

健康保険料率・介護保険料率ともに据え置き

第2期データヘルス計画に向け保健事業を強化

去る2月24日に開催された第75回組合会において、平成29年度の事業計画と予算が承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

日本の医療費（概算）は、13年連続で過去最高を更新し、平成27年度には初めて41兆円を突破しました。高齢化の進展のほか、高度な医療技術や高額な薬剤などが医療費を押し上げていると考えられ、健保組合の医療費負担は年々増加傾向にあります。

また平成29年度は、後期高齢者支援金が全面報酬割となることに加えて、8月からは介護納付金についても報酬割制度が取り入れられることになり、健保組合のさらなる負担増加が見込まれています。平成28年10月からの短時間労働者の適用拡大など、負担要因が重なることから、健康保険組合連合会では、現役世代が安心・納得できる医療保険・介護保険制度改革を強く要望しています。

◆一般勘定◆

平成29年度健康保険料率は、前年度と同様に千分の83に据え置き、不足分は別途積立金から繰り入れて収支のバランスを図ります

平成29年度予算を組むにあたり、収入の基礎となった被保険者数は1,491人（前年度比28人増）、平均標準報酬月額が424,977円（前年度比9,166円増）、総標準賞与額は9億6,189万円（前年度比6,157万円減）と見込み、保険料収入は前年度比2,015万円増の6億9,814万円を計上しました。

一方、支出では皆様の病気やけがの医療費に支払われる保険給付費が4億1,641万円（前年度比3,492万円増）計上し、高齢者の医療費に充てられる納付金・支援金は、4億403万円と、前年度と比べて1億7,137万円の大増となりました。納付金・支援金が保険料収入に占める割合は58%にもなります。

このほか、特定健診・特定保健指導や疾病予防等の保健事業費として4,273万円を計上しました。平成29年度は「データヘルス計画」3年めとなり、第1期の最終年度となります。保健事業の見直し・改善を行い、第2期データヘルス計画の策定を行っていきます。皆様には、引き続き健診の受診を始め、健保組合の事業を積極的に活用して健康づくりにお役立てください。

また、正しい医療機関の受診や、ジェネリック医薬品の積極的な使用などにより医療費の節減にご協力ください。

◆介護勘定◆

介護保険料率は千分の14・2で据え置き

健保組合は国に代わって介護保険料を徴収していますが、その保険料率は国から示される介護納付金に基づいて設定されています。平成29年度の介護保険料率は、千分の14・2で変更ありません。

予算が決まりました

平成29年度に実施する 保健事業

病気の予防のために

- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**特定健診・特定保健指導**を実施
- 35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**婦人・生活習慣病予防健診**を実施
- 35歳以上の女性の被保険者および被扶養者を対象に**巡回（春季・秋季）婦人生活習慣病予防健診**を実施
- 40歳以上の被保険者を対象に**人間ドック**を実施
- 上記各健診受診者で精密検査を必要とする方に**二次検査**を実施
- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**郵送検診**を実施（大腸がん・前立腺がん・子宮がん）
- 被保険者および被扶養者を対象に**インフルエンザ予防接種費用の補助**を実施
- 被保険者を対象に**家庭用常備薬斡旋時の補助**を実施
- 被保険者および被扶養者を対象に**メンタルヘルス支援サービス**を実施
- 被保険者および被扶養者の禁煙希望者に**らくらく禁煙コンテスト**を実施
- 被保険者および被扶養者を対象に**ファミリー健康相談**を実施
- 健診未受診者へ**健診の受診勧奨通知**を実施
- 35歳以上の被保険者を対象に健診結果データから**情報提供**を実施
- 健診結果が重症化域で情報提供しても医療機関を受診されていない方に**受診勧奨**を実施

保健知識のPRのために

- 全被保険者を対象に機関誌**健保だより**を配布
- 出産された被保険者および被扶養者に冊子**赤ちゃん和妈妈**を配布
- 医療費通知**を実施
- ジェネリック医薬品促進通知**を実施
- 健康セミナー**を実施

