UACJ健康保険組合

健保だより

KENPO DAYORI 2026 AUTUMN

2026 秋号 — No.95 —



香川県　小豆島・寒霞渓の紅葉と寒霞渓ロープウェイ／提供：アマナ

令和７年度

決算のお知らせ

保険料収入は増えたものの、後期高齢者支援金が大幅に増加

経常収支差引額 1億1千3百万円の赤字に

UACJ健康保険組合の令和7年度の決算が、去る7月31日に開催された第206回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和７年度決算は、収入47億3、475万円に対し、支出38億6、750万2千円となり、経常収支差引額では1億1、322万4千円の赤字となりました。

収入の柱である保険料収入は、賃金引き上げ等により標準報酬月額、標準賞与額が上がったことと、被保険者数が伸びたことで、前年度決算額より増加したものの、高齢者医療への拠出金が大幅に増えたことから赤字決算となりました。不足分は、別途積立金からの繰り入れにより賄います。

２０２５年には団塊の世代すべてが後期高齢者へ移行しましたが、今後も65歳以上の人口は増え続け２０４０年代にピークを迎え、高齢者医療への拠出金も増加することが見込まれます。これに伴い、このままでは現役世代の社会保険料の負担がさらに重くなると懸念されます。

こうした中、令和８年度には医療保険制度の改革が行われています。６月から先発医薬品の選定療養費の引き上げが、８月からは高額療養費制度の見直しが実施され、自己負担額の引き上げと年間上限額の新設が盛り込まれています。また、ＯＴＣ類似薬については患者に一定の追加負担を求める仕組みが導入される方向です。これらの改革が医療費抑制につながることが期待されます。

４月から始まった子ども・子育て支援金は、当健保組合が保険料と併せて徴収いたします。少子化対策に充てられるものであり、健保組合の事業には使用されません。制度の趣旨をご理解の上、ご協力をお願いいたします。

当健保組合は、社会の変化に対応しながら、健保組合としての役割をこれまで以上に果たしていく所存です。各種健診の受診勧奨や健康・医療に関する正確な情報の発信などを通じて、加入者の皆さまの健康の保持・増進を支える保健事業の充実に努めてまいります。

皆さまにおかれましても、定期的な健康診断の受診、ジェネリック医薬品の積極的な選択、セルフメディケーション（自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること）の実践など、医療費の適正化に向けた取り組みへのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



