

For a healthy life

でんつうさんぽ

2024. 春. No.218



満開の梅の花とメジロ

【特集】

- ◆2024年度予算・事業計画のお知らせ
- ◆家族・特退・任継の健康診断が新しくなりました！
- ◆2024年12月に保険証が廃止
- ◆健康と医療のリテラシーを高めよう

今日も笑顔で

Special Interview

井上咲楽さん「タレント」



いのうえ さくら／1999年、栃木県益子町生まれ。第40回ホリプロスカウトキャラバンで特別賞を受賞し、芸能界入り。「新婚さんいらっしゃい!」(ABCテレビ)、「ランスマ倶楽部」(NHK BS)、「おはスタ」(テレビ東京)ほかバラエティー番組を中心に活躍中。マラソンのほか、選挙演説巡り、発酵食品を使った料理など多彩な趣味を持つことでも知られる。

CONTENTS

日記を書けば、
その時の気持ちが
成仏して
未来の自分の糧
になるんです

子

供の頃から家族のご飯
を作っていたので、料
理をするのは当たり

前のことのように身に付いていま
す。基本的に食べることも作るこ
とも大好きなので、忙しいときほ
ど、あえて時間をかけて料理に没
頭することも。作っている間は誰
にも邪魔されず、何もかも忘れて
自分と向き合える貴重な時間にな
ります。もちろん、時間がなけ
れば作らないし、面倒だと思っ
日は簡単な物しか作りません。その

時の気分や状況に合わせて料理の
仕方を変えていくことが、好きで
いられる秘訣でしょうか。料理の
動画を公開するようにになってから
は、誰かに食べてもらうために作
る喜びを感じるようになって、今
はこれをもっともっと追究してい
きたいと思っています。

気持ちの整理をする方法とし
て、もう10年くらい日記を書き続
けています。書くことですぐに悩
みや課題が解決するわけではあり
ませんが、書き留めるといふ行為
で気持ちが成仏するようになったこ
ろが、次の日からまた頑張れ
るんです。振り返って読むと、当
時の自分を冷静に分析できて面白
いし、それは未来の自分の糧にな
ると思っています。

- 2 今日も笑顔で
日記を書けば、
その時の気持ちが
成仏して
未来の自分の糧
になるんです
井上咲楽さん（タレント）
- 4 2024年度 予算について
- 6 家族・特退・任継の健康診断が新しくなりました！
- 8 2024年度 事業計画
- 10 知って納得！健康保険
正しく知って活用しよう！「健康保険」の仕組み
- 12 2024年12月に保険証が廃止
医療機関の受診方法が
マイナンバーカードに一本化されます
- 13 扶養から外れるときは手続きが必要です
- 14 ココロメンテ通信
今求められる能力「レジリエンス」とは
- 15 ところとからだの健康相談
- 16 健康と医療のリテラシーを高めよう
「何科の病院に行けばいいのか
分からない」ときどうする？
- 18 あじた元気に
仕事の間食で能率アップ！
- 20 ご当地健康レシピ
千葉県のご当地料理
太巻きずし、菜の花入りふうかし
- 22 にっぽんウォーキング旅
砺波平野に春を告げる
可憐な花の絨毯（富山県砺波市）
- 24 KOSMO WEB

●基本指標

区分	2024年度	対前年度決算比
【一般勘定】		
加入事業所数	36事業所	—
被保険者数	18,065人	+355人
被扶養者数	14,373人	+175人
平均標準報酬月額	735,000円	+3,000円
平均標準賞与額 (再 掲)	1,125,786円	▲57,760円
特退被保険者数	942人	▲81人
〃 被扶養者数	639人	▲52人
標準報酬月額	320,000円	—
【介護勘定】		
第2号被保険者数	8,961人	+269人

収入額は151億8、446万円、支出額は150億6、715万円を計上しています。収支で1億1、731万円の黒字額を計上しています。

収入支出予算

2024年度予算は、4年連続の黒字予算となっています

2024年度 保険料率

●健康保険料

一般保険料および調整保険料の保険料率は下表のとおりです。

一般被保険者

(単位：％)

	一般保険料率		調整保険料率	合 計
	基本保険料率	特定保険料率		
事業主	2.7644	2.1574	0.0882	5.0100
被保険者	1.8430	1.4382	0.0588	3.3400
合計	4.6074	3.5956	0.1470	8.3500

(注)2024年3月分(4月徴収)保険料からとする。

任意継続被保険者・特例退職被保険者

(単位：％)

	一般保険料率		調整保険料率	合 計
	基本保険料率	特定保険料率		
被保険者	4.6074	3.5956	0.1470	8.3500

(注)2024年4月分保険料からとする。

●介護保険料

健康保険組合では、毎年度、国から割り当てられる「介護納付金」の財源とするため、健康保険に加入する40歳以上65歳未満の被保険者から介護保険料を徴収します。

(単位：％)

	一般被保険者	任意継続被保険者 特例退職被保険者
事業主	1.14	—
被保険者	0.76	1.90
合計	1.90	1.90

[単位:千円、()は構成比・%]

一般勘定

収入合計

15,184,460千円

雑収入・その他 810,011 (5.33%)

国庫補助金収入 204,650 (1.35%)

健康保険料

14,024,407

(92.36%)

財政調整事業交付金 113,979 (0.75%)

病院診療所収入 31,413 (0.21%)

支出合計

15,184,460千円

保健事業費 1,023,119 (6.74%)

病院診療所費 783,771 (5.16%)

保険給付費

6,458,478

(42.53%)

納付金

6,253,519

(41.18%)

財政調整事業拠出金 257,652 (1.70%)

事務所費 205,491 (1.35%)

雑支出・その他 202,430 (1.33%)

介護勘定

収入	(千円)
保険料	1,900,380
繰越金	201,945
雑収入	3
合計	2,102,328

支出	(千円)
介護納付金	1,734,593
還付金	1,093
積立金	366,642
合計	2,102,328

家族・特退・任継の 健康診断が新しくなりました！

2024年4月より、電通健康保険組合のご家族・特例退職・任意継続の健診制度がリニューアルしました！

1 | 健診の種類

下の表のいずれか**1種類**の健診を、**2024年4月～2025年3月**までの間に**1回**受けることができます。

健診の種類	健診の種類と特徴	自己負担額
A 特定健康診査 (40歳以上限定)	生活習慣病に特化した簡単な健康診断 全国約45000、近所のクリニックで受診可能	無 料
B イーウェル特定健診+がん検診	特定健康診査項目+がん検診(がん検診は任意) 男性:全国約1180カ所 女性:全国約860カ所で 受診可能	無 料
C イーウェル人間ドック+がん検診	健診機関の人間ドック項目+がん検診(任意) 男性:全国約2000カ所 女性:全国約1600カ所で 受診可能	7,700円 (税込)

誤って健保の健診を年度に2回受けてしまった場合には、**2回目の健診費用はご自身で全額負担**していただきます。**A～C**の検査項目の違いは、右のQRコードよりご確認ください。



QRコード

2 | がん検診について

B イーウェル特定健診+がん検診または**C イーウェル人間ドック+がん検診**は、**下の5つのがん検診**が無料です。

がん検診の種類	対象者
肺がん検診	45歳以上
胃がん検診 (バリウムもしくは胃カメラ*)	30歳以上
前立腺がん検診	55歳以上の男性
子宮頸がん検診	30歳以上の女性
乳がん検診**	30歳以上の女性

【重要】

原則、がん検診は、「イーウェル人間ドック」もしくは、「イーウェル特定健診」の受診日に「同日」かつ「同じ健診機関」で受診した場合のみ、**無料**で受けることができます。**別の日や、別の健診機関でがん検診のみを受診した場合の費用は、補助の対象となりません。**

