.15/1,000)

# 令和8年度 収入支出予算概要

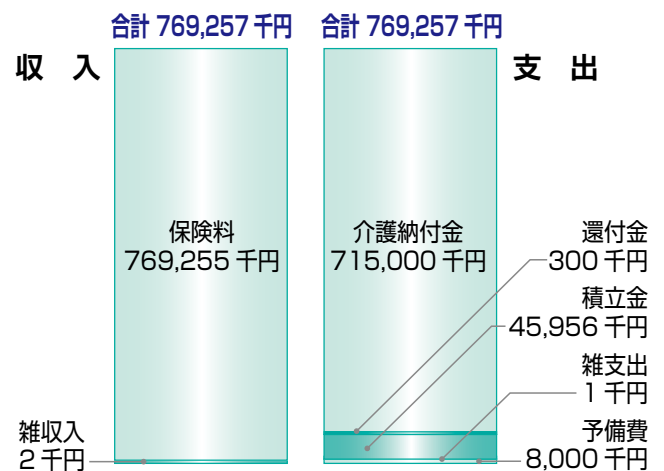
## 健康保険分



## 子ども・子育て支援金分



## 介護保険分



### 当組合の令和8年4月からの 〈任意継続被保険者の標準報酬月額〉

任意継続被保険者の標準報酬月額は、健康保険法の定めにより、以下の①、②いずれか低い方となります。

- ①資格喪失（退職）時の標準報酬月額
  - ②当組合の令和7年9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額
- ※令和8年4月から「子ども・子育て支援金」の徴収が新たに始まります。  
※②の額は下記のとおりです。

記

- 標準報酬月額：440,000円
- 1ヶ月の保険料：一般保険料 43,120円  
介護保険料 7,744円  
子ども・子育て支援金 1,012円

※介護保険料は、40歳以上65歳未満の被保険者（介護保険2号被保険者）にご負担いただきます。

### 被扶養者資格確認届にご協力いただき ありがとうございました。

例年年末年始に実施しております「被扶養者資格確認」につきまして、ご協力をいただきありがとうございました。

今回の確認におきましても、4月の就職、その他収入増加による被扶養者の削除にかかる届出漏れが多く見受けられました。

被扶養者の人数は、高齢者の医療に対する納付金の計算に影響し、ひいては組合財政にも大きく影響することとなります。

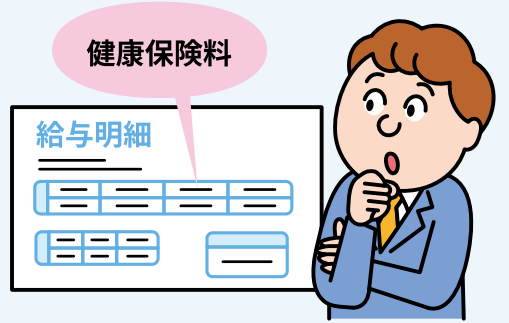
引き続き皆様の被扶養者に関する適正な届出のご協力をよろしくお願いいたします。



# 働く人とその家族を支える健康保険の基本をおさらいしよう！

知って納得!! **健康保険**

健康保険は、病気やけがの医療費の自己負担が軽減されるほか、働けない期間や産休中に手当金が支給されるなど、私たちの暮らしを支える大切な制度です。令和7年12月から医療機関の受診等はマイナ保険証を基本とする仕組みに変わりました。改めて健康保険の基本を確認しましょう。



## 健康保険ってどんな仕組みなの？

健康保険は、働く人とその家族の医療や健康を支える公的な医療保険制度です。会社などに就職すると、自動的に健康保険に加入し、「被保険者」となります。

健康保険は、被保険者と事業主（会社など）がそれぞれ保険料を出し合うことで成り立っています。この仕組みによって、病気やけがの治療にかかる医療費の自己負担が軽減されるほか、休業や産休、死亡の際には手当金等が支給されます。こうした給付は、保険者（健康保険組合や協会けんぽなど）から受けられます。

