

AUTUMN
秋
2005



ご家庭にお持ち帰りください。

ウェルネスクラブ

Wellness Club

KENPO
MAGAZINE

リコー三愛グループ健康保険組合

各地区においてセミナー

6月3日(金) **兵庫リコー(株)**……於兵庫リコー会議室



▲歯科検診

9:00~17:30 (対象:若年、中高年。健康セミナー)

- 体力測定、エルゴメーター測定、骨密度測定、栄養指導
滋賀保健研究センター(医師、トレーナー、栄養士他)
- 歯科検診、ブラッシング指導(歯科医、歯科衛生士他)
労働衛生健康管理協会
- 医療相談……大道先生、健保組合(山西保健師)

6月4日(土) **リコーマイクロエレクトロニクス(株)**

- 健康ウォーキング教室……於鳥取布勢運動公園
対象:社員、家族他
主催:リコーマイクロエレクトロニクス(株)
協賛:リコー三愛グループ健康保険組合



▲於鳥取布勢運動公園

7月4日(月) **リコー販売(株)埼玉事業本部**……於埼玉事業本部会議室



▲歯科検診

9:00~13:00 (対象:若年、中高年。健康セミナー)

- 歯科検診、ブラッシング指導(労働衛生健康管理協会)
- 骨密度測定、栄養指導(ファーストメディカルクリニック)
- 医療相談……関谷先生、健保組合(山西、村田保健師)

15:00~17:00 (対象:管理職、マネージャークラス)

- 職場のメンタル対策講演会
(財)順天堂精神医学研究所所長:井上令一先生(越谷市)



▲井上先生講演会

7月8日(金) **群馬リコー(株)**……於(財)群馬県勤労福祉センター

12:00~13:00 ヘルシーランチ(低カロリー、低脂肪、低塩)

13:00~15:00 (対象:管理職、マネージャークラス)

- 職場のメンタル対策講演会
群馬県産業保健推進センター所長:鈴木庄亮先生

15:20~17:00

- リラクゼーション(運動実技)
フェルデンクライス・インストラクター、ヘルスケアトレーナー
北洞誠一トレーナー



▲鈴木先生講演会



▲北洞トレーナー運動実技

を開催しました

当健保組合では、健康・体力づくり・メンタル対策実施について支援しています。保健事業について(内容、費用など)お問い合わせください。

※電話番号……03-3740-4884
(保健事業センター直通)

7月15日(金) 秋田リコー(株)……於秋田リコー会議室

9:00~17:30 (対象:若年、中高年。健康セミナー)

- 体力測定、エルゴメーター測定、骨密度測定、栄養指導
宮城県労働衛生予防協会(医師、トレーナー、栄養士他)
- 歯科検診、ブラッシング指導(歯科医、歯科衛生士他)
労働衛生健康管理協会
- 医療相談(健保組合:山西保健師)



▲エルゴメーター測定

7月22日(金) 四国リコー(株)高知支社……於高知支社会議室

9:00~17:00 (対象:若年、中高年。健康セミナー)



▲歯科検診

- 体力測定、エルゴメーター測定、骨密度測定、栄養指導
福岡労働衛生研究所(医師、トレーナー、栄養士他)
- 歯科検診、ブラッシング指導(歯科医、歯科衛生士他)
労働衛生健康管理協会
- 医療相談(健保組合:山西保健師)

8月5日(金) 北海道リコー(株)……於北海道リコー会議室

9:00~17:00 (対象:若年、中高年。健康セミナー)

- 体力測定、骨密度測定、栄養指導
札幌フィットネスセンター(トレーナー、栄養士他)
- 歯科検診、ブラッシング指導(歯科医、歯科衛生士他)
歯科検診センター(お口の健康アドバイザー。札幌市内)
- 医療相談(健保組合:山西保健師、札幌委託:若森保健師)



▲体力測定

CONTENTS

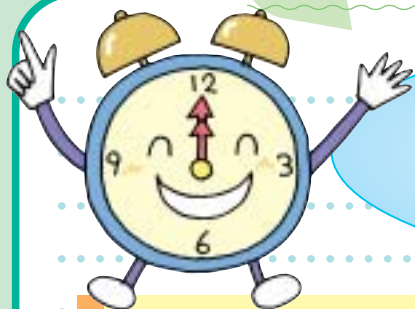


2005 秋 ウェルネスクラブ

Wellness
Club
KENPO
MAGAZINE

けんぽレポート	2~3
各地区においてセミナーを開催しました	
けんぽヘルスレーサー	4
昼休みをどのように過ごしていますか?	
けんぽエコノミックス	5~6
平成16年度決算のお知らせ	
平成16年度に実施した主な健康づくり事業	7
充実の事業内容ですこやかライフをバックアップ!	
ご存じですか	8
9月(10月分給与)から健康保険の保険料の見直しが行われます	
こころの疲れ早めにチェック	9
ストレスが体の不調として現れている?	
ケースで考える健康保険こんなとき	10~11
年収130万円未満でも、被扶養者に認定されないことがある	
平成16年度疾病統計まとめ	12~13
総医療費は93億円を突破	

本当は怖いその生活習慣	14~15
死亡率アップ? 運動不足は生活習慣病の温床	
癒しのリラックスタイム	16~17
“植物の香り”で癒す	
フタムラヤソ子の血液循環体操	18
たった30秒でスッキリ!!腰痛	
健康情報ステーション	19
CoQ10(コークエンテン)って読んでください、ほか	
Impression	20
講談師三代目 神田山陽さん	
旬がおいしいヘルシーメニュー	21
さんの筒焼きゆず風味	
日本湯けむり紀行	22~23
蓮華温泉	
当健保組合専用電話番号です	24
電話健康相談	



昼休みを どのように過ごしていますか？

お昼休みは大切なリフレッシュタイム 自分にあったリフレッシュ方法を見つけましょう

① 昼食

三大欲求の一つである食欲。お腹がすいてい

るのに仕事をし続けるのは、欲求が満たされず、欲求不満状態をつくり出します。また、脳は全エネルギー量の約2割を消費するのでガス欠状態となり、脳の働きも鈍ります。

忙しく、時間が無い時こそしっかり昼食をとることで能率アップにつながり、気持ちも落ち着いて仕事ができます。



② 昼寝

昼寝をすると脳の疲労が取れ、その後の仕事や勉強の効率が上がります。また、身体の疲労も回復するので、活動量が増え肥満防止効果も。

上手な昼寝の取り方は

- (1) 昼寝時間は15～30分
- (2) 横にならずに座ったまま
- (3) 寝る前にコーヒーを飲む～カフェインが30分後に効き始め、活動に移りやすい



③ 散歩

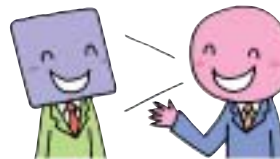
散歩に出かけ、仕事場から離れることで、気持ちのON/OFFが行われやすくなります。ウィンドーショッピングを楽しむ、近くの公園で木々の緑に親しむ、などはいかがですか。木々の緑は目に優しく、気持ちを落ち着かせる色だといわれています。



④ おしゃべり

悲しいこと、腹立つことなどを人に話したあと、気持ちがスッキリした経験をお持ちの方は多くいらっしゃると思います。

話をするということで、気持ちを解放させることができます。



応援しています！
お気軽にお電話ください

☎03(3740)4779(直通)

健保 健康相談／受付は月～金：午前9:00～午後5:00

☆身体にいいこと始めたい

☆病院受診したほうがいいのかな

☆健康にいいこと始めるけれど長続きしない

☆健康管理の担当になったけれど進め方に悩んでいる

※相談無料

etc

経常収支で黒字決算。 ただし、伸びる医療費になお厳しい見込み

このたび、当健保組合の平成16年度決算がまとまりましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

＜収 入＞

科 目	決算額（千円）
保 険 料	20,818,003
国 庫 負 担 金 収 入	11,288
退 職 積 立 金 繰 入	1,532
病 院 診 療 所 収 入	9,636
雑 収 入	276,872
経 常 収 入 合 計	21,117,331
調 整 保 険 料 収 入	331,497
財 政 調 整 事 業 交 付 金	243,922
経 常 外 収 入 合 計	575,419
合 計	21,692,750

