

今年の

健康診断は受けましたか？

健保組合では特定健診項目を網羅した生活習慣病予防健診や人間ドックで、みなさんの健康管理をサポートしています。

ご自分の健康を守るため、年に一度は健康診断を受けましょう。



種目	対象者	補助金額
婦人・生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)	35歳以上の被保険者および被扶養者の方	20,000円を限度として、要した費用の全額
人間ドック (特定健診項目含む)	40歳以上の被保険者の方	35,000円を限度として、要した費用の全額
特定健診	40歳以上の被保険者および被扶養者の方	全額補助
特定保健指導	特定健診の結果により指導が必要とされた方	全額補助

受診方法

契約医療機関に受診日をご予約のうえ、組合所定の申込書を提出してください。なお、一般医療機関で受診した場合は、補助金請求書に結果表(写)および領収書等必要書類を添付して請求してください。特定健診については、特定健診契約医療機関での受診となりますので、立替払いによる補助はありません。

*補助は、年度内1回限りになります。

こんな誤解はしていませんか？

誤解
その1

去年受けたから、
今年は受けなくていいですよね？

毎年、健診を受けることで、体の状態の経年変化がわかります。日々の生活習慣の積み重ねが引き起こすメタボを予防するためにも、ぜひ毎年受診しましょう。

誤解
その2

現在、通院していて、よく検査を受けているので、健診は受けなくてもいいです。

特定健診で行うすべての項目を通院先で検査しているとは限りません。当健保組合が実施している特定健診を受けてください。

誤解
その3

子育てや介護で忙しく、とても健診を受けている時間はありません。どこも悪くないし…

健診は半日程度で終わります。忙しい方も、ぜひ受けてください。生活習慣病には自覚症状のほとんどない病気もあるため、健診を受けずに気づかないまましていると、知らぬうちに悪化してしまうこともあります。



誤解
その4

自治体を実施するがん検診を受けたから、十分でしょ？

がん検診では、該当するがんに関する項目しか調べません。特定健診では生活習慣病に関する検査項目を網羅しています。がん検診を受けた方も特定健診を受けましょう。

ご家族(被扶養者)も受けてください！
特定健診・特定保健指導

特定保健指導の案内が届いたら…ぜひご参加を！

特定健診の結果により、一定のリスクが重なっている方は、特定保健指導を実施します。特定保健指導では、生活習慣を改善しリスクを減らすために、保健師や管理栄養士などの専門家が6カ月間サポートします。

案内が届いたら、ぜひご参加いただき、メタボ状態から脱出しましょう！

健診を受診しただけで満足したり、健診結果に異常がなかったからといって安心してはいませんか？ 健診は受診することよりも、その結果を生活習慣改善に活かすことのほうが重要です。とくに40歳以上の方が対象となる特定健診は、生活習慣を見直す手段として利用できます。異常があった人はもちろんのこと、異常がなかった人も慢心せず、健診結果を生活習慣の改善につなげて健康維持に役立てましょう。

結果が「要経過観察」の場合

やや気になる所見があったけれども大きな異常ではない、というケースです。基本的には心配ありませんが、もし気になることがあれば、検査結果を持って近くの医療機関を受診しましょう。喫煙、飲酒、過食、運動不足など思い当たる生活習慣があれば、積極的に改善を試みてください。

結果が「異常なし」の場合

ひとまず安心ですが、現在、異常がなくても将来の健康を保証するものではありません。引き続き健康的な生活習慣を維持することが大切です。また、過去数年の検査数値の推移をチェックして、正常範囲内でも悪化傾向にある項目があれば注意して生活改善に役立てましょう。

※健診機関により判定区分の表現が異なります。

結果が「要再検査」の場合

できるだけ迅速な、再検査や精密検査の受診が必要です。放置しておくといへんことになる場合もあります。必ず受診し、その結果をもとに、治療や生活指導など医師からの適切な指導を受け、従ってください。