## 健康保険にはどんな役割があるの？

健康保険には、主に次の2つの役割があります。

- **医療費の給付と手当金等の支給**  
医療機関で診察や治療を受けた際には、医療費の大部分（7〜8割）を保険者が負担します。また、病気やけがで働けない期間や産休中には手当金等が支給されます。さらに、被保険者や被扶養者が亡くなった場合は、遺族のために埋葬料などが支給されます。
- **保健事業（健康づくりのサポート）**  
病気の予防や早期発見のための健

康診断、生活習慣病予防のための保健指導など、健康づくりを支える保健事業を行っています。

## 押さえておきたい3つのチェックポイント

健康保険に加入したら、スムーズにサポートやサービスを利用できるように、次の3つのポイントを確認しておきましょう。

① **医療費の自己負担はどれくらい？**  
健康保険に加入していると、医療機関で診察や治療を受けた際、医療費の一部を自己負担するだけで済みます。自己負担の割合は年齢や収入に応じて決められており（左表）、残りの医療費は保険者が負担します。

### 年齢や収入によって異なる医療費の自己負担割合

小学校入学前	2割
小学校入学後～70歳未満	3割
70歳以上75歳未満（一般）	2割
70歳以上75歳未満（現役並み所得者*1）	3割

\*1 現役並み所得者：原則として、70歳以上75歳未満の被保険者で診療月の標準報酬月額が28万円以上の人とその被扶養者で70歳以上75歳未満の人。

## ② 保険料を支払うには？

健康保険の保険料は、毎月の給料や賞与から自動的に差し引かれますので、原則として別途支払う必要はありません。

保険料の額は、毎月の給料を一定の幅で区分した「標準報酬月額」に当

てはめて、保険者ごとに定められている保険料率を掛けて算出されます。

### 保険料の求め方

$$\text{毎月の給料から納める保険料} = \text{標準報酬月額}^{*2} \times \text{保険料率（保険者ごとに異なる）}$$

\*2 標準報酬月額は原則として年に1度見直されます（定時決定）が、昇降給などで大幅に支給額が変動した場合は随時改定されます。

保険者が負担している医療費などの財源の大部分は、被保険者と事業主が毎月納めている保険料です。大切な保険料を有効に活用するために、不要な受診は控え、適切な受診を心掛けましょう。

## ③ 家族が給付等を受けるには？

主に被保険者の収入によって生活している家族（3親等内の親族のみ）は、一定の条件を満たして保険者の認定を受けることで「被扶養者」として健康保険の給付を受けることができます。被扶養者の認定条件は保険者によって異なりますので、事前に確認しておくことが大切です。

なお、75歳（一定の障害がある場合は65歳以上）になると、後期高齢者医療制度の被保険者となり、健康保険の被扶養者から外れることになります。

# ご家族が扶養から外れるときは 手続きが必要です

就職の  
季節ですね

春は環境の変化が多い季節です。ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、扶養から外す手続きが必要となります。

## こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職して他の健康保険に加入した
- パート・アルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 今後の年収見込みが原則130万円以上
  - 19歳以上23歳未満(被保険者の配偶者は除く)は150万円以上
  - 60歳以上または障害者は180万円以上
- ※ 人手不足等で一時的な収入超過があった場合は、事業主からの証明書を提出すれば継続して被扶養者になることができます(連続2回まで)。
- 生計維持関係がなくなった
- 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- 離婚した
- 亡くなった
- 国内に住所がなくなった(海外留学、海外赴任への同行など国内に生活基盤があると認められる場合は除く)
- 75歳(一定の障害のある人は65歳)になり後期高齢者医療の被保険者になった
- 同居が条件となる被扶養者\*が別居した

\* 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の3親等内の親族



扶養の抹消手続きを忘れてたまま当組合の資格で医療機関等にかかった場合、後日当組合が負担した医療費を返還しなければなりません。

令和7年  
10月1日より

## 19歳以上23歳未満の方の 被扶養者認定基準が変更されました

変更点

年収要件が、130万円未満から**150万円未満**に引き上げとなりました。

対象者

**19歳以上23歳未満の被扶養者(被保険者の配偶者を除く)**。学生・学生以外のどちらも対象となります。

年齢要件は、扶養認定日が属する年の12月31日時点の年齢で判定します。  
なお、民法準用により、年齢は誕生日の前日において加算するため、誕生日が1月1日の方は12月31日に年齢が加算されることになります。