決算の主なポイント



●高齢者医療への拠出金が前年度より増加

高齢者医療への拠出金は、当健保組合の保険料収入の約５割を占めています。

●収入の柱である保険料収入は前年度より増加

保険料収入増加の主な要因は、標準報酬月額と標準賞与額の増加が挙げられます。

●効果的な保健事業と受診率向上の推進

データヘルス計画に沿った保健事業により、健診受診率や特定保健指導の実施率向上に努めました。

令和７年度　収入支出決算概要

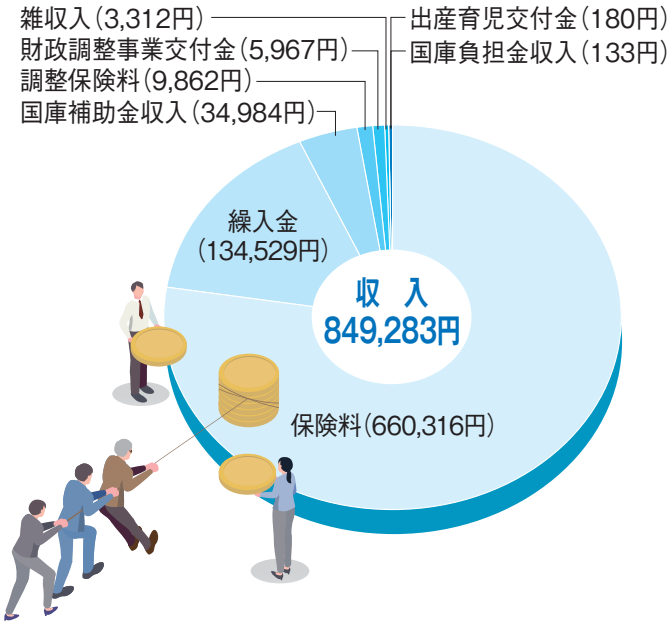
健康保険分（千円）

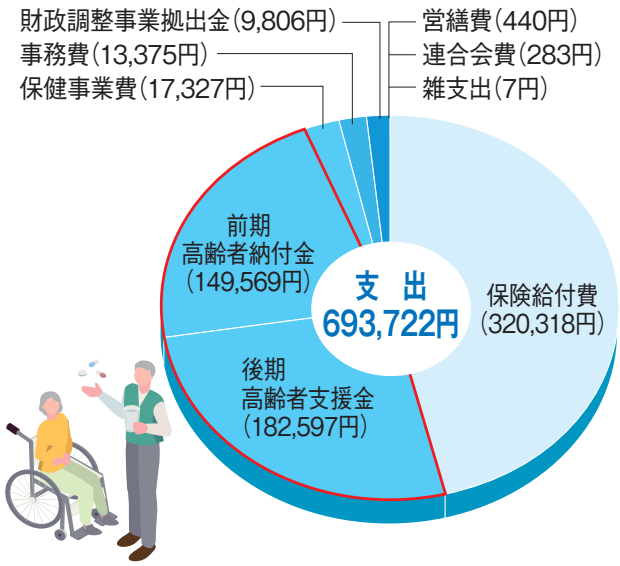
収　入	
保険料	3,681,260
国庫負担金収入	741
調整保険料	54,979
繰入金	750,000
国庫補助金収入	195,035
出産育児交付金	1,006
財政調整事業交付金	33,266
雑収入	18,464
合計	4,734,751
経常収入合計	3,697,154

支　出	
事務費	74,567
保険給付費	1,785,775
法定給付費	1,710,759
付加給付費	75,016
納付金	1,851,828
前期高齢者納付金	833,849
後期高齢者支援金	1,017,978
その他	1
保健事業費	96,596
営繕費	2,453
財政調整事業拠出金	54,671
連合会費	1,575
雑支出	37
合計	3,867,502
経常支出合計	3,810,378

決算残金	867,249 千円
経常収支差引額	▲113,224 千円

被保険者１人当たりで見ると（円）





組合現況

令和８年３月末現在

- 被保険者数　5,575人
  （男性 4,925人、女性 650人）
- 平均年齢　43.22歳
- 平均標準報酬月額　470,946円
- 総標準賞与額（年間合計）　10,677,559円
- 健康保険料率（調整保険料率含む）
  1,000分の90
  （事業主　1,000分の54、被保険者　1,000分の36）
- 介護保険料率
  1,000分の17.8
  （事業主　1,000分の8.9、被保険者　1,000分の8.9）

介護保険分（千円）

収　入	
保険料	490,001
繰入金	70,000
雑収入	90
合計	560,091

支　出	
介護納付金	483,793
合計	483,793

決算残金	76,298 千円

マイナ保険証利用時には
電子証明書の有効期限をご確認ください！

マイナンバーカードには利用者証明用の電子証明書が搭載されています。電子証明書の有効期限が切れると、マイナ保険証は利用できません。電子証明書の有効期限は最長５年となっていますので、ご注意ください。

電子証明書（数字４桁）とは

●電子証明書とは、**〝ログインした者が、あなたであること〞**を証明するものです。

●マイナ保険証利用時や、インターネットサイト等にログインをする際に利用します。電子証明書が有効期限を迎えると、一部機能が利用できません。

こんなことに使います！

- ☑ マイナ保険証としての利用
- ☑ マイナポータルへのログイン
- ☑ コンビニでの住民票等交付サービスの利用



●電子証明書の有効期限は？

電子証明書の有効期限は、年齢を問わず発行日から５回目の誕生日までです。

マイナンバーカードそのものの有効期限は？

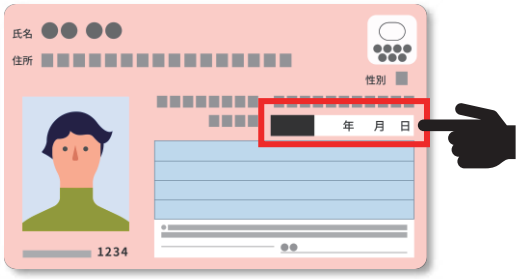
▶発行日から10回目の誕生日（未成年者は５回目）までです。

▶マイナンバーカードの更新には、お住まいの市区町村の窓口に行く必要があります。事前申請をして市区町村の窓口で新しいマイナンバーカードと交換します。

※これまでと同様、任意の代理人による受け取りが可能です。方法は市区町村の窓口へお問い合わせください。

●電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面（下図の赤枠部分）に記載されています。
記載がない場合は、マイナポータルからご確認いただけます。



