

新年のご挨拶



全国商品取引業健康保険組合

理事長 清水 清

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さて、高齢者医療制度への過重な費用負担によって、全国の健保組合の財政は危機的な状況であり、その存続さえ危ぶまれております。本年は、よりバランスのとれた持続可能な医療保険制度への改革のための重要法案が提出される極めて重要な年となります。

高齢者医療費を現役世代が支援していくことは当然必要なことですが、現役世代に過度な負担をかけないよう消費税率引き上げ分の一部を含む公費の投入が必要です。

昨年11月、消費税率の引き上げは延期される方針となりましたが、消費税率引き上げまでの間も、適切な公費投入による財政支援、現行制度の改正等が必要であり、高齢者医療費を社会全体で負担していくことを当健保組合は健康保険組合連合会とともに粘り強く求め続けております。健康保険組合連合会では、これらの働きかけをより強力なものとするために、「あしたの健保プロジェクト」を立ち上げて、広く国民に賛同を呼びかけてきたところであり、多くのご支援をいただいております。

また本年は、過去の健診結果やレセプト（診療報酬明細書）などの膨大なデータを応用して、より有効な保健事業を実施していく「データヘルス計画」が、すべての健保組合において本格的に始動する年でもあります。各健保組合の規模や状況に応じて、事業主との連携や外部の専門業者も活用し、加入者一人ひとりに適した健康づくりや疾病予防、重症化予防を展開することになります。当健保組合においても、加入者の皆様にいっそう役立つ事業を設定すべく努めてまいります。医療費の適正化にもつながることですので、従来にも増して積極的なご活用をお願いいたします。

最後になりますが、本年が皆様にとって実り多き一年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

美しくめでたい羊

未は、十二支の8番目、月では旧暦の6月にあたります。方角では南南西、時刻は午後1時から午後3時までが未刻となります。動物では羊が当てられています。

羊の姿を表した象形文字である「羊」と「大」からなる「美」は「大きい羊」を表しています。大きい羊は美しく、その肉の味がよいことから「美味し」の意もあります。また、日本人にはおなじみの和菓子「羊羹」は「羊の羹」と書きます。「羹」とは「熱い吸いもの」の意味で、もともと中国でつくられていた羊のスープが羊羹の語源です。日本に伝わった平安時代は、肉食がタブーだったため、小豆等で代用し、鎌倉時代になって茶菓子に変化したのが、現在の羊羹の原型です。

おとなしく、群れをなして生活する羊は、家族がいつまでも平和に暮らす象徴とされます。中国では、羊は「祥（さいわい、めでたいの意）」に通じるとして、縁起がよい吉祥動物のひとつに数えられ、未年は平和な年になるといわれています。家族仲よく幸せな1年になりますように。

羊



日本の羊、世界の羊

羊が日本に初めて渡来した記述があるのは『日本書紀』です。推古7（599）年の秋に百済国から「駱駝」一疋、「驢」一疋、羊二頭、白雉（きじ）一隻が贈られてきたと記されています。その後、新羅や中国から羊が渡来し、それらは珍獣としてもてはやされました。食用としては、徳川五代将軍・綱吉の時代に南蛮船によつて渡来したといわれますが、普及せず、明治時代に入ってから羊の飼育が行われるようになりました。

しかし、羊は海外での家畜としての歴史は古く、約1万年前に西アジアで家畜化されたと考えられています。おとなしい性質や群れて生活する習性などが家畜に適しており、世界各地で放牧飼育されて、肉や乳は食用に、長くしなやかな羊毛は織物などに利用されてきました。キリスト教における羊肉は、牛肉や豚肉より重要視され、イースター（復活祭）では羊を食べることが習わしです。肉そのものを食べるだけでなく、羊の形をしたケーキが売られたり、羊の形の型を使って自分で焼いたりします。

羊太夫伝説と羊神社

群馬県高崎市（旧多野郡）吉井町に、地元の人に「ひつじさま」と呼ばれる石碑「多胡碑」があります。碑には「羊」の文字が刻まれ、この地に伝わる「羊太夫伝説」に由来するとも伝えられています。

未の日の未の刻に生まれた羊太夫は、成長すると郡司を命じられ、大和出仕していました。小脛という名の家来を連れて出仕すると、馬が矢のように速く走り、おかげで毎日のように往復できました。ある日、羊太夫は小脛の屋敷中に、彼の脇に羽が生えているのを見つけ、思わず抜いてしまいました。それからというもの馬は速く走れなくなり、朝廷にも頻繁に出仕できず、やがて天皇の怒りを買って討伐されてしまいました。

