

健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)

2023

1

No.192

理事長より 新年のご挨拶

全国商品取引業健康保険組合
<https://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

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、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。

新型コロナウイルス感染症の流行開始から、もうすぐ3年が経過しようとしています。昨年はワクチン接種がある程度進んだものの、オミクロン株の発生によって1日あたりの感染者数は幾度も過去最多を更新しました。また、ロシアによるウクライナ侵攻や円安などによる物価高騰の影響で景況感は悪化するなど、暗いニュースが多い一年でもありました。今年こそはコロナ禍を脱し、社会全体に明るい話題が増えることを願うばかりです。

健保連が発表した「令和4年度の健康保険組合の予算早期集計結果（概要）」では、高齢者医療制度のために拠出する納付金等が令和2年度のコロナ禍での受診控えによる精算戻りの影響で減少したことから、経常収支差引額では赤字幅が縮小しました。しかしながら、納付金等の減少はあくまでも一時的なものであり、今後団塊の世代が後期高齢者に移行する2025年にかけては、医療費、納付金等のさらなる増加が見込まれています。

また、昨年10月からスタートした一定所得以上の後期高齢者を対象とする窓口負担2割導入も、残念ながら健康保険組合の拠出金等の負担が大きく緩和するには至らず、増え続ける拠出金等に対する早急な対応が重要な課題となっています。

また、同健保連が報告した「令和2年度 健保組合医療費の動向に関する調査」によると、疾病別の医療費は「新生物（がん）」、「内分泌・栄養・代謝疾患（糖尿病など）」、「循環器系疾患（脳卒中など）」の順で上位を占め、全体の約3割にのぼります。これらの疾病は、食生活の乱れや運動不足、喫煙などが一因となるものが多い一方で、そのような不適切な生活習慣を改善すれば発症や重症化を防ぐことができるともいえます。

みなさまにおかれましては、健診の受診や運動の習慣づけなどを通じて、日頃より健康づくりに意識を向けていただきますようお願い申し上げます。当健康保険組合としましても、特定健診・特定保健指導による重症化予防やコラボヘルスの推進をはじめ、みなさまの健康保持・増進を多角的にサポートしてまいりますので、当健康保険組合の事業を積極的にご活用いただけますと幸いです。

最後になりますが、みなさまのますますのご健勝とご多幸を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。

うさぎの主食はにんじん……
ではない!?

うさぎの好物とされる、にんじん。しかし、にんじんはうさぎの主食ではないことをご存じでしたか？
野生のうさぎは、おもに草や若木、それらの葉や根などを食べています。ペレットとして飼ううさぎには、乾いた牧草をたっぷりと、さらに「ペレット」と呼ばれる専用のフードを適量与えるのが基本です。このペレットの原材料も、イネ科やマメ科の牧草です。
さらに、うさぎは胃腸の機能を正常に保つために繊維質をとり続ける必要があります。一日中牧草を食べています。「うさぎはさみしいと死んでしまう」という通説は、この「常に食べていないと体調を崩してしまう」ことから

ら広まったのではないかとされています。にんじんや葉物野菜もうさぎの好物ですが、おやつ程度に与えるのがよいとされています。これは、野菜を食べすぎて主食を食べなくなると、体調を崩しやすくなってしまいます。
おやつを食べすぎると健康によくはないのは、うさぎも人も同じ。体に必要なものを、バランスよくとるようにしたいですね。



満月でもちつきをするのは
献身的なうさぎ

子どものころに満月を見て、「ほら、うさぎがもちをついているよ」と大人から教えられた人は多いでしょう。文部省唱歌「うさぎ」でも、「うさぎうさぎ／＼に見てはねる／＼十五夜お月さま／＼見てはねる」と歌われます。月の表面の様子は確かにそのように見えますが、うさぎがほとんどだそうです。



月にいるうさぎの由来は、ブッダの前世の逸話を集めたインドの『ジャータカ物語』という文献と、それをベースにした『今昔物語集』に掲載されている、次のような逸話であるといわれています。
「猿やヤマメヌ（またはキツネ）、カワウソと暮らすうさぎの前に、施しを求める老人が現れた。ほかの動物と違い何も施すものがないうさぎは、自ら火に飛び込んでその身を捧げた。老人は帝釈天で、うさぎのため、月にうさぎの形を描いた。」（諸説あり）
よい行いをすれば報われる、ということうさぎに思いをはせて見上げてみませんか。