▲マイナンバーカードの券面



マイナポータル▶

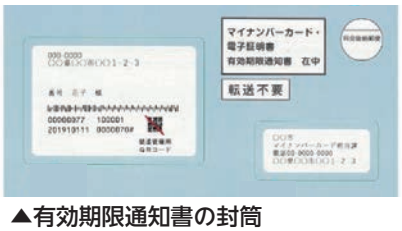
●更新するにはどうしたらよいの？

有効期限の２～３ヵ月前をめどに有効期限通知書（右図）が送付されます。

通知が来ていなくても有効期限の3ヵ月前から更新ができます。

同封のパンフレットをご一読の上、余裕を持ってお早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。なお、電子証明書の有効期限が切れた後でも、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。

※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。



▲有効期限通知書の封筒

有効期限が近くなると

医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダーでも 電子証明書の有効期限のアラートが表示されます

有効期限	顔認証付きカードリーダーの画面	マイナ保険証利用について
3ヵ月前 マイナ保険証 **使える**	有効期限の3ヵ月前から、有効期限が間近だと伝える通知が表示されます。 証明書の有効期限が3ヵ月以内となっています。自宅に送付される有効期限通知書をご覧ください。 次に進む	**マイナ保険証で受診できます。** 電子証明書の有効期限の2～3ヵ月前をめどに、「有効期限通知書」の封書が届きます。お住まいの市区町村の窓口で、速やかな更新をお願いします。 注目！ マイナポータルのログイン時にも、有効期限の3ヵ月前から、「マイナンバーカードの電子証明書を更新してください」と、通知が表示されます。
期限切れ翌日 マイナ保険証 **使える**	有効期限切れの旨と、更新のお願いが表示されます。 電子証明書の有効期限が切れているため、資格情報のみ当機関に提供します。 お早めに市区町村窓口にお問い合わせください。 次に進む	**有効期限切れから3ヵ月間は、引き続きマイナ保険証で受診できます。** ただし、健康保険の資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。速やかに電子証明書の再発行を受けてください。
3ヵ月後 マイナ保険証 **使えない**	3ヵ月を過ぎるとマイナ保険証として使えなくなります。 電子証明書が失効しています。 マイナンバーカードを取り出し、受付窓口までお越しください。 詳細は市区町村窓口にお問い合わせください。	**有効期限切れから3ヵ月経過後は、マイナ保険証の利用ができません。** 速やかに電子証明書の再発行の手続きを行ってください。 ※マイナ保険証が継続して使用できない場合は、3ヵ月以内に資格確認書が交付されます。資格確認書を医療機関の窓口で提示することで、引き続き健康保険を使って医療が受けられますので、ご安心ください。

マイナ保険証・マイナンバーカードに関するお問い合わせは…

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**（マイナンバー）

5番を選択の上、音声ガイダンスに従ってお進みください。

受付時間（年末年始を除く）
平　日：9時30分～20時00分
土日祝：9時30分～17時30分

健康保険が 使えるとき、使えないとき

病気やけがで、医療機関を受診した際、窓口での支払いは
かかった医療費の一部だけで済み、残りは健康保険から給付されます。
しかし、給付の対象となる範囲は法律で定められており、
すべての医療費がカバーされるわけではありません。
「使えるとき、使えないとき」を正しく理解し、
いざというときに慌てないよう備えておきましょう。





ワンポイント

- 健康保険は「病気やけが」の治療が対象。美容・健康診断・正常分娩などには使えない
- 交通事故など第三者行為による傷病も、業務外であれば健康保険を使えるが、届け出が必要
- けんかや泥酔など、理由によっては給付の全部または一部が制限されることがある