対象となるご家族を被扶養者にするときは、「被扶養者(異動)届」に必要な事項を記入し、必要な書類を添えて、**速やかに**事業所経由で当組合へ提出してください。  
※当組合による認定が必要となります。

【例】扶養認定を受ける方が令和8年11月に19歳の誕生日を迎える場合には、令和8年における年収要件は150万円未満となります。

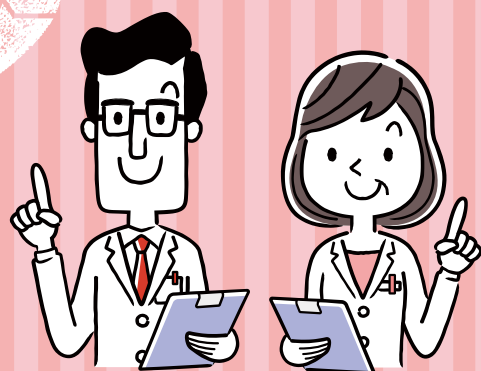
	18歳	19歳	20歳	21歳	22歳	23歳
扶養認定対象者	令和7年	令和8年	令和9年	令和10年	令和11年	令和12年
	130万円未満	150万円未満			130万円未満	

被扶養者に変更があった場合は、「被扶養者(異動)届」に必要な書類を添付して、**速やか**に事業所を経由して当組合へ提出してください。

新年度スタート!

# 今年もしっかり健診を受けて 体メンテナンス

健診は、がんや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、  
早期治療、重症化予防につなげる貴重な機会です。  
年に1度は必ず健診を受けて体の状態をチェックしましょう。



## 健診を受ける4つのメリット

### merit 1 自分の健康状態が分かる

毎年健診を受け、  
その都度記録をしていけば、  
経年の数値の変化から、  
自分の健康状態を客観的に  
把握することができます。



### merit 2 病気の早期発見ができる

生活習慣病は、発症初期の段階では自覚症状がないまま進行する場合がございます。  
病気の早期発見・早期治療  
のためには、健診の定期的な  
受診が不可欠です。



### merit 3 生活習慣の見直しのヒントになる

健診結果を確認することで、生活習慣を改善するための  
具体的な指針を得ることができます。



### merit 4 将来的な医療費を節約できる

体の異常を早期に発見し病気を予防することで、余計な  
医療費を払わなくても済み、家計への負担を減らすこと  
ができます。



## ♥ご家族にも受診をお勧めください

被扶養者の場合、ご自身で申し込まないと健診を受けないままに  
なってしまう、健康リスクが高まります。ご家族が健診を受けていない場合は、  
ぜひ受診をお勧めください。



## ♥再検査・精密検査は必ず医療機関を受診しましょう

健診結果で「再検査」「精密検査」と判定された場合、放置していると  
気付かないうちに病気が進行し重症化する恐れがあります。  
自覚症状がなくても必ず医療機関を受診しましょう。

# ココロメンテ通信

働く私たちにとってストレスはつきものですが、心理学には「過去と他人は変えられないが、自分と未来は変えられる」という考え方があります。過去や他人の言動はコントロールできませんが、自分の考え方や行動パターンは、対応方法を理解することで変えることが可能です。職場でのお悩みに、今日から試せる実践的な対応方法をお伝えします。



一級キャリアコンサルティング技能士、  
シニア産業カウンセラー  
株式会社生き方はたらき方ラボラトリー  
代表取締役 鵜飼 柔美

## お悩み

### 職場で孤立していて 認められていない気がします…

入社5年目で業務企画部に異動になりました。これまで4年間営業部で培ってきた行動力や交渉力が認められたと張り切って次々と提案を出していたのですが、誰も賛同してくれず、なかなか企画が通りません。以前上司に提出したプレゼン資料がそのままの状態です。デスクにあるのを見て、「自分はもう期待されていないのか…」という気持ちです。



## アドバイス

### 自分の物事の捉え方に 偏りがなければ見直してみましょう

新しい部署で結果が出せないと焦って「視野狭窄」になっているのかもしれない。自分の捉え方の悪いクセが出てしまっているようです。

例えば、他人の考えを具体的な根拠もなく「こう思っているに違いない」と決めつけてしまう「心の読み過ぎ」、自分の寂しい気持ちからあたかも「孤立している」と思い込む「感情的決め付け」、たまたま上司が忙しかっただけかもしれないのに「見てもらえない」ことに意識が集中してしまう「心のフィルター」といった「認知のゆがみ」が考えられます。

