

東京港

健保だより

<https://www.tokyokoukenpo.or.jp>

春 No.350

2026年 5月

本誌をご家庭に
お持ちかえりください

CONTENTS

- 令和8年度 予算のお知らせ → P.2
- サンテくんのマンガでわかる！ KENPO 講座 → P.4
- 契約保養所補助金制度の改正・近畿日本ツーリストの
利用方法変更のお知らせ／共同利用保養所のご案内 → P.6
- 東京ディズニーリゾートデジタル利用券のご案内／
契約フィットネスクラブのご案内 → P.7
- Tokyokoukenpo Information → P.8
- 「東振協契約医療機関」健診における
受診者負担額変更のお知らせ／クロスワードパズル → P.10
- 「iBss」アプリのご案内 → P.11
- インタビュー「プロバスケットボール選手 渡邊雄太」 → P.12



サンテレンジャー

健康エール

健保からの大切なお知らせをお届け！

健保のLINE 公式アカウント



現役世代の負担を軽減するため保険料率を引き下げ

令和8年2月16日(月)開催の第219回組合会において、令和8年度収支予算案が承認されました。本年度から、新たな法定負担として「子ども・子育て支援金」の徴収が開始されます(4〜5ページ参照)。また、診療報酬が2.41%のプラス改定となる中、現役世代の負担軽減を図るため、保険料率の見直しを行いました。

健康保険組合を取り巻く情勢

世界経済が緩やかな成長局面にあるなか、日本経済も低水準ながら安定した成長が続くと見込まれています。賃金上昇の継続や物価上昇の落ち着きが期待されるなか、今後の税制見直しや財政政策が、経済動向に大きな影響を与えると考えられています。

一方、健康保険組合の財政環境は依然として厳しい状況にあります。医療費は年々増加しており、2030年には50兆円を超えると予測されています。また、現役世代が負担する医療費や高齢者医療への拠出金も、毎年2〜3%程度の増加が見込まれています。

少子高齢化の進行により、生産年齢人口は減少傾向にあり、現行制度のままでは現役世代への負担がさらに重くなることが懸念されています。

今後の制度運営の方向性

今後は、現行制度の抜本的な見直しも視野に入れながら、すべての世代が公平な負担と給付

を享受できる持続可能な制度への移行が求められています。

当組合では、こうした社会経済情勢を踏まえ、令和8年度の事業計画および収入支出予算を策定しました。引き続き、安定した制度運営と加入者サービスの維持・向上に努めてまいります。

保険料率の改定

新たに子ども勘定(0.23%)が創設されることから、一般勘定および介護勘定を0.1%ずつ引き下げます。保険料率全体としては負担が増加しないように配慮しつつ、子育て支援の財源を確保する内容となっております。

区分	令和7年度	令和8年度
一般勘定	9.6%	9.5% (▲0.1%)
介護勘定	1.8%	1.7% (▲0.1%)
子ども勘定	—	0.23% (新設)

令和8年度の予算編成にあたって

保険給付費および高齢者医療制度拠出金の増加に対応するため、別途積立金から2億円を繰り入れ、収支の均衡を確保しました。また、子ども・子育て支援金制度の導入を踏

まえ、令和7年度決算残金の見込み状況を勘案し、皆様の負担軽減を図る観点から、一般勘定および介護勘定ともに保険料率を0.1%引き下げた予算編成となっております。

一般勘定

予算総額は117億3300万円、前年度予算に比べて2億7700万円の増となります。予算の基礎となる数値は、平均被保険者数2万1570人、平均標準報酬月額38万4600円、被保険者1人当たりの年間平均賞与額94万8400円と見込んでおります。

収入の部では、健康保険料が112億734万円となります。収入不足が予想されることに加え、保険給付費の増加が見込まれるため、別途積立金から2億円を繰り入れることとしました。支出の部では、保険給付費が6億1034万円、納付金が41億7736万円、保健事業費が2億9672万円となり、結果として、8億9042万円の予備費を計上することができました。