* バリウムか胃カメラのいずれか1つ。

**乳がん検診は、原則、マンモグラフィー・超音波のいずれか1つ。ご自身の希望で、両方受けた場合、超音波の検査費用はご自身で負担してください。

3 | 健診の申し込み手続き方法について

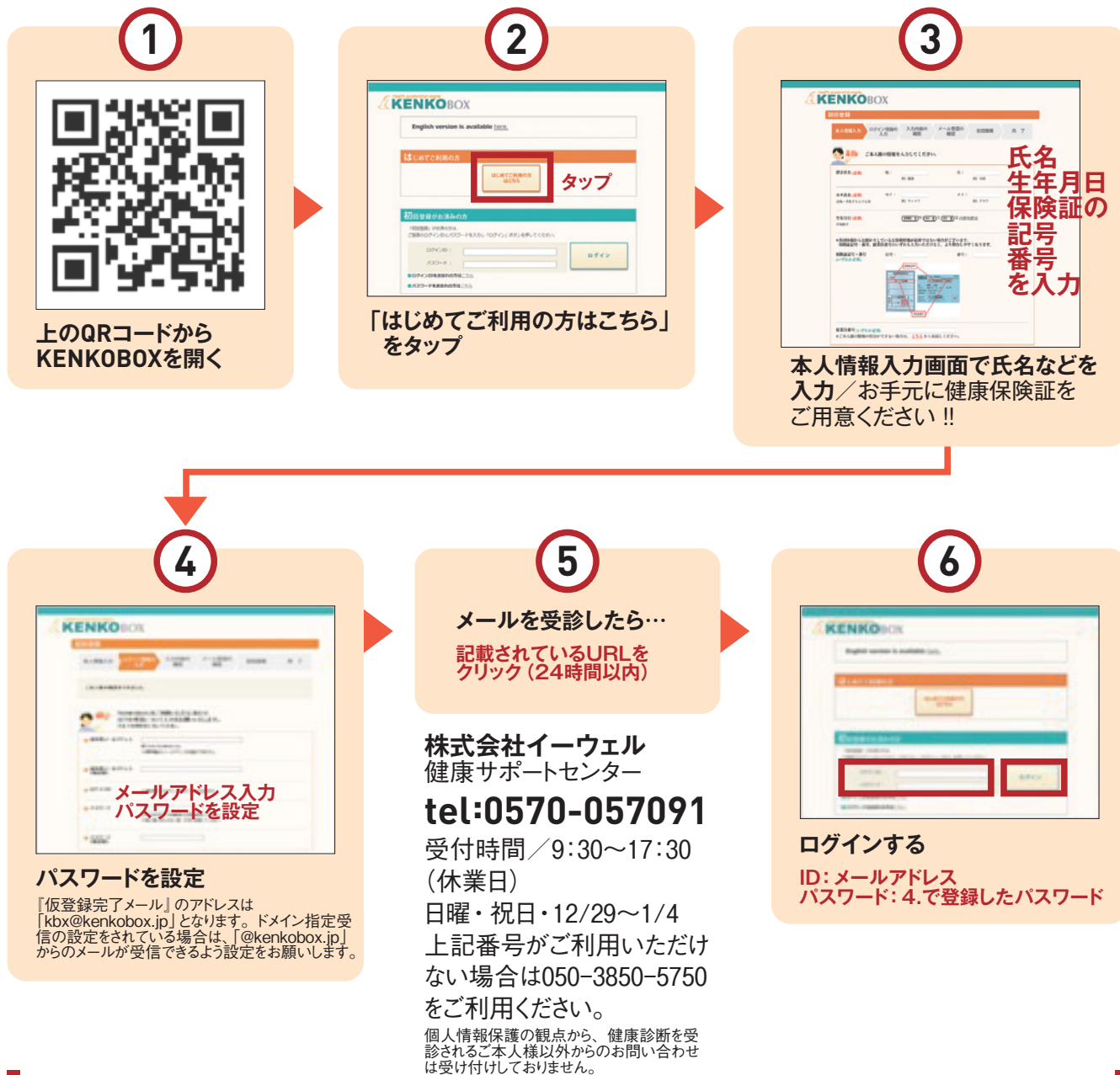
詳細は、3月末ごろにご自宅宛てに発送したご案内、もしくは健保ホームページでご確認ください。

健診の種類	健診申し込みのお手続きの流れ	受診券申込窓口
A 特定健康診査 (40歳以上限定) (無料)	①健保連のサイトで健診機関を検索します。 ②電通健康保険組合に「受診券」を申し込みます。 ③健診機関に直接電話で予約します。 ④健診当日「受診券」を持って健診を受診してください。	 電通健保
B イーウェル特定健診+がん検診 (無料)	①右のQRコードで「KENKOBX」を開きます。 ②「KENKOBX」の初回登録をします。 ③健診の種類(BかC)を選びます。 ④KENKOBXで健診機関を選びます。 ⑤健診機関に直接電話で予約します。 ⑥KENKOBXから、受診券の発行手続きをします。 ⑦1週間以内にKENKOBXから「予約完了メール」が届きます。 ⑧健診当日、「予約完了メール」か「予約番号」を健診機関に提示してください。	 (株)イーウェルの KENKOBX
C イーウェル特定健診+がん検診 (7,700円)		

BもしくはCの健診を受ける方は、(株)イーウェルからお申し込みが必要です!!

KENKOBBOXの初回登録について (BまたはCの健診をご希望の方)

初めてご利用の方は初回登録が必要です。健康保険証をお手元にご用意ください。



4 | 4月以降の人間ドックをすでに予約済みの方

すでに、2024年4月～2025年3月の間の健診予約を健診機関に直接済ませている方は、

1.必ず健診機関に直接電話してイーウェル人間ドックに変更することを伝えてください。

※電通健保へのご連絡は不要です。

2.(株)イーウェルに受診券の申し込みが必要です。

※申し込み方法は、『3.健診の申し込み手続き方法について』をご参照ください。

2024年度の事業計画および予算が、
去る2月22日に開催された第163回組合会において承認されました。

2024年度、4月からスタートする第3期
データヘルス計画に基づき、加入者の皆さまの
健康の保持増進のため、新しい事業を始めます。

1 | 健保LINEアカウント(健康エール)の開設

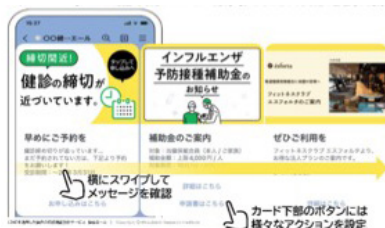
○健保からの大切なお知らせをLINEでお知らせ。

○各種メニュー画面を設置することで、健診の申し込みも簡単！

○ホームページやWEB版医療費通知もここからアクセス。

とっても便利な健保の玄関口

今すぐ、「友だち登録」してください！！ ↓↓



2 | 健康ポータルサイトを開設します！

○秋ごろ、OPEN予定です。

○健診結果やそこから導く「健康年齢」やお薬情報etc、皆さんの健康状態を“見える化”

○歩けば歩くほどポイントがたまる！ もらえる！ オンラインウォーキングイベントで“歩く”をもっと楽しく！

3 | 健康オンラインセミナーを開催します！

○「ぐっすり眠れない。」「夜中に起きてしまう。」など睡眠の悩みごとを解決！ オンライン睡眠セミナー

○女性特有の不調や健康課題をテーマにしたオンラインセミナー

○左記2つのオンラインセミナーを開催予定です！ 開催日などの詳細は健康エールでご案内します！

4 | 保健師によるハイリスクアプローチを始めます。

○健診結果を確認して、今すぐ専門医への受診が必要な方には、保健師からお電話いたします。

○すぐに医師による治療が必要な方ですので、連絡を受けたらすぐに専門医に受診してください。

5 | 腎症および糖尿病重症化予防プログラムの提供を始めます。

○健診結果で、将来的に人工透析が必要となる可能性がある社員、糖尿病になる可能性がある社員の重症化を予防するため、生活習慣改善プログラムをご用意しました。
通院しているけど、血糖コントロールがうまくできない。そんな方も対象です。

