

健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)



No.190

第13期組合会議員が決まりました



全国商品取引業健康保険組合
<https://www.shoutori-kenpo.or.jp>

再任にあたって

理事長
多々良 孝之



薫風の候、皆様におかれましてはますますご健勝のことと、心よりお慶び申し上げます。

このたび第13期組合会議員の任期満了に伴う改選が行われ、引き続き理事長の大任をお引き受けすることになりました。あらためてその責任の重さと大きな使命に身の引き締まる思いをいたしております。

当健保組合は、昭和61年4月1日に設立され、本年4月1日をもちまして、36年目を迎えましたが、この間、円滑な事業運営に努めてこられましたのも、これもひとえに皆様方のご支援、ご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症禍のなかで私たちは社会生活の変化にも順応し、景気の持ち直しの動きや人々の生活に明るさもみられはじめていたところですが、ロシアのウクライナ侵攻によるロシアへの経済制裁により、社会・経済環境への影響が懸念されるところです。一日も早い新型コロナウイルス感染症の収束とロシア停戦・撤退による平和的解決を願うばかりです。

健保組合を取り巻く情勢は、本年は団塊の世代が75歳以上に入り始め、3年後の2025年には、国民の5人に1人が後期高齢者となり、医療費や介護費用がより増えていきます。こうしたなか、後期高齢者の窓口2割負担の一部導入が本年10月から施行されますが、現役世代の負担軽減と世代間の公平性の確保の観点からは十分とは言えません。

健保組合、健保連の重点要望は、誰もが必要なときに必要な医療が受けられる国民皆保険制度の堅持のため、「全世代で支え合う制度の構築へ」というスローガンを掲げ、世代間の給付と負担のアンバランスを是正し、全世代で負担を分かち合う制度への転換を訴えているところです。

医療保険財政にとって厳しい状況が続くことが予想されますが、今後も加入者の皆様に安心して生活していただけるよう、微力ではありますが、皆様の健康の保持増進を支援し、また健保組合の健全な事業運営に取り組んでまいりますので、引き続き、皆様方のご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

皆様のご家族ともども健康に留意され、心身ともに健やかにすごされることを祈念して、再任の挨拶とさせていただきます。

第13期組合会議員 就任理事・議員のご紹介

4月6日に、健保組合を運営する理事・議員が改選されました。どうぞよろしくお願いいたします。

任期 令和4年4月6日～令和7年4月5日

選定議員

理事長	多々良 孝之	豊トラスティ証券株式会社
常務理事	大橋 健司	全国商品取引業健康保険組合
理事	塩飽 誠	カネツ商事株式会社
監事	宇佐川 定男	大西商事株式会社
議員	牛嶋 英揚	アストマックス株式会社
議員	中川 浩靖	サンワード・サービス&マネージメント株式会社
議員	馬場 優司	株式会社堂島取引所

互選議員

理事	松村 俊幸	松村株式会社
理事	依田 年晃	サンワード貿易株式会社
理事	庄司 國男	日本商品委託者保護基金
監事	城ノ戸 賢治	丸市株式会社
議員	齋藤 正和	豊トラスティ証券株式会社
議員	中曾根 淳	日本商品先物取引協会
議員	上野 泰弘	株式会社ナカトラ

令和4年度

医療費が変わりました

医療サービスの公定価格である「診療報酬」は、原則2年に一度改定が行われます（「薬価等」部分は令和3年度から毎年改定）。令和4年度の診療報酬改定は、医師の人件費や技術料にあたる「本体」部分は+0.43%、薬と医療材料の価格にあたる「薬価等」部分は▲1.37%の改定となりました。

皆様が医療機関を受診する際に影響する、主な変更点をお知らせします。

令和4年度 診療報酬改定率

「本体」部分	+ 0.43%
「薬価等」部分	▲ 1.37%

令和4年4月からの変更点

◆一定期間内、繰り返し使えるリフィル処方箋が導入されました

リフィル処方箋が導入され、症状が安定している慢性疾患の患者は一定期間内であれば医療機関を再診しなくても薬の処方箋を繰り返し利用できるようになりました。患者の通院の負担軽減につながり、受診回数が減ることで医療費抑制も期待されます。