これは私たちが持つ防衛本能です。一人で処理できないほど不安が大きくなると、傷つかなないように最悪のケースを想定しようとする心理です。



自分で肩の辺りを交互にゆっくりたく「バタフライハグ」で自分に声掛けを

1

「大丈夫、大丈夫。そうとは決まってるよ」と自身を苦しめている偏った考えを優しく否定してあげましょう。



## セルフケアのポイント



2

名探偵気分で「孤立している」「認められていない」と確信できる証拠を探してみましょう。その証拠は客観的に証明できるものでしょうか。

3

現状思い描くイメージがハッピーエンドになるような未来の脚本を考えてみましょう。どうすればいいかの妙案が浮かぶかもしれませんよ。

### 自身を苦しめている偏った考えを まずは優しく否定してあげましょう

心がこのような「悲劇の主人公」の状態に陥ってしまうと物事を自分の得意な捉え方に偏って現状を理解しようとしがちです。「そうに違いない」と、どんどん深みにはまっていきます。

「認知のゆがみ」は生きてると自然に身に付いてしまうもの。自分では偏った考え方になかなか気が付けません。写真を撮るときに「右肩を下げてください」と言われて「え？上がってた？」と思うこともありますよね。これと同じです。

今回のケースのように自分が思い込むことでストレスが大きくなっていく場合は、自分の考え方を疑ってみましょう。

ラクうま!

塩・糖・脂

トリプルdown

レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします!

料理制作・スタイリング・監修

加藤彩子(管理栄養士)

撮影/竹内浩務



Main  
さけのピカタ

Side  
春キャベツの豆乳みそスープ

Main

# さけのピカタ

■塩(食塩相当量) 0.7g ■糖(糖質) 7.3g  
■脂(脂質) 12.5g ■エネルギー 256kcal ※すべて1人分

## 作り方

🕒調理時間20分

- 1 赤パプリカ、アスパラガス、エリンギを食べやすい大きさに切る。
- 2 生ざけを3等分に切り、塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
- 3 ボウルに卵を溶き、粉チーズを混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに無塩バター半量(5g)を入れて中火で熱し、①を入れて4分ほど焼く。両面に焼き色が付いたら取り出す。
- 5 フライパンに残りの無塩バターを入れて弱めの中火で熱し、③にくぐらせた生ざけを並べる。
- 6 ふたをして2分ほど焼き、裏返して再びふたをして3分ほど焼く。水大さじ1(分量外)を入れてふたをして1分ほど蒸し焼きにする。仕上げにパセリを散らし、④の野菜とともに盛り付ける。



## 作り方

🕒調理時間15分

- 1 キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- 2 鍋に水300mL(分量外)、和風だしを入れて火にかけ、たまねぎとにんじんを加えて中火で煮る。
- 3 たまねぎとにんじんがやわらかくなったらキャベツを加え、さっと煮る。
- 4 豆乳を加え、弱火にして煮立たせないよう温める。
- 5 火を止め、みそを溶いて入れる。

## 塩・糖・脂downのポイント

無塩バターを使用することにより、食塩量をdown。粉チーズを加えた卵液を絡めてこんがり焼き上げれば、食塩控えめでも物足りなさがなく、チーズのコクとさけのうま味でぜいたくな味わいに仕上がります。焦げ付きにくい素材のフライパンを使用するとバターは少量で済むため、脂質を抑えたい場合に有効です。

スマホでも見られる!