また、愛知県名古屋市中には、羊の石像や手水舎がある「羊神社」があります。ここには、羊太夫が朝廷に出仕する際に立ち寄っていた屋敷があったといわれています。羊太夫はこの地の人が安心して暮らせるように、火の神様「火防の神」を祀ったとか。そこから、この地はかつて「火辻村」と呼ばれていましたが、のちに「火」がとれ、現在の地名は辻町となっています。

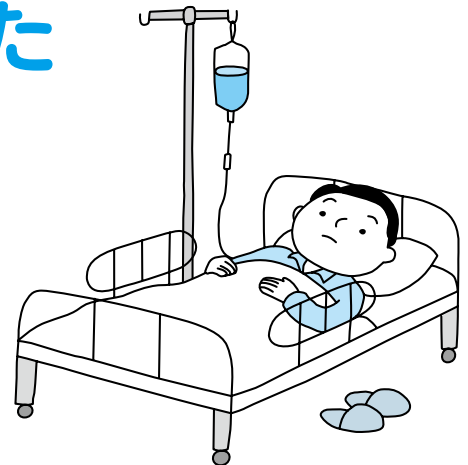
平成27年1月から

70歳未満の高額療養費制度が見直されました

医療にかかる自己負担には限度額があり、その限度額を超えた額は高額療養費として支給されています。

これまで、高額療養費の自己負担限度額は、低所得者、一般所得者、上位所得者の3つに区分されて計算されていましたが、平成27年1月からは、区分をさらに細かくして計算されるようになりました。

上位所得者（標準報酬月額53万円以上）はこれまでよりも自己負担限度額が増え、一般所得者・低所得者はこれまでどおりまたは、自己負担限度額が少なくなりました。



見直し前		見直し後（平成27年1月～）	
所得区分	自己負担限度額	所得区分	自己負担限度額
上位所得者 (標準報酬月額 53万円以上)	150,000円+(医療費-500,000円)×1% ※4カ月目からは83,400円	標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% ※4カ月目からは140,100円
		標準報酬月額 53～79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% ※4カ月目からは93,000円
一般所得者 (上位所得者・ 低所得者以外)	80,100円+(医療費-267,000円)×1% ※4カ月目からは44,400円	標準報酬月額 28～50万円	変更なし
		標準報酬月額 26万円以下	57,600円 ※4カ月目からは44,400円
低所得者 (住民税 非課税者)	35,400円 ※4カ月目からは24,600円	低所得者 (住民税 非課税者)	変更なし

※暦上の1カ月（1日～31日）、同一医療機関での医療費を合算します。

※同一医療機関でも、入院と外来、内科と歯科は別々に計算します。

※健康保険適用外の治療や入院時の食事療養に要する標準負担額、差額ベッド代などは対象外です。

（例1）標準報酬月額26万円（一般所得者）の人が1カ月に医療費が100万円だった場合（3割負担）
自己負担額100万円×3割＝300,000円

●見直し前 【自己負担限度額】 80,100円+（100万円-267,000円）×1%＝87,430円
【高額療養費】 300,000円-87,430円＝212,570円