なお、投薬量に限度がある新薬や向精神薬、湿布薬は対象外となります。

- 処方箋様式を変更して「リフィル可」チェック欄を新設し、医師がリフィルによる処方が可能と判断した場合に、処方箋の「リフィル可」欄に✓点、使用回数が記入される。
- リフィル処方箋の総使用回数の上限は3回まで。
- 2回目以降は、前回調剤日を起点に投薬期間を経過する日を次回調剤予定日とし、その前後7日以内に調剤してもらう。



◆コロナ特例措置の終了後も初診からのオンライン診療が可能になりました

新型コロナウイルス感染拡大への対応で特例的に認められている、初診からのオンライン診療が恒久化されました。かかりつけ医による診療が原則です。オンライン診療は対面診療と組み合わせて行います。

「オンライン診療の適切な実施に関する指針」に基づき、初診料、再診料が新設され、医療機関と患者との間の時間・距離要件や実施割合の上限は撤廃されました。オンラインでの初診料は対面より37点低く設定されています。

- ・ 初診料（情報通信機器を用いた場合）…………… 251点
- ・ 再診料（情報通信機器を用いた場合）…………… 73点
- ・ 外来診療料[※]（情報通信機器を用いた場合）… 73点

[※]一般病床 200 床以上の病院の再診

◆不妊治療の保険適用が拡大されました

子どもを持ちたいという方々が受ける不妊治療の保険適用の対象が拡大され、人工授精などの一般不妊治療、体外受精や顕微授精などの生殖補助医療、男性不妊治療に係る医療技術等が対象となります。

- 対象者は不妊症と診断された男女（事実婚を含む）で、体外受精や顕微授精などは治療開始時点で女性の年齢が43歳未満であることが要件となる。
- 胚移植の回数は、治療開始時点の女性の年齢が、40歳未満の場合は子ども1人につき最大6回まで、40歳以上43歳未満の場合は最大3回まで適用される。

令和4年10月からの変更点

◆大病院受診時の定額負担が拡大されます

大病院への軽症患者の集中を防ぐため、紹介状なしで大病院を受診した場合、患者は初診では5,000円以上、再診では2,500円以上を全額自己負担しています。この定額負担が引き上げられ、引き上げ分は保険給付から差し引かれます。

定額負担を徴収しなければならない医療機関の対象範囲が、「紹介受診重点医療機関[※]」のうち一般病床200床以上の病院にも拡大されます。

[※]紹介患者への外来を基本とする医療機関として新たに明確化される。

- ・ 定額負担の金額（医科）…………… 初診7,000円以上 再診3,000円以上
- ・ 定額負担の金額（医科）のうち保険給付から差し引かれる点数…………… 初診200点 再診50点

^{*}窓口での患者負担は、表示点数（1点＝10円）の3割となる（未就学児は2割、70歳以上は原則2割）。

放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！

糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が異常に高くなる病気です。
適切に治療をしないでいると、全身の血管がダメージを受け、
脳梗塞や心筋梗塞、失明、腎不全、足の切断、がん、認知症など、
さまざまな深刻な合併症を引き起こしかねません。

この検査項目に注意！

血液検査				尿検査
空腹時血糖		ヘモグロビンA1c (HbA1c)		
保健指導判定値	100mg /dL 以上	保健指導判定値	5.6% 以上	尿糖
受診勧奨判定値	126mg /dL 以上	受診勧奨判定値	6.5% 以上	陽性 (+)

値が
状態が
間続くと…

細い血管に障害を与える

網膜には細い血管が広がっています。これが障害を受けると網膜出血や網膜剥離を起こしたり、硝子体出血を起こしたりして、視力が低下したり失明したりすることがあります。



糖尿病
網膜症

糖尿病
腎症

腎臓の細い血管が障害を受けると、腎機能が低下します。初期は無症状のことが多いのですが、進行するとむくみなどの症状が出てきます。末期腎不全に至ると「透析療法」が必要になります。透析療法は医療費が高額なため、重症化を防ぐことが社会的にも課題となっています。