＜支 出＞

科 目	決算額（千円）
事 務 費	270,790
保 険 給 付 費	9,677,003
法 定 給 付 費	9,354,706
付 加 給 付 費	322,297
拠 出 金	7,252,820
老 人 保 健 拠 出 金	4,818,311
退 職 者 給 付 拠 出 金	2,434,509
保 健 事 業 費	1,131,156
還 付 金	1,132
病 院 診 療 所 費	32,185
連 合 会 費	5,701
積 立 金	39,330
そ の 他	976
経 常 支 出 合 計	18,411,093
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	325,659
経 常 外 支 出 合 計	325,659
合 計	18,736,752

経常収入 ……211億1,733万1千円
経常支出 ……184億1,109万3千円
経常収支差引額 27億 623万8千円

16年度は、被保険者数・標準報酬がともに久しぶりに増加したことに加えて、増大する支出に対処するため、一般保険料率を予算時に70.0/1000から78.0/1000に変更いたしました。このため、保険料は昨年度を約22億円上回る結果となっています。

一方の支出面では、相変わらず医療費が総額・1人当たり額ともに伸びており、保険料の46.5%を占める結果となっています。さらに、健保財政逼迫の元凶である拠出金を見てみると保険料の34.8%を占めており、これら二つの支出だけで実に保険料の81.3%が消費されている計算になります。

幸いにして16年度決算では、経常収支で27億円あまりの黒字を計上することができましたが、前述のような状況を見ると、前途はいまだ多難だといわざるを得ません。

みなさまにおかれましては、ぜひ当健保組合の健康づくり事業をご利用いただき、健康を維持されることで、健保財政と事業運営にご理解、ご協力をくださるようお願いいたします。

介護勘定

＜収 入＞

科 目	決算額（千円）
介 護 保 険 収 入	1,318,762
繰 越 金	115,920
雑 収 入	62
収 入 合 計	1,434,744

＜支 出＞

科 目	決算額（千円）
介 護 納 付 金	1,232,360
介 護 保 険 料 還 付 金	121
支 出 合 計	1,232,481

決算基礎数値（年間平均）

被 保 険 者 数	45,165人
男	37,212人
女	7,953人
平均標準報酬月額	373,166円
男	399,435円
女	250,244円
平 均 年 齢	39.29歳
男	40.44歳
女	33.96歳
一 般 保 険 料 率	78.0/1000
事 業 主	43.5/1000
被 保 険 者	34.5/1000

※一般保険料率は調整保険料率を含む

目で見える
16年度決算

きわ立つ保険給付費・拠出金の割合

一般勘定の収入では、保険料の好調な推移を反映して、収入全体の96%を保険料が占める結果となっています。また、支出では、私たちの医療費、つまり保険給付費とお年寄りや退職さ

れた方の医療費財源である拠出金で、そのほとんどが占められ、健康づくりのための費用である保健事業費などが圧迫されている様子がわかります。

※ 四捨五入の関係で一部合計の合わない箇所があります。

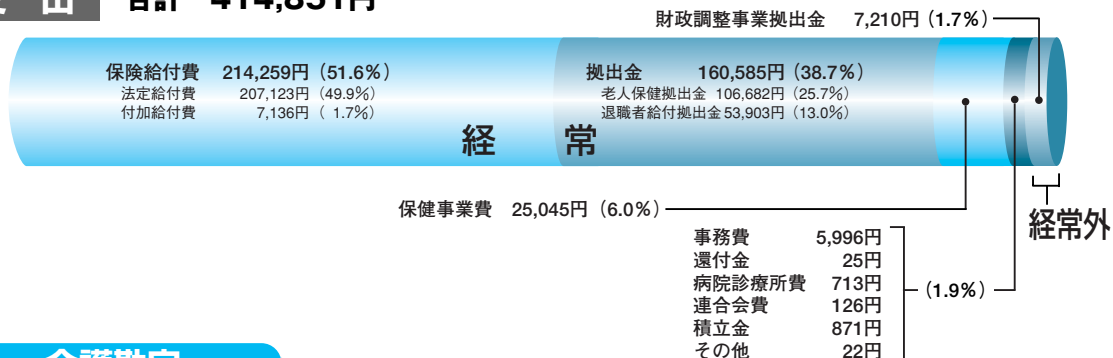
一般勘定

(被保険者1人当たり額)

収入 合計 480,300円



支出 合計 414,851円



介護勘定

(第2号被保険者たる被保険者1人当たり額)

収入 合計 70,939円



支出 合計 60,938円



充実の事業内容で

平成16年度に実施した
主な健康づくり事業

すこやかライフをバックアップ!

当健保組合では、昨年度1年間、以下のような事業を展開し、
みなさんの健康づくりをバックアップしました。

保健指導宣伝

1. 健保連共同宣伝実施（年間）

健保連共同事業の一環として、全国ネットでわかりやすく健康と医療等についての番組を放映しました。

2. 機関誌の配布（4月、10月）

被保険者全員に健康に関する知識の普及、啓蒙のために配布しました。機関誌名……「ウェルネスクラブ」

3. 健保要覧の配布（3月）

被保険者新入社員を対象に保険給付、保険制度及び保健事業についての解説書を配布しました。解説書名……「私たちの健康保険」「けんぽと介護保険」

4. 医療費通知の発行（9月、3月）

保険診療者に対して月間、年間の医療費のお知らせを実施しました。

5. ホームページで情報提供（年間）

組合事業をタイムリーにお知らせするため、ホームページを設けています。

<http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/>

疾病予防

1. 婦人科検診（年間）

30歳以上の女子被保険者の希望者に子宮ガン検診を実施しました。

	受診者
検診センター	0人
外部委託	232人
計	232人

2. 主婦健康診断（年間）

被扶養者たる妻の希望者に実施し、年間1人8,000円まで補助しました。

	受診者
検診センター	0人
外部委託	88人
計	88人

3. 成人病ドック／被保険者・被扶養者（年間）

40歳以上の被保険者及び被扶養者に実施しました。

	受診者		
	検診センター	外部委託	計
被保険者	4,279人	14,574人	18,853人
被扶養者	426人	1,669人	2,095人
その他	291人	0人	291人
計	4,996人	16,243人	21,239人

4. ミニドック／被保険者・被扶養者（年間）

35～39歳までの被保険者及び被扶養者に実施しました。

	受診者		
	検診センター	外部委託	計
被保険者	1,568人	6,096人	7,664人
被扶養者	76人	428人	504人
その他	2人	0人	0人
計	1,646人	6,524人	8,168人

5. 健康電話相談（年間）

被保険者やその家族の健康づくりのため専門機関と契約し、電話による健康相談を実施しました。

6. 保健指導（年間）

外部契約医療機関のドック受診者に対し、そのフォローを実施しました。

7. 各種統計表の作成（随時）

医療費の動向、疾病状況把握のため、専門業者に委託して分析・解析を行いました。

体育奨励

1. 体力づくり奨励金／事業所に委託（年間）

被保険者1人当たり1,000円の予算で、事業所の各地域の実情に合った体育事業に参加した被保険者に補助金を支給しました。スキー、テニス、ボウリング他。

2. 健康づくり教室（年間）

事業所が主催の、専門スタッフを活用した健康づくり事業に補助しました。



特別事業

☆セミナーの開催／リコー販売(株)、リコーテクノシステムズ(株)、リコーエレメックス(株)、リコーマイクロエレクトロニクス(株)、リコーユニテクノ(株)、北海道・四国・中部・北九州地区等16回開催



9月 10月分給与 から

健康保険の保険料の見直しが 行われます

みなさんに毎月収めていただいている保険料は、給料などの増減に対応するため、毎年見直されているのをご存知でしたか？
毎年、4、5、6月の給与をもとに、7月1日現在で保険料計算のもととなる標準報酬を見直し、9月から1年間使用されるのです。