●見直し後 【自己負担限度額】 57,600円

皆さんが負担する額は29,830円少なくなりました。

【高額療養費】 300,000円-57,600円＝242,400円

健保組合が負担する額は29,830円増えました。

※窓口負担を自己負担限度額までにする場合は、「限度額適用認定証」を健保組合に申請して医療機関に提示する必要がありますので、ご注意ください。

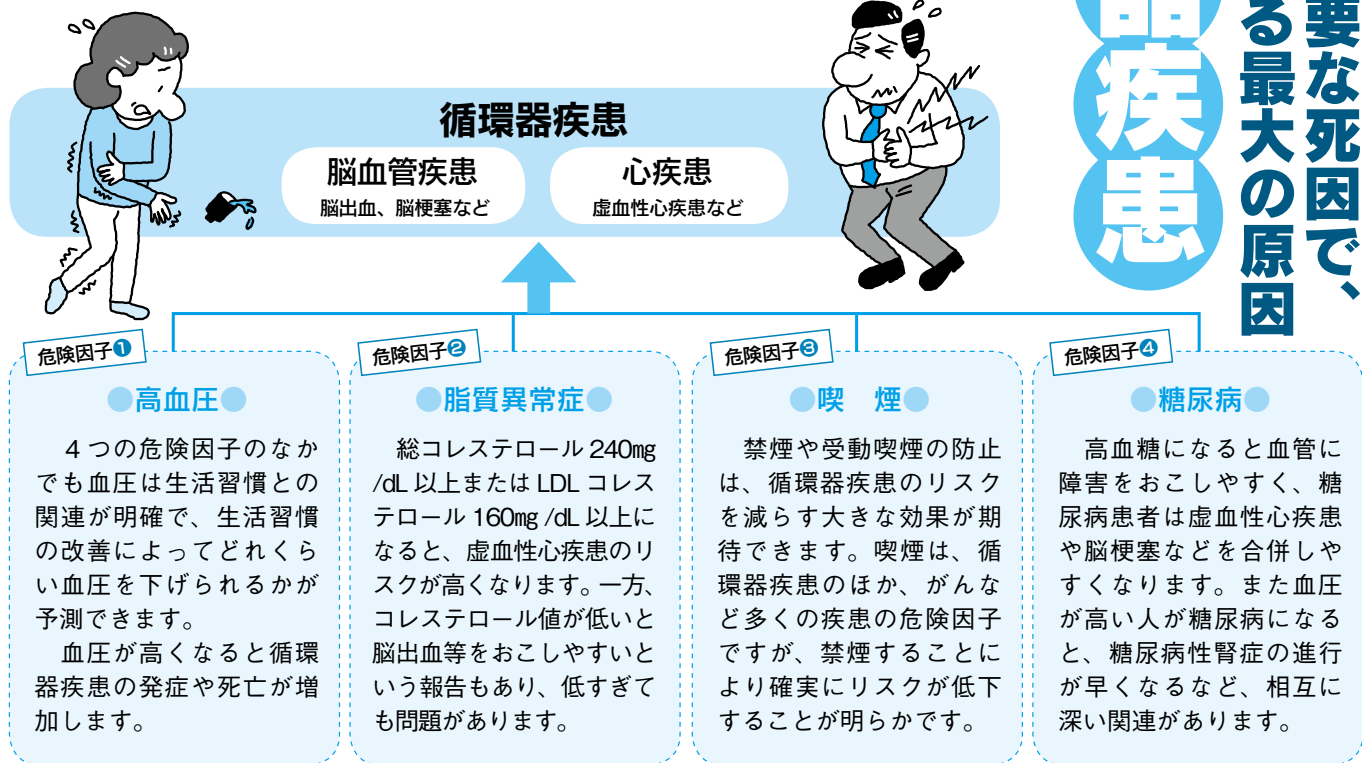
※70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額は変更ありません。

日本人の主要な死因で、 要介護になる最大の原因 循環器疾患

4つの 危険因子の管理が 予防の力

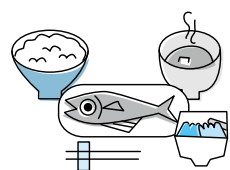
循環器疾患には脳血管疾患と心疾患が含まれ、がんと並んで日本人の主要な死因となっています。さらに脳血管疾患は介護が必要となる主な原因の1位（平成22年国民生活基礎調査）となっており、健康寿命を短くする大きな要因となっています。

循環器疾患は重篤な病気ですが、「高血圧」「脂質異常症」「喫煙」「糖尿病」の4つが危険因子であることが明らかになっています。この4つの危険因子を適切に管理することが予防につながります。



実践しよう！ 4つの危険因子を予防・改善する生活を

①主食、主菜、副菜を組み合わせた食事



バランスよく栄養摂取するために、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂るように心がけましょう。

しょうゆ小さじ1杯で
食塩 1g

②減塩（食塩摂取量を1日8g以下に）

1gの減塩で収縮期血圧が、高血圧者で1mm Hg、非高血圧者で0.5mm Hg低下することがわかっています。

③野菜・果物の摂取量を増やす

（1日に野菜 350g、果物 100g 摂る）

野菜や果物に含まれるカリウムを多く摂取することで血圧低下が期待できます。また野菜・果物に含まれる食物繊維はコレステロールの排泄を促します。

④適正体重（BMI18.5以上25未満）の維持

肥満の人は、多くの血液を循環させる必要があるために血圧が高くなります。また肥満によりインスリンが多く出されると、インスリン抵抗性が高まり糖尿病を発症しやすくなります。

⑤喫煙者は禁煙を

非喫煙者は受動喫煙の防止を

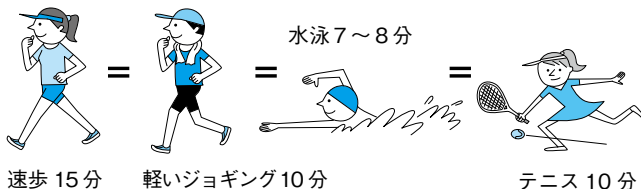
⑥1日8,000歩～10,000歩以上歩く

歩数を1,500歩増やすと高血圧者は収縮期血圧2～3mm Hg、非高血圧者で1.5mm Hgの血圧低下が期待できます。運動はコレステロールや血糖値のコントロールにも有効です。