健診結果を健康管理に取り組み指標として活用しましょう！

- 異常があってもなくても、家族にも結果を知らせましょう。
- 毎年保管して、過去と現在のデータを比較しましょう。

正常値だけど去年より血圧が高いね

要再検査の人は、早めに受診予定を立てましょう！

あら、ほんと！さらに塩分控えめにしなくちゃ

「要再検査」でも恐れずに受診を！

健診は、病気の可能性のある人をふるい分けするための検査です。「要再検査」と判定されて、「病気が見つかるのが怖いから」と受診を先延ばしにする人がいますが、再検査では、「現時点では治療や処置、生活習慣の改善は必要ない」と判断されることもあります。

健康への不安をなくすためにも、体の状態を確認しておくことが大切です。

インフルエンザにかからないために

流行前にワクチン接種を！

● 2014-2015年の季節性インフルエンザワクチン株

A/California (カリフォルニア)/7/2009 (X-179A)(H1N1) pdm09

A/New York (ニューヨーク)/39/2012 (X-233A)(H3N2)

B/Massachusetts (マサチューセッツ)/2/2012 (BX-51B)



Q インフルエンザワクチンの接種はいつ頃受けるのがいいの？



A 日本では、インフルエンザは例年12～3月頃に流行します。ワクチン接種による効果が出るまでに2週間程度かかるため、毎年12月初旬までにワクチン接種を終わめしょう。ワクチンの効果は約5カ月持続します。

Q ワクチンの接種を受けてもインフルエンザにかかるの？ 予防接種は効果があるの？



A インフルエンザのワクチンは、ウイルスが体に入る「感染」を防ぐことはできませんが、発熱やのどの痛みなどの症状が起こる「発症」を抑制する効果があります。さらに、肺炎や脳症などの合併症が現れる「重症化」を防ぐ効果もあります。

Q 去年ワクチンの接種を受けました。今年も受けるの？

A 季節性インフルエンザワクチンの予防効果は、接種後5カ月程度と考えられています。また、毎年そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせてワクチンが作られているため、インフルエンザの予防接種は毎年受けましょう。

Q ワクチンの接種によってインフルエンザを発症することもあるの？

A インフルエンザワクチンは不活化ワクチンです。ウイルスの働きはないため、予防接種によってインフルエンザを発症することはありません。ただ、接種した場所が赤く腫れたり、発熱するなどの副反応が起きることがあります。



インフルエンザ予防接種費用の補助金申請について

インフルエンザ予防接種を受けられた方に費用の補助を行っています。

インフルエンザ予防の基本は、流行前に予防接種を受けることです。職場や家庭で感染を広げないためにも、この機会をぜひご利用ください。

- 対象者** 被保険者および被扶養者
- 対象期間** 平成26年10月1日から平成27年1月31日まで
- 申請期限** 平成27年2月末日（必着）
- 補助金額** 1人1回2,000円を限度とした実費額（2回接種の場合も補助は1回です）
- 申請方法** 補助金請求書に領収書（接種日、接種された方の氏名、金額、医療機関名が記載されたもの）を添付し、事業所で取りまとめて請求してください。
任意継続被保険者の方は、被保険者および被扶養者分をまとめて請求してください。

食事は体の資本! 気をつけよう、

バランス と 食べすぎ

食物は、あなたの体のもととなるものです。「食べたいものを、食べたいだけ」では、健康を損なうことにつながります。生活習慣病を防ぐために、食習慣を少しずつ見直していきましょう。



「ま・ご・わ・や・さ・し・い」をそろえよう

「ま(豆類)・ご(ゴマ)・わ(海藻類)・や(野菜)・さ(魚)・し(キノコ類)・い(イモ類)」は、意識して摂らないと不足しがちな食材です。日持ちのする食材は、買い置きして積極的に使いましょ。

食材の数に注目しよう

いろいろな栄養素を摂るためには、食材数の多い食事が理想的です。いつもより1品食材を増やしたり、彩りにこだわって調理すると自然と増えていきます。外食で并などの単品料理を食べるときは、サラダを追加しましょう。

同じメニューが続かないようにしよう

好きだからといって同じようなメニューが続くと、栄養バランスが偏ってしまいます。外食が多い人は、行くお店のローテーションをつくっておくと安心です。同じお店が続くときは、メニューのローテーションをつくっておきましょう。



朝食を摂るリズムをつけよう

バランスに気をつける!