1 病気・けがと見なされないものには健康保険は使えない

健康保険は治療を目的としており、単なる疲労や倦怠、美容整形、正常な妊娠・出産など病気と見なされないものは、保険による診療を受けられません。

また、健康診断やそのための検査、予防注射なども健康保険では受けることはできません。



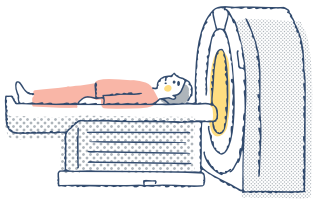


表　健康保険が使えるとき、使えないときの主な例

健康保険で受けられないとき（例）	健康保険で受けられるとき（例）
単なる疲労や倦怠	疲労の原因が病気と疑われるような症状
美容整形・近視の手術	けがの処置のための形成手術
先天性のシミ・アザの治療など	特に日常生活に支障のあるもの
健康診断・人間ドック	病気の疑いがあるときの精密検査
予防注射	はしか、百日ぜき、狂犬病、Ｂ型肝炎母子感染予防など
正常な妊娠・出産	つわりがひどい場合など
介護保険で受けられる医療系のサービス	急性期や別の病気で医療機関を受診したとき

2 仕事中・通勤中の病気・けがには健康保険は使えない

業務上（出張中を含む）または通勤途上での病気やけがは、労働者災害補償保険（労災保険）が優先されます。ただし、仕事中や通勤中のけがや病気でも労災保険の対象外の場合は健康保険が使えます。

3 第三者行為による傷病は健康保険が使えるが、届け出が必要

交通事故・けんか・他人の飼い犬にかまれるなど、第三者（加害者）の行為が原因で病気やけがをした場合も、業務外であれば健康保険を使って治療を受けることができます。

ただし、治療費は本来加害者が負担すべきものです。健保組合がいったん医療費を立て替え、後日加害者側（自賠責・任意保険）に請求します。健康保険を使う場合は、健保組合に速やかに「第三者行為による傷病届」を提出することが法律上の義務となっています。届け出がないと、立て替え分を被保険者に請求する場合があります。

※示談に関する注意事項は下記のQ&Aをご参照ください。

4 理由によっては給付が制限される場合がある

健康保険が使える病気やけがでも、右表のような事由がある場合は給付の全部または一部が制限されます。

制限の程度	主な理由・原因
全部を制限（埋葬料以外）	・故意に事故を起こしたとき
全部または一部を制限	・けんか、泥酔などによるもの ・詐欺、その他不正に保険給付を受けたり、受けようとしたとき ・健保組合が指示する質問や診断などを拒んだとき
一部を制限	・正当な理由がないのに医師の指示に従わなかったとき

Q&A よくある質問

Q 整骨院・接骨院での施術にも健康保険は使えますか？

A 外傷性のけがには使えますが、肩凝りや慢性的な痛みには使えません。



整骨院・接骨院（柔道整復師による施術）は、外傷性が明らかな打撲・捻挫・挫傷（肉離れ）・骨折・脱臼の応急手当てについては健康保険が適用されます。一方、単なる肩凝り・慢性的な腰痛・疲労回復を目的とした施術には健康保険は使えません。

また、同じ部位について医療機関でも治療を受けている場合も原則として健康保険が適用されません。

健保組合から施術内容の照会が届いた場合は必ず回答してください。回答いただけない場合、給付が制限されることがあります。

※健康保険が使えない施術に健康保険を使ってしまった場合、後から保険給付分の返還を求められることがあります。

Q 交通事故の相手方と示談しようとしています。健康保険の給付への影響はありますか？

A 示談の内容と時期によっては、健康保険での治療が受けられなくなる場合があります。必ず示談前に健保組合に相談してください。



交通事故など第三者行為による傷病で健康保険を使っている場合、健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時立て替えています。示談が成立すると、この立て替え分の回収に支障が生じることがあるため、示談前に健保組合へ相談することが重要です。

■ 特に注意が必要な示談のケース

注意① 健康保険による治療中に示談が成立した場合	注意② 「医療費はいらない」と示談した場合
被害者が治療費用を含む賠償金を受け取った以降は、健康保険による治療が受けられなくなります。症状が一定せず、治療が長引いてしまったりしても医療費全額が自己負担になります。	医療費の損害賠償請求権を放棄したことになり、健保組合が立て替えた医療費を加害者へ請求できなくなります。その結果、立て替え分の医療費全額が被保険者(被害者)の負担となる場合があります。

健康保険が適用されるかどうかは、示談内容によって異なります。自己判断で安易に示談せず、その場では相手の情報（車両等のナンバー、運転免許証、車検証など）を記録しておき、後日、当健保組合へご相談ください。

