

2022年

1月

健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)

理事長より
新年のご挨拶

全国商品取引業健康保険組合

<http://www.shoutori-kenpo.or.jp>

新年のご挨拶



全国商品取引業健康保険組合
理事長 多々良 孝之

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、厚く御礼申し上げます。

「人生100年時代」を迎え、昨今では健康寿命の延伸によって、若者から高齢者まですべての国民が元気に活躍し続けられる社会づくりが求められています。その一翼を担う健康保険組合といたしましては、皆様が病気やけがなどをしたときの安心を下支えする役割の重要性を、年々強く感じています。

一方で、健康保険組合を取り巻く情勢は、本年より団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に移行し始めることで、高齢者医療制度への納付金が急増することが見込まれています。加えて、新型コロナウイルス感染拡大の影響による経済への打撃と賃金水準の低迷によって、健保財政の収入の柱である保険料が減少し、逼迫度合いに拍車がかかっています。

こうしたなか、厚労省が公表した令和2年度の国民医療費の動向をみると、前年度比で1.4兆円減少となり、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う患者の受診控え等を要因に、過去最大の減少幅となりました。基本的な感染対策としてのマスク着用の徹底や手洗いの励行、社会的距離の確保により、インフルエンザをはじめとする呼吸器系疾患を中心に大きく医療費が減少したとされています。

新型コロナウイルス感染症への感染の心配から、医療機関への受診や健診を控えることで、慢性疾患の症状悪化や健康上のリスクを高める可能性がありますので、コロナ禍でも適正な受診や定期的な健診は必要です。

当健保組合といたしましては、疾病予防・重症化予防のための効果的な保健事業を実施して皆様の健康増進をサポートしてまいります。

皆様におかれましても、日々の生活に運動習慣を取り入れ、健康にご留意いただきますとともに、特定健診・特定保健指導をお受けいただき、健康管理の指標としてお役立てください。

結びに、本年が皆様にとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

2022年 干支の話



鬼のパンツは なぜ虎の毛皮？



「鬼」というと、日本では、もじやもじやの頭髮から角が突き出し、虎の毛皮のパンツをはいている姿を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。童謡「鬼のパンツ」でも、鬼のパンツは「虎の毛皮でできている」と歌っています。ではなぜ、鬼のパンツは虎の毛皮なのでしょう。

鬼とは本来、日常をおびやかす疫病や災害など、形のないものを指します。そして陰陽道では、陰の気が宿

り、百鬼が出入りするとされる不吉な方角である北東を「鬼門」と呼びます。中国から伝えられた鬼門の方角を忌む信仰は、日本では11世紀後半から12世紀末にかけて盛んでした。現在でも、建造物を建てる時には、鬼門に出入り口を設けない、汚れやすくマイナスの気を発しやすい浴室やトイレを配置しないなど、鬼門を警戒する傾向があります。

昔は子を北として十二支を時計回りに配置していたため、鬼門である北東は、丑寅の方角となります。丑、寅は動物では牛、虎があてられることから、日本の鬼は、頭に牛の角を生やし、虎の毛皮のパンツを身に着けている姿になったといわれます。

毘沙門天の使いとして 活躍する虎

寅は十二支の3番目で、季節は草木が芽吹く春にあたります。月は旧暦の1月、時刻は午前3〜5時頃を表し、方位は北東、動物では虎があてられます。寅年は運氣が上昇する年で、何か重要なことを始めるには、寅の日が適しているといわれます。

寅の日は、毘沙門天の縁日です。聖徳太子の時代、日本に入ってきた仏教をめぐって戦いが起こったとき、毘沙門天に戦勝を祈願した聖徳太子は、寅年、寅の日、寅の刻に毘沙門天に戦勝の秘法を授けられ、勝利したと伝えられます。また、鑑真和尚の高弟である鑑真上人が、夢で白馬に導かれた鞍馬山で鬼女に襲われ、毘沙門天に助けられた日が、寅の月、寅の日、寅の刻であった



たという伝承もあります。

毘沙門天は、鎧を身に着けた武将の姿をした仏教を守る戦いの神です。この毘沙門天の使いが虎であり、毘沙門天を祀る有名な寺院の多くには、虎も祀られています。虎は1日に千里を走り千里を帰るといわれますが、毘沙門天に代わって人々の願いを聞いて回る役目を、力強く足も速い虎が担っているということです。