このため、10月分給与から保険料が変わる人がいますので、ご承知おきください。

こんなときにも
保険料は
決めなおされます

■ 随時改定

ベースアップや昇給などで、毎月決まってしまう給与等が大幅に変わった場合（保険料月額表で2等級以上の差）は、臨時に標準報酬を決めなおします。

■ 資格取得時決定

就職したばかりの人は標準報酬に該当するものがなくても、入社と同時に健康保険に加入することになります。この場合の標準報酬月額は、初任給等を基礎にして決められます。

■ 育児休業等終了時の改定

育児休業等を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している場合で、短時間勤務制度等により給料等が下がった場合は、被保険者の申し出により、標準報酬を決め直します。この場合、固定的賃金の変動を伴わず、かつ従前と比較して1等級しか報酬が変わらない場合であってもよいとされています。

【報酬の範囲とは？】

健康保険の「報酬」には給与、俸給、手当など、被保険者が労務の対償として受けるものがすべて含まれます。支払われるものが金銭であるか、現物であるかを問わず、労務の対償であれば報酬に含まれます。ただし、まったく臨時の収入（慶弔金など）は除かれます。

公 告

● 事業所編入

三愛アビエーションサービス(株) 平成17年 8 月 1 日適用

● 事業所削除

(株) 西銀座デパート

平成17年 7 月 1 日適用

● 所在地変更

リコー東北(株)
京都リコー(株)
九州三愛石油(株)
中国サンエル(株)

平成16年12月27日適用
平成17年 3 月22日適用
平成17年 4 月 1 日適用
平成17年 4 月15日適用

ストレスが 体の不調として現れている？

ストレスがたまってくると体の不調として現れることがあります。そうすると体のほうに目がいき、根本のストレス対策がされず、つらい症状が長引くこともあります。また、体の疲れが心の不調を引き起こすこともあり、心身両面からのアプローチが必要です。

下の表でストレスが体の不調として現れていないかどうか、チェックしてみましょう。

チェック 1

こんな状態ではありませんか？

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1. イライラしやすく怒りっぽくなった | ☐ |
| 2. 物事を悲観的に考えることが多くなった | ☐ |
| 3. 毎月残業が多く、疲労感がある | ☐ |
| 4. ストレスがたまっていると感じるが、発散できない | ☐ |
| 5. 以前と比べて仕事はかたらない | ☐ |

→ひとつでもあてはまる状況にあるなら、ストレスが体の疲れとして現れている可能性があります。チェック2へ進んでください。

チェック 2

次の項目であてはまるものに○をしてください。

○の数の合計で判断します。

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1. 朝起きて疲労感が残っている | ☐ |
| 2. 食欲がない | ☐ |
| 3. 寝つきが悪く、悪い夢をみたり、熟睡感がなくなった | ☐ |
| 4. 便秘や下痢をしやすい | ☐ |
| 5. 頭痛、肩こり・首の痛み、腰痛がひどくなった | ☐ |
| 6. 息苦しくなったり、のどが詰まったように感じる | ☐ |
| 7. 休日は寝てばかりいる | ☐ |
| 8. かぜをひきやすくなった | ☐ |
| 9. 顔がびくびくひきつる | ☐ |
| 10. 手足が冷える | ☐ |
| 11. 体がだるい | ☐ |
| 12. 寝汗や冷や汗をかく | ☐ |
| 13. 持病が悪化した | ☐ |
| 14. 性欲がなくなった | ☐ |
| 15. 血圧が異常値（高血圧・低血圧）になった | ☐ |

○の合計

個



0～3個 青信号

多少の体の不調はありますが、社会生活をしていくうえで問題はないようですね。ストレスをためないよう心がけましょう。

4～8個 黄信号

ストレスが体の症状として現れているようです。ストレス源は何かを慎重に見極め、対処法を考えましょう。

9～15個 赤信号

そうとう疲れがたまっていますね。心の疲れが体の症状として現れているのか、体の疲れがストレスとして現れているのか、まずは、ゆっくり休んでみると判断できるでしょう。

*これは、ひとつの目安です。気になることがあれば、専門医に受診してください。

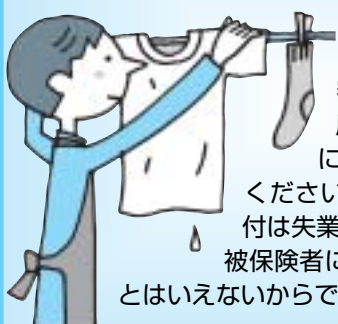
健康保険こんなとき

年収130万円未満で

健康保険では、被保険者だけでなくその家族にも、さまざまな給付を行っています。ただし、家族からは保険料を徴収していません。この家族のことを「被扶養者」といいますが、だれでも被扶養者になれるわけではなく、その範囲は法律で決められています。

CASE 1

失業している夫を被扶養者にできますか？



——失業給付を受けている場合、支給額にもよりますが、原則として被扶養者にはなれないと考えてください。なぜなら、失業給付は失業時の所得保障であり、被保険者に生計を依存しているとはいえないからです。

CASE 2

夫婦共働きの場合、子どもはどちらの扶養になりますか？

——被扶養者となる人の人数に関係なく、年収の多いほうの被扶養者になります。年収が同程度であれば、届け出により、主として生計を維持しているほうの被扶養者となります。



被扶養になれる続柄

被扶養になれるのは図に示した範囲の人で、被保険者と同居していることが条件となる場合もあります。

▼被保険者と同居していなくてもよい人

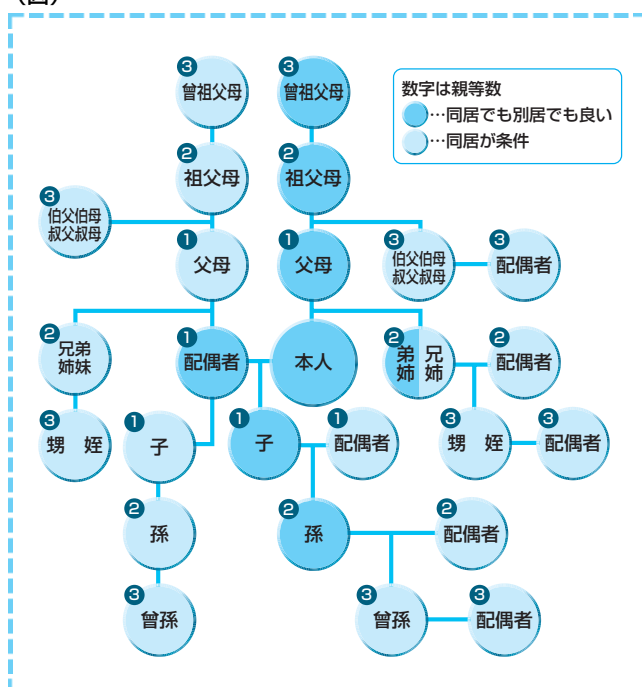
- ・配偶者（届出をしていない「事実婚」でも可）
- ・子、孫
- ・父母など直系尊属
- ・弟妹

▼被保険者と同居が条件になる人

- ・上記以外の三親等内の親族
- ・事実婚の配偶者の子および父母
- ・事実婚の配偶者死亡後の、当該配偶者の子および父母

なお、75歳（寝たきりの人は65歳）以上になると、医療給付に関しては「老人保健」に切り替わります。ただし、健康保険の被扶養者としての資格は失われず、埋葬料などの現金給付は健康保険から支払われます。

(図)

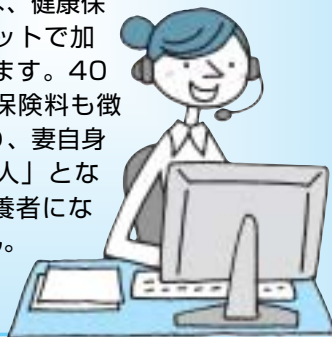


も、被扶養者に認定されないことがある

CASE 3

妻は週に4日、30時間ほど、パートで働いていますが、年収が130万円未満なら被扶養者にできますか？

——年収が130万円未満でも、その職場の正社員の所定労働時間および所定労働日数の4分の3以上働いている場合は、健康保険と厚生年金にセットで加入することになります。40歳以上の人は介護保険料も徴収されます。つまり、妻自身が社会保険の「本人」となるため、夫の被扶養者になることはできません。