介護勘定

予算総額は13億356万円で、前年度予算に比べて5897万円の減となります。

予算の基礎となる数値は、平均被保険者数1万1970人、平均標準報酬月額43万9500円、被保険者1人当たりの年間平均賞与額112万8700円と見込んでおります。

収入の部では、介護保険料収入が13億214万円となり、支出の部では、介護納付金が11億5154万円となりましたので、1億5192万円の予備費を計上することができました。

子ども勘定

令和8年度から新設された子ども勘定の予算総額は、2億7582万円となります。

子ども勘定の対象者は一般勘定と同一であることから、予算の基礎となる数値は一般勘定と同数値を見込んでおります。

収入の部では、子ども・子育て支援金収入が2億7511万円となり、支出の部では、子ども・子育て支援納付金が2億3971万円となりましたので、3598万円を予備費として計上することができました。

一般勘定

●収入の部

科目	予算額(千円)
保険料	11,207,342
調整保険料	155,891
繰越金	707
退職積立金繰入	4,999
別途積立金繰入	200,000
特定健康診査・保健指導補助金	4,268
特定健康診査等事業収入	2
出産育児交付金	5,371
財政調整事業交付金	107,188
雑収入	43,135
その他	4,096
子ども勘定受入	1
収入合計	11,733,000

●支出の部

科目	予算額(千円)
事務費	179,174
保険給付費	6,010,342
納付金	4,177,365
保健事業費	296,724
財政調整事業拠出金	155,891
営繕費	5,687
その他	16,684
子ども勘定繰入	707
予備費	890,426
支出合計	11,733,000

介護勘定

●収入の部

科目	予算額(千円)
介護保険料	1,302,140
雑収入	1,420
収入合計	1,303,560

●支出の部

科目	予算額(千円)
介護納付金	1,151,545
還付金	86
雑支出	1
予備費	151,928
支出合計	1,303,560

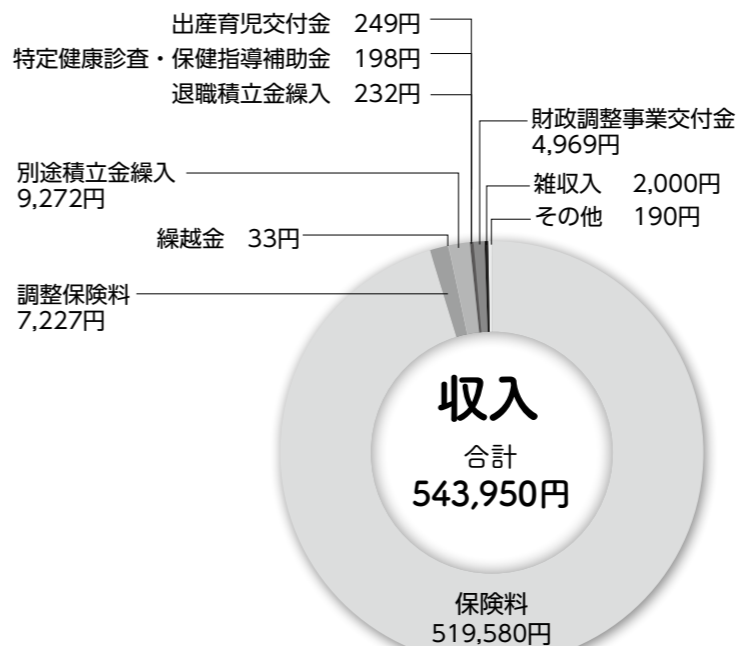
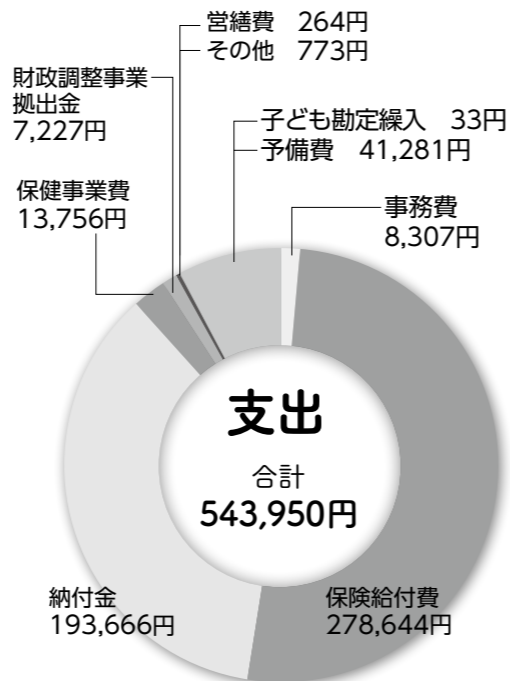
子ども勘定