虎の額には 百獣の王の印が？



中国では、百獣の王といえ虎を指します。大昔、虎は地上で猫の師匠から技を学び、山林の覇者となりました。天の玉皇大帝は、その勇猛さを聞いて虎に天に來るよう命じ、衛兵との力比べに勝利した虎は、天の宮殿の衛兵の役に就きました。

しかし、虎がいなくなった地上では獣たちが人間に危害を加え始めたため、玉皇大帝は獣たちを抑えるために虎を派遣しようとしています。すると虎は勝つたびに功績を記録することを求め、玉皇大帝はそれを承諾しました。

地上に戻った虎が、当時最も強かった獅子、熊、馬を続けて倒したことで、他の獣たちは虎を恐れて人のいない荒野や森林に隠れ、地上は平穏を取り戻します。虎が天に戻ると、玉皇大帝は3度続けて勝利した印として、額に3本の横線を刻みしました。さらにその後、人間を悩ませた亀の怪物を退治した功績をたたえ、虎の額に1本の縦線を加えたことで、虎の額には「王」の字が刻まれることとなりました。それ以来、虎は百獣の王として獣たちを支配することとなり、今でも虎の額には「王」の字がはっきりと浮かび上がっているといえます。

求められる「健保組合への支援策」と「患者の利便性」への配慮

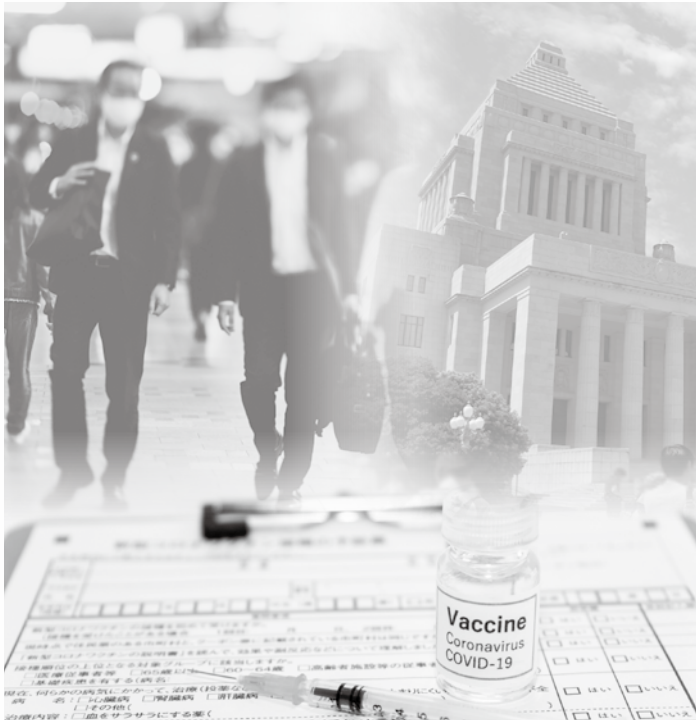
国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

新型コロナウイルス感染症に大きく振り回された1年を経て：

世界を巻き込んで蔓延と混乱を招いた新型コロナウイルス感染症。ワクチン接種などの対策面の広がりもあり、人口当たりの感染者数、死者数は世界の平均や主要国と比べても低い水準での推移が続いています。しかし、長らく続いた社会的な活動自粛による経済の停滞で保険料による収入が減少している健保組合も出ているなど、2022年の健康保険は先の見通せない状況が続いています。

健康保険組合連合会が発表した「令和2年度 健康保険組合決算見込集計結果（概要）」によると、経常収支の差引額は2952億円の黒字を計上しましたが、新型コロナウイルス感染症などの影響で、保険料による収入は前年度から596億円の減少となりました。保険料による収入は今後数年にわたり低迷が続く可能性が指摘される一方で、保険給付費や納付金といった支出項目は増加傾向をいち早く取り戻すものと見られています。