CASE 4

23歳の息子は職に就いておらず、収入がありません。被扶養者として認めてもらえますか？

——学生であるとか、健康上の理由などで働けない事情があるときは、証明書類を提出していただくことにより被扶養者に認定できますが、稼働能力があつて職に就いていない場合は、原則として認定していません。



被扶養者の収入基準

被扶養者の認定は健康保険法の基準に則り、健保組合が行います。したがって、健康保険の「被扶養者」は税法上の「扶養親族」とは必ずしも一致するとは限りませんのでご注意ください。

被扶養者となるためには、次の要件をすべて満たしていることが必要です。

- ①主として被保険者の収入によって生計を維持されていること。
- ②年間収入が130万円（60歳以上または障害のある人は180万円）未満で、かつ被保険者の収入の2分の1未満であること。被保険者と同居していない場合は、被保険者からの仕送りより少ないこと。

以上の要件に該当する家族を被扶養者として申請するときは、「被扶養者（異動）届」に保険証を添えて、健保組合に提出してください。

豆知識

国保の場合

被扶養者に認定されなかった人で、職場の健康保険や公務員等の共済組合に加入できない人は、市町村の運営する国民健康保険（国保）に加入することになります。

国保では、退職被保険者（会社を退職して国保に加入した人で、被用者年金に20年以上加入、または40歳以降10年以上加入していた老齢・退職年金の受給権者）を除き、「被扶養者」という概念はありません。したがって、赤ちゃんからお年寄りまで、年齢や収入に関係なく加入者（被保険者）となり、保険料徴収の対象となります。

家族が扶養を外れたときは、「削除」の届出をすみやかに！

家族の就職や結婚、離婚、死亡など、扶養を外れた場合には、5日以内に必ず削除の届を提出してください。

たとえその家族が保険証を使わなかったとしても、健保組合には損害が生じます。それは、「老人保健拠出金」です。老人保健拠出金の額を算定するにあたっては、被扶養者を含めた組合員全体の人数を基礎としますので、実態のない家族が名簿に載っていると、健保組合では、その分、多くの拠出金を負担しなければなりません。

健保組合の財源にはみなさまの保険料が充てられていますので、保険料を大切に使うためにも、みなさまのご協力をお願いします。

総医療費は93億円を突破

本人：39億円、家族：54.6億円

目立つ「う蝕」と「呼吸器系の疾患」の多さ

- ・件数で見ると、「家族の60歳以上」を除いて、すべての年代で「う蝕」つまりむし歯が1位を占めています。
- ・金額別では本人の「歯科」が20.3%、家族の「呼吸器系の疾患」が19.4%で、それぞれのワーストになっています。

※う蝕も呼吸器系の疾患も、日ごろのケアが大切です。正しい歯みがきと、うがい・手洗いを心がけましょう。

年代別に受診件数の傾向を見ると

- ・若年層……「う蝕」「屈折及び調節の障害」「その他の急性上気道感染症」が上位を占めています。



本人

件数で見た年代別のワースト3
(延件数 258,913件)

※()の数字は該当件数あたりの金額です。単位：万円。

順位	19歳以下	件数
1	う蝕	55(81)
2	屈折及び調節の障害	47(27)
3	皮膚炎及び湿疹	38(22)

順位	20代	件数
1	う蝕	8,739(11,716)
2	屈折及び調節の障害	3,917(2,408)
3	皮膚炎及び湿疹	2,640(1,423)

順位	30代	件数
1	う蝕	18,680(25,998)
2	屈折及び調節の障害	4,295(2,918)
3	その他の急性上気道感染症	4,251(2,712)

順位	40代	件数
1	う蝕	14,741(20,956)
2	高血圧性疾患	4,744(6,194)
3	その他の急性上気道感染症	2,485(1,592)

順位	50代	件数
1	う蝕	11,489(17,309)
2	高血圧性疾患	7,680(10,044)
3	糖尿病	3,170(4,682)

順位	60歳以上	件数
1	う蝕	2,169(3,208)
2	高血圧性疾患	1,589(1,744)
3	糖尿病	557(855)

みなさんが、平成16年度中に健康保険で医療機関を受診した実績から、疾病の状況をまとめました。

昨年度に比べると、本人分・家族分ともに件数・金額の双方で伸びており、総医療費は93億円を突破しています。

- ・中年層……「高血圧性疾患」や「良性新生物およびその他の新生物」などが上位に顔を見せ始めています。この年代は、生活習慣病にかかりやすくなる年代でもあります。日々の生活スタイルを振り返り、軌道修正を図りましょう。
- ・高年層……「高血圧性疾患」「糖尿病」「悪性新生物」などが見られます。からだに良くない生活習慣を改めることはもちろん、年に一度は必ず健康チェックを受け、病巣は早期に発見・治療することが大切です。



家族

件数で見た年代別のワースト3
(延件数 413,267件)

※()の数字は該当件数あたりの金額です。単位：万円。

順位	19歳以下	件数
1	う蝕	38,652(32,061)
2	その他の急性上気道感染症	24,787(19,057)
3	急性気管支炎及び急性細気管支炎	20,223(17,914)

順位	20代	件数
1	う蝕	5,229(7,361)
2	屈折及び調節の障害	2,131(1,358)
3	皮膚炎及び湿疹	1,891(1,047)

順位	30代	件数
1	う蝕	10,736(13,810)
2	乳房及びその他の女性性器の疾患	3,052(4,357)
3	その他の急性上気道感染症	2,662(1,769)

順位	40代	件数
1	う蝕	9,587(13,127)
2	良性新生物及びその他の新生物	1,818(5,609)
3	皮膚炎及び湿疹	1,660(873)

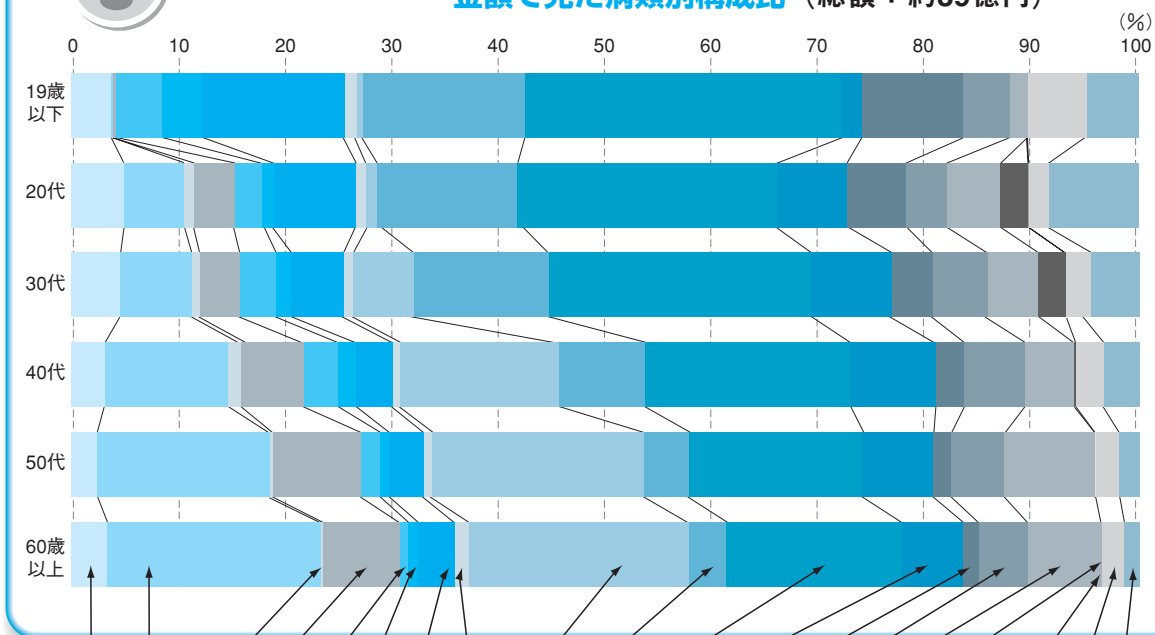
順位	50代	件数
1	う蝕	7,550(10,637)
2	高血圧性疾患	3,416(3,929)
3	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	1,529(1,789)

