

今年の健康診断はお済みですか？

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、皆様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、毎年忘れずに健康診断を受けましょう。



当健保組合で補助している健診

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

*補助は、年度内1回限りになります。

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。

「契約医療機関一覧表」は、ホームページをご覧ください。

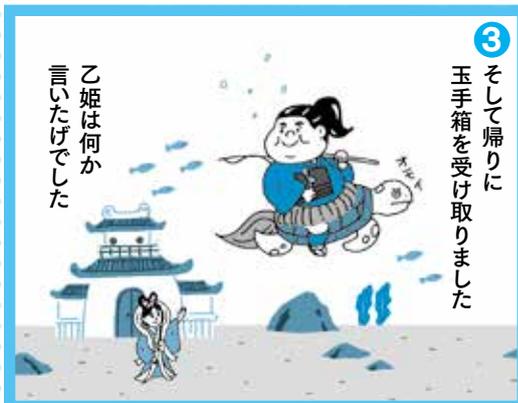
健診結果の

「要再検査」「要精密検査」は放置しないで！

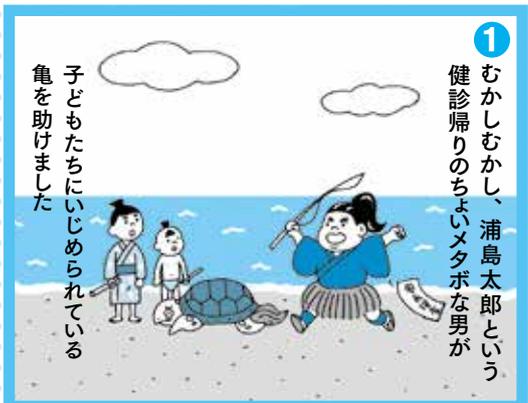
「特定保健指導のご案内」があった方はぜひご参加を！

健康診断を受けた方で、「要再検査」「要精密検査」の判定があった場合は、早期に対応しましょう。

再



③ 玉手箱を受け取りました



① むかしむかし、浦島太郎という健診帰りのちよいとメタボな男が亀を助けました



④ 玉手箱を開けると浦島は超メタボじいさんになりました



② お札に竜宮城に招待された浦島

35歳以上の被保険者で当健保組合が実施している健診を受診した方に、健診に対する関心と理解を深めていただくため、健診結果過去3年分と結果に応じたアドバイスを掲載した健康情報誌「マイヘルスレポート」をお送りしています。

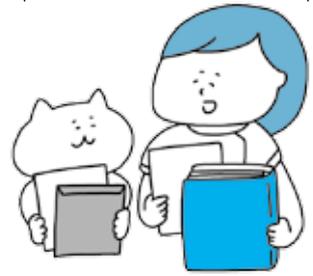
また、40歳以上の被保険者で特定保健指導の対象となった方の中から組合が選定した方には、健康情報誌マイヘルスレポートに「特定保健指導のご案内」を同封しています。

特定保健指導は、生活習慣病のリスクを軽減するために、保健師や栄養士などの専門職が皆様の生活習慣改善のサポートをいたします。特定保健指導のご案内が届きましたら、ご自身の健康を見直す機会としてご活用ください。

生活習慣病を予防して健康長寿をめざすために 健診結果を活用しよう!

健診結果はよく読んで
捨てずに保管してくださいね

健診は、「病気を見つける」だけでなく、「病気の予防」につなげることが大切です。とくに40歳以上の皆様が受ける特定健診は、生活習慣病の予防に重点がおかれています。健康寿命を延ばすために、健診を受けたら結果をよく確認し、予防に役立てましょう。



健診結果を生活習慣の改善につなげましょう

※下記は日本人間ドック学会の判定区分を参考にしていますが、区分表示は健診機関や医療機関によって異なります。

A 異常なし

B 軽度異常

日常生活に問題のない範囲ですが、前年・前々年の結果と見比べて変化を見てみましょう。体重の増加や数値の悪化など、気になる傾向があったら、毎日の生活を振り返り、改善を図りましょう。

C 要経過観察・生活改善

食事や運動などの生活習慣を改善して経過を見ます。「3カ月後に再検査」「6カ月後に再検査」などの指示があったら、忘れずに再検査を受けましょう。



この段階で改善に取り組むことが、今後の健康を維持するために重要です



「まだ大丈夫だろう」と、放置してはいけないニャ

D 要医療 (D1 要治療・D2 要精検)

医療機関を受診して詳しい検査を受けたり、必要な場合は治療を開始しましょう。早期の治療が重症化を予防します。

再検査や精密検査は健康保険で受けることができるんだニャ



精密検査や治療は早めに受けましょうね!