⑦1週間に4エクササイズ以上の運動を

（30分の運動を週2日以上）※「エクササイズガイド2006」厚生労働省より

●1エクササイズ（例）



⑧日本酒換算で1合程度までに

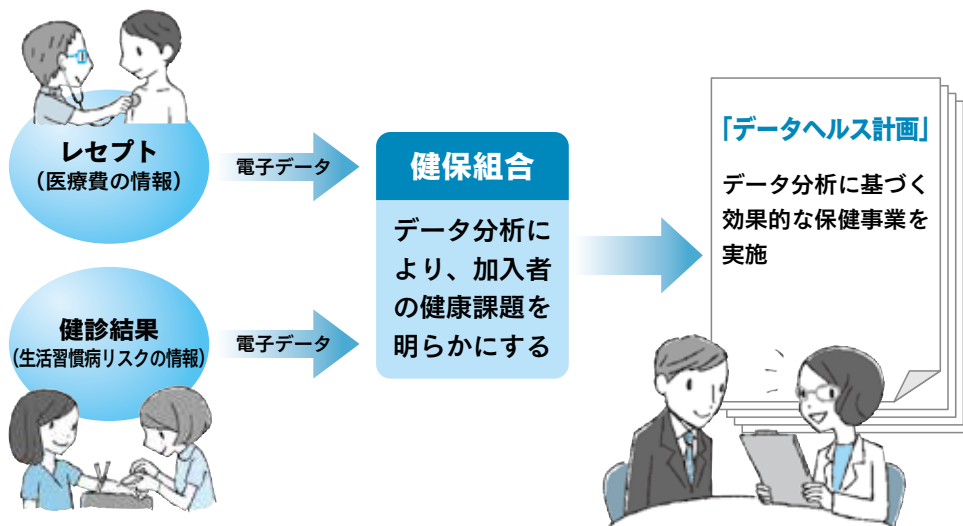
日本酒換算で2合以上の飲酒量を1合に減らすと収縮期血圧5mm Hgの低下が見込めます。

⑨処方された薬はきちんと服用を

高血圧や脂質異常症、糖尿病であることがわかったら、放置せずに医師にかかり、処方された薬を指示どおりにきちんと服用することが大切です。

Q1 「データヘルス計画」とは？

A1 データヘルス計画は、国民の健康寿命を延ばすことを目標とする、国を挙げての取り組みです。健保組合は、レセプト（診療報酬明細書）と健診結果のデータを分析して、加入者の健康課題を明らかにし、課題に対応した効果的な保健事業計画「データヘルス計画」を作成します。その計画に基づいて事業を実施し、効果測定を行い、さらに事業を見直していきます。



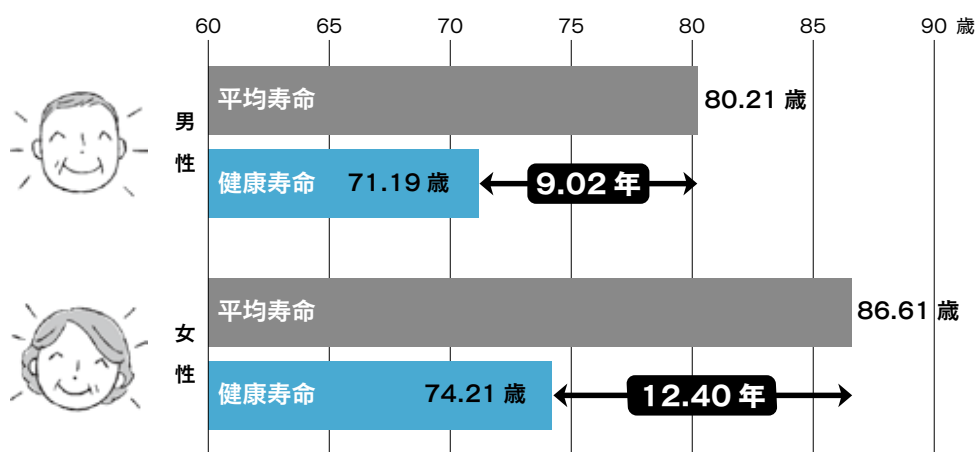
Q2 健康寿命を延ばすってどういうこと？

A2 病気リスクを抑えて「元気で長生き」を目指すことです

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されずに暮らせる年数のこと。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限がある「不健康な期間」を意味します。現状では、男性は約9年間、女性は約12年間にも及び、この期間に多額の医療費や介護費がかかっています。