順位	60歳以上	件数
1	高血圧性疾患	3,492(3,991)
2	う蝕	2,716(4,125)
3	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	986(1,337)



本人

金額で見た病類別構成比 (総額：約39億円)



感染症及び寄生虫症

新生物

血液・造血器の疾患並びに免疫機構の障害

内分泌、栄養及び代謝疾患

精神及び行動の障害

神経系の疾患

眼及び付属器の疾患

耳及び乳様突起の疾患

循環器系の疾患

呼吸器系の疾患

歯科

消化器系の疾患

皮膚及び皮下組織の疾患

筋骨格系及び結合組織の疾患

尿路性器系の疾患

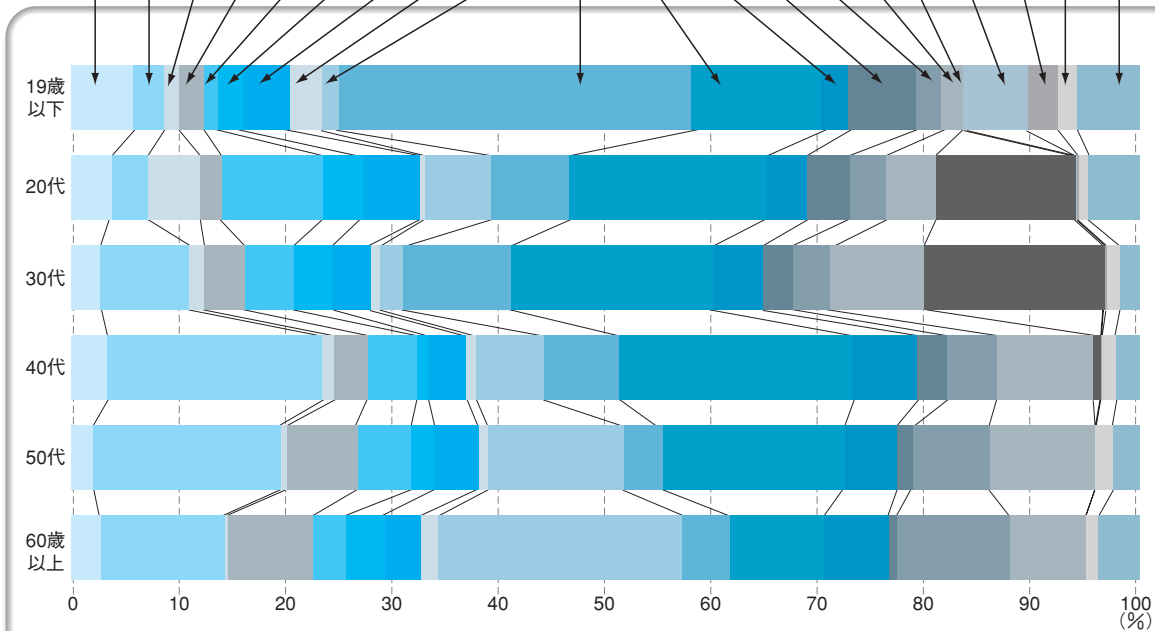
妊娠、分娩及び産じょく

周産期に発生した病態

先天奇形、変形及び染色体異常

異常臨床・検査所見で他に分類されない

損傷、中毒及びその他の外因の影響



金額で見た病類別構成比 (総額：約54.6億円)

家族



本当は怖い
その生活習慣

死亡率アップ 運動不足は

生活習慣病の温床



生活習慣病と深いかわりがある運動不足。それだけではありません。アメリカスポーツ医学会では、「最大酸素摂取量が少ない人はがんで死亡する確率が高い」との報告もありました。意外と軽く考えられがちな運動不足のリスクをお知らせします。

「運動不足」は大腸がんの危険因子

数分間しか持続できない最大努力下の運動時に摂取できる酸素の量のことを最大酸素摂取量といいます。これは全身持久力、すなわちスタミナの指標となるものです。運動不足だと持久力が低下し、最大酸素摂取量も少なくなります。

冒頭で紹介した最大酸素摂取量とがんとの因果関係については未解明の部分があり、今後もさらなる研究を待たなくてはなりませんが、大腸がんに関しては運動不足がリスク要因のひとつであることがほぼ確実とされています。

世界がん予防基金と米国がん予防財団が発表した「がん予防の14カ条」にも「身体活動の維持」が盛り込まれ、運動で大腸がんのリスクを少なくすることができるとしています。

心筋梗塞・狭心症・脳卒中の温床に

運動不足が健康に及ぼす影響が注目されるようになったのは約50年前のこと。英国のモリスらがロンドンのバス会社で働く人を対象に行った調査で、よく動く車掌より、座りっぱなしの運転手の

ほうが心臓発作やそれに基づく死亡が多いことが確認されたことがきっかけでした。

その後の研究で、運動不足により摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、腹部内臓周囲に過剰な脂肪が蓄積する（内臓型肥満）と、インスリンの効き目が悪くなる「インスリン抵抗性」が生じやすくなることがわかってきました。これが高脂血症や糖尿病、高血圧の発症に関与し、動脈硬化および心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの動脈硬化性疾患を促進するのです。

有酸素運動で健康づくりを!

健康維持のためには、まず日常生活のなかで身体活動を増加させることが大切です。それと同時に、「息が少しはずむ」程度の運動を「週に2回以上、1回30分以上」行うよう心がけましょう。

最大酸素摂取量の増加および生活習慣病の予防に有効とされるのは、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動です。なかでもウォーキングは、手軽でからだへの負担も少なく、運動経験がない人でも楽しめます。

運動不足度チェック

下記の項目についてあてはまるものに○をつけてください。

☐	徒歩10分程度の距離なら、車やバス、電車を利用する。
☐	ひとつ上の階に移動するときにもエレベータを利用する。
☐	仕事はデスクワーク。
☐	お茶入れやコピーとりは人に頼む。
☐	平日の昼食は職場内で済ませる。
☐	終電があるのにタクシーで帰宅することがある。
☐	買い物は通信販売やネットショッピングで済ませる。
☐	外で買い物をするときは買いだめする。
☐	自宅では、自分のそばにテレビのリモコンを置くなど、なるべく動かないで済むようにしている。
☐	休日は家でゴロゴロしている。

判定

○が1個以下

日頃からよく動いているようです。週末も適度な運動を。

○が2～3個

運動不足気味。歩くことを意識しましょう。

○が4個以上

完全な運動不足。とにかく、こまめに動きましょう。

■1日の歩行数区分別・中性脂肪値の平均値(30代)

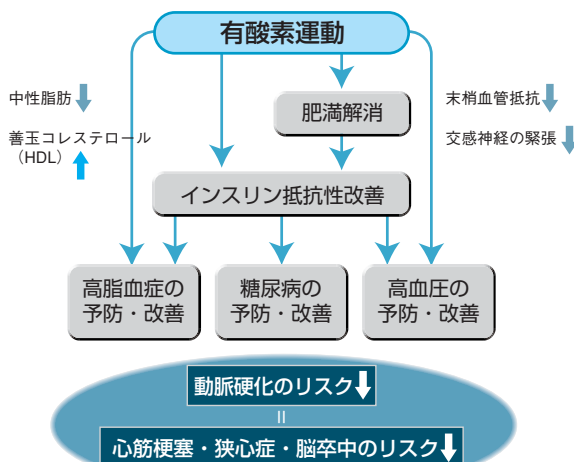
(厚生労働省「第5次循環器疾患基礎調査」より)