因幡の白うさぎの
縁結び

鳥根県の出雲大社には、うさぎの石像がたくさんあります。これは、出雲大社の祭神・大国主命にまつわる、次のような「因幡の白うさぎ」の神話にちなんだものです。

大国主命とその兄弟神たちが、八上比売という姫と結婚するため、因幡に向かったときのこと。白うさぎが、隠岐の島から因幡の国へと海を渡るため、ワニザメをだまして背の上を通ろうとしていました。しかし、ワニザメにばれて体中の毛をむしりとられ、痛がって泣いているところへ、いじわるな兄弟神たちが通りかかったのです。「海で洗って風にあたつて乾かすように」と言われてそのようにすると、痛みがさらにひどくなってしまいました。次に大国主命が通りかかると、「真水で洗ってガマの花粉をつけるとよい」と言うので従うと、すっかりよくなりました。喜んだ白うさぎは大国主命と八上比売との仲を取りもち、縁結びの象徴となったそうです。
鳥取県には白うさぎを祀った白兔神社があり、縁結びだけでなく、やけどや皮膚病などにもご利益があるとされています。
近くにはこの神話の舞台とされる白兔海岸があり、美しい海と白砂が広がっています。出雲大社を訪れた際には足を延ばしてみてください。



加速し始めた少子高齢化、 今こそ医療保険制度改革による 現役世代の負担軽減を

国際医療福祉大学名誉教授 水巻 中正

新型コロナウイルスの影響で
先行き不透明さを増す健保組合の財政

新型コロナウイルスの感染者数は国際的に減る傾向にありますが、日本では「完全に収束」とはいえない状況が続いています。重症者の増加による医療逼迫を解消し、経済との両立を図るため、政府は2022年9月26日から全国的に新型コロナウイルス感染者の情報を把握する「全数把握」を改め、65歳以上や重症化の恐れがある人、妊婦などに対象を限定する取り組みを始めました。診察の大幅な見直しに踏み切ったことで、医療機関や保健所の業務負担は軽減されるものの、低リスク患者の体調急変への対応、発熱外来への影響等、2023年の健保組合に与える影響は、依然として不透明な状況が続くものと思われる。

健康保険組合連合会が発表した「令和3年度健康保険組合決算見込状況について」によると、2021年度の健保組合の財政状況は、収入ベースとなる平均標準報酬月額が前年度決算に比



べ1309円増の37万7556円(+0.3%)、平均標準賞与額は3万2433円増の116万1583円(+2.9%)となったものの、保険給付費・拠出金とともに増加したことにより、經常収支差引額は825億円の赤字を計上しました。

2022年度は、高齢者拠出金の精算戻り等による一時的・限定的な支出減が見込まれますが、2021年度の概算医療費は、前年度比4.6%増の44.2兆円と過去最高となっており、健保組合の保険給付費の支出も大幅に増えています(厚生労働省2022年9月発表「令和3年度医療費の動向」)。その一方で、旅行、運輸、外食といった業種を中心に標準報酬や賞与は徐々に回復すると見込んでいますが、実態はほとんど伸びず収支は悪化、結果と

して、健保組合全体でも赤字が避けられない状況となりました。前期高齢者納付金、後期高齢者支援金は前々年度の医療費に連動するため、2023年度の前期高齢者納付金、後期高齢者支援金が大幅に増えることが見込まれており、事態は深刻です。

団塊の世代が後期高齢者入り
2023年は改革の正念場

健保組合の前途は険しく、混沌とした状況にあるといえます。厚労省の社会保障審議会医療保険部会では「感染症法の改正」を提案し、「一般医療を制限して流行初期の新たな感染症医療に対する医療機関の減収を補填する」「流行初期医療確保措置」の費用を公費と保険者で半分ずつ負担する仕組みを示しました。また、保険者からの拠出金は保険者間の財政調整を実施し、協会けんぽ、国保、後期高齢者広域連合からの拠出には通常の医療給付と同様に公費負担を行うような方向性を打ち出しました。具体的な内容については、今後の検討課題となっていますが、被用者保険関係団体の委員からは、公費で賄うべきだとの見解が改めて主張されています。

団塊の世代が2022年から75歳に到達し、少子高齢化は加速しています。2022年10月からは後期高齢者の患者部負担の2割への引き上げが図られました。医療保険制度の高額療養費制度の見直しや公費による財源支援など現行制度の改革、現役世代の負担軽減は避けては通れません。2023年は改革の正念場です。

乾燥対策、心筋梗塞・脳梗塞予防に 冬の「かくれ脱水」に注意!