体力づくりのために

- 被保険者を対象に**ウォーキングプログラム**を実施
- 被保険者および15歳以上の被扶養者を対象に**スポーツクラブの割引利用**を実施

平成29年度

平成29年度 収入支出予算 概要表

一般勘定

予算基礎数値

被保険者	1,491人
平均標準報酬月額	424,977円
総標準賞与額	961,886千円
健康保険料率	1,000分の83

【収入】

科 目	予算額(千円)
保険料	698,140
国庫負担金収入・他	307
調整保険料収入	11,148
繰入金	270,000
国庫補助金収入	203
財政調整事業交付金	10,000
雑収入	6,241
合 計	996,039

(単位：千円)

経常収入合計	714,886
経常支出合計	971,700
経常収支差引額	-256,814

【支出】

科 目	予算額(千円)
事務費	99,896
保険給付費	416,410
〔法定給付費〕	〔416,136〕
〔付加給付費〕	〔274〕
納付金	404,028
〔前期高齢者納付金〕	〔227,251〕
〔後期高齢者支援金〕	〔165,979〕
〔病床転換支援金〕	〔1〕
〔退職者給付拠出金〕	〔10,790〕
〔老人保健拠出金〕	〔7〕
保健事業費	42,725
財政調整事業拠出金	11,148
還付金・連合会費・積立金	8,373
その他	500
予備費	12,959
合 計	996,039

介護勘定

予算基礎数値

被保険者 (40歳以上65歳未満)	1,068人
平均標準報酬月額	515,018円
総標準賞与額	565,773千円
介護保険料率	1,000分の14.2

【収入】

科 目	予算額(千円)
介護保険収入	72,206
国庫補助金受入	1
雑収入	2
合 計	72,209

【支出】

科 目	予算額(千円)
介護納付金	69,075
介護保険料還付金	311
予備費	2,823
合 計	72,209

健
診

は健康
管理の
基本
です！



補助は年度内
1人1回です。

新年度も健保組合では健診受診補助を行います。 積極的にご利用ください！

当健保組合では下記の健診について補助を行っています。忘れずに受診してください。生活習慣病は、自覚症状のないまま進行していることが少なくありません。毎年健診を受け、早期発見により、生活習慣病の予防・改善に努めましょう。

婦人・生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)

- 【対 象 者】 35歳以上の被保険者および被扶養者
- 【実 施 時 期】 随時
- 【補助金額等】 20,000円を限度として、要した費用の全額

二次検査

- 契約医療機関で実施する場合は、全額補助
- 契約医療機関以外で実施する場合は、9,500円を限度として要した費用の全額を補助
- 二次検査が保険診療となるときは、自己負担割合を負担

人間ドック (特定健診項目含む)

- 【対 象 者】 40歳以上の被保険者
- 【実 施 時 期】 随時
- 【補助金額等】 35,000円を限度として、要した費用の全額

二次検査

- 契約医療機関で実施する場合は、全額補助
- 契約医療機関以外で実施する場合は、9,500円を限度として要した費用の全額を補助
- 二次検査が保険診療となるときは、自己負担割合を負担

巡回婦人生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)

- 【対 象 者】 35歳以上女性の被保険者および被扶養者
- 【実 施 時 期】 春季・秋季
- 【補助金額等】 全額補助。別途通知により申し込み

※二次検査は婦人・生活習慣病予防健診に同じ

郵送検診 (大腸がん・前立腺がん・子宮がん)

- 【対 象 者】 40歳以上の被保険者および被扶養者
(人間ドック等で検査受診者は除く)
- 【実 施 時 期】 10月頃
- 【補助金額等】 全額補助。別途通知により申し込み

特定健診

- 【対 象 者】 40歳以上の被保険者および被扶養者
- 【実 施 時 期】 随時
- 【補助金額等】 全額補助

特定保健指導

- 【対 象 者】 特定健診の結果により指導が必要とされた方
- 【実 施 時 期】 随時
- 【補助金額等】 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。また、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。

☞ 「契約医療機関一覧表」は、ホームページをご覧ください。



今年も健診を受けましょう！

平成 29 年度は健保組合が進める第 1 期データヘルス計画の最終年度で、第 2 期に向けて改善計画を立てる年度となります。健診は皆様の疾病予防対策として重要で、データヘルス計画の主な取り組みの 1 つです。今年も必ず健診を受けましょう。