※示談前に相談せず、加害者から損害賠償金を受け取ったり免除した場合、健保組合への返還が生じることがあります。

2026年度

インフルエンザ予防接種 費用補助のお知らせ

UACJ健康保険組合では、被保険者および被扶養者の皆さまの健康維持・疾病予防を目的として、インフルエンザ予防接種費用の補助を実施します。
なお、2026年度より補助申請はPep Upによる電子申請のみとなりました。紙の申請書による受付は行いませんので、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



補助内容

対象者	被保険者(従業員ご本人)・被扶養者(ご家族)・任意継続被保険者・任意継続被扶養者
補助額	上限2,000円／人
接種期間	2026年**10月1日(木)**～2026年**12月31日(木)**
申請方法	被保険者(従業員ご本人)・任意継続被保険者の**Pep Upによる電子申請のみ**
申請期限	2027年**1月12日(火)**
支給時期	2027年2月の給与とあわせて支給予定、 任意継続被保険者の方は届け出いただいている口座へ振り込み予定

申請時の注意事項

複数回接種の場合は、接種期間内の接種分をまとめて1回で申請してください。
市町村等による他の補助制度との重複受給はできません。
(補助券等利用後の自己負担額が記載された領収証による申請や、補助額を差し引いた残額の範囲内での事業所等独自の補助との併用は可)

Pep Up未登録の方へ

① 本人確認コードがお手元にある方は
「本人確認コード登録」から
本人確認コード登録▶

② 本人確認コードがお手元にない方は
「オンライン登録」から
オンライン登録▶

本件問い合わせ先 **UACJ健康保険組合** メール:info@uacj-kenpo.or.jp

感染拡大中

麻しん（はしか）から自分と家族を守ろう



⚠ 麻しん（はしか）が急増しています

2026年に入ってから7月15日までに報告された麻しんの患者数は547件で、前年の累計患者数265件の2倍をすでに上回るペースで拡大しています*。麻しんはとても感染力が強く、マスクの着用や手洗いのみで感染を防ぐことは困難です。主な症状としては、高熱・発しん・せきなどがありますが、肺炎や中耳炎、まれに脳炎を併発する場合もあります。

自分や家族を守るためにも、早めのワクチン接種を心掛けましょう。

*出典：国立健康危機管理研究機構「麻疹 発生動向調査 速報グラフ 2026年」

※麻しんの感染が疑われる場合は、事前に医療機関に電話で連絡してから受診してください。
待合室で他の患者さんに感染を広げないためにも、医療機関の指示に従って受診することが重要です。

詳しくはこちら

厚生労働省
「麻しん（はしか）」



MRワクチンの2回の接種が予防のカギ

麻しんには特効薬がないため、MRワクチン（麻しん風しん混合ワクチン）を接種して予防することが一番の対策です。ワクチンを2回接種することで、約95%の人が麻しんと風しん*に対する免疫を付けることができるといわれています。一人一人のワクチン接種が感染の拡大を防ぎます。ご自身と大切な人を守るためにも、ぜひ2回の接種をご検討ください。

*風しんとは、発熱や発しん、リンパ節の腫れなどの症状が出る感染症です。
妊娠中の方がかかると、赤ちゃんに目や耳、心臓などの障害が出る恐れがあり、特に注意が必要です。

特にワクチン接種が必要なのはこんな方

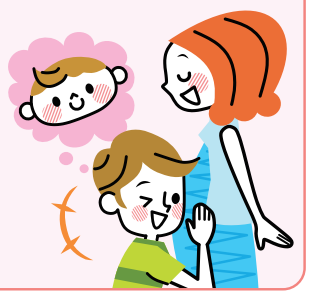
- ☑母子健康手帳などで2回の接種記録が確認できない方
- ☑現在、30～50歳代の方
- ☑妊娠を考えている方
- ☑妊娠中の方と同居している家族・パートナーの方
- ☑海外（特に流行国）への渡航予定がある方



妊娠中の方・妊娠を考えている方へ

妊娠中に麻しんに感染すると、流産や早産のリスクが高まることがあります。妊娠中の方は、麻しんの流行時の外出をなるべく避け、人混みには近づかないようにしましょう。

妊娠中はMRワクチンの接種ができません。そのため、妊娠前の早めのワクチン接種が必要です。妊娠を考えている方は、あらかじめ1ヵ月間程度避妊した後接種すること、ワクチン接種後2ヵ月程度は妊娠を避けるなどを心掛けましょう。