ご家族(被扶養者)の健診はお済みですか?



特定健診は40歳以上の被扶養者の皆様も受けることになっています。ご家族の方が健診を受けたかどうか、また健診結果はどうだったかなど、家族同士で確認しましょう。

健診結果を生かすポイントはこれだニャ!

- ①健診は毎年受けて、健診結果を保管しておく。
- ②健診結果は数年分を見比べて変化を見る。
- ③要経過観察の場合は、生活習慣を改善する。
- ④再検査や精密検査は必ず受ける。
- ⑤要治療となったらただちに受診する。

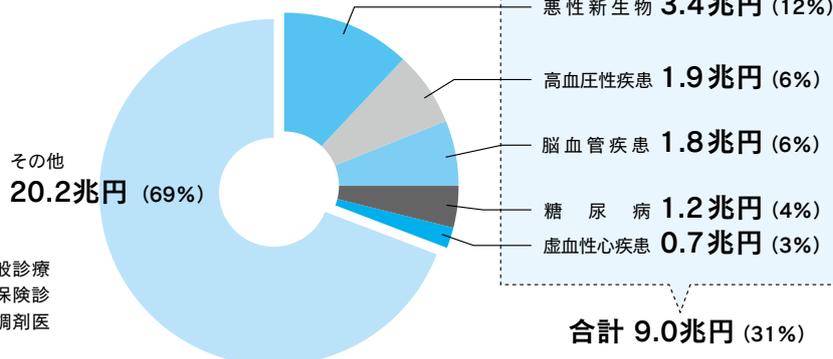


●医科診療医療費(29.2兆円)*における生活習慣病の構成割合(平成26年度国民医療費)

生活習慣病は医療費の約3分の1も占めています!



その他
20.2兆円(69%)



生活習慣の改善で、これらの病気が予防できたら医療費がずいぶん節約できそうだニャ。健康長寿の実現で本人も健保組合も助かるニャ～



*医科診療医療費は、病院・一般診療所における入院・外来などの保険診療で、歯科診療医療費や薬局調剤医療費は含みません。

医療技術の高度化や 高齢化などが原因です

～増大する保険給付費～

保険給付費とは、主に皆様が医療機関にかかったときに支払われる“医療費”と、病気や出産などで休業したときに支払われる“手当金”のことです。法律に基づいて支払われる法定給付と、健保組合が独自に行う付加給付があります。ここでは法定給付についてみてみましょう。