1日に水をどのくらい飲んでますか? 空気が乾燥している冬、気づかないうちに体から水分が失われ、自覚症状がないまま脱水症状の前段階「かくれ脱水」を起こしていることがあります。

かくれ脱水かも? いくつか症状があるなら、要注意

かくれ脱水とは、気づかないうちに脱水症の一手手前の状態になってしまうことです。体の水分が足りないと、皮膚がかさかさしたり、鼻が乾いて詰まるような感じになったり、目の粘膜が乾いて目がショボショボ疲れやすくなるなど、さまざまな不調が現れます。さらに脱水症状が進行すると、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクも高まります。かくれ脱水になる前に体の水分不足に気をつけましょう。

※脱水症の目安は、体重の2~3%の水分が失われた状態。

かくれ脱水は1%が目安。

マスク着用でのどの渇きを感じにくい

この季節にかくれ脱水になりやすいのは、空気の乾燥と暖房の使用により、皮膚などから無意識のうちに水分が失われやすくなるからです。東京の平均湿度は2022年9月は81%ですが、1月は52%です(気象庁ホームページ)。冬の室内は、暖房により屋外より湿度が10~20%低くなるといわれています。



夏は熱中症予防で水分摂取を心がけますが、冬は夏よりものどの渇きを感じにくくなるのに加え、マスクをしていると保湿効果があるため、のどの渇きをさらに感じにくくなります。マスクの着脱が面倒なことも重なり水分を摂る回数が減り、結果、水分摂取量が減ってしまうのです。

Check

かくれ脱水チェック!

こんな症状はありませんか?

- 口の中がネバつく。
- 皮膚がかさつき、つやがなく乾燥している。
- 便秘になった。
- 足のすねがむくんで、靴下を脱いだゴム跡が10分以上残る。
- 目が乾いてショボショボする。
- 足がつりやすい。
- 手の甲をつまんで、離れた後、つまんだ跡が3秒以上残る。
- だるさやめまい、立ちくらみなどがする。

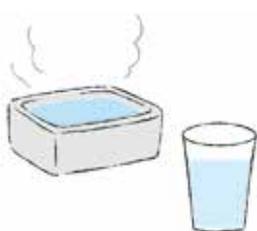
乾燥が進むと血液ドロドロに

体の乾燥が進むと、血液は濃度を増しドロドロの状態になります。血液の流れが悪くなって血栓ができやすくなると、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めます。就寝中は水分を摂らず汗をかくので、脳梗塞は冬の明け方に起こりやすいといわれています。

毎日できるかくれ脱水予防策

① こまめに水を飲む

- 飲み水で1日1.2Lを摂るように。1回200~250mL(コップ約1杯)を5~6回(2時間おきくらい)に分けて飲みましょう。
- 朝起きたとき、食事ごと、入浴後にコップ1杯の水を飲む。



② 加湿器で室内の湿度を調節、皮膚からの水分蒸発を防ぐ



③ 部屋の換気を2~3時間に1回行い、部屋の乾燥を防ぐ





小生は、免疫の最大拠点・腸を預かる要塞総監パウエル侯。大切な栄養素に紛れて忍び寄る異物に目を光らせておりますぞ…

体の防衛システムを、あなたが手助けしよう!