○専用アプリ内には、スマートフォンやスマートウォッチからライフログ情報が連携できます。食事写真のアップをすることで、療養指導士がオンライン面談やチャットで生活習慣改

善をサポートします。

○血糖値が高い方は、持続型血糖計と食事の写真から、食事やおやつと血糖変動の関係をアプリで確認できるため、食生活を振り返り血糖値を下げるために必要な生活習慣を身に付けるチャンスです。

○血圧が高い方は、シオチェック（採尿キット）で1日の塩分摂取量を見える化し、療養指導士のアドバイスで減塩生活を始めることができます。

6 | 禁煙プログラムの提供を始めます。

○喫煙習慣のある社員の皆様向けに、**無料**で禁煙プログラムをご提供します。

○オンラインで医師の禁煙外来を受診できるプログラム
医師との面談なしで気軽に始められるプログラムの2種類をご用意。

○ニコチンガムや禁煙パッチを含む55,000円相当の禁煙プログラムを無料で受けられるチャンスです！（全額、健保が負担します。）

○ゴールデンウィーク前に、ご自宅宛てにお手紙を郵送する予定です。「本数を減らしたい。」「いつかやめたいと思った。」そんな方は是非お申込みを！

7 | マイナ保険証の利用促進を始めます。

○マイナ保険証（マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの）の登録や利用について、ホームページや健康エールで皆様にご案内します。

2024年度 データヘルス計画

事業区分		対象者	実施時期	実施内容（●は新規事業）	実施目標
健康教育	機関誌（WEB版） 『でんつうけんぱ』		年4回	○4月、7月、10月、1月に健康保険関連情報をHP上で掲載	—
	電通健保ホームページ		年間	○健康保険の各種手続きや関連情報を提供	—
	医療費通知	加入者	毎月	○毎月の受診履歴（2年間）や医療費を、KOSMOWEBで掲載 ○KOSMOWEBの閲覧用のID・パスワードの登録率向上	登録率 85.0%
	ジェネリック 医薬品の使用促進		年1回 年間	○ジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額が減額となる加入者 に対し差額通知を送付 ○新規加入者に「ジェネリック医薬品お願いシール」を配布	利用率 80.0%
	保健事業の 推進	加入者	通年	●電通健保のLINEアカウント（健康エール）の導入 ●健康ポータルサイトの導入	—
			年1回	●働く女性の健康課題への対応として、オンラインセミナーを開催 ●こころの健康づくり事業として睡眠に関するオンラインセミナーを開催	
		事業主	通年	●就業時間中に特定保健指導が受けられるよう事業主による配慮につ いて協力を要請 ○加入事業所との「健康白書」による健康課題の共有	
健康 体力 づくり	スポーツクラブの 利用補助	加入者	年間	○民間スポーツクラブ（6法人・全国約1,000施設）と契約	年間 25,000人
	スポーツ大会助成	被保険者	各年1回	○健保組合と事業所との共催事業である野球・サッカー大会に助成	—
健康 相談	ファミリー健康相談	加入者	年間	○健康に関する電話相談（24時間）を実施（外部委託）	—
	メンタル相談			○メンタルヘルス相談（電話・面談）を実施（外部委託）	
保 養	契約保養所の利用	加入者	年間	○法人会員制のラフォーレ倶楽部との保養所契約	年間 2,500人

事業区分		対象者	実施時期	実施内容（●は新規事業）	実施目標
疾病 予 防	健康診断	一般 被保険者 〔30歳 以上〕	年間	○事業主の定期健康診断に合わせて人間ドック（40歳以上は特定健康診 査含む）を実施する。 ○人間ドックに加えてがん検診を実施（性別、年齢により異なる） 肺がん、前立腺がん、子宮頸がん・乳がん ●各種がん検診の結果から、要精密検査となった者に対し保健師が 電話等でヒアリングし、精密検査受診率を把握する。	特定健診 受診率 90.0%以上
		被扶養者 特選・任継 男性35歳 女性30歳 以上〕		●健診手続きを外部委託し、利用可能健診機関を拡充 （144→1400カ所） ●日帰り人間ドックの自己負担額の見直し ●無料で受診可能な特定健診＋がん検診のプランを新設 ●健診未受診者へ近隣の健診機関を案内 ●健康エール（健保LINEアカウント）で、受診勧奨通知を配信。	特定健診 受診率 90.0%以上
	特定保健指導	全加入者 〔40歳 以上〕	年間	○特定保健指導の実施 ●特定保健指導の実施率向上対策として、体重2キロ減少の効果が高く、 完了率が高い特定保健指導プログラムを追加 ●糖尿病重症化予防・腎臓病予防プログラムの対象者が特定保健指導 の対象者である場合は、プログラム内で特定保健指導を完了	① 特定保健 指導実施率 60.0%以上 ② 肥満解消率
	生活習慣病 重症化予防	該当者 〔40歳 以上〕	年間	○特定健診結果の検査値が、受診勧奨基準値以上に該当する者に対し て、医療機関への受診勧奨を実施する。（毎月） ●受診勧奨の結果、一定期間経過後において未治療者に対して保健師 から電話等によりヒアリングおよび受診勧奨を行う。 ○加入事業所と連携して受診勧奨を行う。（毎月）	医療機関 受診率 65.8%以上
				●腎臓病重症化予防事業の実施 ・保健師による現状ヒアリング（電話・対面等）、および受診勧奨を実施。 ・腎臓病重症化予防プログラムの導入 ●糖尿病重症化予防事業の実施 ・保健師による現状ヒアリング（電話・対面等）、および受診勧奨を実施。 ・糖尿病重症化予防プログラムの導入 ○生活習慣病リスク保有者に対する保健指導	疾患 予備群の 状態 コントロール 割合
				●禁煙プログラムの導入	非喫煙者 割合の上昇
	インフルエンザ 予防接種	全加入者	10月～12月	○医療機関または社内で行う。（医療機関の場合は4,000円を助成）	14,000人
	歯科健診	●加入者	年1回	○被保険者を対象に年1回歯科健診を実施する。	3,000人