糖尿病
神経障害

神経細胞がダメージを受けると、合併症に気づきにくく、重篤になる場合があります。しびれや痛み、感覚がなくなるといった感覚異常のほか、胃腸運動の異常、心臓や血圧調節の異常、手足の運動神経や、眼・顔面の異常などを起こします。



動脈硬化が進行

脳梗塞

心筋梗塞

動脈硬化が進行すると、脳梗塞、心筋梗塞などの命にかかわる病気の発症につながります。糖尿病があると、心筋梗塞のリスクは数倍高くなるといわれています。



末梢動脈疾患
(閉塞性動脈硬化症)

手足の動脈硬化によって末梢動脈疾患や足病変（足壊疽など）になると、ひどい場合は足を切断せざるを得ない場合があります。



※ここでは生活習慣病が影響して発症しやすい2型糖尿病について取り上げています。

血糖 高い 長い

こんな合併症も

がん

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて1.2倍がんを発症しやすいと報告されています。

発症リスク（糖尿病と癌に関する合同委員会報告2013）

- 肝臓がん…………… 約 2.0 倍
- すい臓がん…………… 約 1.9 倍
- 大腸がん（結腸がん）…… 約 1.4 倍

そのほか、膀胱がん、子宮内膜（子宮体）がんも発症リスクが高くなる傾向があります。

認知症

糖尿病がある人は、認知機能が低下しやすく、認知症を発症しやすいことがわかっています。糖尿病がない人に比べて「アルツハイマー型認知症」は約1.5倍、「脳血管性認知症」は約2.5倍発症しやすいといわれています。

歯周病

糖尿病があると免疫の働きが悪くなり、歯周病を発症しやすく、また悪化しやすくなります。一方、歯周病があるとインスリンの働きが低下し、糖尿病を発症しやすく、血糖値のコントロールが悪くなります。

うつ病

糖尿病があるとうつ病になりやすいと考えられています。うつ病になると、血糖値のコントロールが難しく、合併症のリスクが高くなります。

血糖値を適切にコントロールしていれば合併症は起きにくく、たとえ発症したとしても進行が遅いということがわかっています。
健康的な生活習慣や治療で、血糖値を正常に保つようにしましょう！

重症化を防ごう！

✓ 肥満の解消

肥満があると、インスリンが効きにくくなります。BMI25以上の人は、まずは食事と運動で現在の体重の3%減量をめざしましょう。

適正体重 BMI 18.5～25

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

✓ 身体的活動を増やす

少し息が上がる程度のウォーキングなどを週に3回以上、合計150分以上行いましょう。またスクワットなどのレジスタンス運動※も1～3日おきに行います。

※レジスタンス運動…筋肉に負荷をかける動作を繰り返す運動。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル運動など。

✓ 適正な食事

1日3食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。血糖値が急に上がらないよう、野菜から食べることを忘れずに。

✓ 禁煙する

喫煙は血糖値を上げやすく、インスリンの働きを妨げます。

✓ お酒は適量を

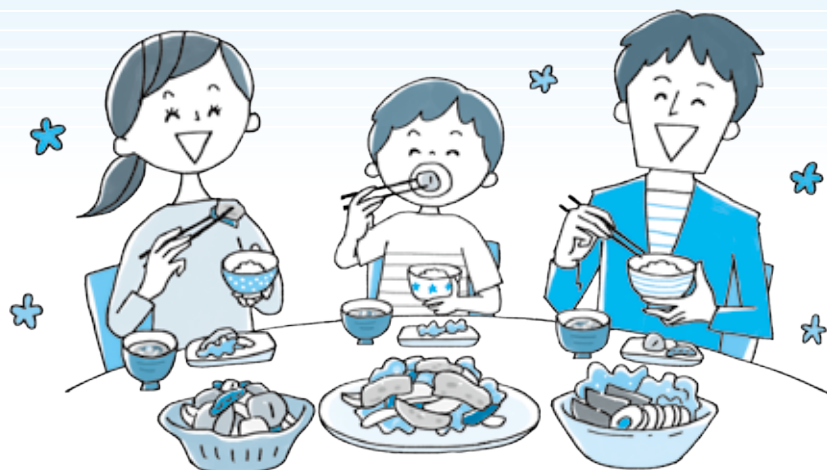
飲みすぎは血糖値のバランスを崩してしまうので危険です。



健診で治療が必要と指摘されたら、必ず受診し、治療を開始しましょう。



治療中の人は、症状がないからといって勝手に治療をやめてはいけません。
医師の指示にしたがって治療を継続しましょう。



どうして栄養バランスが大切なの？

私たちが毎日を元気に過ごすためには、食べものから5つの「栄養素」をとる必要があります。エネルギーになる「糖質」「脂質」、体を作る「たんぱく質」、体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」です。