いつ・どこで・何を
食べるかを大切にしよう



「おかわり」「大盛り」は卒業しよう

基礎代謝(何もしなくても消費されるエネルギー)は、加齢とともに減少していきま。食べたいただけ食べても太らなかつた時期はいつか終わりますので、体重が増加に転じる前に「おかわり」「大盛り」は卒業しておきましょう。

箸を置く回数を増やそう

常に箸を持ったままだと、知らないうちに口に食べ物運ぶスピードが速くなります。意識して箸を置く回数を増やし、食事はゆっくり楽しみましょう。

野菜から食べよう

炭水化物より先に野菜や海藻類など食物繊維の多いものを食べましょう。血糖値の上昇がゆるやかになってインスリンの分泌が抑えられ、血糖が脂肪に変わりにくくなります。



食べすぎに気をつける!

「いただきます」の後は、
「こんなことを思い出そう

特定保健指導にチャレンジ中の人は、目標達成に向けてがんばりましょう

特定健診の結果、動機づけ支援・積極的支援の対象となった人には、保健師や管理栄養士などの支援スタッフが生活習慣改善のためのアドバイス・フォローをしてくれます。腹囲や体重を減らすための具体的な行動目標や計画は、あなたのためだけのものです。効果的・効率的に生活習慣病を遠ざけることができますので、日々取り組むようにしましょう。



前立腺がん検診

前立腺がんは男性特有のがんで、60歳以上に多く、近年増加しているがんです。進行が遅いことが多く、早期に発見すれば根治することが可能です。初期にはほとんど症状がないため、骨などに転移して、下肢痛

や腰痛などの症状が出るようになってから発見されることもあります。早期に発見するためには定期的な検査が大切です。

50歳になったらPSA検査を受けましょう。ただし家族に前立腺がんの患者さんがいる場合は、40歳からの検査がすすめられます。

PSA（前立腺特異抗原）検査

前立腺がんの腫瘍マーカーです。血液検査でがんの可能性をチェックします。

メリット

- 前立腺がんのスクリーニング検査としては最も有用
- 少量の血液を採取するだけの検査なので手軽に受けられる

デメリット

- まれに PSA 値が上がらないがんもあり発見できないこともある
- 前立腺がんだけでなく異常値になることがある
- 治療の必要のない前立腺がんも見つかる

PSA 値の基準値

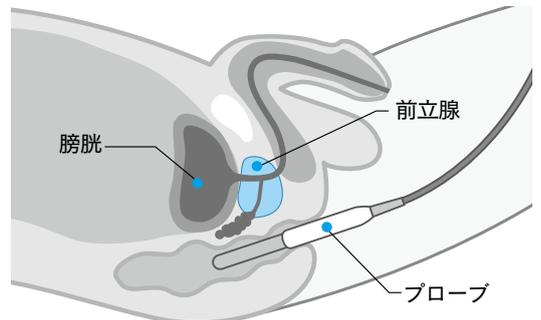
PSA 基準値 0～4ng/mL

- 4～10ng/mL は「グレーゾーン」で 25～40% の割合でがんが発見されます。ただし、4ng/mL 以下でも前立腺がんが発見されることもあります。
- 100ng/mL を超える場合には前立腺がんが強く疑われ、さらには転移も疑われます。
- PSA 値が基準値以下だった場合は、PSA 値が 1ng/mL 以下ならば 3 年ごと、1.1ng/mL 以上の場合では年 1 回の再検診が推奨されています。