（注）「実施目標」は、2024年度の目標値である。

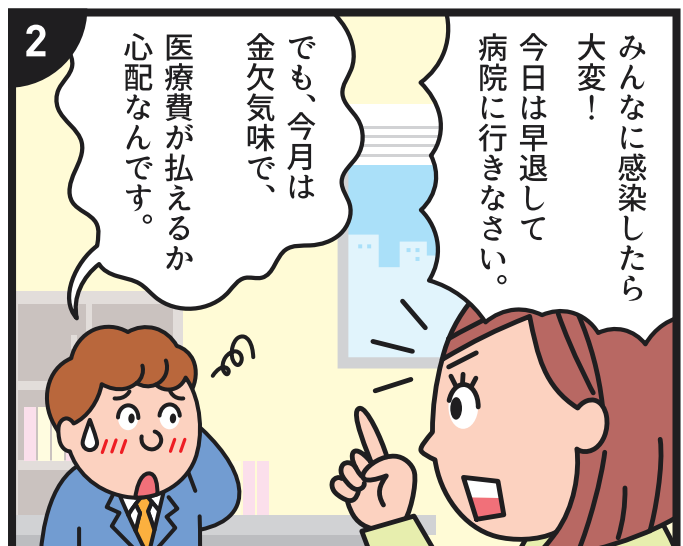
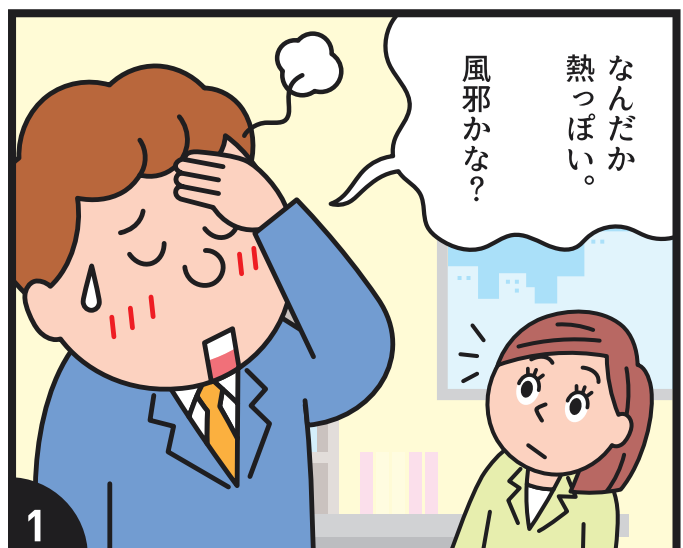
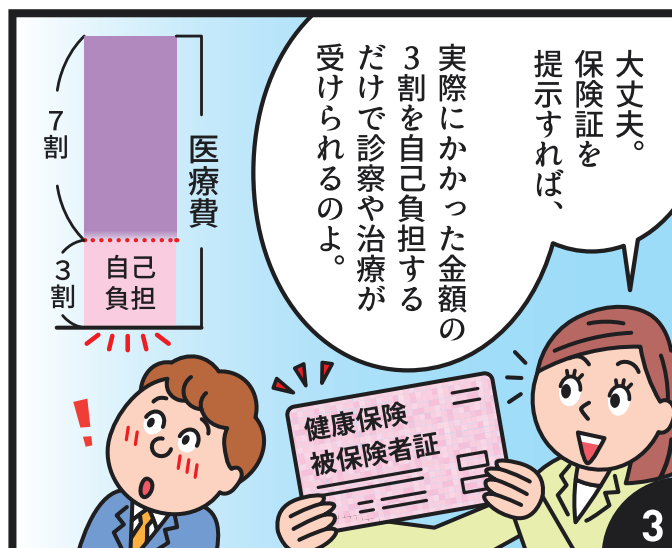
／知って納得！／

・健康保険・

正しく知って活用しよう！ 「健康保険」の仕組み

「病院を受診したいけど、給料日前だし…」「出産でしばらく働けないけど、生活費は大丈夫かな」。公的な医療保険制度である健康保険は、働く人やその家族などのそんな不安に備えるための大切な制度です。

健康保険の仕組みや、実際に受けられる給付などについて確認しておきましょう。



● そもそも「健康保険」とは？

健康保険は、働く人（被保険者）と会社（事業主）が保険料を出し合っており、病気やけがなどの医療費の給付や、傷病による休業、出産、死亡時の手当金などを受けられるようにする公的な医療保険制度です。民間企業などに就職すると、健康保険に加入して「被保険者」となり、健康保険の運営主体である保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）から保険給付などを受けることができます。

● 健康保険にはどんな役割がある？

健康保険には大きく分けて次の2つの役割があります。

● 保険給付

病気やけがで医療機関を受診した際にかかる医療費の7～8割を保険者が負担します。また、病気やけがによる休業、出産、死亡などに対して保険者から手当金が支給されます。

● 保健事業（健康づくりサポート）

健康診断や生活習慣病予防指導など、病気予防や健康増進のためのさまざまなサポートを受けることができます。

● 健康保険に加入したら…

① 保険証が交付される

保険証（健康保険被保険者証）を医療機関で提示すると、医療費の一部を自己負担するだけで必要な診察や治療が受けられます。自己負担の割合は年齢や収入に応じて左表のように決められています。

年齢や収入によって異なる医療費の自己負担割合

小学校入学前	2割
小学校入学後～70歳未満	3割
70歳以上75歳未満（一般）	2割
70歳以上75歳未満 （現役並み所得者*1）	3割

*1 現役並み所得者：
70歳以上75歳未満の被保険者で診療月の標準報酬月額が28万円以上の人とその被扶養者で70歳以上75歳未満の人

② 保険料を納める

毎月の給料や賞与から保険料が自動的に天引きされます。保険料は毎

③ 被扶養者の届け出をする

主に被保険者の収入で生活している家族（3親等内の親族のみ）は条件を満たして保険者からの認定を受ければ「被扶養者」として健康保険の給付を受けることができます。

被扶養者の認定条件については保険者によって異なるので、事前に確認しておくことが安心です。

また、75歳（一定の障害がある人は65歳以上）になると、後期高齢者医療制度の被保険者となるため、自動的に被扶養者から外れることになります。

保険料の求め方

毎月の給料から納める保険料

＝

標準報酬月額

（1等級：5万8,000円～50等級：139万円）

×

保険料率（保険者ごとに異なる）

標準報酬月額は原則として年に一度見直されますが、昇降給などで大幅に支給額が変動した場合は臨時に改定されます。

月の給料を標準報酬月額（毎月の給料を1～50の等級に区分したもの）に当てはめて、保険者ごとに定めている保険料率により算出されます。

Point

マイナンバーカードでも受診OK！

事前にマイナポータルで申し込めば、マイナンバーカードを保険証代わりに使うことが可能です。現行の保険証は令和6年12月に廃止され、マイナンバーカードに一本化されます。まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、早めに準備しておきましょう。



被扶養者の主な条件

同居している場合

年収が130万円未満*2で、
被保険者の年収の
2分の1未満であること

同居していない場合

年収が130万円未満*2で、
被保険者からの
援助（仕送り）額より少ないこと

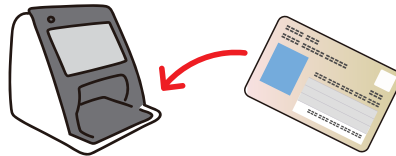
*2 いずれの場合も、60歳以上の人または障害年金の受給者は、年収180万円未満であることが条件となります。なお、一時的に収入が増えて年収が130万円以上になる場合は、それが一時的な収入変動であることを事業主が証明すれば、連続2年間までは被扶養者認定を受けられます。

2024年12月に保険証が廃止



医療機関の受診方法が マイナンバーカードに一本化されます

2024年12月に保険証が廃止され、医療機関の受診は
マイナンバーカードが
基本になります。



医療機関の
窓口では
カードリーダーで
受け付けを
行います。

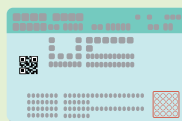
保険証廃止後の医療機関の受診方法

マイナンバーカード（マイナ保険証）



マイナンバーカードを使って受診します。受診前にマイナポータルでマイナンバーカードを保険証として利用するための「利用申し込み」を行います（初回のみ）。

現在の保険証



経過措置として、保険証廃止後もすでに交付されている保険証についてはそのまま利用できます。期間は最大1年間（有効期限が先に到来する場合は有効期限まで）です。

資格確認書 ※資格確認書の形状・配布時期等は未定です。

マイナンバーカードの交付を受けていない方や、マイナポータルで保険証の利用申し込みを行っていない方には、健康保険の「資格確認書」が交付されます。有効期限は5年以内で各健保組合などが設定します。

マイナポータルで保険証情報を確認できます

マイナポータルでは登録されているご自身の健康保険証情報を確認することができます。万が一、正しい情報が登録されていない場合は、マイナンバーカードで医療機関を受診することができなくなってしまうので、ご自身の健康保険証情報の確認を行っておきましょう。