麻しん（はしか）Q&A

Q 以前、麻しんにかかったことがありますが、それでもMRワクチンの接種は必要ですか？

A **麻しんに一度かかると免疫は一生続くといわれているため、基本的にワクチン接種は不要です。**
ただし、かかった記憶があいまいな場合や、医療機関での診断が確認できない場合は、ワクチン接種を受けておくと安心です。なお、過去に麻しんにかかったことがある方がワクチンを接種しても、副反応が強くなることはありません。

Q ワクチンを接種したかどうか分からない場合は、どうすればよいですか？

A **まずは、お近くの医療機関にご相談ください。**
接種歴が分からない場合は、「未接種」として2回の接種を受けるのが一般的です。
また、抗体検査を受けて、その結果に応じて追加接種を勧められることもあります。いずれの場合も、医師の指示に従って対応しましょう。

※MRワクチンの追加接種や抗体検査は健康保険の適用外ですが、自治体によっては公費助成が受けられます。お住まいの自治体のWEBサイトなどで確認してみましょう。

令和8年6月から順次

医療費の負担が変わります



診療報酬改定や健康保険制度の見直しにより、
令和8年6月から順次、健康保険の医療費の自己負担が変わります。

診療報酬とは…

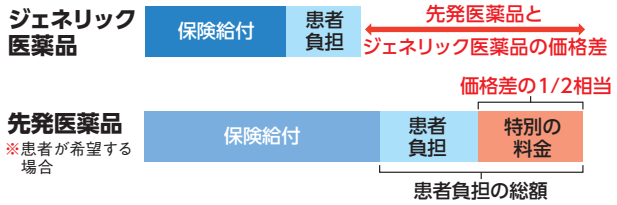
病院や診療所が診察・検査・治療を行った際に、国が定めた基準に基づいて支払われる「医療の値段」です。国が2年に1度見直しており、全国どこで受けても同じ価格が適用されます。これにより、誰もが公平に医療を受けられる仕組みになっています。
今回の改定率は診療報酬本体で+3.09%です。医療現場の人件費・コスト増への対応が大きな柱となりました。一方で薬価は**−0.86%**、材料価格は**−0.01%**となりました。

令和8年6月1日から ジェネリック医薬品のある先発医薬品を選択した場合の特別の料金の引き上げ

ジェネリック医薬品がある薬で、先発医薬品を希望する場合には、医療費の自己負担にプラスして特別の料金がかかる仕組みになっています。

特別の料金は、先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1の額から、令和8年6月より**2分の1**の額へ引き上げられます。

※医療上の理由から先発医薬品を使用する必要がある場合や、流通の問題でジェネリック医薬品の在庫がない場合などは対象外です。



令和8年6月1日から 入院時の食費・光熱水費の引き上げ

物価上昇等を反映し、入院時の食費負担については、1食当たり40円引き上げられます。

65歳以上の人が療養病床に入院した場合にかかる光熱水費の負担額も1日60円引き上げられます。

自己負担額

	令和8年5月まで	令和8年6月から
食事療養標準負担額	1食510円	1食**550**円
生活療養標準負担額	1日370円 ＋ 1食510*円 ★医療機関によっては1食470円	1日**430**円 ＋ 1食**550***円 ★医療機関によっては1食510円

※低所得区分の方などは引き上げ幅が圧縮されます。
※指定難病患者等の方は1食330円となり、1日にかかる光熱水費の負担はありません。

令和8年8月1日から 高額療養費制度の自己負担限度額の引き上げ

高額療養費制度は、1ヵ月の医療費の自己負担が一定の限度額を超えた場合に、超えた分が払い戻される制度です。限度額は所得・年齢によって異なります。この限度額が、令和8年8月から引き上げられます。

例）70歳未満で年収370万円~770万円の方の自己負担限度額（3割負担）

令和8年7月まで	令和8年8月から
80,100円 ＋ 一定額を超えた医療費の1%	**85,800**円 ＋ 一定額を超えた医療費の1%

併せて、長期療養者の負担が過度に増えないよう、年間上限額が新設されます。1年間の自己負担の累計が一定額を超えた場合、それ以上の負担は不要となります。

なお、令和9年8月からは、所得区分を5段階から13段階に細分化した上でさらなる自己負担限度額の引き上げが予定されています。

※住民税非課税世帯については負担増を抑える配慮がなされます。

令和8年6月1日から 医療機関の診察料の引き上げ

初診料の基本額は据え置きとなる一方、再診料の基本額がわずかに引き上げられます。また、物価高騰への対応として「物価対応料」が新設され、さらに、医療従事者の賃上げを支援する「ベースアップ評価料」も拡充されます。物価対応料・ベースアップ評価料はいずれも令和9年6月に倍増する段階的な設計です。これらにより、初診料・再診料ともに窓口での自己負担額が増加します。そのほかにも入院基本料など幅広く診療費が引き上げられます。