PSA 値に異常がみられたら

① 直腸診・超音波・MRI で検査

医師が肛門から指を挿入して前立腺の状態を確認する検査（直腸診）や、超音波を発する器具（プローブ）を肛門から挿入して、前立腺の状態を詳しく調べる検査（経直腸的前立腺超音波検査）、および MRI を行います。



② 確定診断のための前立腺生検

PSA 値あるいは直腸診、経直腸的前立腺超音波検査によって前立腺がんの疑いがある場合は、最終的な診断を行うために前立腺生体組織検査（生検）が行われます。これは細い針で前立腺を刺し、組織を採取して調べます。

③ がんが発見された場合

前立腺針生検で前立腺がんが発見された場合は、がんの進み具合を調べるために CT や骨シンチグラム検査を行います（骨に転移がないかを調べます）。

症状の似ている病気「前立腺肥大症」

前立腺がんは尿道から離れたところに発生することが多いため、早期ではほとんど自覚症状はありませんが、前立腺肥大症は尿道に近い前立腺が肥大して、尿道が圧迫されるため、早い段階から排尿障害が起きます。

前立腺がんが進行してくると、前立腺肥大症と同じような症状が起きます。

< 前立腺肥大症の主な症状 >

- トイレに行った後もまだ尿が残っているような感じがある
- 頻繁にトイレに行きたくなる
- 急に尿がしたくなって、がまんできないことがある
- 夜中に何回もトイレに行く
- 尿が出にくいことがある など



前立腺肥大症と前立腺がんは別の病気で、前立腺肥大症が前立腺がんに変化することはありません。

前立腺肥大症では、前立腺の肥大がひどくなければ経過観察や服薬治療になりますが、排尿困難がある場合は手術が必要になります。

整骨院

接骨院

では、

各種保険取扱

健康保険適用

とあっても、

健康保険を使えるケースは 限定されています

整骨院
各種保険取扱

単なる
筋肉疲労は
対象外



健康保険を使えるのは 急性または亜急性の外傷性による

骨折

脱臼

打撲

ねんざ

(肉離れを含む)

※骨折・脱臼は、あらかじめ医師の同意が必要です(応急手当を除く)。

こんなとき

整骨院

接骨院

では、健康保険が使えません!

整形外科



保険医療機関(病院や診療所など)
で治療中の負傷

疲労性・慢性的な要因からくる
肩こりや筋肉疲労に対する
マッサージ



労災保険の適用となる仕
事中や通勤途上でのケガ

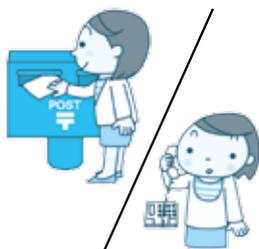
整骨院

接骨院

で施術を受けた方へ

施術内容等をお尋ねすることがあります

領収書の保管と、負傷原因・施術内容・施術日の記録をお忘れなく!



整骨院・接骨院からの請求の中には、誤った請求や不適切な請求が一部見受けられます。

健保組合では、みなさんからお預かりする保険料を適正に支出するため、整骨院・接骨院にかかった方へ、負傷原因や施術内容について照会させていただく場合があります。

照会文書等が届きましたら、ご協力をお願い致します。

交通事故など、第三者行為でケガや病気をしたときは？

交通事故など、第三者の行為によってケガや病気をし保険証を使って治療を受けたときには、健保組合への手続きを忘れないようにしてください。

健保組合が一時、立て替えます

交通事故など、第三者の行為が原因のケガや病気にかかる医療費は、原則として加害者が負担すべきものです。しかし、すぐに医療費を支払ってくれる加害者ばかりとは限りません。

そこで、被害者が全額自己負担することのないように第三者行為によって生じたケガや病気には一時的に健康保険が使えることになっています。この場合、後から加害者に当健保組合が負担した医療費を請求することになります。