登録されている情報に間違いがある場合には、すぐに健康保険組合までご連絡ください。

マイナポータル

検索



保険証情報の確認は
マイナポータルへの
ログインが必要です。

マイナ保険証なら 安く受診できます。

2024年
1月～

マイナ保険証対応病院で
受診時の追加負担

	現行の 健康保険証	マイナ 保険証
初診料	12円	6円
再診料	0円	0円
調剤管理料	9円	3円

※窓口負担が3割の場合

ご家族が**扶養**から外れるときは 手続きが必要です



就職

ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、5日以内に「被扶養者異動届」の提出が必要です。



引っ越し



収入の増加

こんなときは **被扶養者** ではありません

- 就職して他の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して配偶者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上*1になった
- 年収*2が被保険者の2分の1を超えた
- 被保険者からの仕送り額より、別居している被扶養者の収入が多くなった
- 同居が扶養の要件である人*3が別居した
- 亡くなった
- 離婚した
- 満75歳になった（後期高齢者医療の対象）
- 日本国内に住所を有しなくなった（海外留学など例外あり）

*1 60歳以上または障害者の場合は180万円以上。

*2 所得額ではありません

*3 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。



被扶養者になる要件

- 3親等内の親族である
- 国内に居住している
- 収入が下記①②の両方を満たす

①

年収130万円未満（60歳以上または障害者の場合は180万円未満）

②

被保険者と同居の場合…
収入が被保険者の収入の半分未満

被保険者と別居の場合…
収入が被保険者からの仕送り額未満

○上記要件を基準に、健保組合が総合的に判断します。

扶養から外す手続き

「被扶養者異動届」に、**扶養から外す被扶養者の保険証**を添えて、会社に提出します。届け出の期限は上記に該当した日から5日以内です。



※任継・特退加入者は健保組合に提出してください。

ご注意ください

届け出が遅れ、その間に保険証を使用して医療機関を受診等した場合は、自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。



「年収の壁」への対応について

「年収の壁」対策として、パート・アルバイト等で働く被扶養者で、人手不足で働く日数が多くなった、残業時間が増えたなどの理由で被扶養者の収入要件を超える一時的な収入増があった場合は、**事業主の証明書を提出すれば、継続して被扶養者になることができます**（連続2回まで）。

▶詳しくは厚生労働省のHPをご確認ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html

年収の壁

検索

ココロメンテ通信

監修

株式会社生き方はたらき方

ラボラトリー

代表取締役

うかい やすみ

鵜飼 柔美



今求められる能力「レジリエンス」とは

近年さまざまな分野で注目を集めている概念「レジリエンス」とは、ショックなことや困難なことに直面して一時的に気持ちが落ち込んでも、忍耐力や柔軟性を持ってうまく適応する能力のことです。心理学的には、「ストレスやトラウマなどの困難をはね返し、未来に向かって前向きになれる力または過程」と定義されます。ストレスに耐える力である「ストレス耐性」とは異なり、ストレスの影響を受けにくい、いわば精神的免疫機能ともいえます。

組織は人の集まりなので、例えば、企業の場合、レジリエンスの高い社員が集まれば、組織に良くないことが起きても挽回できる企業になります。個人や組織の不幸事が社会からのバッシングを受けやすい時代において、レジリエンスの高さはより重要視されていくでしょう。

レジリエンスは次の4つの要素から構成されます。

●粘り強さ

不利な状況下でも、すぐに諦めず前に進む粘り強さ。

●環境への柔軟な適応力

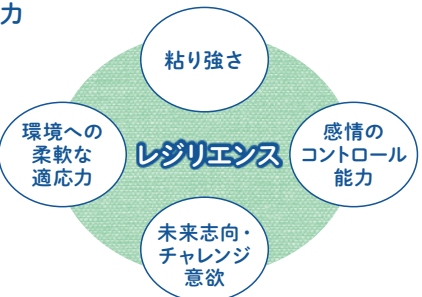
一つのストレスである「変化」を受け入れ、臨機応変に対応できる力。

●未来志向・チャレンジ意欲

失敗の可能性があっても挑戦できる自信や意欲、好奇心。

●感情のコントロール能力

状況が変わるたびに一喜一憂していると、そのモチベーションも不安定になり、結果として大きなストレスに。

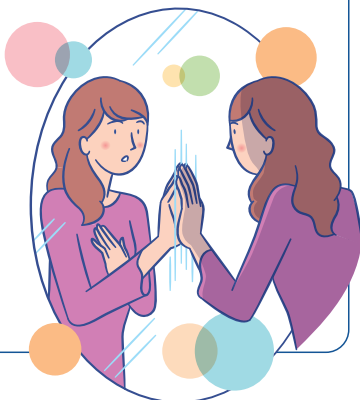


レジリエンスを高めるためには

個人で

自分の捉え方を見直す

人は、生活環境や人間関係などで起きる「出来事」について、その人特有の「捉え方」を介して、感情・思考・行動などの「反応」をします。この「捉え方」が事実に基づかない思い込みや、固定観念といった不合理な信念である場合、反応はネガティブなものになりがちで、不安や無力感の原因になってしまいます。自分自身を知ることで、自分の捉え方の癖を客観的に見直し、「その捉え方は妥当か？」と反論してみることで、不合理な信念を合理的なものに変容させることができます。



参考 **ネガティブ・ケイパビリティ**
答えの出ない事態に耐える力
はなきき ほうせい
帯木 蓬生【著】／朝日新聞出版

小説家であり精神科医である著者による「答えの出ない事態に耐える能力＝ネガティブ・ケイパビリティ」について記された本です。「レジリエンス」という言葉が広がるきっかけにもなりました。



ラインケア*で

自己効力感を高める

状況において要求される行動を「自分はうまくできる」と考える確信のことを「自己効力感」といいます。自己効力感が低いと、レジリエンスも低くなってしまいます。また、自己効力感個人だけでは高めづらいので、次のようなラインケアで高めましょう。

✓ 成功経験を積ませる

課題を自分の力で解決できたという体験は「やればできる」という自信につながります。いきなり大きな目標ではなく、スモールステップでの目標設定をしてあげるのがよいでしょう。

✓ 代理的体験をさせる

これは他者の成功を伴う行動を観察し、自分もできるイメージを持たせることです。営業の現場でよくある、先輩や上司の訪問営業に新人が同行するのも、代理的体験の一つです。

✓ 言語的説得をする

できていないところを指摘するより、できていることを評価した上で「あなたならできる」と励ましてあげましょう。他人から言ってもらう方がうまくいく傾向にあります。

✓ 身体や心の変化を意識させる

自己効力感は気分や体調によっても変化します。深夜残業が続いたり、夜中に連絡をするなど、生活リズムが整えづらい労働環境は避けるようにしましょう。

こころとからだの 健康相談

電通健康保険組合では、外部の専門機関に委託して、
各種相談サービス、カウンセリングサービスを加入者の皆さまにご提供しています。

海外からも、全国どこからでもご利用いただけます。

メンタルヘルスカウンセリングや健康相談はもちろん、被扶養者の方も
ご自身の相談をすることができます（相談内容が会社に伝わることはありません）。
お気軽にご相談ください。

専用ダイヤル 0120-911-198（通話料無料）

自動音声ガイドで下記の各サービスにつながります。

1 ファミリー健康相談

保健師、看護師などが健康に関するあらゆる相談にお答えします。海外からはコレクトコール（03-5524-8500）をご利用ください。Webでも24時間相談を受け付けます。 <https://family.care.sociohealth.co.jp/>
専用ダイヤルの電話番号下6ケタを入力してログインしてください。

※電通健保の加入者および（被扶養者に限らず）そのご家族の健康相談も受け付けています。

受付時間 年中無休・24時間サービス

2 メンタルヘルスカウンセリング（面接）

東京カウンセリングセンターおよび提携する全国主要都市のカウンセリングルームで「臨床心理士」の有資格者が対応します。「zoom」でのオンライン面接も可能です。②の窓口でご希望をお伝えください。