1 健診は皆様の健康を救う！

生活習慣病は自覚症状のないまま進行し、重症化します。症状が出てから治療し始めても、元の健康な状態には戻らないこともあります。

健康を維持するためには、毎年健診を受けて病気の芽を早期に発見することが大切です。

毎年継続して受けることで、健診の精度も高くなります



2 健診を受けることは会社を救う！

職場の一員として役割を担う皆様が健康でいることは、会社にとって重要です。特定健診や特定保健指導を活用して健康管理に努めましょう。



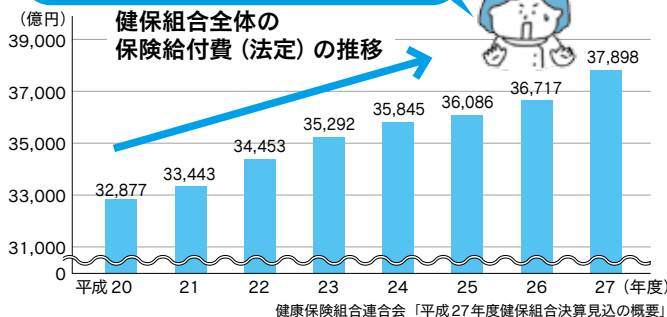
データヘルス計画では、会社と健保組合が協力して社員の健康増進を図るコラボヘルスを進めているんだニャ

最近、社員の健康づくりは会社にとって「コスト」ではなく「投資」と考えられるようになってきています



3 健診を受けることは健保組合を救う！

保険給付費が増加しています！



高齢化による生活習慣病の増加などにより、皆様の医療費等にあてる保険給付費が増えています。生活習慣病は、初期の段階では生活習慣の改善だけでも回復が見込めますが、進行とともに通院や投薬が増え、手



健保組合は皆様から集めた保険料で運営されています

保険給付費が増えると保険料が上がることになるかもニャ



術・入院と進むとさらに医療費がかかるようになってしまいます。

また、特定健診・特定保健指導の実施状況によって、健保組合が高齢者医療制度に拠出する納付金額が増減するしくみがあり、健保組合では受診率・実施率の向上をめざしています。しかし、被扶養者の受診率が低い傾向にあり、課題となっています。

健診を受けて早期発見・早期改善に努めてください。

被扶養者の皆様、特定健診を受診してくださいニャ！

育児や介護を優先してしまい自分の健診を受けそびれてしまいます…

病気になってしまったら育児や介護も思うようにできなくなってしまいます。ご自分の健康管理も大切です。

健診申し込みの手続きがめんどうで…

病気になってしまい、検査や治療のために医療機関に通ったり、薬局に行ったりするほうがめんどうではないですか？
健保組合からの健診のご案内をぜひご確認ください。

平成29年8月から 介護保険料の算出方法に 総報酬割を導入（予定）



健保組合では、皆様から集めた介護保険料を、介護納付金として国に一括して納めています。後期高齢者支援金と同様、負担能力に合った負担をめざす観点から、この介護納付金の計算方法を、段階的に総報酬割に移行する法案が国会に出されています。（2月現在）

■ 8月から段階的に全面総報酬割へ移行

現在の介護納付金は、健保組合に加入する40～64歳の第2号被保険者の人数に応じた加入者割で計算されていますが、平成29年8月分から、介護納付金の2分の1を総報酬割で計算することになり、その後平成31年度からは4分の3に、平成32年度からは全面総報酬割で計算することになる予定です。そのため、報酬の高い健保組合の介護納付金が増え、多くの健保組合被保険者の介護保険料が引き上げられることが見込まれています。

■ 健康保険組合連合会は総報酬割導入に反対

健康保険組合連合会では、平成29年度は後期高齢者支援金の全面総報酬割への移行や、短時間労働者の適用拡大の満年度化など、現役世代の新たな負担要因が重なるうえ、総報酬割化により削減される協会けんぽへの国庫補助分を、健保組合などの介護保険料で肩代わりすることになるとし、総報酬割の導入に反対しています。