政府の「経済財政運営



と改革の基本方針（骨太の方針2021）」が閣議決定されたのは通常国会の閉会もない2021年6月18日。同月20日には感染の第4波を受けた緊急事態宣言が9都道府県で解除され、東京オリンピック開幕を1カ月後に控えたタイミングでの策定でした。感染症の克服と経済の好循環に向けて「強靱で安心できる経済社会の構築」を進めるとしましたが、2022年度予算概算要求と関連法案の策定に向けた作業に入ってもなお、菅総理大臣が退陣を表明、自民党総裁選挙から国会での岸田新首相の選出と続き、衆院選挙に突入となりました。

社会保障を重層的かつ多様なセーフティネットとして再構築を

この政治的混乱と空白が、団塊の世代の後期高齢者（75歳以上）入りを見据えた基盤強化（全世代型社会保障改革）を停滞させた感はありません。ポストコロナを視座に社会保障の重層的かつ多様なセーフティネットの再構築は政治的な課題であり、とりわけ、健保組合については、コロナ禍に伴う組合財政の影響を分析し、高齢者を支える側の現役世代の負担に配慮した高齢者医療費の負担構造改革と支援策が不可欠です。

ワクチン接種は幅広い世代に浸透、拡大し、軌道に乗った感もあります。国内における治療薬やワクチンの開発も前向きに進んでいる状況ですが、こうした財源はいまでもなく、保険者負担にするのではなく、公費負担で適切に進めなくてはなりません。

非効率な医療、過剰な薬剤投与などが指摘されて久しくなっています。しかし、オンライン診療では新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う院内感染を防止するための特例措置として、初診での診療が解禁され、薬の処方についても実施が始まっている服薬指導のさらなる整備が進められています。IT技術の進歩による患者への利便性を考えれば評価できるものであり、今後いっそうの充実が望まれます。

花粉症のシーズンが 到来！ 早めの対策を

花粉症の症状を抑えることは、新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）予防にもつながります。万全の対策をとりましょう。



毎年、花粉症で悩む人は 花粉飛散開始前からの治療が肝心

毎年、花粉症で激しい症状が出る人は、花粉飛散開始前または症状がごく軽いときから薬をのみ始める「初期療法」が有効です。花粉飛散予測日の1～2週間前に、医療機関を受診するのがおすすめです。



症状が軽い場合は、OTC医薬品（市販薬）の活用もひとつの方法です。ただし、症状が緩和されない場合は、医療機関への受診がすすめられます。

花粉症の症状が新型コロナの感染リスクを高めることも…

新型コロナへの感染は、ウイルスを含む飛沫やエアロゾルを吸い込むか、口、鼻や眼などの粘膜に接触すること、またはウイルスがついた手で口、鼻や眼の粘膜に触れることで起こります。



花粉症では、目や鼻がかゆくなってこすったり、マスクをずらして鼻をかんだりすることがよくあります。手にウイルスがついていれば、体内にウイルスが入るリスクが高まります。また、無症状の新型コロナ感染者が花粉症の症状でくしゃみをすれば、ウイルスを含んだ飛沫で周囲の人の感染リスクを高めてしまうことにつながります。

自分でできる花粉症対策

外出時

- マスク、メガネを着用し、花粉の付きやすい服装を避ける
- くしゃみやせきをするときは下を向く
- 新型コロナ対策として、鼻をかむ前、目や鼻をかく前に手指消毒する。マスクを抑えた手は早めに消毒する



帰宅時

- 衣服や髪をよく払って家に入る
- 手洗い後、洗顔、うがいをして鼻をかむ



室内

- 換気は、レースのカーテンは閉めたままで窓を開ける幅を10cm程度にし、短時間にとどめる
- 換気した後は、すぐに窓から1m以内を重点的に掃除する
- 乾燥した空気の中では花粉やウイルスが飛散するため、加湿器をテーブルの上などに置いて部屋の湿度を40～70%に保つ



その他

- 花粉情報に注意する
環境省花粉観測システム はなこさん <https://kafun.env.go.jp/>
地域別に1時間ごとの飛散状況をチェック！

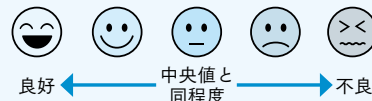
2021
年度版

「健康スコアリングレポート」に見る 当健保組合の健康課題

2021年度の「健康スコアリングレポート」が届きました。健保組合では、この情報を事業主と共有し、皆様への予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