●収入の部

科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援金収入	275,110
雑収入	3
一般勘定受入	707
収入合計	275,820

●支出の部

科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援納付金	239,710
子ども・子育て支援金還付金	125
一般勘定繰入	1
雑支出	1
予備費	35,983
支出合計	275,820



令和8年度 収入支出予算 被保険者1人当たり額(一般勘定)

※端数処理により、一部合計が合わない場合があります。

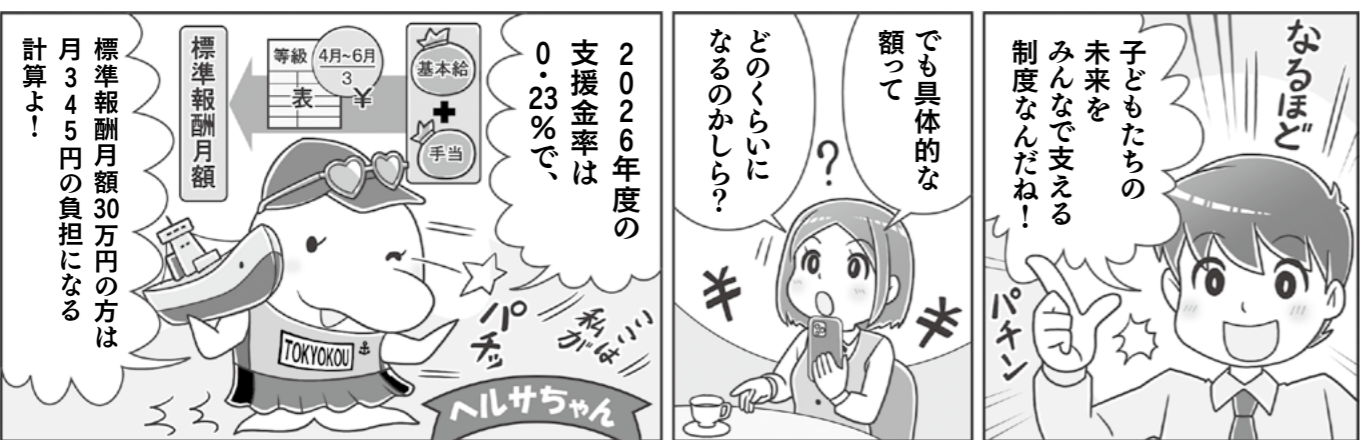


サンテくんの
マンガ
でわかる!

KENPO 講座

2026年4月からスタート!! 「子ども・子育て支援金制度」 ってなに?

子ども・子育て支援金制度は、国が少子化対策として掲げる、
「子ども未来戦略」加速化プランの財源を確保するための新たな制度です。
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。



支援金の徴収は 健保組合が代行

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、2026年4月分保険
料(5月給与控除分)から、健康保険料・介
護保険料(40歳以上65歳未満)とともに子ど
も・子育て支援金を納めていただきます。

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)

2026年4月分からの保険料

※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。ただし、産休中や育休
中の被保険者は免除されます。

2026年度の 支援金率は「0.23%」

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、20

26年度は0.23%、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
を最大規模と決めているため、右肩上がりで
増えることはありません。

標準報酬月額

支援金率

毎月の支援金*

〈労使折半の場合〉

2026年度は標準報酬月額30万円なら月3
45円、50万円なら月575円になる見込み
です。

支援金のおもな使いみち!