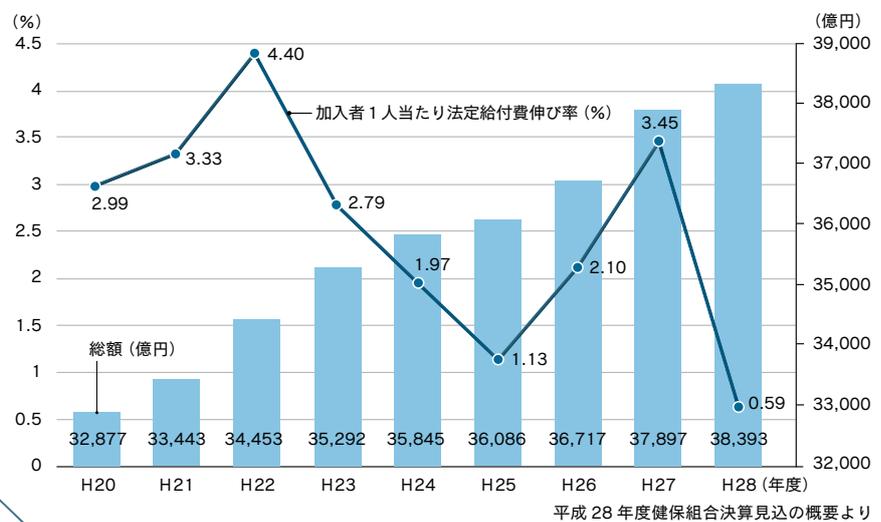
◆ 増え続ける法定給付費

全国に約 1,400 ある健保組合全体の 1 年間の法定給付費総額は、約 3.8 兆円です（平成 28 年度決算見込）。被保険者 1 人あたりでは約 24 万円で、右肩上がりに増大しています。

その原因は、医療技術の高度化や高齢化などです。



法定給付費総額と加入者 1 人当たり額の伸び率の推移



◆ 日頃の健康管理で医療費を節減！

皆様が病気になると、健保組合にとっては保険給付費の増大が財政の圧迫につながり、皆様にとっては医療機関に支払う医療費や薬代の自己負担分が家計に影響を与えます。どうしてもかかってしまう病気もありますが、予防できる病気もあります。病気を予防することで、健保財政も家計も両方助かります。まずは年に 1 度の健診を受けて、健康チェックを欠かさずに！そして次のような取り組みで、医療費節減を目指しましょう。

かぜ・インフルエンザ・花粉症などの対策

手洗い・うがいやマスクで予防。花粉症は早めの治療で対処。



生活習慣病の予防・改善を

運動習慣や食生活を見直して生活習慣病予防を。喫煙者は禁煙を。



歯を大切に

歯科医療費も積み重なれば大きな出費に。日頃から歯のお手入れを大切に。



ジェネリック医薬品の活用を

低価格で安全なジェネリック医薬品を使うことで、医療費節減を。





健保財政圧迫の最大の要因

～高齢者医療制度への支援金・納付金等～

皆様から集めた保険料は、自分たちの医療費や保健事業だけでなく、高齢者の医療費を支えるためにも使われています。



◆高齢者医療制度のしくみ

65～74歳の高齢者を支える「前期高齢者医療制度」と75歳以上の高齢者を支える「後期高齢者医療制度※」に分かれています。健保組合は、前期高齢者医療制度には「前期高齢者納付金」、後期高齢者医療制度には「後期高齢者支援金」を拠出しています。

※ 65～74歳の方で、寝たきり等一定の障害があると認定された方も対象となります。

高齢者医療制度

前期高齢者医療制度

65～74歳の方が対象。加入する保険者(国保、健保組合等)が保険給付を行います。

保険者

国民健康保険
(市町村国保/国保組合)
自営業者などが加入



健保組合等
(被用者保険)
会社員などが加入



65歳

高齢になるほど国民健康保険の加入者が増えます



後期高齢者医療制度

75歳以上を対象とした独立した医療保険制度。各都道府県に設置された後期高齢者医療広域連合が運営しています。

財源

公費
約5割

後期高齢者支援金
(現役世代の保険料) 約4割

保険料 1割

※患者の窓口負担を除く



75歳

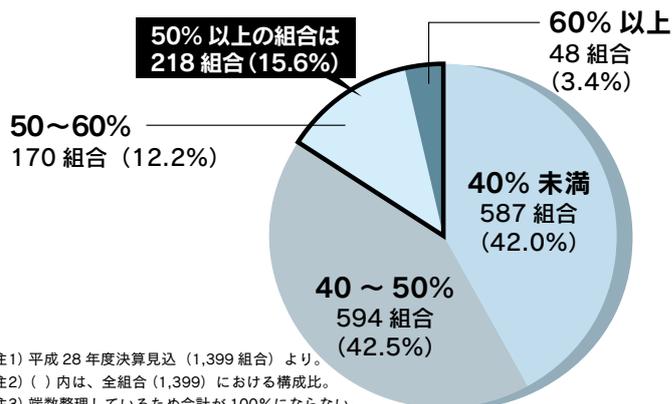
◆後期高齢者支援金の全面総報酬割導入でさらなる負担増に

健保組合全体をみると、6割近くの組合は保険料収入の40%以上を支援金・納付金等に拠出、約16%の組合は実に50%以上を拠出しています。

健保組合に課される後期高齢者支援金を算出する際、各健保組合の総報酬額に応じて負担する、総報酬割という方法が用いられています。これまで部分的だった総報酬割が平成29年度から全面的に導入されたことにより、多くの健保組合で負担が増加し、その影響額は全体で800億円増と試算されています。