歩行数	中性脂肪平均値(mg/dl)
1999以下	153.9
2000～3999	173.7
4000～5999	128.9
6000～7999	127.6
8000～9999	113.5
1万以上	114.3

運動不足解消のコツ

日頃、からだを動かす機会がない——という人が少なくありません。しかし、本来は買い物や食事の用意、掃除、洗濯など、日常生活そのものが運動なのです。IT化やデジタル家電の普及で私たちの生活はますます便利になりましたが、「こまめに動く」を意識し、「買い物は週に1回、車でまとめ買い」を「そのつど歩いて買い物に行く」に、掃除は「掃除機のみ」でなく「ふき掃除も」など工夫をこらして運動不足を解消しましょう。

有酸素運動が生活習慣病のリスクを低減させる





リラクゼーション、ストレスケア、 そして潤いのある生活のために “植物の香り”で癒す

香りが私たちの生理反応に及ぼす効果を活用した「アロマセラピー」は、老若男女を問わず誰にでも気軽にできる実用的な健康法です。自然な植物の香りを日々の暮らしの中に取り入れてみませんか。



“新しい”けれど“なじみ深い”健康法

日本に「アロマセラピー」が入ってきたのは、約20年ほど前のことですが、実際に生活の中に取り入れている方は、意外にまだ少ないのではないのでしょうか。療法と名がつくことで、何か専門的な知識が必要なのかと考えてしまう方も多いのかもしれません。

しかし、みなさんも、ヒノキのお風呂に入ってリラックスできたとか、きれいに咲いた花の香りで明るい気分になったということがあるように、香りの効用は体感したことがあるでしょう。また、竹の皮でおにぎりを包んだり、菖蒲湯につかったりと、日本では古来より植物の香りを上手に生活の中に取り入れてきているのです。

そうしてみると「アロマセラピー」という言葉だ

と新しく聞こえますが、香りの効用を実感することはもともと私たちになじみ深いものなのです。

まずは好みの香りを楽しむ

一般に「アロマセラピー」では、植物の香りのエッセンスを抽出した精油（エッセンシャルオイル）を、ウオーマーなどを用いて部屋に拡散させる芳香浴、お風呂に入れるアロマバス、オイルマッサージ、吸入、湿布などの方法で活用しますが、初心者は何から始めたらよいのでしょうか？

（社）日本アロマ環境協会認定アロマセラピープロフェッショナルの佐々木薫さんは、「何よりも、自分が心地よいと感じる香りを見つけることが大事です」と指摘します。精油の説明にはさまざまな期待できる作用が記してありますが、それ

はあくまでも一般的な話で、そもそも医薬品ではないため、誰にでも決まった効果があるとは限らないのは当然です。それに、人が「いい香り」と感じて、自分には「嫌な香り」だったり、またその逆もあります。ですから、周りの情報に惑わされたり、先入観にとらわれることなく、本当に自分がリラックスできたり、リフレッシュできる香りを知ることが必要なのです。

「自分に合う香りがみつかったら、その香りを気軽に楽しんでください」と、佐々木さんは言います。たとえば、仕事に出るとき、ハンカチに精油を1滴落として持っていくというのもいいようで

す。通勤電車の中でも、仕事場でも、そっとハンカチを取り出して、その香りをかぐことで気分転換が図れます。

「さわやかなミント系の香りならリフレッシュに最適で、男性にも女性にもいいですね。また、集中力を高めたいときにはローズマリーやレモン、テンションを上げたいときにはローズやイランイランと仕事に合わせて香りを変えてみるのもおすすめです。それから、ティートゥリーやユーカリの香りは爽快になるだけじゃなくて、抗菌効果も期待できますよ」と、佐々木さん。

いかがです？ 一度試してみませんか。

「アロマテラピー」……とは？

1928年、フランスの化学者、ルネ・モーリス・ガットフォセによって創られた芳香療法を意味する言葉。彼の植物の香りの効能に関する研究の後に、医師のジャン・バルネによって香りの薬理効果が臨床的にまとめられたり、イギリスのマルグリット・モーリーに心と体を癒す自然療法として研究されることで、発展してきました。「アロマテラピー」という健康法は、私たちが受けた香りの刺激は、脳の感情や本能、さらには自律神経系や内分泌（ホルモン）系、免疫系をつかさどる部分に直接作用する、という人体の生理的メカ



ニズムを応用するものでもあり、香りによって興奮した神経をリラックスさせたり、ホルモンバランスを整えたりして、心身の恒常性を保ち、健康の維持・増進が図れるというものです。

精油(エッセンシャルオイル)……とは？

精油は、植物の花や葉、茎、根、果皮などを蒸留釜や圧搾機にかけ、その成分を抽出した天然の芳香成分で、「アロマテラピー」の基本になるアイテムです。デパートのアロマテラピーコーナーや自然療法の専門店などで販売されています。値段は種類や量によって異なりますが、1000円以下で購入できるものもあります。なお、精油は非常に高濃度のもので、必ず添付の説明書の注意事項を確認してから取り扱うようにしましょう。

香りのスプレーを作る

自分の好みに合った香りのスプレーを用意しておくとお便利です。作り方は、無水エタノール10mlに精油を10滴落としてよく混ぜ、それを精製水（コンタクトレンズの洗浄に使う水）40mlで薄めるだけです。

ベッドルームには安眠のためのスイートオレンジやラベンダー、車の中にはペパーミントや柑橘系の香りを。それから、足の臭いが気になる方は、お出かけ前に消臭・抗菌効果が高いサイプレスやシダーウッド、ヒノキの香りを靴の中に一吹きするのも効果的です。

たった30秒でスッキリ!!

腰痛

ラップの芯を
使って、毎日壮快!

背中を丸めた姿でいたり、猫背がくせになると、腰に無理な力がかかり、周辺の筋肉に疲労がたまって痛むようになります。その原因の多くは運動不足で、背筋、腹筋などの背骨を支える筋肉が固くなり、働きが弱くことで、背骨が曲がり、腰痛になりやすくなるのです。ですから、腰痛の解消には正しい姿勢を心がけることと、日頃から背骨を支える筋肉の血流をよくし、柔軟性を高めるようにしておくことが効果的です。

血液循環体操

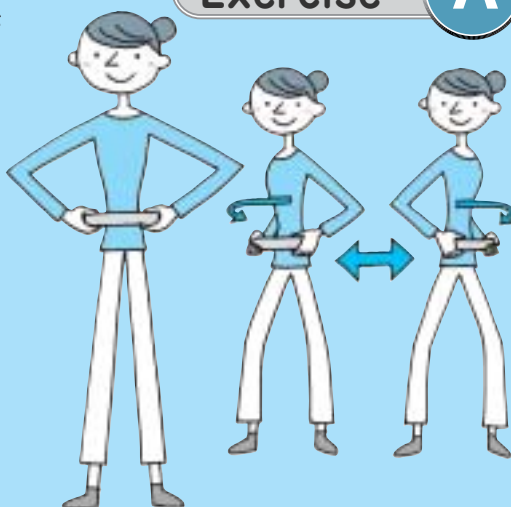
① ラップの芯を両手ではさむようにして持ってお腹につけます。顔は正面に向けたまま、膝を曲げながら、ゆっくり腰を右にひねります。

② 膝を伸ばしながら、身体を正面に戻します。そして、同じようにして、今度は腰を左にひねります。

③ ①②の動作を3回ずつ行ったら、次に、膝を曲げたままの姿勢で、次第に早く腰を左右にひねるようにします。ちょうど小さな子どもが駄々をこねてイヤイヤするようなイメージで行ってみてください。腰の周りの筋肉が暖かくなってくるのが感じられたら十分です。