エネルギーになる糖質だけをとっても、たんぱく質をとらなければ成長できず、ビタミンが不足すると体調不良や病気につながります。そのため、5つの栄養素をバランスよくとることが大切です。

【毎日の食事でとりたい 5つの栄養素】

エネルギーになる

① 糖質

- 体を動かしたり、体温を保ったり、頭を使うとき、すばやくエネルギーになる。
- とりすぎると太りやすい。不足すると疲れやすくなったり、集中力が低下する。

★多く含む食べもの

ごはん、パン、めん類、じゃがいも など

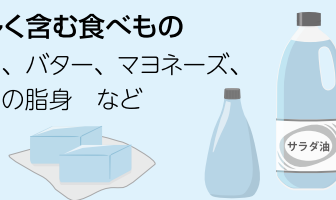


② 脂質

- 体を動かしたり、体温を保つエネルギーになる。体の細胞の膜などの材料にもなる。
- とりすぎると太りやすい。不足すると疲れやすくなったり、体の抵抗力が低下する。

★多く含む食べもの

油、バター、マヨネーズ、肉の脂身 など



体を作る

③ たんぱく質

- 筋肉や血液、内臓、皮膚、髪の毛など、いろいろな体の組織を作るために必要。
- とりすぎると太りやすい。不足すると体力や筋力、思考力、免疫力などさまざまな機能が低下する。

★多く含む食べもの

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品 など



「食べること」「生きること」です。
毎日の食事を何気なく終えるのではなく、家族みんなで食べながら楽しく生きる力を養いましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう

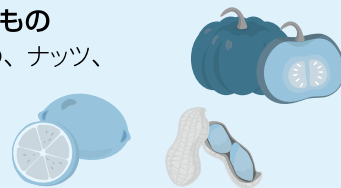
体の調子を整える

4 ビタミン

- 13 種類あり、それぞれがほかの栄養素の働きを助けたり、体の機能を調整したりする。
- おもなものはビタミン A、B 群、C、D、E など。
- 不足すると、さまざまな欠乏症を引き起こす。

★多く含む食べもの

野菜、くだもの、ナッツ、肉、魚 など

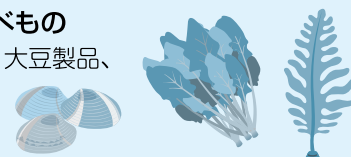


5 ミネラル

- 体に必要なミネラルは 16 種類。体の機能を助けたり、骨や歯の材料になる。
- 不足すると、イライラ、貧血、味覚障害、骨粗しょう症などにつながる。

★多く含む食べもの

野菜、海藻、大豆製品、肉、魚、貝 など



食物繊維

5つの栄養素に加えてとりたいもの。腸の調子を整えるなどの働きがある。

栄養バランスのよい食事のとり方 「主食」「主菜」「副菜」の3つのお皿をそろえよう

「主食」はごはんやパンなど、「主菜」は肉や魚などが中心のメイン料理、「副菜」は野菜などが中心の料理。この3つのお皿をそろえると、おのずと栄養バランスのよい食事になります。食事のとき、主食・主菜・副菜の3つのお皿があるかチェックしてみましょう。

