

健保ニッポNSG

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

2017 秋
AUTUMN



稲刈りと甲斐駒ヶ岳 ●山梨県北杜市

ご家庭へお持ち帰りになり、ご家族のみなさんと一緒にご覧ください

平成28年度

収入・支出決算報告

平成28年度収支決算と事業報告が、先に開催された組合会において可決・承認されましたので、その内容をお知らせします。

一般勘定

当組合の平成28年度決算は、被保険者数は1・9%の減、平均標準報酬月額は0・7%の減、総標準賞与額は4・1%の減となり、収入面では、保険料は対前年度比3億3258万円(27・5%)の増、収入合計で同540万円(0・3%)の増、経常収入合計で同3億3366万円(27・5%)の増となりました。

支出面では、高齢者医療制度への納付金が同4718万円(5・8%)の増となり、支出合計で同2258万円(1・3%)の増、経常支出合計では同2812万円(1・6%)の増となりました。

これらの結果、収支差引額1億1854万円の決算残金が生じ、経常収支差引

平成28年度決算の概要

■収入

科 目	決算額(千円)
保 険 料	1,540,494
国庫負担金収入	405
調整保険料収入	25,380
繰 入 金	300,000
国庫補助金収入	51,147
財政調整事業交付金	21,310
雑 収 入	6,827
収入合計	1,945,563
経常収入合計	1,548,262

■支出

科 目	決算額(千円)
事 務 費	41,661
保 険 給 付 費	832,376
法 定 給 付 費	805,772
付 加 給 付 費	26,604
納 付 金	858,798
前期高齢者納付金	460,859
後期高齢者支援金	371,670
病床転換支援金	2
退職者給付拠出金	26,257
老人保健拠出金	10
保 健 事 業 費	68,046
財政調整事業拠出金	25,227
連合会費・その他	911
支出合計	1,827,019
経常支出合計	1,801,791

■収入

科 目	決算額(千円)
介 護 保 険 収 入	186,641
繰 越 金	15,000
雑 収 入	2
収入合計	201,643

■支出

科 目	決算額(千円)
介 護 納 付 金	183,715
介護保険料還付金	10
支出合計	183,725

平成28年度に 実施した 各種事業

保健知識の PRのために

- 機関紙「健保ニュース」の発行(年2回)
- 育児用健康誌の配布(出産後1年間)申し込み11件
- 医療費のお知らせを実施(年2回)

- 健康管理講演会の開催(事業所ごと)

- 電話による無料健康相談の実施(年間)相談175件

- 被扶養配偶者に人間ドック受診勧奨案内を送付

- 健康増進の掲示用ポスターを配布

- ホームページの運営

疾病の予防に

- 人間ドックの実施(年間)

- 30歳以上の被保険者、被扶養配偶者を対象

- (受診者数775人)

介護勘定

赤字決算が続く中、長らく別途積立金を取り崩して繰り入れる対応により保険料率は据え置いてきましたが、増大する高齢者医療制度への納付金負担を賄うため、平成28年度は保険料率を20%引き上げ、別途積立金の繰り入れを半減した運営としました。今後もし引き続き高齢者医療制度への納付金負担等により別途積立金は減少していく見込みで、平成30年度には(当初の計画どおり)保険料率の見直しを行わざるを得ない状況です。

みなさまにおかれましても、健康の維持・増進のために、ご家族全員で健診や各種保健事業に積極的にご参加いただき、まずようよろしく願ひいたします。

決算を1人当たりでみると



体力づくりに

生活習慣病健診の実施
(年間)

30歳以上の被保険者を対象に胃検診、大腸がん検査、眼底および眼圧検査を実施（受診者数のべ1,757人）

40歳以上74歳以下の被保険者、被扶養者を対象
(受診者数73人)

■ B・C型肝炎ウイルス検査の実施（年間）

40歳以上の被保険者を対象
(受診者数41人)

■ 歯科健診の実施（年間）

歯科保健指導および口腔衛生指導を6事業所で実施
(受診者数345人)

■インフルエンザ予防接種への費用補助（年間）

被保険者、被扶養者を対象
(接種者数2、410人)