顔
マ
ー
ク
の
見
方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



① 特定健診・特定保健指導



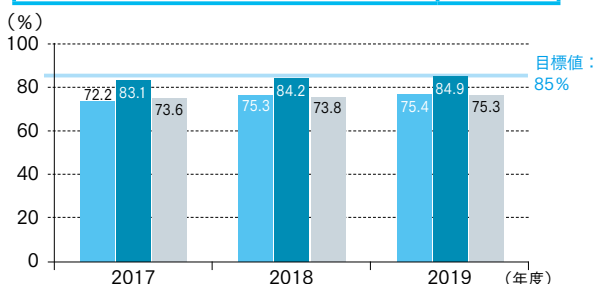
当健保組合の特定健診の実施状況は、前年度に比べ微増しましたが同業態の組合と比べて低く、また特定保健指導の実施率が低いことも課題です。

総合	組合順位	232位 / 253組合
全組合順位		1,288位 / 1,366組合

特定健診の実施率



1ランクUPまで あと22人

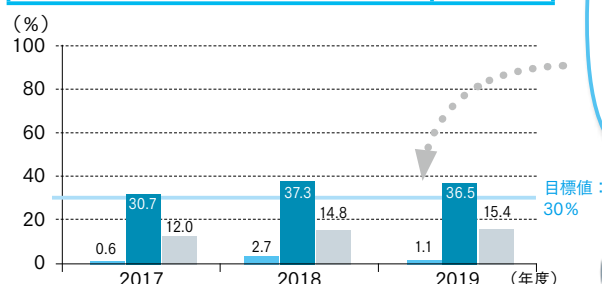


特定健診の実施率	2017	2018	2019
当組合	72.2%	75.3%	75.4%
	144位 / 253組合	113位 / 253組合	127位 / 253組合

特定保健指導の実施率



1ランクUPまで あと10人



特定保健指導の実施率	2017	2018	2019
当組合	0.6%	2.7%	1.1%
	244位 / 253組合	240位 / 253組合	247位 / 253組合

※ 実施率は2019年度実績。

特定保健指導の実施率が低下しました。



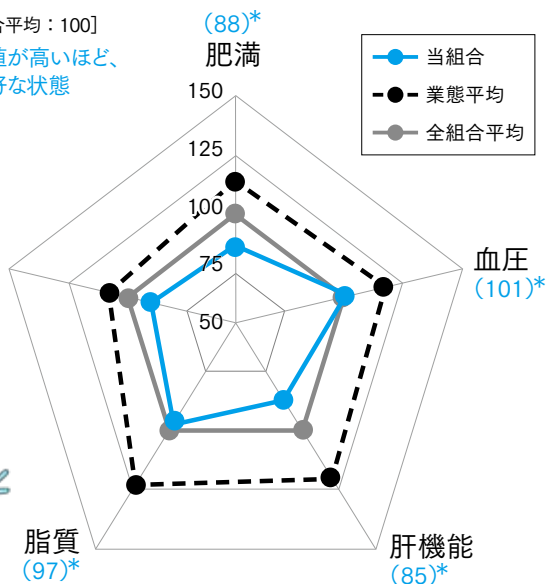
② 健康状況



[全組合平均: 100]

* 数値が高いほど、良好な状態

全体的に前年より悪くなっています！



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。全組合平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

当健保組合の健康状況は前年度と同様に、肥満リスクと、肝機能リスクが高く、よくない結果でした。

肥満リスク	😊	😊	😐	😞	😞
血圧リスク	😊	😊	😐	😞	😞
肝機能リスク	😊	😊	😐	😞	😞
脂質リスク	😊	😊	😐	😞	😞
血糖リスク	😊	😊	😐	😞	😞

※ 2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康スコアリング レポートって？

加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。



*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
*本レポートは 2017 ～ 2019 年度のデータに基づいて作成されています。