- 徴収された子ども・子育て支援金は、
以下の出産・育児事業に充てられます。
- 児童手当の拡充
- 妊娠・出産時の支援給付
- 出生後休業支援給付
- 育児時短就業給付
- ことも誰でも通園制度
- 国民年金保険料を免除

みなさまのご理解・ご協力のほどよろしく
お願いいたします。

※労使折半の場合

2026年度

東京ディズニーリゾート® コーポレートプログラムデジタル利用券のご案内

利用券が紙からデジタルになりました!

利便性向上および運用効率化・送料の削減のため、2026年4月利用分より紙媒体利用券を廃止し、デジタル利用券による配布へ移行いたしました。

パスポートチケットご購入の際に、デジタル利用券をお手元にご用意の上、「公式」パークチケット購入/東京ディズニーリゾートより購入し、精算画面で「個券番号」と「オンライン用コード」を入力していただくことで、チケット価格から補助金額(2,000円)を差し引いた金額でご購入いただけます。

デジタル利用券の配布要領

対象者	被保険者・被扶養者(当健保組合の資格をお持ちの方)
利用期間	2026年4月1日～2027年3月31日 ※期間中1人1回1枚を限度とします。
申込方法	LINE公式アカウント「東京港健保de健康エール」の「各種手続き」からお申し込みください。
配布	申込時のLINEアカウント宛に配布します。※配信日：月1回配信



※デジタル利用券の申請期間・配布(配信)スケジュールの詳細は、当健保組合ホームページ上サイドメニュー「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」をご確認ください。

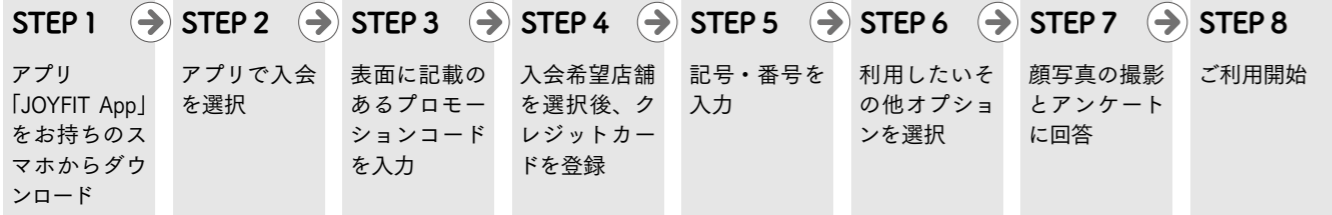
ホームページアドレス <https://www.tokyokoukenpo.or.jp>

契約フィットネスクラブのお知らせ

2026年4月1日より「JOYFIT」が新たに契約施設として追加されました

■料金プラン 5,980円(税込6,578円)～ ※別途入会金500円(税別)/人が必要です。

■ご入会手続き方法



「JOYFIT App」のダウンロードはこちら →

App Store からダウンロード



Google Play で手に入れよう



プロモーションコード 248680800712

法人価格でご利用いただけます!

健康づくりや運動習慣のきっかけとして、ぜひご利用ください。

契約施設「RENAISSANCE」も引き続きご利用いただけます



RENAISSANCE

安心して一歩を踏み出していただくため、満足度(返金)保証制度を設けています。

満足度保証制度

詳しくはコチラから!



法人会員限定! ライフスタイルで選べる2つのお得なプラン!

いつでも通えて月額固定で使い放題! 月払い
Monthlyコーポレート会員 10,450円/月 (税込)
 一般の全国会員の場合 22,000円/月

都度払いだから自分のペースで通えます!
1Dayコーポレート会員 1,980円/回 (税込)

※上記の金額は「スポーツクラブ(リネサンス)」でご利用いただける金額です。*レンタル用品の取り扱いがない店舗や、キャンセル料を課している店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。*法人との契約により適用が異なる可能性があります。*2025/12/1時点 2026通年_840010236268