介護納付金の段階的な 全面総報酬割化の予定

平成29年8月分～

1/2 加入者割 1/2 総報酬割

平成31年4月分～

1/4 加入者割 3/4 総報酬割

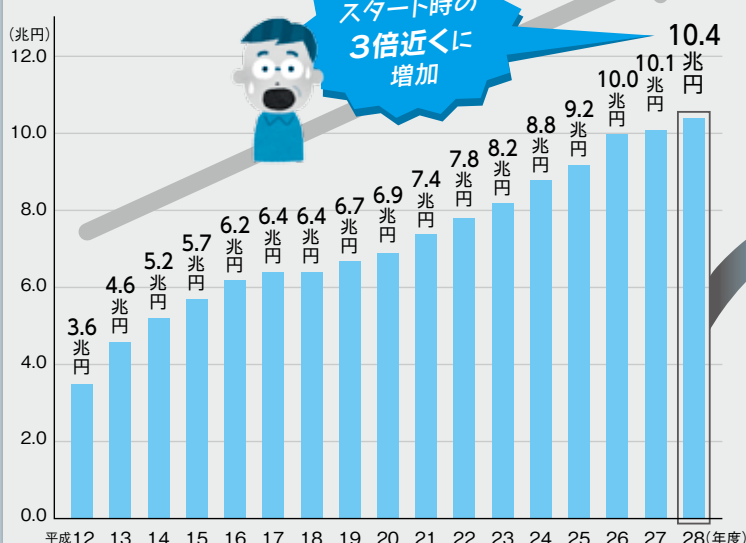
平成32年4月分～

全面総報酬割

介護保険の費用は 年々増大しています

平成12年度にスタートした介護保険制度は、少子高齢化で負担が大きくなっている介護を、社会全体で支えるために創設された制度です。その費用は、国や地方公共団体の公費と、被保険者の保険料で運営されており、高齢化の進展とともに年々増加しています。

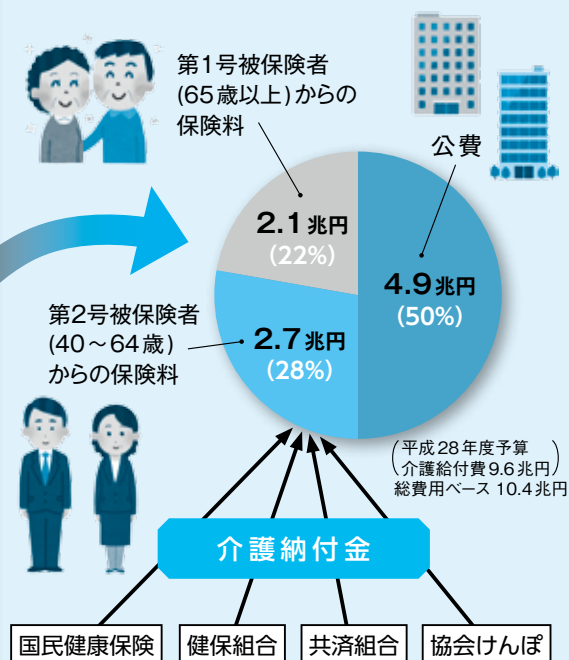
介護費用の推移



（注）平成12～25年度は実績、平成26～28年度は当初予算である。

※介護保険に係る事務コストや人件費などは含まない
（地方交付税により措置されている）。

介護保険の財政構成



市販の胃腸薬の正しい買い方・使い方



疲れると胃がもたれるので、
消化を助ける胃腸薬を
買おうかなと思います。
でも、消化吸収が
よくなるってことは、
太りやすくなるのかしら…?



疲れたときに胃がもたれるので薬が必要なわけですから、太るかどうかを気にするのはちょっとおかしいですね。まずは弱った胃腸の働きを薬で回復させましょう。



胃腸薬の消化剤は、食物の消化を助けますが、吸収量を直接増やすわけではありません。しかし、薬の効果によって胃腸の機能が回復すると食欲が増すことがあり、当然、食べすぎれば太ることにつながります。それを薬のせいにするのはいかがなものでしょうか？ 肥満を気にするのなら、ふだんから食べすぎないように注意しましょう。