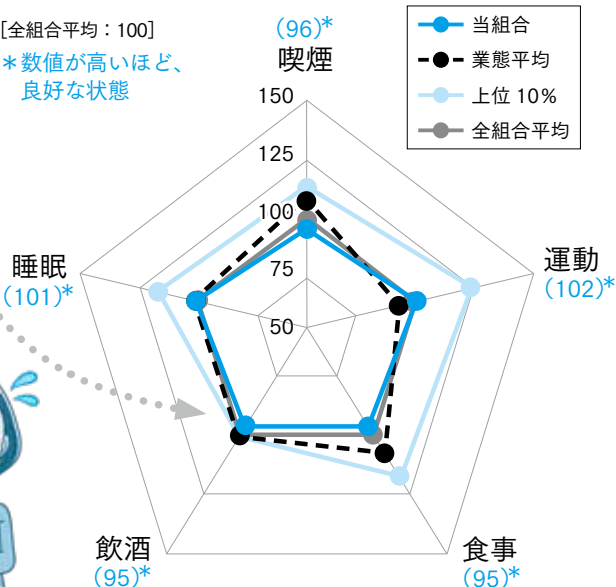
③ 生活習慣



[全組合平均：100]

*数値が高いほど、
良好な状態

飲酒習慣リスクが不良
の状態が続いています。



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・業態上位 10% の平均・全組合平均と比較しています。当健保組合は運動と睡眠のリスクが改善しました。飲酒習慣リスクが高くなっています。

1 ランクUPまで

喫煙習慣リスク						あと 11 人
運動習慣リスク						あと 20 人
食事習慣リスク						あと 18 人
飲酒習慣リスク						あと 8 人
睡眠習慣リスク						あと 5 人

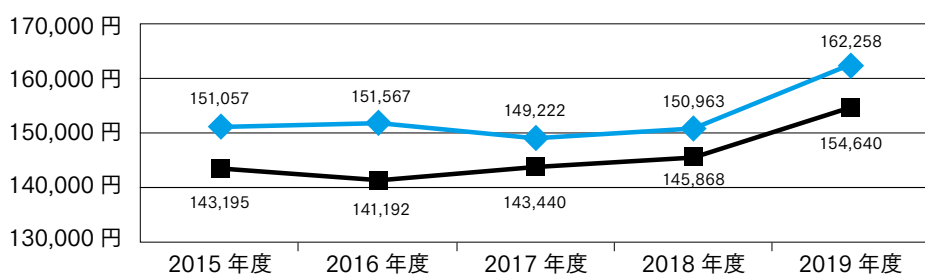
※ 2019 年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

※上位 10% は業態ごとの上位 10% の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が 20 以下の場合は全組合の上位 10% の平均値を表示。

④ 医療費

当健保組合の1人あたり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりでした。また、全組合平均と比較した指数は「1.05」でした。これは全組合平均を1として指数化したもので、1より高いほど医療費が高い傾向となります。2019年度の医療費は増加しています。



◆ 1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費

■ 性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費

●当組合の1人あたり医療費（2019年度）

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
162,258 円	154,640 円	1.05

〈参考〉医療費総額

当組合
395 百万円

これから
医療費節減に
ご協力ください。



当健保組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。

特定保健指導の受診率が低いことが課題となっています。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しておりますので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。

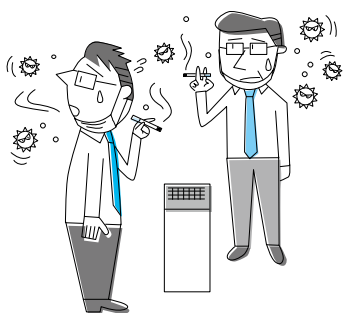
被保険者の方を対象に健康づくりの裾野を広げ、健康意識の向上及び健康増進を目的とした、健康ポイントプログラムを実施しています。獲得ポイントに応じた達成賞が贈呈されますので、被保険者の皆様、ぜひご参加ください。

喫煙は感染症のリスクを高めます

喫煙により免疫力が低下

喫煙すると免疫機能が低下し、感染に対する抵抗力が低下するため、インフルエンザや肺炎などの感染症にかかりやすく、重症化しやすくなることが報告されています。

インフルエンザが流行した際、喫煙者と非喫煙者ではインフルエンザの罹患率、重症化率とも喫煙者のほうが高かったとの調査結果があります。また喫煙者の家庭で受動喫煙したマウスにインフルエンザウイルスを接種すると、免疫物質をつくる白血球は、受動喫煙していないマウスの3分の1になることがわかりました。