「第三者行為による傷病届」の提出はお早めに

交通事故のほか、一方的に暴力行為を受けた、食中毒など、第三者の行為によるケガや病気で、保険証を使って治療を受けたときには「第三者行為による傷病届」の提出をお願いします。この内容により、後日、加害者または保険会社に当健保組合が負担した医療費を請求しますので、すみやかにご提出ください。

交通事故の場合、「交通事故証明書」等の提出が必要となります。交通事故証明書は、自動車安全運転センターが発行しています。警察への事故の届出がないと発行されませんので、ご注意ください。



示談は慎重に、当健保組合にご連絡を

加害者との話し合いにより被害者（当健保組合加入者）が示談をしてしまうと、その内容によっては、当健保組合が立て替えた医療費を加害者に請求できなくなってしまうことがあります。

示談をする場合は、事前に当健保組合にご連絡ください。示談をした後は、すみやかに示談書のコピーを当健保組合に提出してください。

交通事故に巻き込まれたらあわてずに

1. 双方の負傷状況を確認し、負傷者がいれば救急車を呼ぶなどして救護します。
2. 加害者の車のナンバー、運転免許証、車検証などを確認しましょう。
3. どんな小さな事故でも警察に連絡するようにしてください。

業務中や通勤時に交通事故等にあつたときは…

業務中や通勤時に交通事故等にあつたときは、労災保険（労働者災害補償保険）が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。

この場合、職場の担当者と労働基準監督署に連絡をして、手続きを行ってください。

自転車同士、自転車と歩行者のケガでも届出を

自転車同士、自転車と歩行者の事故も第三者行為による傷病に当たります。保険証を使って治療した場合は、第三者行為による傷病届を当健保組合に届け出るようにしてください。警察への連絡も忘れずに。加害者の連絡先などもメモしておきましょう。

たばこより、 禁煙外来の方が安い!?



喫煙者の約7割は、自らの意志だけで禁煙することが難しい「ニコチン依存症」と推計されています。ニコチン依存症の人の場合、一定の要件を満たせば禁煙治療に健康保険を使うことができます。

1箱420円のたばこを1日1箱吸った場合、たばこ代は12週間で35,280円になります。一方、禁煙外来の自己負担額は12週間で約13,000～20,000円※1で済みます。さらに禁煙に成功すれば、年間では約15万円のたばこ代が節約できます。

※1 自己負担3割の場合。健康保険が使えない医療機関があるほか、自己負担額は処方薬などによって異なります。

●医師のアドバイス+禁煙補助薬で 禁煙成功率UP

「喫煙年数×1日の喫煙本数」が200を超え、依存症を判定するテストなどでニコチン依存症と診断されると、健康保険が適用され、約12週間のうちに5回の診察を受けます。

医師のアドバイスや呼気一酸化炭素濃度の測定、禁煙補助薬により禁煙成功率は高く、5回すべての治療を受けた人の約8割が、治療完了時に4週間以上の禁煙に成功しています※2。

※2 中央社会保険医療協議会「診療報酬改定結果検証に係る特別調査（平成21年度調査）ニコチン依存症管理料算定保険医療機関における禁煙成功率の実態調査報告書」より

●禁煙補助薬は3種類あります

ニコチンパッチ

ニコチンを含んだ貼り薬。1日1回貼ることで、ニコチン切れの症状を緩和。徐々にサイズを小さくしながら約8週間使用します。

バレニクリン (チャンピックス)

ニコチンを含まないのみ薬。たばこをおいしいと感じにくくすることで、ニコチン切れの症状を緩和。禁煙開始1週間前から12週間服用します。
※自動車の運転等をする人は服用できません。