市販の胃腸薬は、どんな症状のときにどんなタイプの薬がいいの？

●食後の消化不良には

…消化酵素（ピロチンアスターゼ、リパーゼ、ウルソデオキシコール酸など）を含む商品（消化剤）を。

●おなかが張る場合（腹部膨満感）には

…腸内のガスを排出する成分（ジメチルポリシロキサン）がおすすめです。

●胃もたれなど胃の動きが悪いと感じる場合には

…消化管運動調整成分（トリメブチン）が含まれている商品がよいでしょう。

●症状がはっきりせず、なんとなく胃腸の調子が悪いときには

…総合胃腸薬や漢方成分を含んだ商品（健胃薬）を服用してみましょう。

●胸やけや、げっぷが多い場合には

…胃酸の出すぎを抑える H₂ ブロッカー（ヒスタミン H₂ 受容体拮抗薬）がよく効きます。

●胃が痛いときには

…胃腸鎮痛・鎮痙成分（ブチルスコポラミン臭化物、ロートエキス）や、局所麻酔成分（オキセサゼイン）を含んだ商品を選びましょう。



胃腸薬のパッケージの成分表示を確認したり、薬剤師に相談したりして上手に選んでね

選ぶとき、購入するときに気をつけることは？

ブチルスコポラミン臭化物やロートエキスなどの胃腸鎮痛・鎮痙成分は、緑内障や、前立腺肥大症を悪化させる恐れがありますので、このような病気のある方は服用しないようにしましょう。また、視力の調節障害が起きる可能性があるため、車の運転や機械の操作をする人も使用を避けましょう。

胃の動きが悪く、ムカムカして食欲がないときに、胃腸の動きを抑える鎮痙成分は逆効果になるののではいけません。



胃腸薬をのむときに気をつけることは？

- 胃の痛みが激しいときは、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の可能性があり、便の色が真っ黒（タール便）のときには、胃や十二指腸から出血している可能性がありますので、医療機関（消化器内科など）を受診してください。
- H₂ブロッカーを3日間服用しても症状の改善がみられない場合は、医療機関を受診しましょう。

整(接)骨院は病院ではありません

健康保険が使えるケースは限られています



マンガの事例で健康保険が使えないのはなぜ?

①肩こり・筋肉疲労などに健康保険は使えません

整(接)骨院での柔道整復師の施術で健康保険が使えるのは、「急性・亜急性のケガ」——骨折、脱臼、打撲および捻挫等(肉

ばなれを含む)の場合

合だけ。骨折および脱臼については、応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

スポーツによる筋肉痛や日常生活で起こる肩こり、肉疲労にも健康保険は使えません。



②過去のケガや交通事故の後遺症などに健康保険は使えません

過去にケガしたもののや交通事故の後遺症など、慢性化した症状への柔道整復師の施術は、健康保険の対象になりません。症状が3カ月以上続くような場合は、別の病気などの原因が考えられますから、病院(整形外科など)で診てもらいましょう。

③病院で治療中のケガに健康保険は使えません

病院ですでに治療しているケガは、重複して健康保険でかかることはできませんのでご注意ください。

④通勤時や仕事上のケガに健康保険は使えません

通勤途中や仕事上のケガなどの場合、労災保険扱いとなるので健康保険は使えません。



1日の平均睡眠時間が「6時間未満の人」が増加

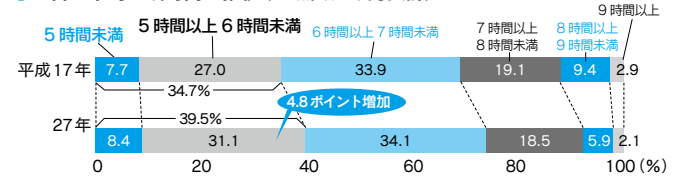
厚生労働省によると、ここ数年で1日の平均睡眠時間が「6時間未満の人」が増加しており、最新の調査では、平均睡眠時間が6時間未満の人が39.5%で、平成17年に比べて4.8ポイントも増加しています。

6時間未満の人のうち、「日中、眠気を感じた」と回答した人に「睡眠の確保の妨げになっていること」について聞くと、男性では「仕事」「健康状態」、女性では「家事」「仕事」の順で多くなっています。