そこで、現役世代のうちから予防や健康管理に取り組み、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクを抑えて健康寿命を延ばそうというのが、データヘルス計画です。多くの人が元気で長生きして、不健康な期間を短くできれば、将来の医療費の伸びを抑えられると期待されています。

平均寿命と健康寿命の差（平成25年）



(厚生科学審議会資料より)

すべての健保組合は、平成26年度中に「データヘルス計画」を作成して公表し、27年度から実施します。今回は、データヘルス計画についてQ&A方式でご説明します。

平成27年度から
「データヘルス計画」が始まります



Q3 なぜ、今「データヘルス計画」が始まるの？

- A3 ① 医療費の伸びを抑える必要に迫られていることと、
② 「日本再興戦略」に盛り込まれたことが挙げられます

① 医療費の伸びとわが国の財政状況

高齢化の進行に伴い、日本の国民医療費は年1兆円ペースで増加しています。医療費は、①患者負担、②保険料、③公費、の3つの組み合わせで賄われていますが、③にあたる国の社会保障費（医療のほか年金・介護等を含む）は増加を続け、平成26年度の国の予算では社会保障費が初めて30兆円を超えて、歳出の31.8%を占めました。国家予算は借金頼みで、将来世代

に重い負担を残しています。

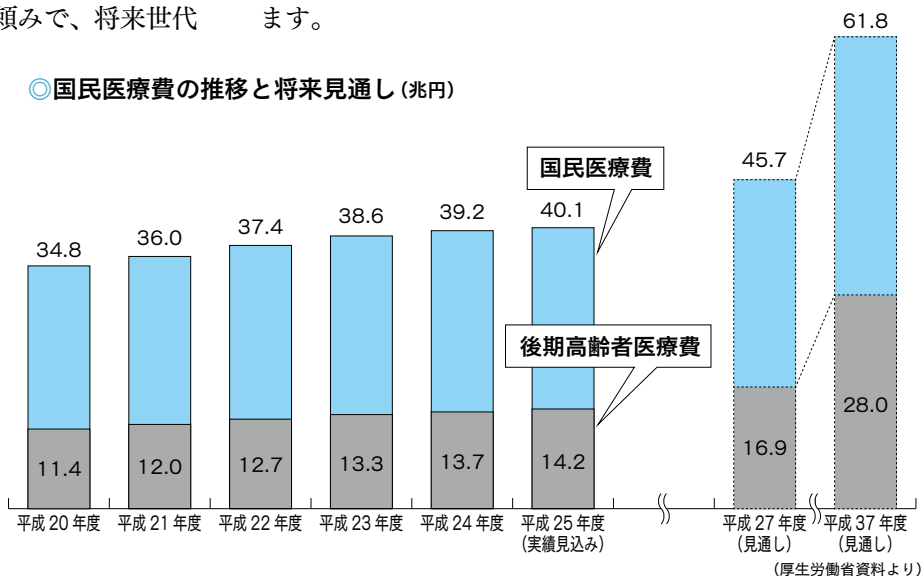
国では、財政を健全化するために「社会保障と税の一体改革」を進行中です。消費税を段階的に引き上げ、増税分はすべて社会保障の財源とすることが決まっています。それでも財政の黒字化は困難であり、医療や年金など社会保障費の伸びを抑える必要に迫られています。

◎平成26年度の国（一般会計）の予算

歳出	95.9	歳入	95.9
社会保障費	30.5	税収等	54.6
地方交付税等	16.1	公債金収入 (新たな借金)	41.3
公共事業	6.0		
文教・科学技術	5.4		
防衛	4.9		
その他	9.7		
国債費 (借金の返済)	23.3		

(財務省資料より)

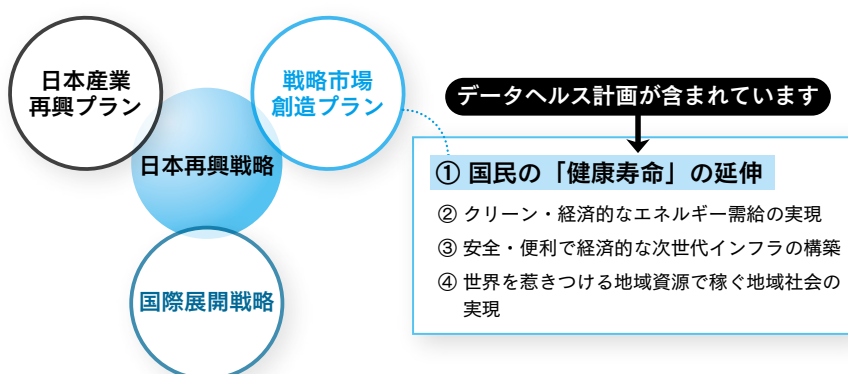
◎国民医療費の推移と将来見通し(兆円)