ニコチンガム

ニコチンを含んだガム。たばこを吸いたくなったときにゆっくり噛むことで、ニコチン切れの症状を緩和。薬局・薬店で購入します(健康保険適用外)。

漢字 抜け 熟語

四文字熟語が32個並んでいます。2回以上使われている漢字を隠してしまいました。隠れた漢字の正体を解き明かしてください。

路□□□ 21 1 13	□□問□ 9 20 16	飛□連□ 18 23	□公害□ 11 13
懐□□□ 3 1 17	□□通□ 5 6 15	永□□立□ 4 3	□小企□ 3 12
閑□□□ 2 23 16	□□団□ 14 12 8	春□□籠□ 10 17	□子□生□ 19 7
□光□□ 1 18 24	□□□房□ 4 2 19	提□□列□ 17 15	□半□紀□ 9 4
□角□□ 9 9 21	□□□当□ 23 12 22	黒□□薬□ 20 24	□水□風□ 8 24
□部□□ 3 8 6	十年□□ 5 10	銀□□形□ 15 22	□量□数□ 11 7
□曜□□ 10 7 14	喜□満□ 20 21	裏□□作□ 21 14	□□勝流□ 11 22
□□山□ 9 6 2	途□下□ 3 13	□理難□ 11 16	□□二鳥□ 5 18

あたまのストレッチ

ルール

- ①同じ数字には同じ漢字、違う数字には違う漢字が入る。
- ②すでに明かされている漢字は入らない。

問題

1	2

に対応する言葉は何でしょう

●チェック表

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24

健康保険組合連合会では

“あしたの健保プロジェクト”を展開しています



健保VOTE!

<http://www.ashiken-p.jp/>

日本の医療費は毎年1兆円を超える規模で増加の一途をたどっています。なかでも、医療費の約6割を占める高齢者医療の増加が著しく、それを「健康保険料」の増額というかたちで支える現役世代の負担と企業の負担は年々重くなる一方。もはや限界です。このままでは「国民皆保険」の破たんにもつながりかねません。日本が世界に誇る「国民皆保険制度」を維持していくために、そして重くなった現役世代負担を少しでも和らげるために、健康保険組合連合会が「あしたの健保プロジェクト」を展開しています。



「健保VOTE」で賛同投票をお願いします!

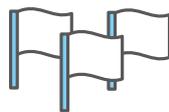
<http://www.ashiken-p.jp/vote/>

あしたの健保

検索

健保VOTE!

あしたの健保プロジェクトに賛同してくださる方は
下記項目から賛同してくださる項目を選んでクリックしてください。



1 国民皆保険制度を維持しよう!

日本は、世界でも有数の長寿国です。これは、国民全員が何らかの公的な医療保険に加入し、安心して医療を受けられる、「国民皆保険制度」が大きく貢献しています。しかし、高齢化の進展等により国民医療費は毎年1兆円を超える規模で増加しており、このままの仕組みでは、増え続ける医療費を支えることができず、世界に誇る国民皆保険制度を維持できなくなってしまいます。

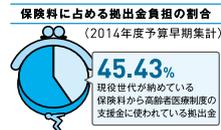
賛同する!



2 現行の保険制度による、現役世代の負担を改善しよう!

現役世代が支払っている保険料の約5割が、支払った人たちへ還元されるのではなく、高齢者医療費に充てられています。高齢者医療費は社会全体で支えるべきですが、現在は、現役世代の負担が重くなっています。

賛同する!



3 高齢者医療費への公費(税金)負担を増やし、現役世代の負担を軽減しよう!

高齢者医療費の増加に伴い、現役世代の健康保険料は7年間で年間1人あたり約8万円以上も増加しています。そして、現行の制度のままでは、今後もさらに現役世代の負担が増加することが予想されます。現役世代の負担は限界で、消費増税などの公費で広く社会全体で負担する方法も含めて考えていくことが必要ではないでしょうか。

賛同する!



コチラをCLICK!

賛同する!