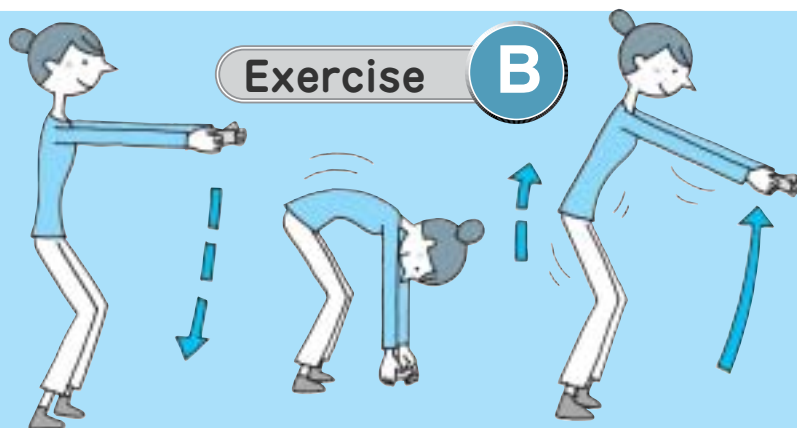
Exercise

A



Exercise

B



① 腕を真っ直ぐに伸ばしたまま、腰と膝をゆっくりと曲げてラップの芯を床まで下ろします。

② 下ろしたラップの芯を、ゆっくりと正面に突き出すようにして、肩の高さまで持ち上げます。このとき、膝と腰は自然に伸ばすようにします。

③ ①②の動作を3回ぐらい続けます。



CoQ10(コークエンテン)って読んでください

サプリメントから化粧品まで、CoQ10（コークエンテン）が配合された商品が多く販売されています。変わった名前ですが、体にどういった効果があるのでしょうか。

CoQ10の「Co」は補酵素（コエンザイム）の略で、ビタミンも同じ補酵素の仲間です。体の中のすべての化学的な反応は、「酵素」という触媒によって行われています。酵素のなかには、補酵素とセットで働くものがあり、そのときに必要な物質です。

体のなかでのCoQ10は、人が生きるためのエネルギー（ATP）の生成を助けています。

また、CoQ10はビタミンEより抗酸化作用が強力です。体内で作られる物質ですが、加齢により生産が低下するので補うことが必要な場合があります。

CoQ10を多く含む食品は（100g中）、大豆油（8.5mg）、いわし（6.5mg）、あんこうの肝（5.8mg）、さば（4.4mg）、などです。1日に摂る量の目安は、標準で30～60mg。心臓疾患治療用の医療用医薬品としても認可されている成分ですので、積極的に利用する方は摂取量に十分注意してください。

がんのPET検査ってなんですか？

がんの死亡数は平成14年には約30万人、死因の第1位で31.0%。部位別にみると、男性では「肺がん」が22.0%を占めており、「胃がん」17.8%、「肝

臓がん」13.0%の順となっています。女性では「胃がん」が14.8%を占めており、「肺がん」12.7%、「結腸がん」10.1%の順となっています。

がんの診断や治療の技術は常に進歩しています。今回は最新の診断技術であるPET検査をご紹介します。

PETは正確に表記すると、「陽電子放射断層撮影装置」。がん細胞は正常な細胞に比べ、ブドウ糖の消費が盛んになっているので、信号を出すブドウ糖を注入して、その信号が集まっている場所を調べるという仕組みです。

PET検査の長所は、(1)全身のがんについて1回で検査できる、(2)がんの悪性度が把握しやすい、(3)放射線の被曝量が少ない、になります。短所は、(1)腎臓や膀胱のがんには向かない検査である、(2)健康診断では保険適用外（費用は約16万円、がんの発病時や再発時には保険適用）、になります。

1日のおしっこは何回ですか？

あなたは1日のおしっこの回数を、きちんと数えたことがありますか？ 意識している人は案外少ないと思いますが、平均では4～6回といわれています。昼間に8回以上、夜間に2～4回以上の場合は頻尿の傾向があります。

頻尿には「加齢」「出産」「精神的なストレス」「前立腺の疾患」「膀胱炎などの尿路感染症」「尿排泄神経の調節機能の異常」など、さまざまな原因が考えられます。

頻尿の傾向が強い人のなかで、場合によっては尿失禁を伴っている人はいないのでしょうか。このような場合は、過活動膀胱という病気である可能性が考えられます。

過活動膀胱は日本人40歳以上の12.4%にみられるという調査もあり、慢性疾患のなかでは上位に存在しています。しかし「恥ずかしい」「年だから仕方がない」と放置されている場合が多く、実際に治療を受けている人は少ないといわれています。一人で悩んだり、尿漏れパッドをこっそり持ち歩くなら、泌尿器科医に一度相談してみるべきです。

おしっこの回数も、体からのサインです。試しに数えてみませんか。

思わず聞いてしまう、 けれど、何でもない話。 講談が目指すのは、 そんな芸かもしれません



講談師

三代目

神田 山陽さん

道を指し示してくれた師匠

『「こんにちは、ご隠居さんいますか」「なんだ八つっあんじゃあねえか、まあまあお上がり」となるのが落語。これに対して『ときはいついつの夕暮れどき、裏長屋のご隠居さんのところに大工の八五郎というものが訪ねまして…』という具合になるのが講談。例外もありますが、落語は役を演じ、講談は説明する、と違ってもらえればいいと思います』

やや早口ながら、はっきりと聞き取れる滑らかな語り口はさすがにプロの技。講談界のホープとして、オリジナルの新作や先代ゆずりの本格古典で人気を集める三代目・神田山陽さん。高座活動のほか、テレビやラジオ、CM、演劇、映画など、その活躍の場は実に多彩だ。

「最近ではテレビやラジオの仕事が多くて、少し減りましたが以前は高座に上がるのが年間で300席ほど。おかげさまで独演会も増えています」

北海道・網走に生まれ、18歳で上京。さまざまな仕事を転々としながら、その合間には北海道から九州まで自転車やヒッチハイクで放浪するなど、“悩み深い”青春時代を過ごした。

「何をやってももううまくいかなかったし、当時は『どうしたらいいんだろう』と考えているしかなかった。ただただ、鬱々としていましたね」

そんな時、ひっそりとした場所を求めて通い始めた

■ プロフィール ■

1966年北海道生まれ。90年、二代目神田山陽に入門。94年に落語芸術協会・二ツ目に昇進、02年には同・真打に昇進し、三代目神田山陽を襲名。同年、文化庁芸術祭新人賞受賞。「にほんごであそぼ」(NHK教育)など、テレビやラジオへの出演、雑誌連載などマルチな才能が注目を集めている。

寄席で、先代・神田山陽の講談に衝撃を受ける。

「その畳み掛けるような言葉の迫力。当時すでに80歳近かった先代が、とにかくカッコよかった。この出会いがなければ、今でも僕は迷いの中にいたかもしれません」

それから数年間、胸に抱き続けた夢を諦めきれず、24歳で憧れの師匠のもとへ弟子入り。そして12年の後、尊敬してやまない「神田山陽」の名前を受け継いだ。

講談という芸の本質を知る

「襲名したからといって、かしまって何かをやるというのではなく、自分なりの道を編み出していくのが師匠や先輩への恩返しかなと。こここのところ創作講談に力を入れているのには、そんな理由もあります」

精神的な創作活動の中で映画や絵画など他ジャンルの作品に刺激を受けつつ、強いライバル心を燃やす山陽さんだが、最近では講談という芸の特殊性や本質についても、より深く考えるようになった。

「講談というのは落語と違って、人を笑わせるための芸じゃない。たとえば、笑わせようとか泣かせようとか、そんな作為のない、何でもない話を、お客さんがつい聞いてしまうように話す。そうやって自分の思いを世に問うことが講談という芸の真髄なんじゃないかと思い始めているんです」

講談の本分は「笑い」ではない。しかし、「笑い」は私たちの毎日に不可欠なものだとも山陽さんはいう。

『病は気から』といいますが、鬱々としていたのでは治る病気も治らない。反対に、笑うことや楽しむことは何よりもクスリになります。

ここしばらくコレステロールが高めで酒量を控えるようにしてるんですが、こないだ気の合う仲間たちとパーっと飲んで大いに笑ったら、翌日にはすっかり治ってましたから。いや、辛かったかぜがね(笑)」