## 材料(2人分)

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| ●生ざけ…………… 2切れ(200g) | ●粉チーズ…………… 大さじ1  |
| ●赤パプリカ…………… 1/2個    | ●塩…………… 少々       |
| ●アスパラガス…………… 2本     | ●こしょう…………… 少々    |
| ●エリンギ…………… 1本       | ●無塩バター…………… 10g  |
| ●卵…………… 1個          | ●パセリ(乾燥)…………… 適宜 |
| ●薄力粉…………… 大さじ1      |                  |

健康食材

# 生ざけ

さけにはオメガ脂肪酸のDHA・EPAが豊富に含まれ、血液をサラサラにし動脈硬化の予防が期待できます。また、骨の健康に不可欠なビタミンDが豊富で、切り身1切れで1日に必要な目安量を賄えるほど。この他、さけの身の赤い色素成分「アスタキサンチン」には強い抗酸化作用があり、細胞の酸化を防ぐ働きがあるといわれています。



Side

# 春キャベツの豆乳みそスープ

■塩(食塩相当量) 1.0g ■糖(糖質) 7.6g  
■脂(脂質) 2.5g ■エネルギー 76kcal ※すべて1人分

## 塩・糖・脂downのポイント

野菜が主役のスープは、栄養バランスが整う上におなかを満たされやすく、主食や他のおかずの食べ過ぎ予防に役立ちます。豆乳を加えることで、みそが少なくともコクが出て深みのある味わいに。野菜の中でもたまねぎは糖質が高めなので、使用量は控えめにしています。

## 材料(2人分)

- |                 |                           |
|-----------------|---------------------------|
| ●キャベツ…………… 1枚   | ●豆乳(無調整)…………… 1カップ(200mL) |
| ●たまねぎ…………… 1/4個 | ●和風だし(顆粒)…………… 小さじ1/2     |
| ●にんじん…………… 1/5本 | ●みそ…………… 大さじ1             |

健康食材

# キャベツ

キャベツには、風邪予防や疲労回復に役立つビタミンCが豊富に含まれています。カリウムも多く含むため、余分なナトリウムの排出を助け、血圧を調整する働きが期待できます。また、「キャベジン(ビタミンU)」と呼ばれる成分には、胃の粘膜を保護し、胃腸の調子を整える働きがあります。



# 令和8年度 保健事業のご案内

健康寿命の延伸と医療費の適正化を進めるため、「データヘルス事業計画」に基づく効果的な保健事業を実施いたします。

詳細は、当組合ホームページをご覧ください。



疾病予防		
<p><b>肥満予防対策</b> 健康ウォーク</p>	<p><b>風邪予防対策</b> 風邪ひきゼロ運動</p>	<p><b>重症化予防対策</b> 医療機関受診勧奨通知</p>
<p><b>家庭常備薬斡旋</b> 年3回健保組合から補助</p>	<p><b>予防接種</b> インフルエンザ予防接種・肺炎球菌感染症・帯状疱疹の各予防接種に補助</p>	<p><b>ファミリー健康相談</b> 24時間年中無休</p>
<p><b>スポーツクラブ「ルネサンス」</b></p>	<p><b>禁煙チャレンジ</b></p>	<p><b>水泳プール利用券の交付</b></p>

### 健保会館

**集会施設**  
事業所・組合員の集会、研修会、講習会等会場に貸出

### 契約保養所

**契約保養所**  
保養を目的とした国内旅行に対し、補助金を支給

**個別契約保養所等**  
マイステイズ・ホテル、健保連共同利用保養所、船員保険保養施設

保健指導宣伝		
<p><b>機関紙の発行</b></p>	<p><b>諸事業指導宣伝</b> ホームページの管理監修等</p>	
<p><b>疾病予防パンフレットの配布</b></p>	<p><b>医療費のお知らせ</b></p>	<p><b>ジェネリック医薬品推進事業</b></p>
<p><b>保険推進委員会・担当者説明会の開催</b></p>	<p><b>データヘルスの推進</b></p>	<p><b>情報雑誌「赤ちゃんと!」の無償配本</b></p>



令和8年4月より補助金が増額に

## 健康診断のご案内



当組合健康管理センターおよび健診委託契約機関等で実施いたします。  
お近くに健診委託契約機関がない場合は、健診料金の一部を補助いたしますのでぜひご受診ください。

### 健診内容

- |          |                  |         |
|----------|------------------|---------|
| ①一般健診    | ⑤巡回型生活習慣病健診      | ⑨特定健康診査 |
| ②入社時健診   | ⑥人間ドック健診         | ⑩特定保健指導 |
| ③事業主健診   | ⑦婦人科検診(乳がん・子宮がん) |         |
| ④生活習慣病健診 | ⑧消化器検診           |         |

令和8年4月より、補助金が増額になりました!