まず電話でご予約をお取りください（年度中 1人5回まで無料／6回目から有料）。

※電通健保の加入者であればご家族でも面接でのカウンセリングを受けられます。

予約受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み） 10時～20時

3 電話によるカウンセリング

4 電話カウンセリングの予約

気軽に使える、電話でのカウンセリングです。翌日以降の予約も可能です。

※電通健保の加入者であればご家族でも電話でのカウンセリングを受けられます。

受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み） 10時～22時

5 ベストドクターズ®・サービス

Best Doctors®およびベストドクターズ®は、
Best Doctors, inc. の商標です。

被保険者・被扶養者が三大疾病などのサービス対象疾患と診断されたとき、最適な治療やセカンドオピニオン取得のために、専門医をご案内するサービスです。

※電通健保の加入者であればご家族でもカウンセリングを受けられます。

受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み） 10時～21時



医師・医学博士・医療ジャーナリスト **松村むつみ**

名古屋大学医学部医学科卒業。国立国際医療センター（現・国立国際医療研究センター）勤務後、横浜市立大学附属市民総合医療センターの勤務医として診療に従事しながら研究を続け、放射線診断専門医、博士号（医学）を取得。2017年よりフリーランスの画像診断医に。同時期より各種メディアに医療記事を執筆。一般の人の医療リテラシー向上に貢献すべく幅広く活動している。日本医学ジャーナリスト協会会員、アメリカヘルスケアジャーナリスト協会会員。現在は、University College London公衆衛生大学院在学中。著書に「自身を守り家族を守る医療リテラシー読本」（翔泳社）など。

もう惑わされない！

健康と医療のリテラシーを高めよう

ヘルスリテラシーに不安がある日本人は多い

健康や病気に関する正しい知識を取捨選択したり、メディアの情報が信頼できるものかどうか判断し、適切に行動したりする能力であるヘルスリテラシーに難しさや不安を感じている日本人は、欧米に比べて多いという報告があります。

その理由の一つには、ヨーロッパの多くの国で採用されている「かかりつけ医制度」が、日本ではまだ浸透していないことが挙げられるかもしれません。イギリスなどのヨーロッパでは、国民は近隣のかかりつけ医に登録しなくてはならない仕組みになっています。患者はまずそこで受診し、必要に応じて専門医や大病院を紹介してもらうのが一般的です。

日本でも最近ばかりつけ医を決めてい

「何科の病院に行けばいいのか
分からない」ときどうする？

健康や医療に関する情報があふれている今こそ、ヘルスリテラシーを身に付けることが大切です。健康維持や治療などの意志決定に納得、自信を持つことが生活の質を上げるからです。まず、病院の診療科や病院の規模による特徴を正しく理解することから始めましょう。

日本の病院の主な特徴

大学病院

- 大学病院でしか診療できない珍しい病気もある
- 若手医師が多く、人の入れ替わりが激しい
- 軽症の慢性疾患の診療には適していない

専門病院

（国立や都道府県のがんセンター・循環器センターなど）

- 専門分野に特化している
- 疾患によっては、長期的な診療にも適している
- 軽症の慢性疾患の診療には適していない

市民病院など、地域の中核病院

- 大学病院や専門病院と開業医の、中間的な立ち位置
- 診療科によっては高度で専門的な診療も可能
- 大学病院よりは中堅医師が多い

クリニック

- 慢性疾患を長期に診るのに適している
- 通常、担当医の入れ替わりはない
- 介護など地域のサービスと密着

る人が増えてきたものの、全体としてはまだ患者と医師が普段から十分なコミュニケーションを取り、気軽に相談したり指導したりする信頼関係を築きにくいのが現状です。その結果、患者が医師に不信感を抱いたり、口コミやメディアのインパクトのある情報に混乱させられたりするケースも少なくありません。

「人生100年時代」ともいわれるこれ

診療科を自由に標榜できる日本医師の専門を知るには？

病院を受診するのに「何科に行けばいいのか分からない」という場合も、かかりつ

からの時代、健康のパートナーともなる「かかりつけ医」をつくることはますます大切になってくるでしょう。





け医がいれば迷わなくて済みます。ですが、そうでない場合や新しい場所で生活を始める場合、賢く受診するためにもヘルスリテラシーは必要です。

そこでまず知っておきたいのが「診療科」についてです。日本は「自由標榜制」といって、開業医は自分の専門ではなくても、診療科目を自由に看板に書くことができます。例えばもともととは外科医師でも、開業する際に内科を標榜することもできるのです。

とはいえ、看板に「内科、外科、泌尿器科…」など複数の診療科が書かれている場合、基本的には最初に書かれている診療科が専門であることが多いです。また、病院

のホームページに医師のプロフィールがあれば、そこから専門分野を確認することもできます。街のクリニックで受診する際は、医師の専門分野と合致した病気で受診する方が、より質の高い診療を受けられる可能性が高くなるでしょう。

注意！ 混同しやすい診療科に

受診の際、診療科を間違いないこともあるので注意が必要です。

例えば「整形外科」と「形成外科」。よく混同されますが、「整形外科」は主に骨や関節のけがや病気について診療し、「形成外科」は美容目的も含め、体の表面の機能や外見を手術などで改善する科です。

また、「神経内科」「心療内科」「精神科」の区別も分かりにくいかもしれません。「精神科」と「心療内科」は、ともに、心に関する問題を扱うという点で共通していますが、精神科は、心の問題自体を扱うのに対して、心療内科は、心が原因で起こる身体の不調を主に扱います。「神経内科」は、精神ではなく機能的な病気を診る科ですが、認知症など、神経内科・精神科双方で専門的な診療が受けられる疾患もあります。

注意！ 「大きな病院の方が 優れている」という思い込み

日本には大きな病院から身近で規模の小

さいクリニックまで、さまざまな病院があります。大学病院のような大きな各専門分野の診療が受けられる病院、「がんセンター」のように専門分野に特化した病院、地域の中核病院としての役割を担っている「市民病院」もあります。

「どうせ病院に行くなら大きい病院の方が良い診療が受けられる」と考える人もいますが、そうとも限らないというのが、長年さまざまな規模の病院で働いてきた私の実感です。

大学病院や国立や都道府県のがんセンターのような専門病院は一般的に若手医師が多く、主治医も若手の医師であったり、医学部学生の見学が入ることもあります。難病や手術の難しいがんは大学病院が適しているかもしれませんが、手術難度の低いがんならば、もう少し規模の小さい病院でも診療が可能ですし、診療の質も大学病院と大きな差がないこともあります。高血圧や糖尿病、高脂血症などの慢性病も、特殊な例を除いて大学病院にかかる必要はありません。むしろ長期的に地域で関わりを持ってくれる小規模・中規模病院やクリニックの医師に診てもらう方が、精神的満足も大きいということは多々あるのです。

今でも年配者などには特に「大病院信仰」が見られることがありますが、病院は規模によっても特徴があり、自分に合った治療を受けられる病院こそが良い病院であると冷静に考え判断することが大切です。それがヘルスリテラシー向上の第一歩なのです。



朝食抜きは厳禁

「仕事の能率をアップさせる食べ方」ですが、まず、大前提として1日3食を必ず食べることが欠かせません。特に朝食を抜くと午前中から集中力が欠けてケアレスミスをしやすくなります。朝食で食べるご飯やパンなどの炭水化物が脳の栄養になるので、食べないと一日の能率全体を下げてしまいます。朝食を抜くと体脂肪率が上がることも明らかになっています。

さらに朝食抜きは昼食の食べ過ぎにつながります。満腹感で午後から眠くなり、注意力や集中力が散漫になってしまいます。見落としや、勘違いなどのうっかりミスが増える原因になります。朝食抜きは厳禁で、自然な流れで昼食をほとぼりの量にしておくというの



仕事中の間食で 能率アップ！

新年度を迎えて、心機一転。仕事の面白さややりがいを見つけたたり、職場環境や仕事内容が変わって緊張感を持っている人も多いでしょう。今注目されているのが「仕事の能率をアップさせる食べ方」。