② 日本再興戦略に「データヘルス計画」が盛り込まれています

政府は、「日本再興戦略」を閣議決定し、デフレ脱却をめざす経済政策を推し進めています。この「日本再興戦略」の「戦略市場創造プラン」の中に、国民の健康寿命の延伸を目指す取り組みとして、データヘルス計画が含まれています。

ICTを活用した予防・健康管理を促し、健康産業の活性化を図るとともに健康長寿社会の実現を目指すというもので、すべての健保組合に取り組みを求めています。



●平成26年度中に当健保組合のデータヘルス計画を作成・公表します●

データヘルス計画は、加入者の健康課題に応じて作成するため、計画の中身は健保組合ごとに異なります。当健保組合では、データヘルス計画の取り組みによってみなさんの健康度向上を図り、将来の医療費の伸びを抑え、ひいては保険料の上昇を抑えたいと考えています。平成26年度中に当健保組合のデータヘルス計画を公表し、27年度から実施しますので、みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。



同居が必要など
さまざまな条件がある

被扶養者認定

健康保険制度では、どのような方が被扶養者として認定されるのかを解説します。

そもそも被扶養者って何？

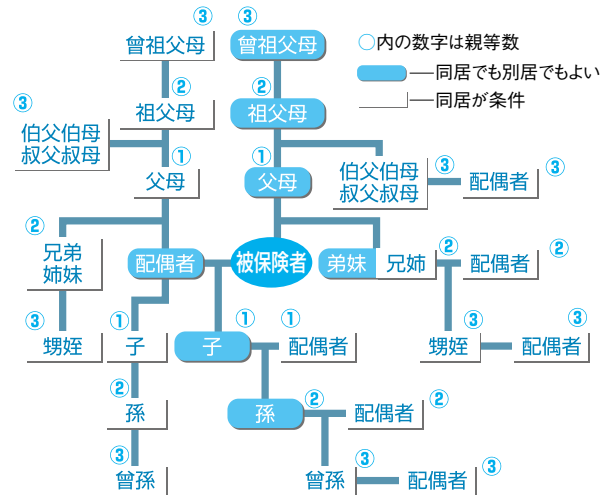
被保険者に扶養されている3親等内の親族の方で、一定の要件のもと認定された方を被扶養者といいます。被扶養者に認定されると、保険料の負担なしで病気・けが・出産などの際に保険給付が受けられます。

被扶養者となるためには、主に被保険者の収入で生計が維持されていることが必要です。その他、同居や本人の収入等の条件があり、誰でもなれるわけではありません。



被扶養者の範囲

3親等内親族のうち、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、原則75歳未満の方です。



被扶養者となるためには…

被扶養者として認定を受けるためには、下記の条件を満たす必要があります。そのうえで健保組合が総合的に審査をし、被扶養者として認定するかを判断します。

- ① 上図の「被扶養者の範囲」であること（同居であることが必要な親族はその条件を満たすこと）
- ② 生活費を被保険者が主として負担していること
- ③ その家族の収入※は年間130万円未満（60歳以上または障害者は年間180万円未満）であること
- ④ 同居の場合、その家族の年収は被保険者の年収の2分の1未満であること

す。なお、被扶養者を認定するにあたっては、さまざまな必要書類を提出していただきますので、ご協力をお願いします。

- ⑤ 別居の場合、その家族の年収は被保険者の仕送り額より少ないこと
- ⑥ 後期高齢者（75歳以上の方）に該当していないこと（一定の障害があり65歳以上で後期高齢者医療制度の被保険者となっていないこと）

※被扶養者の「収入」とは、給与、事業収入のほか、各種年金、失業給付、利子・配当、不動産収入など継続性のある収入すべてを含みます。ただし、退職金など一時的な収入は含みません。



被扶養者に異動があれば、早めの手続きを

就職や別居、死亡や75歳になったなど、被扶養者ではなくなったときは、被扶養者からはずす手続きが必要となります。該当する場合は、5日以内に届け出をお願いします。

被扶養者数は高齢者医療制度への納付金の算定式に

家族が
就職

家族の
収入増

別居家族への
仕送り減

など

も使われています。異動があったのにそのままにしていると納付金も増額され、健保組合は不要な支出をしてしまうことになります。健保組合では定期的に被扶養者の資格確認を行っていますので、ご協力ください。