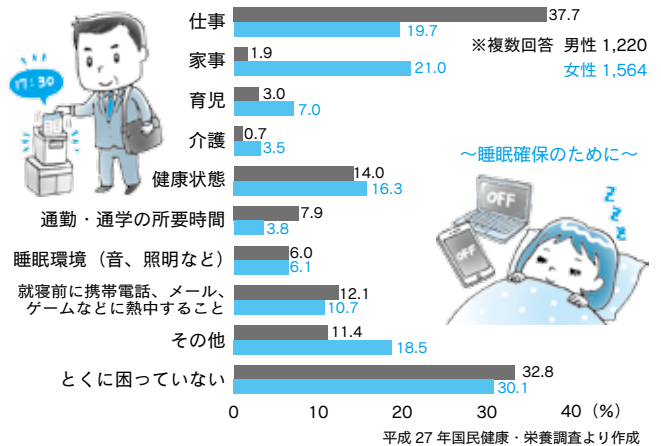
これらの人に、睡眠確保のために必要なことを聞いたところ、20～50歳代の男性では「就労時間の短縮」、20歳代の女性では「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない」、40歳代の女性では「家事のサポート」、60歳以上の男女では「健康状態の改善」がもっとも高くなっていました。

睡眠の妨げになっていることが解消されれば、睡眠時間が増やせるかもしれません。よい睡眠は生活習慣病予防につながるといわれます。健康のために、睡眠について見直してみてもいいかもしれません。

● 1日の平均睡眠時間の推移 (20歳以上、男女計) (平成17年と27年の比較)



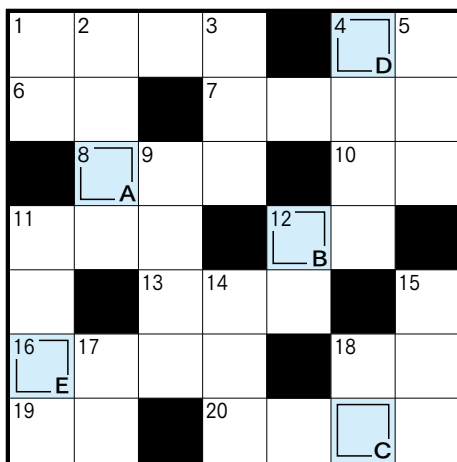
● 睡眠の確保の妨げとなっていること (20歳以上、男女別、睡眠時間6時間未満)



クロスワード

問題

二重枠に入った文字をA～Eの順に並べると、何という言葉になるでしょうか？



A B C D E

©スカイネットコーポレーション

あなたの頭のストレッチ

タテのカギ

- エイプリルフールはついても OK!?
- クラスを受け持つ先生
- 叶うとうれしい～!
- 縁日で釣るゴム風船
- アサリより小粒の二枚貝
- 泡盛はこの県特産の焼酎
- ハンドメイド。愛情がこもった____のお弁当
- 矢を射る道具
- 熱いものに触れるときは、これに要注意!
- さまざまな番組を放映
- 「竿」と書く釣り道具
- その世界にとっても詳しい人

ヨコのカギ

- ばかばか陽気ですつとウトウトと...
- 手段。知る____もない
- 自分にとってマイナスなこと
- 洋風の車庫
- きつい場合は鼻をつまんでブロック
- 寺子屋で教えた____、書き、そろばん
- これがいい日は布団を干したくなる
- アルファベットの21番目
- 抱え込まず人に打ち明けて
- ある物事の基礎を作ったパイオニア
- 一人旅にはおりません
- 2016年夏季五輪開催地の略称
- 英語でサタデー

正解は11ページをご覧ください。



心にも効く インターバル速歩

ストレスが強いときや心が不安定なときなどに、ゆっくり歩きと早歩きを3分ずつ行う「インターバル速歩」はおすすめです。



「うつ自己評価尺度」が5カ月間で回復

717 人の中高年者を対象に、5 カ月間のインターバル速歩を行う前と後に、気分障害の指標として国際的に用いられる「うつ自己評価尺度」を測定したところ、実施後には数値が改善していました。特に、うつの傾向がみられる人の数値が改善しています。

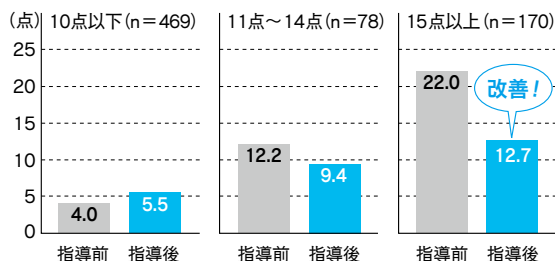
体力がついて気持ちが前向きになったり、集中して歩く時間をもつことでネガティブな思考がいったん切断されたりして、うつ傾向の人により影響を与えたと考えられます。