健保組合としては、公費拡充等による高齢者医療費の負担構造改革の早期実現を望んでいます。

保険料収入に対する支援金・納付金等の割合別組合数





流行前に受けましょう インフルエンザ 予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月、1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、予防効果を高めるために、流行に備えて毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。

Check

あなたは大丈夫？**こんなことが当てはまったら注意！**

- インフルエンザ予防接種は流行してから受ける。
- インフルエンザ予防接種を受けても、発症が100%防げるわけではないので受けない。
- 昨年インフルエンザ予防接種を受けたので、今年は受けないつもりだ。

2017～2018年の
インフルエンザワクチン株

A/ シンガポール /GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
A/ 香港 /4801/2014 (X-263) (H3N2)

B/ プーケット /3073/2013 (山形系統)
B/ テキサス /2/2013 (ビクトリア系統)

感染ではなく、発症を抑えます

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。感染とは、ウイルスが鼻や口の粘膜から体に入って増殖することをいいますが、ワクチンには感染そのものを完全に抑える働きはありません。ワクチンを接種すると、体内にウイルスを排除する抗体ができ、同じウイルスが入ってきたときに攻撃することで発症や重症化を抑えます。

予防接種を受けても絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。予防接種に加え、日ごろから右のようなことに気をつけておきましょう。



インフルエンザを 予防する生活習慣

- 手洗い・うがいを習慣にする
- 流行時の繁華街・人混みへの外出を控える
- 規則正しい生活習慣で免疫力を高める

…十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、ウォーキングなどの適度な運動、ストレスをためすぎない など



重症化リスクを軽減します

インフルエンザを発症すると、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などが現れ、あわせて、のどの痛みやせき、鼻水などの症状が出ます。通常は1週間程度で治まりますが、まれに小さな子どもでは脳炎・脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎などを併発し、重症化

することがあります。

ワクチンは、インフルエンザの重症化や死亡リスクを軽減する効果が認められています。ワクチンを接種した高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が1/3から1/2に減少するといわれています。

12月中旬までの接種が予防効果を高めます

13歳未満の子どもは、1回目の接種から2～4週間以上あけて2回接種しますが、予防効果を高めるためには3～4週間あけることが望ましいとされています。ワクチンの効果が現れるのは、接種（2回接種の場合は2回目）から約2週間後で、その後約5カ月間効果が持続します。例年の流行シーズンである12月～3月に間に合うよう、とくに2回接種が必要な子どもなどは、あらかじめスケジュールを立てておきましょう。



たばこを吸うとインフルエンザにかかりやすくなる？！

たばこの煙は、のどや肺に軽い炎症を引き起こし、かぜやインフルエンザのウイルスに対する抵抗力を弱めます。喫煙者は非喫煙者に比べて2.4倍もインフルエンザにかかりやすく、また発症後にも肺炎を合併しやすいという調査結果もあります。

インフルエンザの流行シーズンに入る前に禁煙してみませんか？



Let's Try!

“ちょっときつめ”のウォーキングが あなたの生活習慣病を予防・改善する

健診でイエローカードが出された人には、手軽に始めることのできる運動として、「ウォーキング」がおすすめです。ウォーキングは、歩き方によって高血圧・脂質異常・高血糖などの予防・改善にとっても効果がある運動になります。それは、“ちょっときつめ”のウォーキングなのです。