受診 賢者を 探せ

ご存じでしたか？

健康保険が使えるケースはわずかです

● 整骨院・接骨院にかかりたいとき ●

とある平凡な街角。このあたりでも近年は、「整骨院」や「接骨院」の看板を多く見かけるようになりました。そこには、「各種社会保険取扱」などの表示が目立ちます。付近の住人の中には「ちょっとしたけがなら整骨院に行く」という人も少なくありません。

緊急の際にはそれも一つの選択ですが、「整骨院」等は医療機関ではないので、健康保険の適用には制限があります。ルールをよく理解して、適切に利用したいところです。

さあ、絵の中から、しっかり使い分けのできている人、できていない人を探してみてください。間違いなく正しく、けがを治しましょう！

「受診賢者」を探してみましょう！



◆キホンの情報◆

「整骨院」等で施術をしてくれる人は、「柔道整復師」です

「整骨院」や「接骨院」を、医療機関だと思っている人が一部に見受けられますが、それは誤りです。

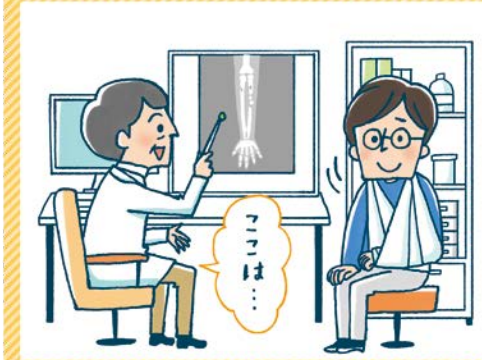


「病院」や「診療所」などの医療機関では、医師が中心になって全身状態に目配りをしながら、医学的な検査や治療を行っています。

一方、「整骨院」等で施術を行うのは柔道整復師です。もちろん国家資格であり、捻挫や骨折などの手当てについては専門的技術をもって施術にあたっています。しかし、医師のような教育を受けていないため、「整骨院」等では、X線などによる検査や外科的な手術、投薬などといった医学的診療はできないのです。

長期にわたる施術を受けていても改善がみられない場合は、重大な病気が隠れていることもあるので、医師の診察を受けましょう。

スマート外科



長く施術を受けるなら、
医師の診察と同意を

「整骨院」等で健康保険を使えるのは、次の場合だけです（このほか、全額自己負担）。

- 急性または亜急性の外傷による、
- ◎打撲・捻挫・肉離れ
- ◎骨折・脱臼
- （緊急時の応急処置のみ）



けがの状況により取り扱いが異なります。柔道整復師には原因を正確に伝えてください。

骨折や脱臼は、応急処置を除いて医師の診察と同意が必要です。また、打撲・捻挫・肉離れの場合も、長期間よくならないときは医師に診察してもらいましょう。これは別の病気や後遺症などを防ぐためにも必要不可欠です。

Bad!



「申請書」はよく
確認してから署名を

健康保険が使えるケースにおいて、多くの「整骨院」等では、医療機関と同じように原則3割（年齢等によって異なります）の自己負担のみを支払います。残りの施術費は、柔道整復師が健保組合に「柔道整復術療養費支給申請書」を提出して給付を受けます。この書類には患者さん本人による被保険者名等の記入（署名）が必要です。これを渡されたら内容をよく読み、誤りがあれば修正してもらったうえで署名しましょう。白紙の用紙には絶対に署名しないでください。

Bad!



医療機関との「重複受診」に
健康保険は使えません

同じ部位のけがについて、医師の診療と同時並行して柔道整復師の施術を受けた場合は、健康保険は使えません。

ただし、骨折・脱臼などで「同一月に医療機関での治療が終わったあと、医師の指示または同意を得て柔道整復師の施術を受けた場合」、または「医師の指示または同意を得て柔道整復師の施術を受けた際、一定期間後に医療機関から再検査などの指示があつて受診した場合」は、例外として健康保険が使えます。

知らないうちに進行し、
命にかかわる発作の引き金になる

高血圧

血管にかかる圧力が高すぎる状態を「高血圧」といいます。血管に高い圧力がかかり続けると、血管は徐々に傷つき、やがて弾力を失っていきます。弾力を失った血管は、詰まったり破れたりするリスクが大きくなり、脳や心臓でこれらの状態が起こってしまった場合には命の危険もあります。