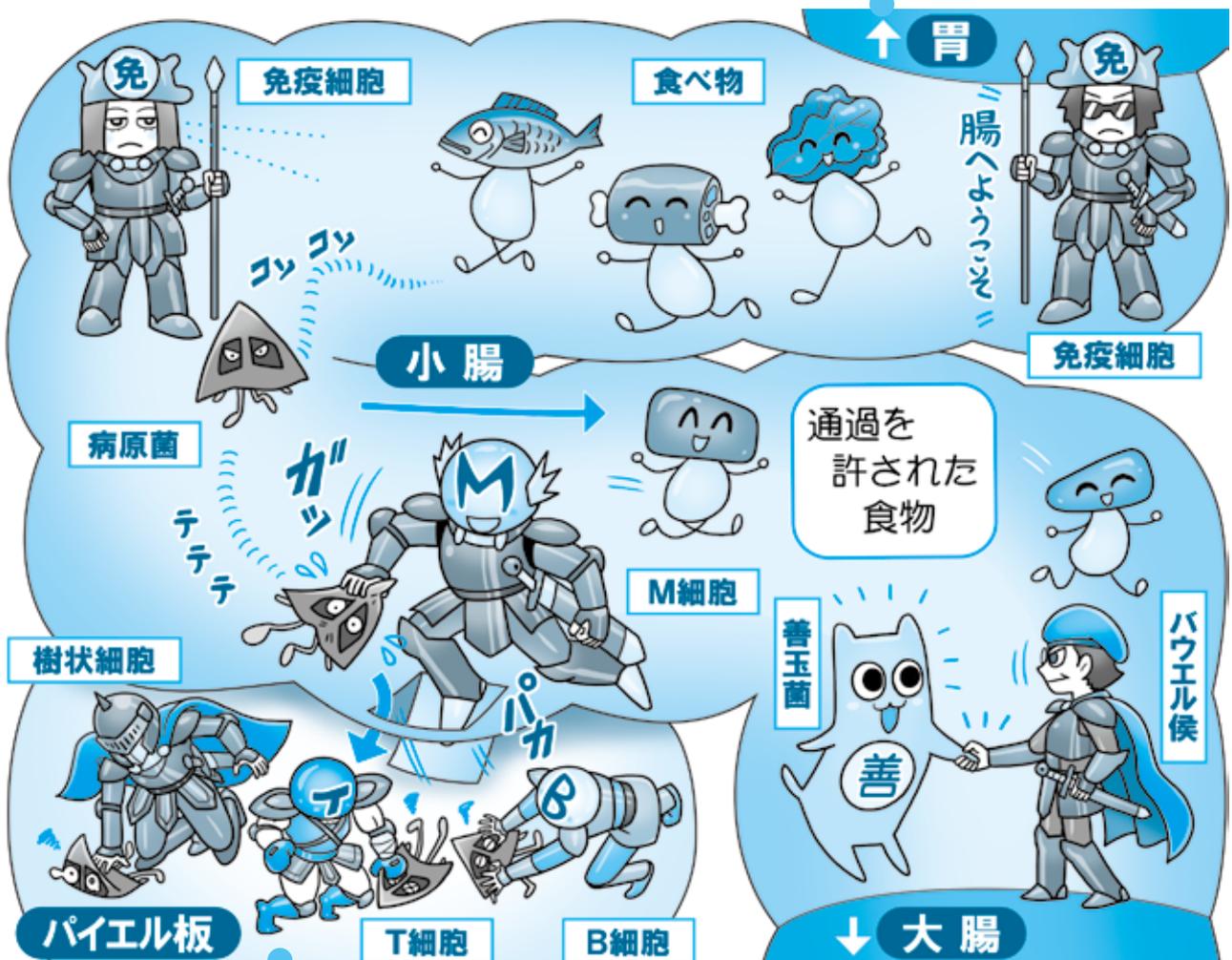
侵入者には厳しく、 栄養素にはフレンドリー? 腸は、免疫機能の「静かなる要塞」

監修 ■ 河本 宏 (京都大学ウイルス・再生医科学研究所教授)

人体は、常に各種の外敵にさらされています。それが病気の原因にならないよう、何重もの防衛システムが働いて、健康を守ってくれているのです。その邪魔をしないために、私たちにはどんな手助けができるか考えてみましょう。今回のテーマは、人体の免疫系最大の基地である「腸の免疫システム」の働きについてです。

敵と味方をしっかり見分けて対処するしくみ

免疫とは体を病気などから守るため全身に備えられたシステムを指しますが、そのしくみにかかわる細胞の約7割は、腸(主として小腸)に存在します。



見逃しませんよ!



腸から広がる免疫システムは、ユニークで強力です

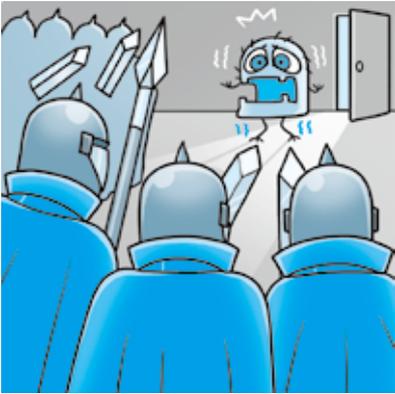
腸などの消化管には、雑多なものが外部から流れ込む

ヒトは通常の場合、口から飲食し栄養をとり入れなくては生きていけません。消化管は外と直接つながっているため、害のある異物も入ってきます。そこで腸の防御力を強化して、病原菌などがそのまま侵入してこないように守っているのです。