契約保養所補助金制度の改正 および「近畿日本ツーリスト」の利用方法変更のお知らせ

当健保組合では、被保険者および被扶養者の方々を対象に契約保養所利用補助を実施しておりますが、2026年4月1日より制度の一部を以下の通り改正いたしました。

契約保養所利用補助金額の改正について

契約保養所を利用した場合の補助内容を以下のとおり変更いたします。これまで年齢区分により補助額を設定しておりましたが、当該区分を廃止し、補助額を一律としました。

【契約保養所補助金制度の概要(2026年4月1日より)】

	変更後の内容
対象者	当健保組合の被保険者および被扶養者(当健保組合の資格をお持ちの方)
補助金額	3,000円 (一律) ※支払額が3,000円に満たない場合は、支払額が補助金額の上限となります。
利用回数	年度内(4月～3月) 1人1回
補助金対象となる施設	休暇村/JTB/HIS/近畿日本ツーリスト

「近畿日本ツーリスト」の利用方法変更について ～WEB申込方式～

契約保養所の1つである「近畿日本ツーリスト」の利用方法等が、2026年4月1日より以下のとおり変更となりました。

- 1 利用方法の変更:** WEB申込方式へ変更
※旅行会社店舗への来店は不要となり、24時間インターネットから申し込みが可能となりました。
- 2 補助対象の拡大:** 宿泊・日帰り旅行(クラブツーリズム商品に限る)
- 3 補助方法:** 旅行代金決済時に、当健保組合が発行するクーポンコードを入力することで、補助金額(3,000円)が差し引かれます。
- 4 利用回数:** 近畿日本ツーリストの宿泊・日帰り旅行も、他の契約保養所利用分と合算し、年度内1人1回限りとなります。

申込方法 LINE公式アカウント「東京港健保de健康エール」の「各種手続き」からお申し込みください。
※クーポンコード発行のための申請は年度内1人1回限りとなります。
※申請フォームは5名まで申し込みが可能です。



申し込みはこちらから →

※クーポンコードの利用方法等詳細については、当健保組合ホームページをご覧ください。

2026年度

健康保険組合 共同利用保養所のご案内

利用手順

- 1 マイナ保険証、資格確認書、資格情報のお知らせのいずれかをご用意のうえ、保養所申込先の健康保険組合に直接お申し込みください。その際、「共同利用保養所の申し込み」であること、「東京港健康保険組合」に加入している旨を申し出てご予約ください。
- 2 「保養所利用申込書」に必要事項をご記入のうえ、保養所申込先の健康保険組合に提出してください(申込書は各健康保険組合にご確認ください)。
- 3 申込書提出後に、利用通知書・パンフレット等が送付されますので、内容を確認し、チェックイン時に施設のフロントへご提出ください(利用料は各健康保険組合の支払方法に従ってください)。

各健康保険組合が所有している保養所を、当健保組合の加入者の方々もご利用いただけます。



2026年度の共同利用保養所の一覧はこちら
一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会



家庭常備薬等斡旋のご案内

全額
自己負担
です



疾病予防の一助として、特納品も取りそろえた家庭常備薬等の斡旋をお知らせいたします。

お申し込みは
簡単・便利なWEBから!

ⒶまたはⒷからアクセスし、
共通ID・パスワードで
ログインしてください。

Ⓐ 当健保組合ホームページ → 「常備薬ネット販売」

Ⓑ 二次元バーコードを読み取り



ID : tokyokou パスワード : tk1783

※任意ですが、メールアドレスを入力いただければ、お申し込み完了後にご注文の明細書がメールで届きます。
※FAXでの申し込みをご希望の方は、当健保組合ホームページ「News & Topics」より申込書を印刷してください。

申込締切日 **2026年5月31日(日)**

代金の
支払方法 クレジットカードまたは振込用紙(コンビニ・郵便局)
送料700円 *購入金額が4,500円以上の場合送料無料で(郵便局は別途振込手数料が発生します)

お問い合わせ先 白石薬品株式会社 大阪営業部 TEL : 072-940-7085 (平日9:00 ~ 17:00)



2026年度

「ぶどう狩り」のご案内

2026年度保健事業計画に基づく体育奨励ハイキング事業の一環として、「ぶどう狩り」を実施予定です。今年度も、特定日を設けず、期間中ご都合の良い日に行っていただく形です。