食べるだけで能率が上がる食品やメニューはありませんが、仕事の合間や遅くなったとき「こういうタイミングで

「どんなものを食べるとよいか」ということが

分かってきていますので、参考に見てみてください。



1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

あした 元気に

ダイエット・栄養・健康に関するハウツー



管理栄養士
健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー

菊池真由子

が、仕事の能率を上げるポイントとなります。それでも、午前中は脳の中がクリアですが、午後になってくると脳の中が仕事内容などでごちゃごちゃになってしまうことも…。朝は脳の中が整頓された机のようにスッキリしています。ところが午後になると脳内の情報が乱雑になってきてしまいます。午前中の仕事の内容が机の上に無造作にどんどん積み重なって崩れそびになっている、そんなイメージです。そこでもう一度脳をクリーンアップするために休憩を兼ねた間食を取るわけです。

間食の適切なタイミング

間食とはいえ脳のリフレッシュに効果的な物を選ぶのがコツです。そして効果が出るタイミングが1日に2回ありますのでその点を押さえておきましょう。

1回目は午後3時ごろ。いわゆるおやつの間です。取るなら遅くとも4時までに。昼食以降に疲れが始めるのがこのタイミングだからです。脳の疲れを癒やすには甘い味がお勧めです。ひと口チョコや個別包装してあるクッキーなどを1〜2個食べます。脳をパワーアップさせるのは、塩・しょうゆ味のおせんべいよりも、甘味のある洋菓子類。机やかばんにストックしておくといでしょう。

間食のタイミングの2回目が午後6時〜7時までの間です。このタイミングの間食は、残業などで夕食が遅くなりそうと見通しが立った段階で取りましょう。お薦めはライトタイプのエネルギーバーやシリアルバーで

す。目安は2本入りのうちの1本分。プロテインバーは、昼食が麺類など、肉や魚、卵などがほとんど入っていないかったメニューを選んだときのサポート用に。エネルギーバーは、1本で1食相当の栄養が取れるタイプであれば夕食がまったく食べられないときのお助けアイテムとして活用できます。でも食事の代わりにはなりません。代用すると逆に脳が疲れてしまうことも。空腹になり過ぎて脳がぼんやりしてしまわない程度が適量です。

カフェインの効果

そして、脳の能率アップや、疲れを感じて仕事が進まないときにサポートしてくれるのがカフェインです。脳を覚醒させ、リフレッシュ効果が期待できます。しかし、脳がシャ

キツとする半面、疲れを隠してしまいますのでカフェインの取り過ぎは危険です。ここが正念場、というときには仕方ありませんが、無自覚に疲れがたまってしまったまま仕事を続けるとメンタルの不調を起すこともあります。

なお、「なかなか痩せない」人はエナジードリンクの飲み過ぎであったということもあります。また、できればコーヒーを飲むのは午後2時をリミットに。カフェインの影響を夜の睡眠に持ち込まないようにします。また、多過ぎるカフェインの摂取は睡眠や疲労回復の邪魔をするどころか心臓に悪影響を与えてしまいます。カフェインのメリット・デメリットを認識して上手に付き合しましょう。

※妊娠中の方はカフェインを禁止にしておきましょう。

COLUMN

遅い時間の間食はカロリーコントロールが重要になってきます。間食に菓子パンやスナック菓子などカロリーや脂肪の多い物を取ると、血糖値が上がって空腹感が紛れますが、結果的に夕食がおろそかになって生活リズムが乱れてしまいます。

特に遅い時間の間食や夜食は、空腹感が増し、消費カロリーが減少し、脂肪が体にたまりやすくなることが明らかになっています。これは食事の時間を遅らせると、食欲を抑えるホルモンが減ってしまうからです。間食の取り過ぎには注意しましょう。

本文で紹介した以外の間食のお勧めとしては、例えばビタミンCなど抗ストレスホルモンの分泌を促すイライラや過食を防ぐ効果が期待できるオレンジジュース、空腹感を和らげ自律神経がリラックスするホットミルク、豊富に含まれるビタミンB₂が体脂肪を分解してくれるアーモンド、などが挙げられます。



おうちで
おいしく

ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修／清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師

千葉県
のご当地料理

main

太巻きずし

side

菜の花入りふうかし

見た目にも春らしさを感じられるご当地料理。古くより漁業が盛んな千葉県らしく、
素材に海の恵みを使用したレシピです。

太巻きずし

●425kcal ●たんぱく質10.7g ●脂質3.5g
●炭水化物91.3g ●塩分相当量2.6g ※すべて1人分

千葉県では、古くから冠婚葬祭やお祭りなどのごちそうとして、断面が凝った図柄の太巻きが食べられてきました。今回紹介するのは、初級者にも作りやすい花の図柄の太巻きずしです。今回は花びら部分を黒米酢飯にすることで、ビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるレシピにアレンジしました。

スマホでも
見られる！



作り方

① 調理時間45分

- 卵を割りほぐし、塩を混ぜ、油を薄く敷いたフライパンで棒状の卵焼きを焼く。いんげんは塩水(分量外)でゆでる。焼きのり1枚は4等分に、1/2枚は2等分に切り、1/4枚の大きさを6枚作る。
- Aの材料を混ぜ合わせ酢を作り、2/3は温かいご飯に混ぜ酢飯を、残りは温かい黒米ご飯に混ぜて黒米酢飯を作り、それぞれ冷ます。
- ②の黒米酢飯を5等分し、それぞれを1/4枚の大きさののりにのせ、巻きすで細く丸く巻いたものを5本作る。
- 巻きすに①の卵焼きを③で囲むようにしてぎゅっと巻き、しばらく置く。
- ④のくぼみに①のいんげんを組み合わせて再びぎゅっと巻き、しばらく置く。
- 巻きすに全型焼きのり1+1/4枚をつなげてのせ、②の酢飯を手前と向こう側1cmずつ残してなるべく厚さが均等になるように広げ、⑤を中央にのせ両側から包むように巻く。
- 8等分に切り分けて器に盛る。



POINT

1回切るたびに、濡らしたキッチンペーパーで包丁をよく拭いてから切ると、きれいな断面に仕上がります。

材料(2人分)

- | | | | |
|---------|---------------------------------|-------------|-------|
| ●卵 | 1個 | ●A「酢 | 大さじ2 |
| ●塩、サラダ油 | 少々 | 砂糖 | 大さじ2 |
| ●いんげん | 5本 | 塩 | 小さじ1弱 |
| ●焼きのり | 全型2+1/2枚(外側用1+1/4枚、花びら用1/4枚×5枚) | ●ご飯(外側用) | 250g |
| | | ●黒米ご飯(花びら用) | 175g |

健康食材

焼きのり

千葉県では江戸時代からのりの養殖が盛んで、現代で「江戸前海苔」といえば千葉県産の物です。焼きのり1枚(3g程度)には、牛乳コップ1/5杯分、卵1/2個分のたんぱく質が含まれています。しかも、ビタミン、鉄分などのミネラル、食物繊維も豊富です。カロリーが低いので、ご飯のお供にプラスして食べると、効率的に栄養を取ることができます。



side

菜の花入りふうかし

●32kcal ●たんぱく質3.6g ●脂質0.8g
●炭水化物3.3g ●塩分相当量1.7g ※すべて1人分

スマホでも
見られる！



江戸時代の船橋市では漁業が盛んでした。当時は冷蔵施設がなかったため、採れたあさをふかしてから輸送していました。その際に出るふかし汁に、当時高級品だったみそを少量加えて、漁師たちの賄い料理として食べられた物が、「ふうかし」の始まりといわれています。今回は千葉県の特産品である菜の花を添え、彩りを加えています。

材料(2人分)

- | | | | |
|-----------|------|-----|-------|
| ●あさり(殻付き) | 150g | ●水 | 400mL |
| ●菜の花 | 2茎 | ●みそ | 大さじ1 |
| ●しょうが | 1片 | | |