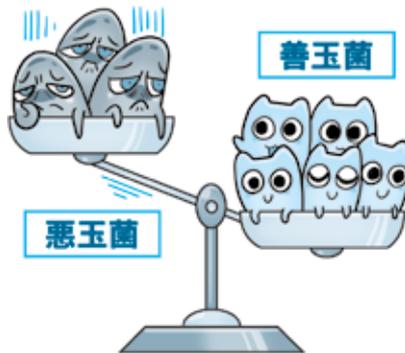


腸に仕掛けられたワナ・パイエル板

腸壁には「パイエル板」という特殊な免疫器官が数十カ所に存在します。病原菌などが食物に混じって侵入すると「M細胞」という門番役の細胞が捕捉し、パイエル板内に待機している「樹状細胞」、「T細胞」、「B細胞」などの免疫細胞に受け渡して、免疫反応を誘導します。



腸内環境を整えて「善玉菌」を増やせば、免疫力も高まる



個人差はありますが、腸内には100兆個を超える細菌がすみついていきます。そのなかには体に害を与える「悪玉菌」、味方をしてくれる「善玉菌」、優勢なほうにつく「日和見菌」があつて、善玉2：悪玉1：日和見7の割合になるのが理想のバランスといわれています。善玉菌は、免疫細胞の働きも整えてくれるのです。

マモール騎士団の邪魔をしちゃ



ダメ!

腸内細菌のバランスは、日常の生活習慣次第では簡単に乱れてしまうことがあります。次に挙げるような「腸内細菌の乱れをもたらす生活習慣」を、できるだけ避けるようにしましょう。

「運動不足・座っている時間が長い」「夜ふかし・睡眠不足が多い」「ストレスが多く、解消する機会がない」「野菜不足・酒の飲みすぎ」

腸を大切にすれば、おなかだけでなく全身の免疫機能が元気になるますー!



セルフメディケーションを取り入れよう!

世界保健機関 (WHO) では、セルフメディケーションを「**自身自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること**」と定義しています。

日ごろから健康管理や疾病予防を心がけることは、自分の健康を守ることになり、医療費節減にもつながります。

セルフメディケーションのメリット

健康的な習慣が身につく、病気のリスクが下がる

病院を受診する手間が減り、医療費も少なくて済む

CHECK



セルフケアを行っても改善しないときは、かかりつけ医に相談しよう。



不調に対処

軽いかぜや胃痛など、軽度の不調であれば、休養や OTC 医薬品*などのセルフケアが有効です。

* OTC とは「Over the Counter」の略で、薬局・薬店等で処方箋なしで購入できる医薬品。

毎日の健康管理

CHECK

自分に合った方法を考えてみよう。

例えば...

- ・移動手段をバスや車から自転車へ
- ・野菜を意識して食べる
- ・就寝時間を15分早める
- ・本やネットで正しい健康情報を学ぶ など

Exercise



Learn



Healthy Diet



Sleep



特定健診・保健指導

自分の体の状態を知って健康管理に活かすことはセルフメディケーションの基本です。病気のリスクがぐっと上がる 40 歳以降は、年に1回健診を受け、結果をよく確認して生活習慣改善につなげましょう!



健康は1日にしてならず。とはいえ、突然ガラリと生活を変えるのは難しいもの。日々の生活でベターな選択を積み重ねましょう。

CHECK



健保組合では**特定健診・保健指導**を実施して**セルフメディケーションをサポート!**

自覚症状なく進行する生活習慣病を発症前に見つけられる!

健保組合の費用補助で負担軽減!

特定健診は、40～74歳を対象としたメタボリックシンドロームの予防・早期発見のための健診です。その結果、リスクが高い方へは特定保健指導をご案内し、保健師や管理栄養士による生活習慣改善のサポートを行います。

国もセルフメディケーションを後押し!

セルフメディケーション税制をご存じですか?