一方で、高血圧に自覚症状はありません。知らないうちに進行し、ある日突然、命にかかわる発作の引き金となることから、「サイレントキラー」とも呼ばれています。健診結果で自分の血圧を把握し、高い場合には下げる取り組みを始めることが重要です。

何らかの原因により 血圧が上がる

日本人の高血圧の95%は、原因を特定できない本態性高血圧といわれ、遺伝的体質に加え、塩分のとりすぎ、肥満、飲酒、たばこ、ストレスなどが複合的に重なって起こると考えられています。



家庭で血圧を測ってみましょう

高血圧は自覚症状がないため、数値で自分の血圧を確認しておくことが重要です。しかし、血圧は1日のうちでも絶えず変動しているため、健診時に、たまたま低い血圧になっている可能性もあります。健診や病院での血圧測定では正常にもかかわらず、家庭血圧が高い場合を「仮面高血圧」といいます。仮面高血圧は、高血圧の発見の遅れにつながるため、非常に危険な状態です。自分の家庭血圧を把握しておくようにしましょう。

家庭血圧の 正しい測り方

- 「上腕血圧計」を選ぶ
- 朝と晩に測定する
 - ※朝：起床後1時間以内・朝食前・服薬前、晩：就寝直前
- トイレを済ませ、1～2分イスに座ってから測定する
- 1機会原則2回測定し、その平均をとる

→週に5日以上測定し、保健指導判定値を超えている場合は病院を受診する

※出典：
特定非営利活動法人
日本高血圧学会



特定健診では、 こんな数値に気をつけよう！

収縮期血圧

血液は、心臓が収縮することによって、血管に送り出されます。このとき、血管にかかる圧力のことを「収縮期血圧」といいます。もっとも圧力が高くなることから、最大血圧、最高血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値…130mmHg 以上

受診勧奨判定値…140mmHg 以上

拡張期血圧

血液は、心臓が拡張することによって、血管から心臓へ流れ込みます。このとき、血管にかかる圧力のことを「拡張期血圧」といいます。もっとも圧力が低くなることから、最小血圧、最低血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値…85mmHg 以上

受診勧奨判定値…90mmHg 以上

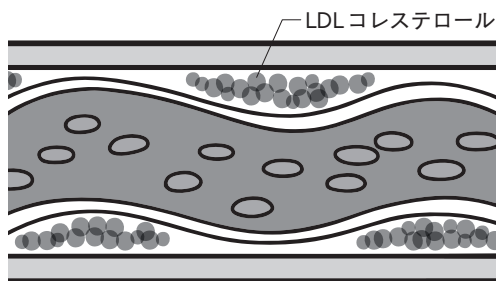
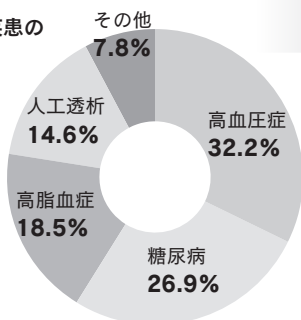
※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

医科入院外の医療費では、 高血圧症が30%超でトップ

健康保険組合連合会「平成 27 年度生活習慣病医療費の動向に関する調査分析」によると、生活習慣病 10 疾患^{*}の医療費構成割合では、高血圧症 32.2%、糖尿病 26.9%、高脂血症 18.5% の順に高い結果となりました。本人（被保険者）・家族（被扶養者）別で高血圧症が占める医療費構成割合をみても、本人 33.1%・家族 29.4%とともにトップです。

※糖尿病、脳血管障害、虚血性心疾患、動脈閉塞、高血圧症、高尿酸血症、高脂血症、肝機能障害、高血圧性腎臓障害、人工透析

●生活習慣病 10 疾患の
医療費構成割合
(医科入院外)

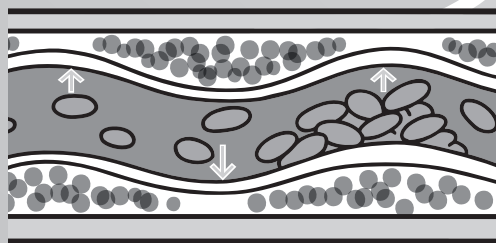


血管の内側に LDL コレステロールが溜まっていく

血管壁が厚くなるため血管の内側は狭くなり、LDL コレステロールが溜まりやすくなります。LDL コレステロールは血管壁にも入り込み、血管の内側はどんどん狭くなっていきます。