薬味＋たんぱく食品で免疫力アップ

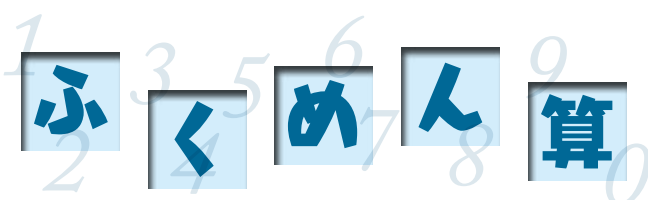
♡体を温める食品で冷えによる免疫力低下を STOP!♡

気温が下がってくると、その影響で体温も下がりがちに。「冷え」は免疫機能を下げる「大敵」です。

そんなときおすすめなのは、内側から体温を上げて免疫力をアップさせる食材を食事に取り入れることです。

日本には「薬味」と呼ばれる食品があります。しょうが、ねぎ、にんにく、大葉（青しそ）、わさび、からしなどです。料理の添えもののような存在ですが、まさに「食べる薬」。特に免疫細胞の材料となる肉や魚、納豆や豆腐などのたんぱく質と一緒に摂ることで、免疫細胞を多く作り出し活性化させる働きを助けます。また、しょうがやねぎ、にんにく、たまねぎなどは、一緒に食べた食品のエネルギー代謝を促進させ、体温を上げやすくしたり、体温低下の原因の1つである疲労の解消にも役立ちます。

このほか、とうがらしや、豆板醬、キムチ、からし明太子などの辛み成分は、単独でも体を内側から温める効果があり、免疫機能を高めます。



数字を文字で隠してしまいました。文字の正体を明かしてください。

ルール

- ① 同じ文字には同じ数字、違う文字には違う数字を当てはめて、正しい計算式を作りましょう。
- ② 特に断りのないときは、最初から出ている算用数字はその数字のまま計算します。また、なんらかの文字にその数字を当てはめてもかまいません。
- ③ 最上位の文字に0（ゼロ）を当てはめてはいけません。

【例題】

リス
+ コリス

スピッツ

【答え】

61
+ 961

1022

問題

たかいぞ
たかいぞ
+ たのしいね

かんらんしゃ

正解は 11 ページをご覧ください。

制作／ニコリ

平成26年度
健康保険組合全国大会が
開催されました



さる11月26日、全国から約4,000人の健保組合関係者が参集し、「皆保険を次世代へつなぐ改革実現総決起大会」を掲げた平成26年度健康保険組合全国大会が、東京国際フォーラム(千代田区)にて開催されました。

大塚陸毅健保連会長の基調講演では、現在の高齢者医療制度が創設された平成20年度以降、健保組合の拠出金総額は20兆7千億円にも及び、今や拠出金は保険料収入の45%を超える異常事態であり、健保組合の窮状は待ったなしの状態であること、増え続ける医療費負担のあり方を変える医療保険制度改革の実現を目指すこと等が語られ、大会決議が採択されました。

[illegible]

毎年1兆円規模で増大する国民医療費を現在の仕組みのままで支えていくことは困難であり、世界に冠たる国民皆保険制度はいま、危機的な状況に陥っている。特に、医療費の6割を占める高齢者医療費への現役世代への負担はすでに限界に達しており、平成27年度には団塊の世代全員が前期高齢者となり生産年齢人口も減少するため、皆保険制度を支える現役世代の負担はさらに増えることが見込まれる。

高齢者医療費を現役世代が支援していくことは当然必要なことだが、拠出金という形で現役世代の保険料に過度に依存する現行の仕組みでは、早晚行き詰まることは確実である。現役世代とその家族3,000万人が加入する健康保険組合は、7年連続の赤字という極めて厳しい財政状況の中で、年間3兆円を超える規模で高齢者医療費の支援を行ってきた。平成20年度以降の拠出金総額は20兆7,000億円にも及び、このうえさらに負担が増加すれば、企業と従業員の保険料だけで皆保険制度を支えてきた健康保険組合の存続さえ危うい状態である。

将来にわたり皆保険制度を維持していくためには、今後予定される消費税率10%への引き上げ時に、高齢者医療制度、特に公費の投入がない前期高齢医療へ適切に公費を投入し、現役世代の過重な負担の軽減を図るとともに、現行の前期高齢者にかかる財政調整の不合理な仕組みの是正等を含む高齢者医療費の負担構造改革を行うべきである。今般、消費税率の引き上げは延期される方針となったが、もはや保険者の財政は待たなしの状況であり、適切な公費投入による財政支援、また不合理な制度の是正、改正等によって、引き上げまでの間も現役世代の負担の軽減を図るべきである。あわせて、増え続ける医療費に対して重点化・効率化を行うなど、国を挙げての実効性ある医療費適正化対策を更に推進すべきである。