旬がおいしい ヘルシーメニュー

旬のものはおいしいだけでなく、そうでない時期に比べて栄養もたっぷり。
そんな旬の素材を使って、からだにいい料理を作ってみませんか。
素材の味を大切にしたい簡単でおいしくできるメニューをご紹介します。

撮影／菅原 拓

1人分
エネルギー 331kcal
塩分 1.2g

さんまの筒焼きゆず風味

旬の食材豆知識 さんま



さんまは、さばやいわしなどと並ぶ一般的な大衆魚で秋魚の代表です。その形が刀に似ているので、漢字では“秋刀魚”と書きます。

たんぱく質と脂肪に富み、多価不飽和脂肪酸のEPA・DHAが多く、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病予防によいとされています。脳神経にもよく、発育・成長を活性化し、ボケを防ぎ、学習能力を高めるとされています。

ビタミンA・B2・B12・D・E、ナイアシン、ミネラルも豊富で、肝臓によいとされるタウリンも含み、栄養的に大変優れています。その栄養価を高く評価したことわざに「さんまが出る」とあまがひっこむ」というものがあります。脂ののったさんまを食べると、疲れも取れ、食欲も増し、体力がつくということでしょう。

さんまといえは塩焼きが代表的ですが、そのあしらいには必ずといっていいほど、大根おろしとすだちなどの柑橘類が添えられます。大根には魚の焦げで心配される発がん物質の原因である突然変異原性を退治する働き、柑橘類のビタミンCには発がん物質の生成を抑える働きがあります。単なる食味以上に優れた食べ合わせです。

材料(2人分)

さんま……………2尾
ゆず……………1/4個
濃口しょうゆ…………30cc
みりん……………30cc
酒……………50cc

〈付け合わせ〉

小かぶらの甘酢漬…適量

作り方

- ①さんまは1尾を3等分に筒切りにし、内臓を洗い流し、水気を切ります。
- ②ゆずは4～5mm程度の輪切りにスライスします。
- ③濃口しょうゆ・みりん・酒を合わせた中に輪切りにしたゆずと①のさんまを入れ、30分間おきます。
- ④時間がたったら、さんまを取り出し、焼きアミなどで表面が香ばしい狐色になるまで、漬け込んだ調味料をハケなどで塗りながら焼き上げます。
- ⑤器に焼き上がったさんまと小かぶらの甘酢漬を盛り付けます。

調理の✧コツ



さんまを筒切りにし、内臓を取り出すとき、箸などを使うと汚れや血液もきれいに洗い流せます。漬け汁にみりんが入っているため、焦げやすくなるので、注意しながら、中火でじっくり焼き上げてください。また、250度程度の温度のオーブンで8～10分焼いても香ばしく仕上がります。

栄養指導・調理

ミールプロデューサー・堀 知佐子
管理栄養士

調理師専門学校の講師を経て、1999年には(有)菊の井インターナショナルを立ち上げる。その後、(有)コウズホーリーを設立し、数々の食品メーカーの顧問としても商品開発および調理指導にかかわる。

北アルプスが眼前に広がる 上杉謙信の隠し湯

れんげ 蓮華温泉(新潟県)

仙気の湯

この眺望のために、山道を歩こうと混浴で脱衣場がなかりと苦にはならないはず。源泉が間近で、新鮮な単純酸性泉が注がれている。熱くなったら山の湧水で温度調節できる



360度の眺望。解放感満点の野天風呂。手垢のついた表現だが、この温泉にこれほどふさわしい謳い文句はほかに見当たらない。

北アルプス北部、白馬連峰の標高1475メートルに位置する蓮華温泉。唯一の宿、「白馬岳蓮華温泉ロッジ」から片道20分圏内に、4つの野天風呂が点在する。戦国時代、上杉謙信の鉱山開拓によって発見されたという説も残るが、現在は白馬岳や朝日岳の登山基地として名高い。2~3000メートル級の山々を歩き、締めくくりにつかる温泉の心地よさは格別なものだ。

トレッキング気分の風呂めぐりも、秘湯めいて楽しい。「仙気の湯」や「黄金の湯」などの遮るもののない解放感は、よそではそうそう味わえない。雲が低い朝夕には、まさしく雲上入浴が楽しめることも……。

では、蓮華温泉は登山者限定の「高嶺の湯」なのかというと、そうではない。国道148号線からロッジまでは舗装道も延びているし、平岩駅（一部糸魚川駅）から



白馬岳蓮華温泉ロッジ

野天風呂を管理する宿。山小屋にしては立派なつくりで、登山者以外の利用も多い。客室は個室が主体。野天風呂めぐりの仕上げは男女別の内湯で。
1泊2食付8,500円、個室料金4,000円/1室。冬期休業

は路線バスも出ている。何時間も歩かなくても山湯の魅力が堪能できるのだ。

実際、「山歩きの終点は必ず温泉。少しだけぜいたくな気分になりますよ」という山男と、「旅の目当てはお風呂比べと山の幸」という温泉めぐりの女性グループが、同じ湯につかり山湯の魅力を語り合っていたり。

訪れる目的はさまざまでも、ただ一様にこの湯に癒されて帰っていく。北アルプス・蓮華温泉は、山深さだけでなく、そんな懐の深さが多くの人を惹き付けている。

■蓮華温泉（新潟県糸魚川市）

泉 質：単純酸性泉、重炭酸土類泉ほか
効 能：皮膚病、リウマチほか
入浴料金：野天風呂のみ500円、内湯込み800円
 （白馬岳蓮華温泉ロッジで支払う）
交 通：JR大糸線平岩駅からバス1時間15分
 （10月中旬～7月上旬運休）
 車は、国道148号線経由。平岩駅前から約20km
 （10月下旬～6月下旬通行止）
問い合わせ先：白馬岳蓮華温泉ロッジ ☎090-2524-7237
 糸魚川バス（運行状況など） ☎025-552-0180



黄金の湯

ロッジから最も近い野天風呂は重炭酸土類泉。緑に囲まれ、いかにも隠し湯の風情。山道のすぐ脇にあるが、ここは勇気を奮おう



親不知海岸

かつては北陸最大の交通の難所。北アルプスの最北端にあたり、高さ300～400mの急峻な断崖が日本海に落ち込む。ここを通るときは親子でも自分のことだけで精一杯になることが名の由来



高浪池

標高540m、白馬山麓国民休養地内にある静かで神秘的な池。体長4mの巨大魚が棲むという噂も。切り立った岸壁が特徴的な明星山の眺めがよい。



春日山城址

戦国の名将・上杉謙信の居城跡。現在は復元作業が進み、本丸・天守台跡や毘沙門堂、家臣団の屋敷跡などを擁する山城の史跡めぐりが楽しめる。入口には威風堂々とした謙信像が立つ
 ☎025-526-5111（上越市観光課）



前山百体観音

糸魚川と松本を結ぶ千国街道は、江戸時代、日本海から信州へ塩や海産物の運搬道だった。現在は里山の雰囲気を楽しむ散策コースとして、名残の史跡も多い。梅池高原の前山百体観音もそのひとつ



梅池自然園

ワタスゲ、ハクサンコザクラなどの高山植物が咲く湿原帯は一周3時間半。白馬乗鞍岳・白馬大池を経て蓮華温泉へ下る5時間20分のトレッキングコースの入口。梅池ロープウェイ終点下車。
 ☎0261-83-2515（梅池高原観光協会）

当健保組合専用電話番号です。

携帯電話からも無料になりました!

電話健康相談

24時間対応・相談料も通話料も無料・プライバシー厳守



0120-89-6886

(携帯電話でも無料)

- 病気の不安
- 育児の不安
- 医療機関・福祉機関の情報
- クスリの疑問
- 高齢者のケア
- 応急処置
- 身体の悩み
- その他



あらゆることに、
専門スタッフが親切に
お応えします。

毎日、太勢の方々に**安心**をお届けしています。
あなたも是非ご利用下さい。

リコー三愛グループ健康保険組合

この電話相談は、外部の専門機関(保健同人社)に委託して開設しています