動脈硬化が進み、 血圧がさらに上がる

やがて血管の弾力性がなくなると（動脈硬化）、狭く硬い血管に血液が流れるため、血圧はさらに上昇します。



血液が流れなくなる 血管が破裂する

最終的には、血管の内側が詰まって血流が止まってしまうたり、血管が血液の圧力に耐えられなくなって破裂してしまいます。脳や心臓などの重要な器官で起これば、命にかかわります。



材料 (2人分)

- 生鮭 (切り身) 2 切れ
 - 塩・こしょう 少々
 - キャベツ 3 枚 (150g)
 - たまねぎ 1/4 個 (50g)
 - にんじん 1/3 本 (50g)
 - ピーマン 1 個 (30g)
 - しめじ 1/2 パック (50g)
- A
- みそ 大さじ 1 と 1/2
 - みりん 大さじ 1
 - 酒 大さじ 1
 - にんにく (すりおろし) 小さじ 1
- 油 大さじ 1/2
 - バター 10g

作り方

- ① 鮭に塩・こしょうで下味をつける。キャベツはざく切りに、たまねぎはくし切りに、にんじんは短冊切りに、ピーマンは細切りにする。しめじは小房に分ける。Aの調味料を合わせておく。
- ② 油を熱したフライパンに、鮭を入れて両面焼く。一度取り出し、①の野菜をさっと炒める。全体に油が回ったらフライパンの中央をあけて鮭をのせ、Aを回しかけてふたをし、5分間蒸し焼きにする。
- ③ 火を止め、②にバターをのせて余熱で溶かす。

おうちでカンタン!

ふるさと
母ちゃん
ごはん

料理制作 緑川 鮎香
(管理栄養士)

スタイリング 宮沢 史絵
撮影 栗山 サトル

彩り野菜ときのこの

ちゃんちゃん焼き

北海道の代表的な料理を野菜だけでなくきのこも加えて、1皿で栄養バランスのよいおかずにアレンジしました。手軽なフライパンでちゃちゃっと、ちゃんちゃん焼き。

広大な北の大地は、バラエティ豊かな食材の宝庫。それらを使った「当地ならではの料理であふれています。今回は、北海道の母ちゃんたちが昔から愛情込めて作ってきた「ふるさと」の味」を、カンタン、ヘルシーにアレンジしました。



1人分
302kcal
塩分 2.2g

ひじきの甘辛 いももち

モチモチした食感と甘辛い味が、地元の子どもたちに大人気の一品です。じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、美肌作りをサポートしてくれます。ひじきを加えて不足しがちな食物繊維もプラスしました。



1人分
214kcal
塩分0.9g

材料(2人分)(8個)

- ひじき(乾燥)……大さじ1弱(2g)
- じゃがいも……………2個(200g)
- 片栗粉……………大さじ4
- A
 - しょうゆ……………小さじ2
 - みりん……………小さじ2
 - 酒……………小さじ2
 - 砂糖……………小さじ1
- 油……………大さじ1

作り方

- ① ひじきはたっぷりの水で戻しておく。
- ② じゃがいもを水で濡らしてラップでふんわり包み、電子レンジ(600W)で3分半加熱する。濡れふきんを使って皮をむき、マッシャーでつぶす。
- ③ ②に片栗粉を加えて手でよくこね合わせ、水を切ったひじきを加えて混ぜる。8等分にして1cm厚さの丸型に成形する。Aの調味料を合わせておく。
- ④ 油を熱したフライパンに③のいももちを入れて焼く。両面にこんがりとし焼き色がついたら、Aを加えて煮からめる。



受けっぱなしはNG!
健診結果の活かし方

「要再検査」「要精密検査」は放置しない

健康診断の結果を把握していますか？ 健診は自分の体の状態を知り、健康を維持していくためのものです。検査での異常は体が出す不調のサイン。「要再検査」「要精密検査」は決して放置しないで、早期に対応しましょう。

1

むかしむかし、浦島太郎という健診帰りのちよいメタボな男が

子どもたちにいじめられている亀を助けました

2

お礼に竜宮城に招待された浦島

健診結果が悪かったのも忘れ
ごちそうを食べ続けました

よく
食べるなあ...