健康食材

菜の花

菜の花は千葉県の花に指定されており、食用菜の花の全国生産量は千葉県が1位です。菜の花は、ビタミンC含有量が野菜の中でトップクラス。ビタミンA(β-カロテン)のほか、カルシウムも豊富です。辛味成分のイソチオシアネートは、アブラナ科に含まれるイオウ化合物で、免疫力向上や生活習慣病予防効果が期待できます。



作り方

① 調理時間10分(砂抜き時間を除く)

- あさは殻をこすり洗い、砂抜きをしておく。
- 菜の花はさっと塩ゆでし、半分に切る。しょうがは千切りにする。
- 小鍋に水と①を入れてふたをし、あさりの口が開くまで煮る。
- みそを溶き入れたら火を止める。器によそい、②を添える。



にっぽん旅 ウォーキング

富山県砺波市



可憐な花の絨毯 砺波平野に春を告げる

春の高い晴天率と肥沃な土地、良質で豊富な水を有する富山県は、チューリップの栽培に適した環境であり、その球根出荷量は日本一を誇る。チューリップ栽培始まりの地・砺波エリアで、街中を彩る可憐な花を眺め、春の訪れを感じよう。



砺波駅の南口から街を歩くと、あちこちでチューリップの花の絨毯に出合えることがある。これらは観賞用ではなく、球根栽培のための畑だ。砺波は、大正時代に稲作後の裏作として、国内で初めてチューリップ栽培が導入された地であり、現在もチューリップ球根出荷量日本一の富山県の中でもトップの出荷量を誇る。

4月下旬から5月初旬のチューリップの花が咲く時期は、「となみチューリップフェア」が開催され、約300品種300万本のチューリップが30万人を超える来場者を魅了する。その会場の一つ「富山県花総合センター エレガガーデン」は、フェアの穴場で、比較的ゆつたり花を楽しむことができる。

フェアのメイン会場の中にあるガラス張りの建物「チューリップ四季彩館」では、特殊技術によ

てチューリップが一年中楽しめる。売店で買えるチューリップモチーフの雑貨は、お土産に最適だ。

次は砺波平野の散居村風景から着想し、70本のケヤキを周囲に巡らせたシンメトリイな構造の建物「砺波市美術館」へ。好天日には、3階テラスから雄大な立山連峰を眺めることができる。

「砺波チューリップ公園」はフェア会場の中心だけあって、チューリップ回廊、大規模な花壇など見どころがたくさんだ。中でも、チューリップタワーから眺める17品種21万本のチューリップを用いた大花壇の地上絵は圧巻の光景である。

最後は「道の駅砺波」へ。新鮮な地場産野菜や名産品の大門素麺などの、チューリップを育んだ砺波の豊かな水と土の恵みを買って帰ろう。



2 チューリップ四季彩館

チューリップが一年中見られる世界唯一の施設。四季折々の花々とチューリップのコラボを楽しめる「ワンダーガーデン」では360度をチューリップで囲まれる「チューリップパレス」や、チューリップが万華鏡のように映し出される「パレットガーデン」など見どころ満載。また、チューリップの成長過程や歴史も学べる。館内のカフェで食べられる、チューリップの花のエキス入りシロップを使ったチューリップソフトクリームはほのかな花の香りと優しい甘さが人気。

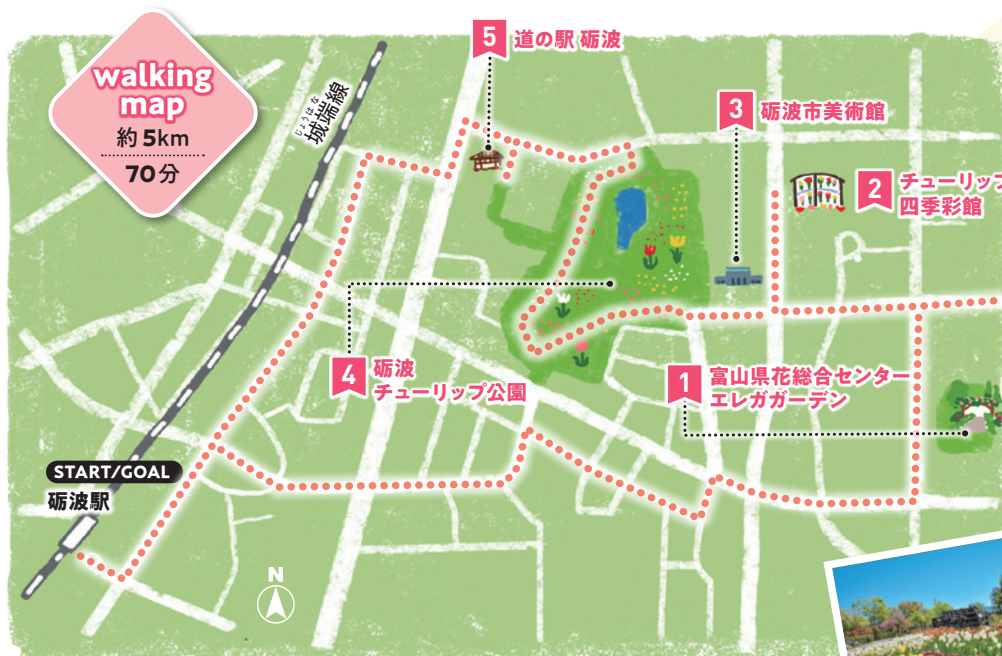
DATA 時間：9:00～18:00／休：年末年始、展示入替日等／電話：0763-33-7716



1 富山県花総合センターエレガガーデン

栽培技術や活用方法など、花に関する情報を総合的に提供する施設。温室やモデル花壇、イングリッシュガーデン風花壇、バラ花壇、立体花壇、ふれあい広場、観賞池、西洋シャクナゲ花壇などが整備されているほか、年3回の花まつりが開催され、気軽に花と出合えるのが魅力だ。

DATA 時間：9:00～16:30／休：火曜／電話：0763-32-1187



4 砺波チューリップ公園

チューリップタワーをシンボルとした都市公園。春はチューリップ、夏にはコキアやカンナなどが咲きそろい、冬にはイルミネーションが輝くなど、四季を通じて楽しめる。園内には、全国でも最大級の「五連揚水水車」や、涼やかなひょうたん池、築250年を超える散居農家「旧中嶋家」など見どころが多い。

DATA 時間：チューリップフェア期間を除き散策自由※開館時間は施設により異なる／休：チューリップフェア前後に準備および撤去作業のため臨時休園あり／電話：0763-33-7716（チューリップ四季彩館）

公園の一角にある迫力満点の「五連揚水水車」。水位の高低差が少ない砺波で発明された「らせん水車」などがある。



3 砺波市美術館

チューリップ公園東側に隣接する美術館。常設展示では美術館が所有する下保昭、清原啓一などの郷土作家作品、世界の写真作品、日本の工芸作品などを入れ替わりで展示している。また、子供から大人まで創作活動できる「市民アトリエ」を備えているので、気軽に美術、創作に触れることができる。

DATA 時間：10:00～18:00（入場は閉館30分前まで）／休：年末年始、施設点検日等／電話：0763-32-1001



5 道の駅 砺波

砺波平野の散居村に見られる伝統家屋「アズマダチ」をイメージした平屋造りの直売所。特産の「雪たまねぎ」をはじめとする農産物や、切り花、庄川ゆずを使った特産品などを取り扱っている。砺波の地酒や、北陸唯一の蒸留所「三郎丸蒸留所」のウイスキー、ハイボール缶、ちょっと変わった砺波のますずしも人気。

DATA 時間：9:00～18:00／休：年末年始／電話：0763-58-5831



約180年の歴史がある砺波の名産品大門素麺は、強いコシと滑らかな喉ごしが特長。