◆うつ自己評価尺度 (CES-D) の質問表

今、あなたは次のことについて1週間のうちのどの程度感じていますか？
まったくないか1日…0点、2日…1点、3～4日…2点、5日以上…3点とし、
合計点が16点以上の場合はうつの傾向が見られると推定されます（目安）。

① 普段は何でもないことが、煩わしい	点
② 食べたくない。食欲が落ちた	点
③ 励ましてもらっても、気分が晴れない	点
④ 他の人と比べて、自分はいろいろな面で能力が劣ると感じる	点
⑤ 物事に集中できない	点
⑥ 憂うつだ	点
⑦ 何をするのも面倒だ	点
⑧ これから先のことを積極的に考えられない	点
⑨ 過去のことについてくよくよ考える	点
⑩ 何か恐ろしい気持ちがする	点
⑪ なかなか眠れない	点
⑫ 生活について不満を感じて過ごしている	点
⑬ 普段より口数が少ない	点
⑭ 一人ぼっちで寂しい	点
⑮ みんながよそよそしいと思う	点
⑯ 毎日が楽しくない	点
⑰ 急に泣き出すことがある	点
⑱ 悲しいと感じる	点
⑲ みんなが自分を嫌っていると感じる	点
⑳ 仕事に手につかない	点
合計	点

インターバル速歩指導前と指導5カ月後の平均点数の変化



運動すると「BDNF」が増加して、抑うつ気分が改善する!?

「BDNF」（脳由来神経栄養因子・たんぱく質の一種）は、脳の中で新しい神経や血管の生成を促す物質です。脳のBDNFが減少すると、うつ病やアルツハイマー病などが発症しやすくなることがわかっています。

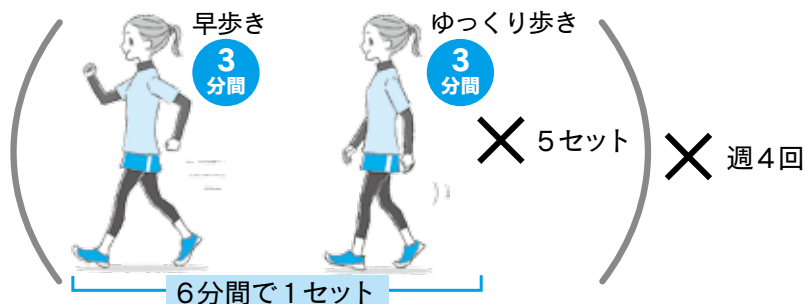
このBDNFは、適度な運動をすることで増加すると

いわれています。日常生活に組み込みやすいインターバル速歩を習慣にすると、生活リズムが整い、抑うつ気分の改善につながります。今後、インターバル速歩は軽症から中等症のうつ患者への運動療法として活用されることが期待されます。

インターバル速歩の行い方

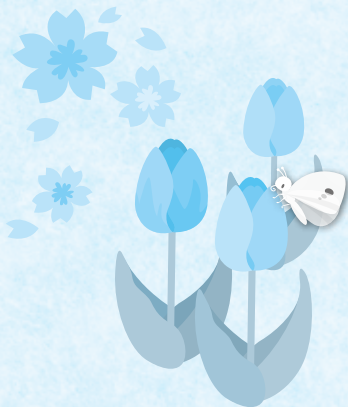
1日30分、週4回を目標に

「3分間のゆっくり歩き」＋「3分間の早歩き」の計6分間を1セットとして、1日5セット・30分間、週4回行うことを目標にしましょう。ただ歩くよりも効率よく体力がつき、飽きずに続けることができます。



歩き方のコツ

- 背筋はまっすぐ視線は遠く。
- 歩幅は大きく、肩の力を抜き、ひじを後ろに大きく振る。
- 早歩きは、少し息がはずみ、会話はできる程度のややきついと感じる速度で。