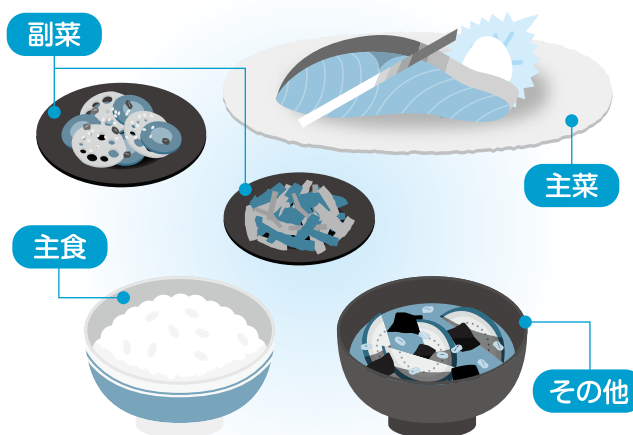
栄養バランスのよい食事(例)

副菜 (1~2皿)

- 野菜や海藻、きのこ類、いも類などを使った料理。
- おもにビタミン、ミネラル、食物繊維がとれる。

主食 (1皿)

- ごはん、パン、めん類など。
- おもに糖質がとれる。



主菜 (1皿)

- 肉、魚、貝、卵、大豆製品を使ったメイン料理。
- おもにたんぱく質、脂質がとれる。

その他

- みそ汁や乳製品、くだもの。
- 具の多いみそ汁は副菜になる。

こんな食事も
栄養バランス
OK



その行動は

いずれ自分に返ってくる



納得がいかず、 病院をはしごしてしまう

「なんとなく医師と合わない」「もっとよい治療があるはずだ」などの理由で、かかる病院を次々に変える「はしご受診」。同じ検査や処方薬がくり返されるため余計な医療費がかかるだけでなく、本格的な治療に至るまでに時間もかかってしまいます。

どちらも、ムダにしたいくない大切なものです。病院を変える前に自分の行動を変えて、医療費も、時間も、効率よく使いましょう。

はしご受診のムダ①

本来ならば、不要な医療費です！

余計な医療費がかかります

はしご受診をすると、その都度、初診の患者として対応されることになります。診断の材料もないため一から検査が行われ、結果として同じような薬が処方されることになります。

本来であれば1回分で済む医療費が、2回、3回とくり返すだけ余計にかかってしまいます。

1回目 (A病院)	2回目 (B病院)	3回目 (C病院)	...
初診料 2,880円 + 検査料 + 薬剤費	初診料 2,880円 + 検査料 + 薬剤費	初診料 2,880円 + 検査料 + 薬剤費	

はしご受診のムダ②

治療の開始が遅くなります

なかなか本格的な治療につながらず、病気が悪化してしまうことがあります。本人がよかれと思ってとった行動が、時間をムダにしているわけですね。

重大な病気の場合、治療開始のタイミングが遅れてしまうことは深刻な問題です。

1回目 (A病院)	2回目 (B病院)	3回目 (C病院)	...
初診 ↓ 再診 / 紹介状 ↓ 診断 ↓ 治療開始	初診 ↓ 再診 / 紹介状 ↓ 診断 ↓ 治療開始	初診 ↓ 再診 / 紹介状 ↓ 診断 ↓ 治療開始	

いつまでも治療開始に至りません！

信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう

健康に関することをなんでも相談でき、最新の医療情報を熟知していて、必要なときには専門医・専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことを「かかりつけ医」といいます。

かかりつけ医がいれば、信頼関係からはしご受診につながりにくく、必要な場合は大病院への紹介状も書いてもらえるため、治療開始の遅れもありません（紹介状なく大病院を受診すると、特別料金がかかります）。

次のようなポイントをもとに探しておきましょう。

健康について
なんでも
相談できる

説明が
わかりやすく
丁寧

自宅や
職場から
近い



片頭痛の新薬が相次いで発売されています

つらい片頭痛に悩む方へ

朝晩の温度差や環境変化によるストレスで、春は片頭痛が起きやすいといわれています。症状が特に重く今までの治療で効果がなかった患者に対し、片頭痛の発作を予防する新薬も発売されています。必要な方は医療機関を受診しましょう。



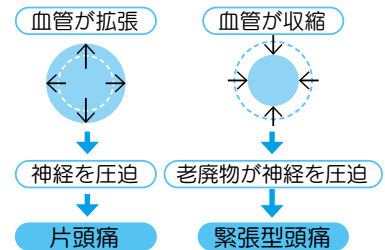
片頭痛は女性に多い

片頭痛の患者は、推定840万人もいます。温度変化やストレスによる緊張から解放されたときなどに、血管が急激に広がり、神経を刺激することによって起こります。女性ホルモンも関係しているといわれています。頭の片側が脈を打つようにズキズキと痛む、体を動かすと悪化する、まぶしい光や音、においに敏感になる、吐き気や嘔吐が起こることもあります。こめかみを冷やしたり、安静にしましょう。