“ちょっときつめ”のウォーキングとは

体格や体力等によって一人ひとり異なりますが、少し汗ばむ程度の速歩、歩きながらニコニコ話しができるくらいのスピードです。

“ちょっときつめ”に感じるのは、

心拍数(脈拍/分)
||
100~120拍/分

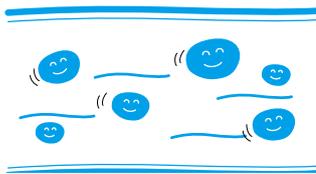
※成人の安静時は50~100拍/分くらい

“ちょっときつめ”のウォーキングのメリット



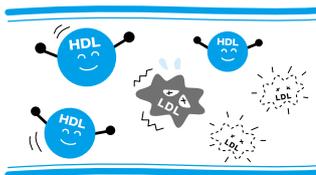
高血圧

副交感神経が優位になるので血管の緊張が緩み、血管が広がります。広がった血管に血液がサラサラ流れるようになり、血圧は下がっていきます。



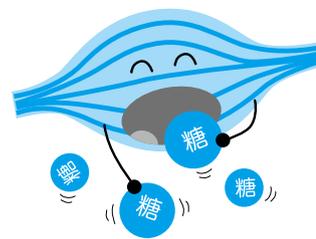
脂質異常

エネルギーが使われると、中性脂肪やLDL(悪玉コレステロール)の分解が促進され、HDL(善玉コレステロール)を増やします。HDLは末梢血管から余分な脂肪を回収し肝臓に運び、血管壁に脂質がたまって硬くなること(動脈硬化)を防いでくれます。



高血糖

筋肉への糖の取り込みが促進されるため、血糖値を下げる一助となり、インスリンの働きを助けます。ウォーキングは、太ももの前にある大腿四頭筋だいたいしとうきんやおしりの大臀筋だいでんきんなど大きな筋肉を使うので、効果的な運動です。



- ほぼ毎日30分以上を目標に(10分×3回でもOK!)
- “きつい”と感じるほどのウォーキングは血圧上昇を招き血管に負担をかけます。要注意です。

- エネルギーをしっかりと使うために、1週間で合計180分以上を目標に実施時間を確保しましょう。
- 脂質異常改善には数カ月以上長期的に続けることが必要です。

- 筋肉が糖の取り込みを記憶するためには、毎日または、週3~5回以上が必要です。
- 1回20~60分が目安。
- 食後の高血糖状態抑制のためには、食後1時間後くらいに行いましょう。

※治療中の病気がある人は、かかりつけ医の指示に従って運動を行ってください。

ウォーキングをした後におすすめのストレッチ

“ちょっときつめ”のウォーキングをした後は、イスに座ったまま簡単にできるストレッチでクールダウンしましょう。それぞれ15~30秒筋肉を伸ばし、こちよい張りを感じる姿勢を保ち、腹式呼吸をしながら、反動をつけずにゆっくり行うのがコツです。



接骨院・整骨院での

保険証のルールをご存じですか？



ぼんちゃん

なぜなのでしょう！

接骨院で、ねんざには使えて、肩こりには使えないもの、なーんだ？

接骨院や整骨院は病院とは異なり、健康保険が使えるのは限られたケースだけ、というルールになっています。マッサージ代わりの施術には保険証は使えず、自費診療となります。

はい、
保険証ー！



けん君

保険証が使えるのはこんなときだけ

(負傷原因がはっきりしているケガや痛みのみ)

打撲

ねんざ

肉離れ

骨折

脱臼

応急手当をする場合をのぞき
あらかじめ医師の同意を得ることが必要



こんなとき保険証は使えません

(全額自費になります)

× 疲労や慢性的な要因からくる肩こりや筋肉疲労

× 脳疾患後遺症などの慢性病

× 病院などで治療中のケガ

× 労災保険が適用となる仕事や
通勤途上での負傷

癒される～



接骨院・整骨院にかかったときの注意点

- 「療養費支給申請書」に署名するときは、内容をよく確認して自分で署名してください。
- 領収証は保管してください（医療費控除に使用できます）。

*後日、健保組合から負傷原因について確認することがあります。ご協力をお願いします。

整形外科と接骨院・整骨院のちがい？

接骨院・整骨院で施術を行うのは、医師ではなく柔道整復師です。保険適用のルールや治療行為にちがいがあります。

	整形外科	接骨院・整骨院
国家資格	医師	柔道整復師
保険証の使用	○	一部限定で○
レントゲンを使用しての診察	○	×
手術・投薬	○	×

「部位転がし」が問題になっています

1人の患者が肩・ひざ・腰など部位を変えて負傷と治療を繰り返し、長期にわたって保険証を使って施術を受ける事例（いわゆる部位転がし）が問題になっています。施術が長期にわたる場合は、ほかの病気も考えられますので、医師の診察を受けましょう。みなさんからの保険料を適正に使用するために、ご協力ください。