クロスワード

の答え

1	ウ	2	タ	3	タ	ネ	4	ヨ	5	シ
6	ソ	ン	7	ガ	レ	ー	ジ			
	8	ニ	9	オ	イ		10	ヨ	ミ	
11	テ	ン	キ		12	ユ	ー			
	13	ツ	ナ	14	ヤ	ミ		15	テ	
16	ク	17	サ	ワ	ケ		18	ツ	レ	
19	リ	オ		20	ド	ヨ	ウ	ビ		

A	B	C	D	E
ニ	ユ	ウ	ヨ	ク

● 組合の状況 ●

(平成29年1月末日現在)

被保険者数	男 1,129 人 女 327 人 計 1,456 人
事業所数	54 件
平均標準報酬月額	421,357 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 7.10 被保険者 千分の 7.10 計 千分の 14.2
平均年齢	41.02 歳
扶養率	0.90 人

被扶養者の資格確認にご協力ありがとうございました

健康保険被扶養者資格の再確認にご協力いただきましてありがとうございました。

被扶養者のご家族が就職や結婚で被扶養者でなくなったとき、または収入が年間130万円(60歳以上または障害者の方は180万円)を超えるときは被扶養者とはなりませんので、すみやかに「被扶養者(異動)届」と保険証を提出するようお願いします。

被扶養者でなくなったら
手続きを
お忘れなく!

ホームページの
「シーン別ガイド」
「被扶養者からはずすとき」
もご覧ください!



任意継続被保険者に係る 上限標準報酬月額が決まりました

任意継続被保険者に係る標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か、または健保組合の平均標準報酬月額(平成28年9月末日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額)のいずれか低い額です。

平成29年度健保組合の平均標準報酬月額は次のとおりです。

【平均標準報酬月額】 410,000 円(平成28年度410,000 円)

【適用期間】 平成29年4月1日～平成30年3月31日

熊本地震で被災された方の 一部負担金等の支払い免除について

熊本地震で被災された方が医療機関などで診療を受ける際に、一部負担金等(食事療養標準負担額又は生活療養標準負担額に相当するものは除く。)の支払いが平成29年2月末まで免除されることになっておりましたが、平成29年9月末まで免除期間が延長となりましたのでお知らせいたします。

一部負担金等の免除を受けるためには「保険証」と「一部負担金等免除証明書」を併せて医療機関等窓口に提示する必要があります。詳細は、健保組合までお問合せください。

絶景の街を行く

いくのぎんざん

生野銀山まち回廊

(兵庫県・朝来市)



アクセス
● JR 山手線「生野駅」よりすぐ

古民家を改修して開設された生野書院では、古文書や書画を通じて生野の歴史を知ることができる。街歩きの中で、建物の塀をよく見ると、特徴的な石が使われていることに気づく。カラム石と呼ばれる、鉱石から銀や銅などを製錬した後に生じる鉱石のくずを成形したもので、生野の景観を形成する要素の1つだ。鉱山町独特の景観を現在に残していることから、平成26年に国の重要な文化的景観に選定される。国内の多くの鉱山町が閉山とともに衰退していったなかで、今も生き続ける現役鉱山町。これまで日本鉱業の発展を支えてきたこの町は、これから日本がどういう未来を歩んでいくかを見守ってくれることだろう。



▲ 生野の歴史を眺めてきたカラム石



▲ 貴重な史料が展示されている生野書院

かつて「佐渡の金、生野の銀」といわれ、鉱山業で栄えた生野町。島根県の石見銀山の技術者とともに互いに切磋琢磨しながら目覚ましい発展を遂げてきた。閉山後も鉱山技術は受け継がれ、現在はスズの製錬やレアメタルの回収が行われている。日本で唯一、鉱山技術史や鉱山生活史の変遷を現在進行形で目にすることができる、生きている鉱山町だ。

日本の鉱業を支えてきた歴史ある生野銀山のもと、往時の鉱山町の面影がいたるところに生き続ける

◆ ファミリー健康相談 (無料) ◆

tel. **0120-362-232** 24時間・年中無休

【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

◆ メンタルヘルス支援サービス (無料) ◆

tel. **0120-783-112**

月～金 ● 9:30～21:30 土 ● 11:00～19:00 (日祝、年末年始は除く)

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

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。