令和8年6月からの診察料

自己負担額は、以下の表の金額の原則3割となります。

初診	初診料	2,910円（据え置き）
	物価対応料	**20**円（新設）
	ベースアップ評価料	**170**円~**230**円（+**170**円）
再診	再診料	**760**円（+**10**円）
	物価対応料	**20**円（新設）
	ベースアップ評価料	**40**円~**60**円（+**40**円）

※ベースアップ評価料の下限は新たに賃上げを開始した医療機関、上限は令和6年度から継続して賃上げに取り組む医療機関の場合。



見えない角砂糖

数えてみませんか？

糖質の量を確認してください

見えましたか？
角砂糖の数



飲み物の場合

炭水化物 ≒ ほぼ 糖質

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット「炭水化物 / 糖質」
出典：文部科学省「日本食品標準成分表2025」

注意！ ほとんどが100mL表示！

例

栄養成分表示(100mL)当たり

エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	10g
食塩相当量	○g
ビタミンB2	○mg

「食物繊維」と「糖質」を合わせたものが「炭水化物」です。飲み物には食物繊維はほとんど含まれていないため、炭水化物の量はほぼ糖質、つまり砂糖の量になります。ジュースなどの甘い飲み物の場合は、角砂糖をガリガリ食べているようなものかも…。飲む前に成分表示から「魔法の方程式」で砂糖の量を確認する。その習慣を始めてみませんか。

砂糖の量が分かる 魔法の方程式

成分表示(100mL)当たりの場合

成分表示中の「炭水化物量」 $X_g \div$ 角砂糖1つ分 $3_g \fallingdotseq y$個分

＼角砂糖／

500mLなら、さらに5倍



糖分の取り過ぎは、肥満による生活習慣病のリスクを高めます。

飲み物を選ぶときは、糖分量を意識しましょう。



Special Interview

今日も笑顔で

［俳優、ダンサー、エッセイスト］

坂口涼太郎さん

自分を「経営」するように
最適な食事や睡眠時間を考えています。



レッツらめ活 坂口涼太郎

さかぐち　りょうたろう／1990年、兵庫県生まれ。主な出演作は、朝ドラ「風、薫る」(NHK)、ドラマ「愛の、がっこう。」(CX)や映画「ちはやふる(シリーズ)」「アンダーニンジャ」など。近年は歌人、エッセイストとしても活躍し、初エッセー『今日も、ちゃ舞台の上でおどる』が講談社より発売中。

この年齢になるとスーツを着る役が増えました。私は風が吹いたら崩れそうなお尻で、パンツが似合わなくて。そこで、お尻の筋肉を鍛え始めたらスーツがきれいに着こなせるようになりました。今は上半身も鍛えようと、家で筋トレをしたり区民ジムで泳いだり。体を動かすと、次の日の肌の張りや顔色がまったく違うんです！　一番の美容法は体を動かすことなんじゃないかと思います。気分が沈んだときにも、取りあえず動いてみる。まず、ちゃぶ台から立ち上がって踊る。「これからの人生はどうなるのか……」とか、考えても仕方ないことに気付きます。

自分の体と心を整えることに意識が向いた今、私の根底にあるのが〝らめ活〟です。〝あきらめ活動〟の略で、人と比べることを諦めて、自分の立場を明らかにするという考え方。私も周囲の人をうらやましいと思うことがありましたが、〝らめ活〟で人と私は違うと明らかになった時、この肉体や性格を一度きりの人生でどう生かすかを考えるようになりました。そこで、人生をビジネスと捉え、自分をプロデュースする「自分経営」を始めたんです。すると、今何を食べるべきか、何時間寝るべきかなど、本当に必要なことを客観的に判断できるようになり、健やかになりました。この〝らめ活〟のおかげで、今の生活はラメのように輝いています。