新型コロナウイルス感染症に対するリスク

新型コロナウイルス感染症については、免疫力の低下はもちろん、密集・密接・密閉の3密になりがちな喫煙所でクラスターが発生した事例があり、喫煙行為自体が罹患のリスクを高めているといえます。

またワクチン接種後の調査で、2回目接種の3カ月後の抗体価が、喫煙者は中央値より3割以上低かったとの結果が報告されています。^{*}

外出自粛の影響で、家庭内での受動喫煙が増えたとの報告もあります。自分と大切な人を守るためにも、禁煙をおすすめします。

^{*} 国立病院機構宇都宮病院によるファイザー製ワクチンについての調査
参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）、日本禁煙学会ホームページ

ふくめん算

一部の数字がイラストで隠された計算式があります。隠された数字を考え、正しい計算式にしてください。

- ① 同じイラストには同じ数字、違うイラストには違う数字が入ります。
- ② 最初から出ている数字はその数字のまま計算します。
また、問題にすでに出ている数字をイラストに当てはめてもかまいません。
- ③ 一番大きい位のイラストには0を当てはめることはできません。

【例題】

$$\begin{array}{r}
 + \quad \heartsuit \quad \heartsuit \\
 \hline
 1 \quad 5 \quad \star
 \end{array}
 \Rightarrow
 \begin{array}{r}
 \quad 2 \quad 2 \\
 + \quad 1 \quad 3 \quad 1 \\
 \hline
 1 \quad 5 \quad 3
 \end{array}$$

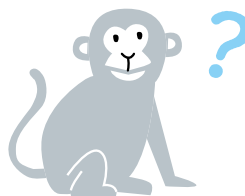
正解は 11 ページをご覧ください。



頭のストレッチ

【問題】

$$\begin{array}{r}
 \quad \heartsuit \quad \text{thumbs up} \quad \heartsuit \\
 \quad \text{thumbs up} \quad 2 \quad \text{strawberry} \quad \text{grapes} \\
 + \quad \text{thumbs up} \quad \text{strawberry} \quad \text{orange} \quad \text{orange} \quad \heartsuit \\
 \hline
 \text{strawberry} \quad 4 \quad \text{grapes} \quad \heartsuit \quad 5
 \end{array}$$



令和3年度 健康保険組合全国大会が開催されました

未来のため、皆保険を守るため、 全世代で支え合う制度の構築へ



宮永 俊一 会長

スローガン

■国民が安心できる安全で効率的な医療の実現

今般の新型コロナウイルスの感染拡大により、急性期病床の機能と人的資源の散在が顕在化した。今後の人口動態や高齢化による疾病構造の変化、そして新興感染症にも対応していくためには、将来の医療需要を見据えた入院医療体制を整備すべきである。また、国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」を持ち、外来医療の機能分化・連携を推進することで、安全・安心で効率的・効果的な医療を実現する必要がある。

■現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保

現役世代の負担はもはや限界に達しており、高齢者医療への拠出金の割合に上限を設けるなど、その負担に歯止めをかける必要がある。今年6月に成立した「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」において、一定所得以上の後期高齢者の窓口負担を2割とする内容が含まれているが、現役世代の負担軽減策としてはいまだ不十分である。

後期高齢者のうち、現役並み所得者の給付費にも、ほかの後期高齢者と同様に公費を投入すべきである。また、現役並み所得者の対象を拡大するとともに、後期高齢者が負担する保険料の割合を見直し、世代間の給付と負担のアンバランスを是正すべきである。

■健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進

国の目標である「健康寿命」の延伸に向け、我々健康保険組合は特定健診保健指導やデータヘルス、コロボヘルスなど、これまで果たしてきた価値・役割を再確認し、こうした保健事業を一層推進するとともに働き方の多様化や加入者のヘルスリテラシーの向上などに対応した取り組みにも力を入れる。また、こうした価値を支える健康保険組合の特性（自主自立、民主的な運営など）を生かし、従来のデータ活用の取り組みを深化させ、事業主と連携しながら健康づくり・疾病予防や医療費の適正化に向けて先駆的に取り組む。