病気の緊急度を判定するサイト「Q助」ができました

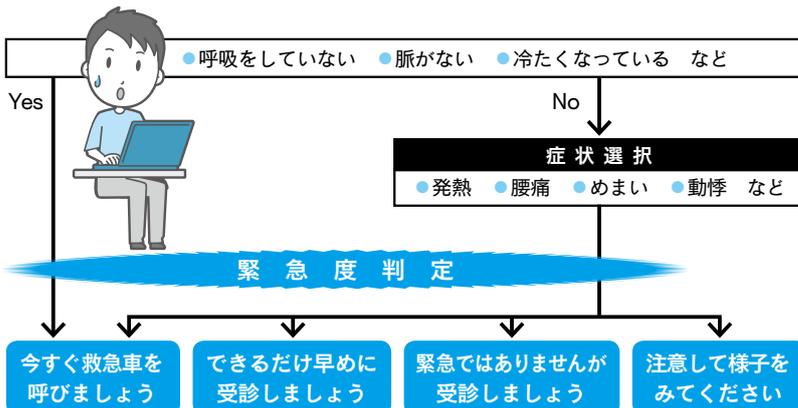
総務省消防庁が、けがをしたり病気の症状が出たりした際に緊急度の自己判定を支援するサイト、「Q助」を開発しました。パソコンやスマートフォンでアクセスできるほか、インターネットに接続できない環境で使えるアプリも開発されています。サイトやアプリの案内に沿って症状などを選択していくと、「今すぐ救急車を呼びましょう」、「できるだけ早めに医療機関を受診しましょう」または「緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう」など、必要な対応が示されます。いざというときの判断に役立てましょう。緊急度の低い受診が減らせれば、医療費適正化にもつながります。

◆スマホ版画面イメージ



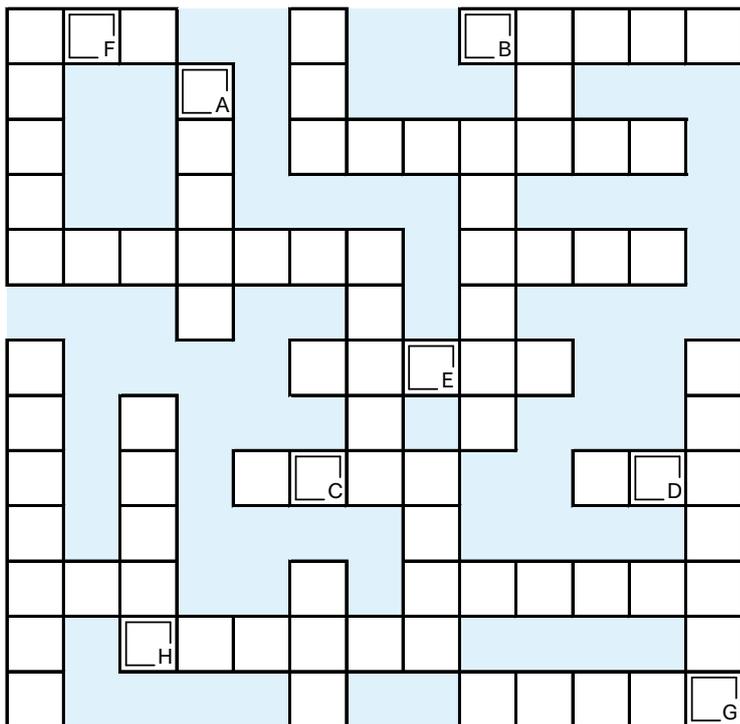
▶総務省消防庁「Q助」案内サイト
https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/filedList9_6/kyukyu_app.html