「再検査」と「精密検査」の違い

健診結果は「異常なし」、「軽度の異常」、「要経過観察」、「要再検査」または「要精密検査」、「要治療」などに分類されます（医療機関によって表記が異なる場合があります）。

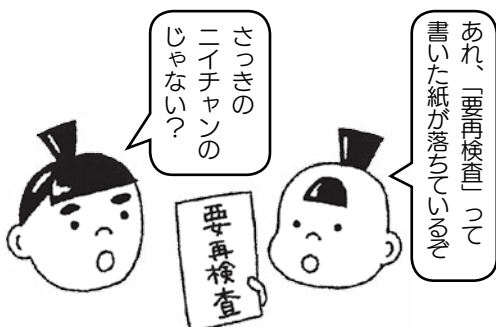
では、「再検査」と「精密検査」の違いはなんでしょう。

●再検査：異常となった数値が「一時的な変動かどうか」の確認のために、もう一度同じ検査をして確認すること。

●精密検査：健診で出た数値からみて「治療が必要かどうか」を確認するために行う、より詳しい検査のこと。

放置しないことが大切

健診結果で「要再検査」もしくは「要精密検査」



3

そして帰りに
玉手箱を受け取りました

乙姫は何か
言いたげでした



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とき

ポワン

自分の体にも
やさしくね



女性は乳がん検診を受けましょう

私もちゃんと
受けているわ!



病気は、どんなものでも早く発見して治療することが大切。乳がんも早期発見なら、治す手立てはたくさんあります。そこで、重要なのが検診。40歳を過ぎたら、誕生日や結婚記念日など日にちを決めて、定期的に乳がん検診を受けましょう。

竜宮城で
あれだけ食べ
続けたんだから
自業自得よ!

とほほ...



不安の解消のためにも、 必ず医療機関へ

病気のなかには初期にはほとんど自覚症状がないものも多く、気づいたときには悪化していることも少なくありません。病気の早期発見ができれば簡単な治療で済む場合もあるため、家計も体も負担が少なくなります。

また、再検査や精密検査といわれると「重い病気なのでは?」と不安を感じてしまうものですが、病院でもう一度詳しく調べて何もなければ不安が解消されます。自分や家族を安心させるためにも、必ず専門の医療機関を受診しましょう。

私のせいに
しないで
ください!

あのとき、
亀を助ける
ことに夢中になっ
たばっかりに...



るサインなので、病気の早期発見のためにも、できるだけ早く検査を受けることが大切です。

という結果が出ても、「自分は若いから大丈夫」「医療機関に行く時間がない」「面倒」といった理由から、検査を見送る人もいます。しかし、こうした結果が出たということは、何かしらの「異常」が起きている可能性がある

ゴジラ岩



撮影 Point

夕暮れどきに、シルエットだけでなく岩のゴツゴツした感じも撮りたいときは露出をプラス補正に

偶然が重なって現れる、
静かに半島を見守る
海辺の怪獣に会いに

幼いころ、スケッチブックに空想上の生き物を描いてみたことはありませんか。高層マンションほどの大きさで、体は鋼のよう^{はがね}に硬く、灼熱の炎を吹いて暴れまわる脅威の生き物。もしも実在したら…という気分を味わえる場所があったら、ちょっと気になりませんか？

秋田空港から車で1時間半ほどの、日本海に少し出っ張った男鹿半島^{おが}。三方を日本海に囲まれた、山と海が織り成す美しい景観が魅力の地です。釣り人が集う潮瀬崎海岸^{しおせざき}にそびえるその岩は、まるで怪獣が海に向かって吠えているようなシルエットから「ゴジラ岩」と呼ばれています。岩は見る角度によって形が変わるため、見落とさないよう注意が必要。見上げた先に突然現れる海辺の怪獣の迫力に、思わず息をのむことでしょう。