1 実施期間 2026年8月以降
※ぶどうの育成状況等により変更となる場合があります。

2 開催場所 古寿園(こじゅえん)
山梨県甲州市勝沼町勝沼3245
最寄り駅「JR勝沼ぶどう郷駅」より徒歩約30分

3 参加資格 当健保組合の被保険者および被扶養者(一般の方は対象外)
※一般の方で参加ご希望の場合は、当日現地にて受付、支払いをしてください。

4 参加費 無料

◆詳細は7月初旬頃に事業所通知およびHP掲載予定です。

第218回 組合会の審議報告について

2026年2月16日(月)当健保会館第1会議室において、2026年度収入支出予算関連を中心とした第218回組合会を開催し、各議案について議決されました。

審議内容

第1号議案	2025年度収入支出決算見込について
第2号議案	2026年度収入支出予算編成について
第3号議案	組合規約の一部変更並びに諸規定の改定について
第4号議案	理事長専決事項の承認について

保健事業インフォメーション

【実施報告】第34回 東京総合健保ミニマラソン大会が開催されました

開催日
2026年2月22日(日)
開催地
豊洲ぐるり公園
参加者
12名(男性10名・女性2名)



ご参加ありがとうございました。今後も被保険者および被扶養者の皆様の健康保持・増進を図るために保健事業に取り組んでまいりますので、健康づくりの一環としてぜひご活用ください。

特定健診

特定保健指導

をぜひご利用ください

みなさまのご参加が、保険料の減算につながります!

特定健診・特定保健指導の実施率が低い

後期高齢者支援金に
最大で10%加算*

負担が増加して厳しい財政状況に!
(被保険者の保険料負担が増えます!)

※2018年度から特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合には後期高齢者支援金の加算(ペナルティ)が課される一方、実施率が高く予防・健康づくりに取り組んでいる健保組合には支援金の負担が減算される仕組みが導入されています。

特定保健指導とは

対象者

腹囲・血圧・血糖・
脂質・喫煙…等

生活習慣病のリスクが
高いと判断された方



保健師・
管理
栄養士

その方にあった食事、
運動等のアドバイス

将来の病気を
未然に防ぐ

該当された方には、被保険者の方は会社を通して、被扶養者の方はご自宅に、順次ご案内いたします。ご案内がありましたら、積極的にご参加をお願いいたします。

健保だより 告知板

【事業所の削除】 ●株式会社新泉ロジスティクス…2025年12月1日付

組合の現況(2026年2月末現在)

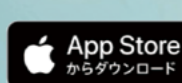
●事業所数……………248社	●被保険者数	●被扶養者数	●平均標準報酬月額
	男……………16,892名	男……………4,035名	男……………407,675円
	女……………4,544名	女……………8,013名	女……………289,776円
	合計……………21,436名	合計……………12,048名	平均……………382,682円



2026年4月1日より
ポイント付与スタート

年間最大
8,000ポイント
もらえる!!

iBssはアプリでも
利用が可能です!



ウォーキング機能 (ウォークラリー)

スマホの歩数連動で日本全国の有名スポットを巡り、
楽しみながら継続的な健康増進を促します。

ポイント付与機能

目標設定歩数の達成や指定ページの閲覧等で
ポイントを貯めることが可能です。貯めたポイントは
様々な電子マネーや商品券に交換が可能です。



アプリダウンロード方法

- 二次元コードからアプリをダウンロード**
スマートフォンで二次元コードを読み取り、iBssアプリをダウンロードしてください。
<App Store> <Google Play>
もしくはアプリストアで「iBss」と検索
- iBssアプリを起動 ID・パスワードを入力**
iBssアプリを起動し、パソコン・スマートフォンで使用しているご自身のID・パスワードを入力してください。
iBss未登録の場合は初回登録からお願いします。
- iBssにログイン完了**