全国3,000万人の健康を守り支える健康保険組合は、これからも皆保険制度の維持・発展に向け使命感を持ち、保険者機能を十分に発揮して、データヘルスへの取り組みなど医療費適正化の推進に取り組む所存である。国民の安心確保に向け、皆保険制度を守り、次世代へつなぐために、次の事項の実現を期し、組織の総意をもってここに決議する。

一、前期高齢者医療への公費投入の実現

団塊の世代が前期高齢者(65～74歳)へ移行したことに伴い、現役世代からの拠出金負担は急増している。現役世代の過重な負担の解消に向け、消費税の税率引き上げ分の財源を活用し、前期高齢者医療への公費投入を図るべきである。また、消費税率引き上げまでの間も、適切な公費投入による財政支援、現行制度の改正等によって、現役世代の負担の軽減を図るべきである。

二、高齢者医療費の負担構造改革と持続可能な制度の構築

国民医療費全体の6割を占める高齢者医療費を国民全体でどのように負担していくかが、皆保険制度を維持するための最優先課題である。現役世代と高齢者の負担の公平性を確保するため、高齢者医療制度への公費の拡充に加えて前期高齢者にかかる財政調整における不合理な負担方式の是正等、現行の負担構造を見直すとともに、実効性のある医療費適正化対策を更に推進して、持続可能な制度の構築を図るべきである。

KENPO 伝言板

インフルエンザ予防接種補助金の申請は2月末日までに

インフルエンザ予防接種を受けられた方に補助を行っています。
補助金を申請される方は、必ず申請期限までに提出してください。

- 【対象者】 被保険者及び被扶養者
【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

昨年医療費がかかった方は医療費控除を

1年間（1～12月）に自己負担した医療費が10万円（年収200万円未満の人は年収の5%）を超えた場合、税務署に申告すれば所得税の還付を受けることができるのが医療費控除です。

医療費控除で控除対象となる医療費は、病院への支払いだけでなく、薬局で購入したかぜ薬や胃腸薬、湿布など治療目的のものであれば対象となり、健康保険の適用よりも幅広く認められています。詳細は、お近くの税務署にお問い合わせください。

平成27年1月から産科医療補償制度（※）の補償基準が一部変更

平成27年1月1日の分娩より、産科医療補償制度の対象となる要件のうち、以下の2つが変更されました。

- 在胎週数 33週以上 → 32週以上
出生体重 2,000g以上 → 1,400g以上

産科医療補償制度の加入施設で出産する場合、健保組合からの出産育児一時金は、その掛金3万円を含めて42万円が支給されます。1月以降、この掛金が3万円から1万6,000円に減額されますが、出産育児一時金については42万円ですぐに支払われます。

また未加入施設での出産では39万円を支給していましたが、この変更にもなると1月以降は40万4,000円となります。

※分娩に関連して重度脳性まひが発症した場合に看護・介護に必要な補償を行う制度。

組合の状況

（平成26年11月末日現在）

被保険者数	男	1,133人
	女	281人
	計	1,414人
事業所数		51件
平均標準報酬月額		411,564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
	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		41.2歳
扶養率		0.98人

ふくめん算

の答え

$$\begin{array}{r}
 8159 \\
 8159 \\
 + 86754 \\
 \hline
 103072
 \end{array}$$





かつおの香りただよう漁業の町を散策

枕崎市まち歩きルート (鹿児島県枕崎市)



枕崎漁港

薩摩半島の南部に位置する枕崎市は、かつおで有名な漁業の町。このルートでは、枕崎漁港を含む市の中心部を巡ります。

観光案内所をスタートし市街地に入ると、かつお節工場が点在し、かつおをいぶす煙がたちのぼる様子を見ることができます。途中、薩摩焼酎造りを見学できる明治蔵を横目に見ながら、枕崎漁港エリアへ進みましょう。

新鮮な魚や加工品を豊富に取り扱う枕崎お魚センターを通り過ぎたら、水揚場へ。にぎやかな漁港の様子を眺めれば、ここが「かつおの町」であることを実感できるでしょう。海に沿ってしばらく歩き、市街地へ戻るとゴールの観光案内所です。

所要時間のめやす：120分
距離：10km
問い合わせ先：0993-78-3500
(枕崎駅前観光案内所)



かつおの天日干し

枕崎市まち歩きルート



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。