片頭痛と緊張型頭痛の原因は違うもの

頭の片側や両側が脈を打つようにズキズキと痛む片頭痛は血管が拡張して起こりますが、緊張型頭痛は、頭の全体が締め付けられるように痛みます。首から肩、後頭部周辺の筋肉が収縮し、血管が収縮してたまった乳酸などが神経を刺激して起こります。デスクワークなどで長時間同じ姿勢を続けたりすると起こりやすい症状です。体を動かしたり、頭を温めたりすると症状は緩和します。

片頭痛と緊張型頭痛はメカニズムも対処法も真逆。間違えるとかえって症状が悪化する場合があるので注意しましょう。



片頭痛が起きる原因物質・CGRP

ストレスや天気の変化などによって神経が興奮すると放出されるCGRP（カルシトニン遺伝子関連ペプチド）という物質が関与して、脳の血管を拡張させることが解明され、新しい予防薬が開発されました。

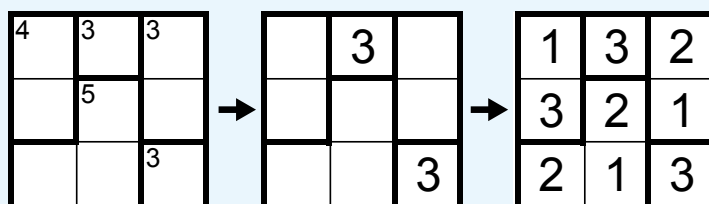
CGRPの働きをブロックし、血管を拡張させないようにして片頭痛を予防する「抗CGRP抗体製剤」です。「エムガルティ」「アイモビーグ」「アジヨビ」の3種類で、月1回注射で投与します。ただ、使用できる対象者は限定されています。

足し算ブロック

ルールと解き方を参考に、6×6のマスを1～6の数字で埋めてください。最後に色つきマスに入る数字を教えてください。

《ルールと解き方》

- タテ・ヨコの各列に数字が1つずつ入る（例題は3×3で1～3の数字が入る）。
- マス目にあらかじめ入っている小さな数字は、太線で囲まれたブロックの中にある数字の合計を表している。



あたま 頭のストレッチ

問題

17		9	4		3
			9	5	
8	9	6		9	
		8		7	
	9		5		15
3					

答え

正解は 11 ページをご覧ください。

©スカイネットコーポレーション

季節の疾病

セルフケア

五月病編

就職や引っ越しといった環境の変化が多い春先は、知らず知らずのうちにストレスが溜まりやすくなります。緊張状態が続いたまま5月の連休を迎えると、休み明けに体のだるさや疲れ、無気力といった症状が表れてきます。このような症状を五月病といいます。

五月病は誰でもなる可能性があります。なかでも、真面目で責任感のある人は、1人で悩みやストレスを抱え込みやすいため、特に注意が必要です。定期的に心身をリフレッシュさせ、清々しい春を過ごしましょう。

こんな症状ありませんか？

今までラクにできていたことが急にできなくなった

睡眠はとれているのに疲れがとれない

大好きな趣味に興味を持てなくなった

通勤電車が苦痛に感じられる

不安があって心が落ち着かない

自分に自信が持てない



これで五月病スッキリ！ 3つのセルフケア

care 1 朝日を浴びて1日のリズムを整える

生活リズムの乱れは、自律神経に影響を及ぼします。毎朝起床後に朝日を浴びて体内時計をリセットし、生活のリズムを整えることで、スッキリと1日をスタートできます。



care 2 友人との会話でストレス解消

不安や悩みを1人で抱えるのではなく、家族や友人に話すことでストレスの緩和につながります。会話を増やして、心身をリラックスできる時間を確保しましょう。



care 3 適度な運動でリフレッシュを

毎日の生活の中に体を動かす時間をつくることで、緊張を和らげ心身をリラックスさせることができます。日頃運動をしない人は、1日10～15分のウォーキングからはじめてみましょう。