太陽が沈み始める夕暮れどきが絶好の撮影チャンス。季節、時間帯、天気などの条件がそろえば、ゴジラの口の部分に真っ赤な夕日がかかり、炎を



和風レストラン きりん亭で提供されるご当地グルメ**男鹿しよっつる焼きそば**は、たっぷりの海鮮食材と、県魚のハタハタを使った魚醤の風味が魅力／男鹿市船越



なまはげ館では、市内各地で実際に使われていた150枚の多種多様な面が一堂にそろい、迫力の**なまはげ勢ぞろい**を見ることができる／同市北浦真山

撮影Point

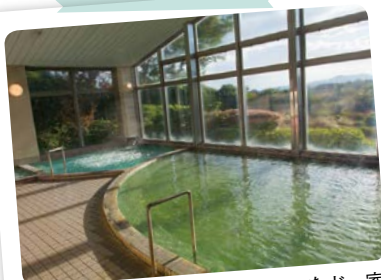
ホワイトバランスをオートではなく太陽光に設定すると、夕焼けの赤みを強調できます



約13分間で一周する**寒風山回転展望台**から望むことができるのは、入道崎や鳥海山などの大パノラマ／同市脇本

●お問い合わせ

- *和風レストラン きりん亭
<http://kirintei.hp.gogo.jp/pc/>
- *なまはげ館
<https://www.namahage.co.jp/namahagekan/>
- *寒風山回転展望台
<http://www.akita-chuoukotsu.co.jp/kanpuzan/>
- *温ランドおが「なまはげのゆっこ」
<https://www.namahage.co.jp/land/>
- ※各施設の詳細については、ホームページ等でご確認ください



カラオケ、特産品展示コーナーなど、家族で楽しめる温泉施設の**温ランドおが「なまはげのゆっこ」**／同市北浦北浦



吹く瞬間をとらえることができます。自然がつくりあげた偶然によって現れる海辺の怪獣。一見恐ろしい姿ですが、海の脅威から半島を守ってくれているようにも見えます。

「こんな生き物が存在したら」「もしも自分たちの街に現れたら」…。子どもの頃に感じたあのワクワク感。男鹿半島を訪れば、きっとその気持ちを思い起こすことができるでしょう。

「コレステロールを増やすものを
食べすぎない」
「エネルギーをとりすぎない」

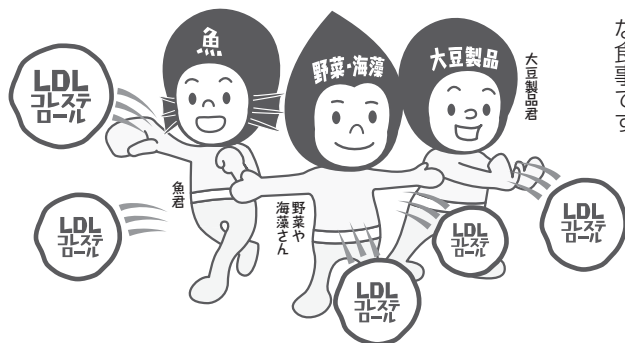
+

LDLコレステロールを減らす

「魚」「野菜や海藻」「大豆製品」を
積極的にとる

「コレステロールが高い」というのは血液中にLDL（悪玉）コレステロールが増えすぎた状態。これを放置すると動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞などを発症する危険性が高まります。

やすいため、エネルギーをとりすぎないことです。とはいえ、あれもダメ、これもダメでは長つづきしません。そこで食べテク。食べていいもの、つまり、LDLコレステロールを減らす栄養素が豊富な魚、野菜や海藻、大豆製品を積極的にとりましょう。伝統的な和食はLDLコレステロールを減らす理想的な食事です。



積極的にとりたいもの

■旬の魚や青魚

不飽和脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）やDHC（ドコサヘキサエン酸）が多く、LDLコレステロールや中性脂肪が作られるのを抑える。