▶全国版救急受診サイト(Web・スマホ版)「Q助」の判定イメージ



◆判定後は、医療機関の検索ができる厚生労働省の「医療情報ネット」や受診時の移動手段の情報として（一社）全国ハイヤー・タクシー連合会の「全国タクシーガイド」にリンクします。

お弁当の中身 スケルトン



正解は 11 ページをご覧ください。

頭のストレッチ

問題 二重枠に入った文字をA~Hの順に並べると、何という言葉になるでしょうか？

3文字

- クワイ
- タツタ
- タラコ
- ピカタ
- ヤサイ
- リンゴ

4文字

- ギョーザ
- ザーサイ
- トンカツ

5文字

- イリタマゴ
- ウインナー
- エビフライ
- オムライス
- タマゴヤキ
- チャーハン
- ハンバーグ

6文字

- サンドイッチ
- スパゲツティ
- ミートボール

7文字

- キンピラゴボウ
- タキコミゴハン
- フライドチキン
- ロールキャベツ

A	B	C	D	E	F	G	H

©スカイネットコーポレーション

保健事業推進委員会が開催されました

去る9月8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28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。

インフルエンザ予防接種費用の補助について

インフルエンザ予防接種を受けた方に費用の補助を行っています。

- 対象者** 被保険者及び被扶養者
- 実施期間** 平成29年10月1日から平成30年1月31日まで
- 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
- 請求方法** 実施期間中にインフルエンザ予防接種を受けていただき、「インフルエンザ予防接種費用補助金請求書」に領収書を添付して、事業所で取りまとめて健保組合に請求してください。任意継続被保険者の方は、被保険者と被扶養者分をまとめて健保組合に請求してください。
- 請求期限** 平成30年2月末日 必着



家庭用常備薬斡旋の申込みについて

利用頻度の高い家庭用常備薬等を格安な価格にてご提供いたします。

- 対象者** 被保険者
- 補助金額** 組合補助対象品目を1個につき100円、1人200円まで補助
- 申込方法** 「家庭用常備薬等申込書」を事業所担当者が取りまとめて健保組合にお申込みください。
任意継続被保険者の方は健保組合に直接お申込みください。
- 納品方法** 12月上旬より、事業所又はご指定の住所に配送します。
- 支払方法** 個人負担分を事業所担当者が取りまとめてお振込みください。
ご指定の住所に配送を希望された場合は、同封の振込用紙にてお振込みください。
- 申込期日** 平成29年10月27日(金) 必着



郵送検診の申込みについて

「大腸がん」、「子宮頸がん」、「前立腺がん」の早期発見・早期治療のため、郵送検診を実施します。

- 対象者** 40歳以上の被保険者及び被扶養者
ただし、今年度すでに人間ドック等で上記がん検査を受けた方、今年度中に検査を予定されている方は除きます。
- 費用負担** 無料
- 結果通知** 検体を郵送していただき、約2週間後に検査結果がご自宅に届きます。
- 申込方法** 「郵送検診申込書」により、FAX又は郵送にて健保組合にお申込みください。
- 申込期日** 平成29年10月27日(金) 必着

「らくらく禁煙コンテスト」にご参加ください

日本対がん協会主催の「第40回らくらく禁煙コンテスト」が開催されます。無理せず禁煙にチャレンジできる、通信制の6週間禁煙プログラムとなっております。

- 対象者** 被保険者及び被扶養者
- 実施期間** 平成29年12月18日から平成30年1月28日まで
- 参加費** 無料
- 申込方法** 「第40回らくらく禁煙コンテスト申込書」により、FAX又は郵送にて健保組合にお申込みください。
- 申込期間** 平成29年11月1日から平成29年11月30日まで



東振協主催 一日介護・健康講座のお知らせ

一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（略称：東振協）主催による、健康保険組合の被保険者とその家族を対象とした、在宅介護についての正しい知識と技術を習得する「一日介護・健康講座」が開催されます。参加費は無料、昼食付きです。