- ⑥人間ドック健診:上限25,000円
- ⑦乳がん検診/子宮がん検診:各2,000円

## 睡眠の質を改善し健康を保ちましょう!



保健師の永穂です。

新年度が始まり新しい環境に少しずつ慣れてきた頃でしょうか?

一方で、環境の変化や5月の連休で心や体の疲れが出ている方もいらっしゃるかもしれません。

睡眠時間が極端に短いと、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクが高まることから、近年の研究で明らかになっています。

6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。

今回は、睡眠の役割と、睡眠の質を高めるための生活改善のポイントについてお伝えします!

### 睡眠の役割

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| ①脳を休ませ体をメンテナンスする     | ④免疫力を上げて抵抗力を高める |
| ②自律神経やホルモンバランスを整える   | ⑤脳の老廃物を除去する     |
| ③記憶を整理して定着させる(記憶の固定) |                 |



### 生活改善ポイント

#### ①「運動」

労働や家事などの生活活動も睡眠休養感の向上に影響します。  
「短い時間での運動」の積み重ねも効果的です。

#### ②「入浴」

体を清潔に保ち、リラックスを促す作用の他、適度な湯温による体の加温により深部体温(体の深部にある脳や臓器などの温度)が一時的に上昇し、その後の急激な低下で自然な眠気が誘発されます。

#### ③「光浴」

朝日を取り入れましょう。光により体内時計が整い、頭や身体がすっきり目覚めやすくなります。逆に夜間は就寝2時間前頃から夜間のデジタル機器の使用は控えましょう。デジタル機器から出るブルーライトは脳を刺激し睡眠の質を下げます。

#### ④「朝食摂取」

朝食を摂ると体内時計を調整することができます。

#### ⑤「その他」

コーヒー・緑茶・チョコレートなどのカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があります。アルコールは一時的には寝つきをよくしますが、深いレム睡眠を減らす、中途覚醒を増やすなど睡眠の質を下げます。

まずは、できることから一つずつ始めてみてください。

参考資料：厚生労働省「健康日本21アクション支援システム」 塩野義製薬「睡眠の質を高めるセルフケア」

今日も

笑顔で

Special Interview

「歌手」

さくらまやさん

忙しくても  
楽しみの時間を大切に。

さくらまや Positive!!

さくら まや / 1998年、北海道生まれ。2008年、史上最年少の演歌歌手としてデビューし注目を集め、日本レコード大賞新人賞を受賞。NHK紅白歌合戦「子供紅白歌合戦」にも出演した。現在は大学院で法学を学びながら、歌手活動を軸にテレビイベントなど幅広く活躍し、精力的に活動が続けている。

味の濃い食べ物が好きなのですが、食べ過ぎないように「メリハリ」を意識しています。食べたい時はしっかり食べて、普段は粗食を心掛ける。コンサートで外に出ていた時はどうしても外食続きになるので、それ以外の期間はなるべく家族の手料理を食べるようにしています。

運動はあまりしないタイプですが、ワンちゃんが8頭いるので散歩が運動になつていると思います。2頭以上連れて歩くことはないのですが、往復で結構歩いていますね。そのワンちゃんたちが心の癒やしにもなつてくれています。寝る時に布団に寄り添ってくれるので、特に冬は暖かくて幸せな気持ちになります。

忙しくても自分の楽しみの時間は大切にしていきます。大学院に通っているので、仕事の後にレポートを書くこともよくあります。それでもオンラインゲームが好きなので、友達に声を掛けて少し遊んで休憩して、またレポートに戻る……と切り替えています。レポート自体も楽しくはあるので、気分転換に書くことも。悩み事があったても、何かに没頭しているうちに薄れていくことが多いです。

ただ、悩みや悲しみも含め、いろんな感情を持つことは、歌の表現の幅広さにつながると思うので、常にハッピーである必要はないのかなって。もちろん、元気がなければ声が出ないということもあるので、バランスを大切にしています。

ホームページアドレス

<https://www.kenchiku-kenpo.or.jp>

けんぽだより

No.240

2026年5月発行

発行所  
大阪府建築健康保険組合

〒540-0019 大阪市中央区和泉町2-1-11 ☎06-6942-3621