KENPO伝言板

「健康企業宣言」参加企業募集

健康企業宣言とは「健康優良企業」を目指して事業所全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果をあげた場合は「健康優良企業」として認定される制度です。

「健康企業宣言」は、事業主の皆様へ「健康経営」へ取り組んでいただくためのサポートのひとつとなります。

当健保組合では「健康企業宣言」に取り組む事業所をサポートいたします。

現在、3事業所にご参加いただいております。

●「健康企業宣言 銀の認定」を取得

松村株式会社

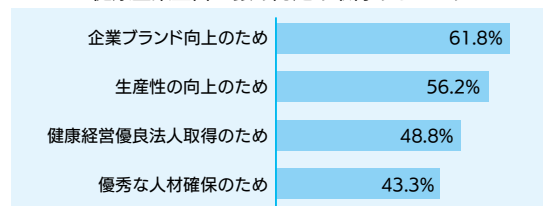
全国商品取引業健康保険組合

●「健康企業宣言」継続中

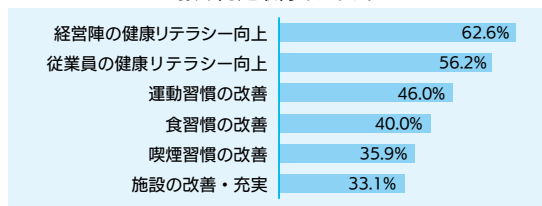
AI ゴールド証券株式会社

■ 銀の認定を取得した企業へのアンケート調査 ■

健康企業宣言・銀の認定の取得のきっかけ



銀の認定取得のメリット



出典：健保連東京連合会ホームページ

メンタルヘルス支援サービスのご案内

専門家による電話とWEBカウンセリングが無料でご利用いただけます。お悩みやお1人で解決できない問題がありましたら気軽にご相談ください。

電話相談		WEB相談	
利用時間	月～金曜日 9:30～21:30 土曜日 11:00～19:00 (日・祝日・年末年始は除く)	利用時間	24時間年中無休
対象者	被保険者及び被扶養者	対象者	被保険者及び被扶養者(18歳以上)
0120-783-112		https://www.kokoro-soudan.net/ [法人契約コード] shoutorikenpo	
1日1人1回30分程度まで。電話番号通知でおかけください。受付の際、臨床心理士等から、組合名、属性(本人・家族)、年齢及び性別の照会がありますのでお申し出ください。		ご利用に制限はありませんが、1回の相談について、3回のやりとりまでとなります。続けて相談する場合は、新規に相談をお申し込みください。	

【サービス提供者：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会／委託先：(株)フィスメック】

組合の状況

令和4年3月末日現在

被保険者数	男	895人
	女	299人
	計	1,194人
事業所数	49件	
平均標準報酬月額	460,685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9.00
	被保険者	千分の9.00
	計	千分の18.0
平均年齢	44.15歳	
扶養率	0.83人	

お知らせ

組合会議員の就任

- 令和4年4月6日付で馬場優司氏(株式会社堂島取引所)が、新たに選定議員に就任されましたのでお知らせいたします。



足し算ブロックの答え

5	6	4	1	3	2
6	2	3	4	5	1
1	4	6	5	2	3
3	5	2	6	1	4
4	3	1	2	6	5
2	1	5	3	4	6

答え

4

す また きょう 寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。
エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。
山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。

川根本町まちづくり観光協会

☎0547-59-2746 <https://okuoai.gr.jp/>

JR 東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に
乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バス
に乗り換え約40分。

新東名高速「静岡 SA スマート IC」
または「島田金谷 IC」から約90分。



夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ「天狗の落ちない大石」が現れる。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡ブロムナードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のもとに到着。行楽シーズンは一方通行になる。また、一度に10人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡る。対岸に着き304段の階段を登り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッキ車両が展示されている。ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道に戻る。

夢のつり橋

全長90m、高さ8mの吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋10選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。

①日の出から日の入りまで

☎0547-59-2746



橋の幅はこのとおり。



◆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。