ポイント交換

ポイントはデジタルギフトに交換可能

ログインに関するお問い合わせ先

東京港健康保険組合

TEL:03-5439-6454

受付時間: 月曜～金曜(祝日・年末年始を除く) 9:00～12:00、13:00～16:00

iBssアプリに関するお問い合わせ先

日本システム技術株式会社
サービスセンター

TEL:050-2018-6468

受付時間: 月曜～金曜(祝日・年末年始を除く) 10:00～12:00、13:00～17:00

「東振協契約医療機関」健診における受診者負担額変更のお知らせ

当健保組合が契約している「東振協契約医療機関」において、健診料金の改定が行われることに伴い、令和8年4月1日受診分より健診にかかる受診者負担額が変更となりました。なお、健康保険組合からの補助金額に変更はございません。



■東振協契約医療機関 健診受診者負担額の変更について

各健診コースの受診者負担額が、以下のとおり変更となりました。

各健診コースの受診者負担額 適用開始日: 令和8年4月1日受診分より

健診コース	変更前負担額	変更後負担額
A2コース 定期健診	4,906円	5,247円
Bコース 生活習慣病予防健診	6,776円	7,623円
D1コース 一日人間ドック	20,130円	21,791円

※C1コース 女性生活習慣病予防健診の受診者負担額に変更はありません。

胃部検査オプション(胃カメラ)差額代の変更について

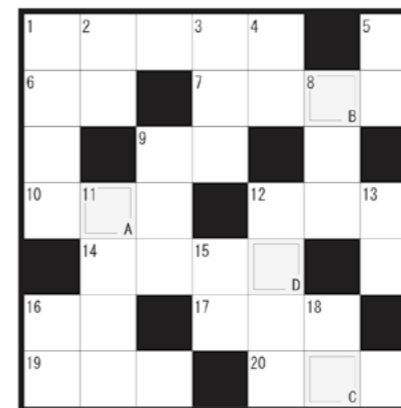
胃のバリウム検査から胃カメラへ変更した場合のオプション差額代が、以下のとおり変更となりました。以下の差額代は各健診コースの受診者負担額に加算されます。

胃部検査オプション(胃カメラ)差額代

健診コース	変更前	変更後
Bコース 生活習慣病予防健診	4,301円	各医療機関の定めた金額
D1コース 一日人間ドック	1,639円	同上

ご不明な点がございましたら、当健保組合ホームページ内のお問い合わせフォームおよび健康管理係 (TEL: 03-3455-0063) までお問い合わせをお願いいたします。

クロスワードパズル

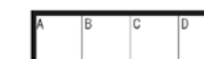


タテのカギ

- 漬物や酢の物にする緑の野菜
- 木を隠すならこの中
- 表彰台に立つ選手の首にかける
- シャープペンシルに補充
- 「ゼロ」とも言う数字
- アルファベットの20番目
- ブツが菩提樹の下で開いたとか
- スイミングで水泳の練習
- カラフルで肉厚なピーマン?
- テストで正解の印
- サーカスで披露する渡り
- 周りが海に囲まれた陸地
- 十二支で卯と巳の間

ヨコのカギ

- 夏の夜、怖～い場所で開催
- 「百合」と書くラッパ形の花
- はっきり「～だ!」と言い切る言い方
- 桃太郎のお供は、犬とキジと?
- 手首につけるバンド
- 髪にかけてゆるふわに
- 書類をまとめる針金の留め具
- シミやそばかすに効果的なビタミン
- 国際空港がある千葉県の市
- ログハウスを造る木材
- 不要なシーンを削除



©スカイネットコーポレーション

◆クロスワードパズルの答えは、裏表紙に掲載しています。

プロバスケットボール選手

渡邊 雄太

わたなべ ゆうた

“泥臭い「**積み重ね**」と「**人との絆**」が
夢への**道標**となった”

Profile

香川県出身。身長206cm、体重98kg。高校生で日本代表に選出後、卒業後にジョージ・ワシントン大学に進学。2018年にメンフィス・グリズリーズと契約し、日本人で2人目のNBA選手となる。2021年東京五輪、2024年パリ五輪に出場し、現在は千葉ジェッツ所属。