講座内容等の詳細は東振協ホームページをご覧ください。

<http://www.toshinkyō.or.jp/event>

開催日	会場名
平成30年1月20日（土）	柏商工会議所（柏市東上町7-18）
1月21日（日）	専売ビル（港区芝5-26-30）
1月27日（土）	ラジオ日本ビル （横浜市中区長者町5-85 三共横浜ビル）
1月28日（日）	三鷹産業プラザ（三鷹市下連雀3-38-4）
2月4日（日）	損保会館（千代田区神田淡路町2-9）
2月12日（祝）	北とぴあ（北区王子1-11-1）
2月17日（土）	JA共済埼玉ビル（さいたま市大宮区土手町1-2）
2月18日（日）	損保会館（千代田区神田淡路町2-9）
2月21日（水）	健保連東京支部（新宿区四谷1-1-2）

【お問い合わせ】 一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会
電話03-3626-7504 ※平日9:00～17:00

組合の状況

（平成29年8月末日現在）

被保険者数	男	1,198人
	女	357人
	計	1,555人
事業所数		56件
平均標準報酬月額		408,854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7.10
	被保険者	千分の7.10
	計	千分の14.2
平均年齢		40.02歳
扶養率		0.82人

お知らせ

規約の変更

【新しく加入した事業所】

■丸市株式会社

（東京都中央区日本橋堀留町1-10-14）
平成29年9月1日付

お弁当の中身 スケルトン

の答え

タ	ラ	コ		ピ		イ	リ	タ	マ	ゴ
マ			エ	カ				ン		
ゴ			ビ	タ	キ	コ	ミ	ゴ	ハ	ン
ヤ			フ							
キン	ピ	ラ	ゴ	ボ	ウ		ト	ン	カ	ツ
			イ		イ		ボ			
ロ				ハ	ン	バ	ー	グ		フ
ー		オ			ナ		ル			ラ
ル		ム		ギ	ョ	ー	ザ		キ	ウ
キ		ラ				ー				ド
ヤ	サ	イ		タ		サ	ン	ド	イ	ツ
ベ		ス	パ	ゲ	ツ	テ	イ			キ
ツ				タ				チ	ヤ	ー
									ハ	ン

A B C D E F G H
E I Y U B A L A N S (栄養バランス)

岬の草原に立つ入道埼灯台へ



沖からも陸からもくっきりと目立つ、「三本黒帯」の灯台。海風に立ち向かいながら、船と恋人たちを見守り続ける。

▼この地が北緯40度にあたることを示すモニュメント群。日時計や地図などを表す石が配置されている。



台の周囲にはやわらかな草原が広がる。恋人たちが、海岸特有の強い風をやりすごすように肩を寄せあう。その傍らで、灯台は今日も黙々と務めを果たしている。

（現在は黒帯が三本）に塗り分けられるようになった。冬季以外は灯台内部も見学できる。百段を超えるらせん階段に息を弾ませデッキに上れば、パッと360度の景観が広がる。海に目を向けると、丸みを帯びた水平線が視界いっぱい続く。広い空、かすむ島影、やがて夕日のころには壮麗な光がすべてを包むのだ。絶景を求めて多くのカップルがここを訪れ、近年は恋愛の聖地としても有名になった。険しい表情を見せることも多い大海原とは対照的に、灯

男鹿半島の西岸、海沿いの県道をぶらぶら北上していくと、彼方にぼつりと緑の大地から飛び出したものが現れる。さらに近づけば、それが白黒の縞模様をまとった灯台であることがわかる。この入道埼灯台は、日本海北部沿岸の主要な航路標識として、明治31年に設置されたものだ。当初は白亜の建物だったが、積雪時にも目立つようにするため、やがて白と黒



▲海岸の岩肌は、草原と打って違って荒々しい。かつて増えすぎた鹿を処分したと伝わる「鹿落とし」という恐ろしい地名も残る。

入道埼灯台へのアクセス：JR「羽立駅」から秋田中央交通バス、「湯本駐在所」で秋田観光バス（要予約）に乗り換え、計約70分。終点下車徒歩約5分

◆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。