去る10月19日午後、令和3年度健康保険組合全国大会が開催されました。昨年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で中止となったため、2年ぶりの開催となりました。しかし今年度も感染拡大防止の観点から、大会の規模を縮小し、会場への参加者数も制限したうえで、ライブ配信を併用しての実施となりました。

基調演説した宮永会長は、成立した健保法改正の附則を踏まえ、「次なる改革は不可欠であり、さらに残された時間は少なく、早期に検討を開始し、実現していくことが求められる」と強調しました。

大会では、次の3項目を決議しました。

ふくめん算 の答え

$$\begin{array}{r} 161 \\ 6273 \\ + 67881 \\ \hline 74315 \end{array}$$



お知らせ

規約の変更

【名称を変更した事業所】

- 株式会社堂島取引所
(旧 株式会社大阪堂島商品取引所)
令和3年8月10日付



組合の状況

令和3年11月末日現在

被保険者数	男	921人
	女	306人
	計	1,227人
事業所数	49件	
平均標準報酬月額	456,003円	
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の46.5
	被保険者	千分の46.5
	計	千分の93.0
	介護保険料率	
	事業主	千分の8.50
平均年齢	被保険者	千分の8.50
	計	千分の17.0
	43.73歳	
扶養率	0.82人	

インフルエンザ予防接種費用の補助金 請求は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費用補助を行っています。

補助金を請求される方は請求期限までに「インフルエンザ予防接種費用補助金請求書」を提出してください。

【対象者】 被保険者及び被扶養者

【実施期間】 令和3年10月1日から令和4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回です)

【請求期限】 令和4年2月末日必着

契約施設健診申込書の提出方法について

令和3年11月から、契約施設健診・人間ドックを受診する際の申込書について、従来の郵送による提出方法に加えて、ホームページから送信が可能となりました。また、ホームページに入力可能なエクセル形式の申込書を掲載しておりますので、ダウンロードの上ご利用いただけます。詳細は、ホームページ【トップページ ▶ 保健事業 ▶ 健診・人間ドック】をご覧ください。

昨年かかった医療費は確定申告を

1月から12月の1年間で医療費の自己負担額が10万円（総所得金額等が200万円未満の人は総所得金額等の5%）を超えた場合、税務署に申告すると所得税の医療費控除が受けられます。医療費控除は、病院の診療費だけでなく、薬局で購入したかぜ薬や胃腸薬、湿布などの治療目的のものであれば対象となります。

29年分確定申告から医療費控除の申告手続で、領収書の添付等の代わりに医療費通知を医療費の明細書として活用できるようになりました。詳細はお近くの税務署にお問い合わせください。

当健保組合より「医療費のお知らせ」を2月に発送いたします。

感染症を
予防するために

マスクは正しく
着けましょう!

マスクの正しい着け方

①鼻と口の両方を
確実に覆う



②ゴムひもを耳に
かける



③隙間がないよう
鼻までおおう



小江戸・川越

川越は徳川将軍家や江戸とのつながりが深い城下町で、舟運を利用した物資の集積地として発展した。現在でも蔵造りの町並みが残り、江戸の面影を今なお残している。

蔵造りの町並み（一番街）

蔵造りは類焼を防ぐための巧みな耐火建築で、江戸の町家形式として発達した。一番街周辺は1999年に国の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定された。

西武新宿線本川越駅
東武東上線・JR川越線川越駅

小江戸川越観光協会
☎049-227-9496
<https://www.koedo.or.jp/>



時の鐘



喜多院の五百羅漢
☎049-222-0859

本川越駅からスタート。レトロモダンな建物が残る大正浪漫夢通りを通過して、一番街をめざそう。一番街は「蔵造りの町並み」と呼ばれ、蔵造りの古い建物が建ち並ぶ。川越のシンボル「時の鐘」は、現在も日に4回、鐘が鳴る。菓子屋横丁では、素朴で昔懐かしい味を今に伝える菓子店が並び、子どもに返ったような気分になる。

川越の総鎮守、川越氷川神社を参拝したら、川越城本丸御殿に向かおう。武家風の落ち着いた建物を見学し、徳川家ゆかりの喜多院へ。境内の一角には個性豊かな五百羅漢が並び、見ていて楽しくなる。ゆったりと散策を楽しんだら川越駅でゴール。

◆ 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。