対象の OTC 医薬品を年間 12,000 円以上購入し、健診等を受けていれば、税金が還付・減額されます。

詳細はこちら

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html> (厚生労働省)



セルフメディケーション
税 控除 対象



飲酒と睡眠の関係

「眠れないから寝る前にお酒を飲む」という人がいますが、寝酒は寝つきをよくする代わりに、すぐに目が覚めてしまいます。お酒を飲んでも、質のよい睡眠をとるためには、お酒を飲み終える時間等にコツがあります。



寝酒は睡眠の質を下げる

お酒を飲むと体温が上がり、その後一気に下がるので、眠くなります。寝酒は寝つきをよくしますが、夜中に目が覚めてしまい、その後なかなか眠りにつけないということが起こります。

これは、お酒を飲むと、アルコールが分解される過程でアセトアルデヒドという有毒物質に変わり、それが交感神経*を刺激して体温や心拍数を上げ、睡眠を妨げてしまうからです。

睡眠を妨げないようにお酒を飲むにはコツがあります。右記の点をおさえましょう。

*人は、起きているときは交感神経、寝ているときは副交感神経がそれぞれ優位になる。

飲酒で睡眠を妨げないためのコツ

コツ1 お酒は寝る3時間前までに飲み終える

寝酒はやめたほうがよいのですが、晩酌はかまいません。寝る3時間前までに飲み終えましょう。飲み終えて3時間ほどして、アセトアルデヒドが分解されるころに眠れば、睡眠が妨げられることはありません。

コツ2 お酒を飲んでも、うたた寝をしない

晩酌後にテレビなどを見てボーッとしていると、うたた寝をしがちで、いざ寝る時間に眠れなくなります。晩酌後に必ず予定を入れて、「やるべきこと（家事など）」や「やりたいこと（趣味など）」を実行することが肝心です。

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】

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

正解は 11 ページをご覧ください。

あたまのストレッチ

【問題】

$$\begin{array}{r}
 \text{strawberry} \ \text{apple} \ \text{orange} \\
 \text{grape} \ \text{grape} \ \text{peach} \ \text{strawberry} \\
 + \ \text{orange} \ \text{peach} \ 0 \ \text{grape} \ \text{apple} \\
 \hline
 \text{grape} \ 3 \ \text{orange} \ 9 \ \text{strawberry}
 \end{array}$$



10月18日に令和4年度 健康保険組合全国大会が開催されました

—健康保険法制定100年—

これからも健康を支え、 皆保険を守る健保組合であるために



宮永 俊一 会長



決 議

2022年は健康保険法制定から100年となる節目の年である。一方、団塊の世代が後期高齢者に入り始める年でもあり、本年が医療保険制度の大きな分岐点となる。

急速な高齢化と現役世代の減少は、日本の社会保障制度全体に大きな影響を及ぼしている。医療保険制度も例外ではなく、医療の高度化等とも相俟って高齢者医療費の急増による現役世代の更なる負担増が確実である。

健保組合は長きに亘り、加入者と事業主の理解と協力によって、自主・自立の精神のもと、加入者の健康を守り、ひいては世界でも優れた制度と評される皆保険制度を守り抜いてきた。しかし、厳しい財政運営を強いられてきた結果、止むなく解散を選択せざるを得ない健保組合も少なくなく、このままでは支える側と支えられる側が共倒れる皆保険制度の崩壊が現実のものとなる。

国民の健康を守り、安心の基盤である皆保険制度の持続性を高めるためには、過重な現役世代の負担を軽減し、負担能力に応じて全世代で支え合う制度に転換する必要がある。「2025年問題」が迫るなか、10月から施行された一定所得以上の後期高齢者の自己負担2割導入は改革の第一歩に過ぎず、早期に更なる改革に踏み出さなければならない。

同時に、コロナ禍により顕著となった医療提供体制の脆弱性への対応も急務である。

国民が身近で安心できる「かかりつけ医」を持ち、入院・外来医療や病院・診療所の機能分化・連携を一層強化することで、安全・安心で効果的・効率的な医療体制を実現するとともに、医療の重点化・効率化の観点から、保険給付範囲の見直しやリフィル処方の普及、フォーミュラリの導入を進めるべきである。

また、デジタル化社会に対応した医療・介護分野のICT化を進め、医療の効率化・質を高める施策も欠かせない。まずは、情報共有の基盤となるオンライン資格確認システムの普及・拡大を進めるとともに、医療・介護情報を活用して患者・利用者へのメリットを高め、医療費の適正化に資する取り組みも確実に進めるべきである。

我々健保組合は、これまでも労使の連携のもと様々な保健事業を実践し、また、医療費適正化の取り組みを積極的に進め、優れた保険者機能を最大限発揮してきた。この100年間で果たしてきた価値を再認識し、今後も加入者の健康を守るという想いのもとに、データヘルスやコラボヘルス等を推進して、国民全体の健康寿命の延伸に向けて取り組んでいく。