世 界最高峰のバスケットボールリーグ・NBAで6シーズンにわたり挑戦を続け、日本代表にも幾度となく選出されている渡邊雄太選手。現在は日本のB.LEAGUEで活躍しています。トップアスリートとして一流のキャリアを持つ彼に、その裏側に隠された努力や、健康維持の秘訣についてお聞きしました。

NBA選手をめざしたきっかけは？

両親と姉がバスケットボール選手で、生まれた頃からこのスポーツが身近にありましたが、きっかけはテレビで見たロサンゼルス・レイカーズの試合です。そのとき、「NBA選手になる」と決意しました。

幼少期は両親からどのような指導を受けた？

当時ミニバスチームの監督だった母親にチームで指導を受けると同時に、父親と個人練習をしていました。練習が嫌になったときは、両親に「お前の夢は何だ？」と聞かれ、僕が「NBA選手になりたい」と答えると、「じゃあ練習しに行こう」と。夢の実現のためには努力を積み重ねるべきだということもいつも示してくれました。

また、相手のプレッシャーから逃げて失敗することを何度も注意されました。悔しくて克服しようと向き合い続けた結果、失敗を恐れず積極的に挑戦する姿勢を身につけることができました。

高校卒業後、アメリカへ留学。理想とのギャップに直面した？

渡米した当初は手応えを感じていましたが、試合を重ねるごとに、自分が他の選手より優れているわけではないという能力の差を

実感しました。同じような練習をしていても、彼らより上手くなれない。彼らがやっている以上のことをやって、才能や技術を追い越さなければという気持ちで芽生えたんです。そこで、他の選手が個人練習を行う時間以外の朝や夜も、ひたすら練習し続けました。同時に英語の習得という壁もあったので、とにかく全部「やらなきゃ」という気持ちだけで、がむしゃらに取り組んでいました。

努力し続けられた原動力は？

一番は「NBA選手になる」という強い信念です。あとは、当時アメリカ留学に対してうまくいくはずがないという否定の声も多かったなか、両親や高校の恩師、親しい友人は僕のことを信じて日本から送り出してくれたので、困難に直面するたびに「僕の夢は、自分だけの夢じゃない」ということを思い出し、壁を打ち破り続けてきました。

初めてNBA選手としてコートに立った瞬間は、今でも鮮明に思い出せるほど感動しました。あの光景を忘れることはありません。

人生のターニングポイントとは？

中学校、高校、大学、プロになってからと、人生の節目でいつも人とのよい出会いに恵まれました。それらがすべてターニングポイントであり、積み重なって今の自分につながっていると考えています。

プロになって印象深かったのは、所属チームで小児科医院を訪問したことです。当時、僕は無名の選手だったにもかかわらず、とても喜んでくれた子どもたちの笑顔が印象的でした。僕が訪れることで子どもたちが笑顔になるならと、現在も病院訪問などの社会貢献活動を積極的に行っています。子どもたちとの交流は僕にとってパワーの源ですし、子ど

もたちにとってもよい出会いになるといいなと思います。

スポーツ選手は健康が資本。ご自身で意識していることは？

一番大事にしているのは、よく食べてよく寝ること。食事は、栄養バランスを意識すること、体を冷やさないためになるべく冷たいものを飲まない、食べないことを意識しています。睡眠は、毎晩必ず8時間を確保していますね。

心の健康を保つための方法は？

試合前には緊張しますし、プレッシャーも感じます。それは仕方ないことなので、自分が今まで積み重ねてきた練習を思い出し、気持ちを落ち着かせています。

あとは、幸せを感じることを一日の中で3つ見つけるのもおすすめです。落ち込んだときは、悪いことばかり考えて視野が狭くなりがちなので、あえて周りを見渡すことが大切です。「空がきれい」などの小さなことでよいので、周囲に目を向けてみるとよいかもしれません。

最後に読者に一言お願いします

夢の実現も健康維持も、日々の積み重ねが大事！これこそが、自分自身を創り上げ、人生という道になります。



クロスワード
パズルの答え

ステップ (ステップ)