みなさんの投票行動が、健康保険の不健康を是正する大きな力になります。多くの賛同を得て国会議員への要請や広報活動を展開していきます。ぜひ投票をお願いします。

KENPO 伝言板

保健事業推進委員会が開催されました

去る9月18日に保健事業推進委員会が開催されました。委員会では、平成25年度保健事業の実施結果、今後の保健事業等について意見交換を行いました。

「らくらく禁煙コンテスト」にご参加ください

「らくらく禁煙コンテスト」は、“楽しく・賢く禁煙しよう”をモットーに、送付された教材で、無理をせず禁煙にチャレンジする6週間の禁煙プログラムです。ぜひご参加ください！

「らくらく禁煙コンテスト申込書」に必要事項を記入し、FAXまたは郵送にて当健保組合までお申込みください。

歯科健診を無料で実施しています

歯科健診センターと提携する全国の歯科医院で受けられます。

→お申し込みは「歯科健診センター」へ

●WEB <http://www.ee-kenshin.com> ●0120-882-899 (受付9:00～18:00 土・日・祝日休み)

ファミリー健康相談をご利用ください

専用ダイヤル 0120-362-232 (無料) ※携帯・PHSからもご利用できます。

【電話健康相談】 受付時間▶ 年中無休・24時間サービス

【ベストドクターズ・サービス】 受付時間▶ 月～土曜日 (日曜・祝日、年末年始は休み)・10時～21時

メンタルヘルス支援サービス

【電話相談】 0120-783-112 (無料) ※携帯・PHSからもご利用できます。

受付時間▶ 月～金曜日 9時30分～21時30分・土曜日 11時～19時 (日曜・祝日、年末年始は休み)

【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

法人契約コード shoutorikenpo

受付時間▶ 年中無休・24時間サービス

● 組合の状況 ●

(平成26年8月末日現在)

被保険者数	男	1,153人
	女	284人
	計	1,437人
事業所数	51件	
平均標準報酬月額	436,413円	
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の41.5
	被保険者	千分の41.5
	計	千分の83.0
平均年齢	介護保険料率	
	事業主	千分の5.20
	被保険者	千分の5.20
	計	千分の10.4
平均年齢	41.11歳	
扶養率	1.00人	

● お知らせ ●

組合会議員の就退任

選定監事の内富健太郎氏(大西商事株式会社)が9月10日付で退任されました。内富氏におかれましては、組合運営に多大なご尽力いただきましたことを厚く御礼申し上げます。また、平成26年10月1日付で宇佐川定男氏(大西商事株式会社)が選定議員に就任されましたのでお知らせします。

規約の変更

【削除された事業所】

▶ 株式会社オーバルネクスト
(中央区日本橋兜町7-2)
平成26年7月1日付

▶ ドットコモディティ株式会社
(渋谷区恵比寿1-21-8)
平成26年7月1日付

漢字 抜け 熟語

の答え

電話

1	2	3	4	5	6
電	話	中	世	一	方

7	8	9	10	11	12
大	地	四	日	無	業

13	14	15	16	17	18
車	工	行	題	灯	石

19	20	21	22	23	24
女	色	面	手	休	火



赤や黄に色づいた溪谷が美しい

寸又峡プロムナードすまたきょう (静岡県川根本町)



夢の吊橋

寸又峡は南アルプスの南に位置する、溪谷美で有名な景勝地。温泉街（大井川鐵道千頭せんず駅からバスで40分）近くを起点として大間川方面に向かって歩くと、途中、コースの一番の名所である夢の吊橋にたどり着きます。ダム湖にかかるこの橋は、高さ8m、長さ90m。揺れる橋の上から足元に目をやると、エメラルドグリーンの湖面が視界に広がります。紅葉の時期は、周囲の木々も鮮やかに色づき、まさに息をのむ美しさです。

展望台や飛龍橋を通り過ぎたあとは起点へ戻り、温泉で汗を流しましょう。秋の溪谷をゆっくりと歩きながら楽しみたい人におすすめのコースです。

所要時間のめやす：90分 距離：約4km
問い合わせ先：0547-59-2746（川根本町まちづくり観光協会）

— 寸又峡プロムナード



illustration / 酒井 圭子

ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。