これからの100年も加入者にとって最も近い存在でその健康を支え、皆保険制度を守る健保組合であるために我々は組織の総意をもってここに決議する。

スロガン

- 現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換
- 国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」の推進
- オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上
- 健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進

KENPO 伝言板

● 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4年10月1日から 令和5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5年2月末日必着



● 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。



■ 組合の状況

令和4年10月末日現在

被保険者数	男	892人
	女	318人
	計	1,210人
事業所数	49件	
平均標準報酬月額	464,093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	43.85歳	
扶養率	0.78人	

■ お知らせ

規約の変更

【所在地を変更した事業所】

- 日本商品先物取引協会
(東京都中央区日本橋人形町1丁目1番11号)
令和4年10月11日付
- ナカトラ不動産株式会社
(東京都千代田区内幸町2丁目1番1号)
令和3年7月1日付
- 日本商品先物振興協会
(東京都中央区日本橋人形町1丁目1番11号)
令和4年10月11日付
- 日本商品委託者保護基金
(東京都中央区日本橋人形町1丁目1番11号)
令和4年10月24日付

ふくめん算 の答え

$$\begin{array}{r}
 864 \\
 5578 \\
 + 47056 \\
 \hline
 53498
 \end{array}$$



名古屋城周辺



名古屋城

尾張徳川家の居城として1610年に築城が開始された。往時の姿を伝える国内屈指の城郭として、国の特別史跡に指定される。

- 🕒 9:00～16:30
- 🗓 年末年始（12月29日～31日・1月1日）
- 👤 高校生以上500円 ☎ 052-231-1700
- 🌐 <https://www.nagoyajo.city.nagoya.jp/>

●本丸御殿

近世城郭御殿の最高傑作と称される。江戸時代の実測図などを基に忠実に復元・公開された。高い建築技術、豪華な障壁画や装飾は必見。



はなせんのか 花千花

築約150年の古民家を改装してつくられたモダン茶房。美しい坪庭を臨む店内で味わう日本茶や和菓子は格別。

- 🕒 平日 12:00～18:00
土日祝 13:00～18:00
- 🗓 不定休
- ☎ 052-526-8739
- 🌐 <https://www.wabohotel.com/>



🚶 約 8.0 km 約 2 時間

オアシス21

水が流れるガラスの大屋根（水の宇宙船）、芝生広場、バスターミナル、ショップなどが一体となった公園。

- 📍 施設により異なる
- 🌐 <https://www.sakaepark.co.jp/>



ライトアップされた名古屋テレビ塔（重要文化財指定）が見られる。

地 下鉄名城線・名古屋城駅（旧市役所駅）を出て、名古屋のシンボル名古屋城へ。戦災により大部分が消失したが、約10年の歳月をかけて忠実に復元された本丸御殿や、現存する隅櫓、金の鯨輝く天守閣が尾張徳川家の威光を今に伝える。

続いて、名古屋エリアへ。石垣の上に建つ土蔵群と軒を連ねる町家は、おしゃれな飲食店や雑貨店に改装されて人気を集める。

名古屋駅周辺の高層ビル群を過ぎて、ケヤキ並木が美しい白川公園内にある名古屋市科学館に立ち寄ろう。科学館を見学したら、大須観音を参拝し、大須商店街へ。商店街を散策したら、ゴールのオアシス21へ。「水の宇宙船」は高さ14mの遊歩道になっており、日没後はガラス張りの地面と流れる水がライトアップされ幻想的な雰囲気になる。

INFORMATION

- 🚆 地下鉄名城線名古屋城駅下車（2023年1月4日～市役所駅より駅名変更）
- 🚗 名古屋高速1号橋線「黒川」出口から約10分
名古屋高速都心環状線「丸の内」出口から約5分
- 名古屋市公式観光情報 名古屋コンシェルジュ
- 🌐 <https://www.nagoya-info.jp/>

大須観音（北野山真福寺寶生院）

真言宗智山派の別格本山で名古屋随一の観音霊場。1612年に岐阜県羽島市大須から移された。本堂は戦災焼失し、1970年に再建された。

- 🕒 6:00～19:00 ☎ 052-231-6525
- 🌐 <http://www.osu-kannon.jp/>

◆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。