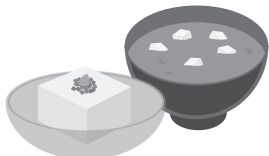
本マグロ、サバ、真鯛、ぶり、鮭、アジ、イワシ、カレイ、カツオなど



■大豆製品

植物性の脂質（植物性コレステロール）が多く、コレステロールの排出を促す。動脈硬化の予防に有効な食物繊維やイソフラボン、たんぱく質も豊富。

豆腐、納豆、味噌、厚揚げ、枝豆、おから、高野豆腐など



■野菜・海藻・きのこ

食物繊維が豊富で、コレステロールの排出を促したり、コレステロールの吸収を抑える。とくに水溶性食物繊維の多いものが効果的。

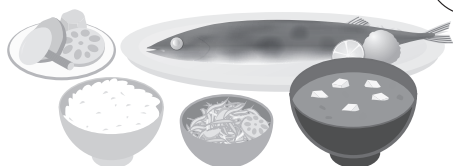
【野菜】ゴボウ、オクラ、春菊、西洋かぼちゃ、里芋、ブロッコリー など

【海藻】ワカメ、ひじき、昆布 など
【きのこ】シイタケ、なめこ など



魚料理を主菜にした一汁三菜の和食は
LDLコレステロールを減らす理想的な食事

塩分の
とりすぎに
注意



食べすぎに注意したいもの

■飽和脂肪酸の多いもの

飽和脂肪酸はLDLコレステロールが作られるのを促す働きがある。

肉の脂身、ハム、ソーセージ、ベーコン、バター、マーガリンなど

肉類の代わりに魚や大豆製品、バターやマーガリンの代わりにオリーブ油を

■コレステロールの多いもの

食べすぎるとLDLコレステロールが増えやすい。

うなぎ、レバー、たらこなどの魚卵、生クリーム、マヨネーズなど

卵は1日に1個程度ならOK

■中性脂肪を増やすもの

メタボのリスクを高める。糖質や脂質の多いものに注意。

ごはんやパンなどの炭水化物、酒、菓子類、くだもの、揚げものなど

炭水化物でも玄米やライ麦パン、そばなどは、食物繊維が多いのでOK

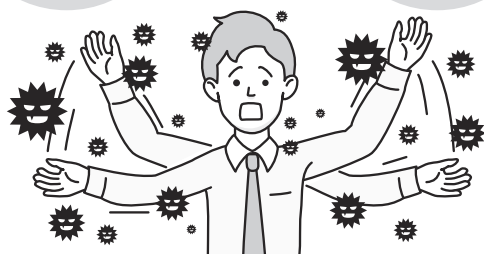
早めの対策で、しっかり予防

インフルエンザ

接触感染
ウイルスのついた
ドアノブなどをつっ
た手で、食事をした
り、目や鼻、口の粘
膜を触る

**免疫力の
低下や
のどの乾燥**

飛沫感染
感染した人の咳や
くしゃみのしぶき
(飛沫)に含まれる
ウイルスを直接吸
い込む



インフルエンザにかかる要因

また、インフルエンザを他人にうつさないために、咳などの症状がある場合は必ずマスクを着用しましょう。
※幼児や高齢者、持病のある人、妊娠中の人など

インフルエンザは例年12月ごろから流行し、いったん流行がはじまると短期間で感染が広がります。
そのため、インフルエンザの発症や重症化を防ぐためには、流行前からインフルエンザウイルスに負けない体づくりをしておくことが大切。受験生や重症化しやすい人※はインフルエンザワクチンの接種をおすすめします。
流行がはじまったら感染を防ぐ対策をしましょう。おもな感染経路は「接触感染」と「飛沫感染」なので、こまめな手洗い、人混みへの外出を控えることなどが大切になります。

流行前 ウイルスに負けない体づくり

体の免疫力を高める
疲労やストレスはウイルスへの抵抗力を弱めるため、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて免疫力を高めておく。



インフルエンザワクチンを接種する
発症しても軽症化することができる。ワクチンの効果が現れるまでには2週間程度かかるため、11月中旬ごろまでにワクチン接種を終えておく。

こんな症状があればインフルエンザかも…

38度以上の発熱 頭痛や関節痛、筋肉痛

全身倦怠感 のどの痛み、咳、鼻水

早めに医療機関を受診しましょう。発症から48時間以内であれば抗インフルエンザウイルス薬が効きます。

※発熱12時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります。



インフルエンザの予防対策

流行中 接触感染や飛沫感染を防ぐ

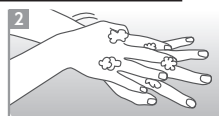
こまめに手を洗う

帰宅時や不特定多数の人が触るものに触れたあと、調理前、食事の前は石けんを使って丁寧に手を洗う。

流水でよく手をぬらし、石けんを泡立てる。



手のひらをよくこする。



手の甲をのばすようによくこする。



指先・爪のあいだを念入りにこする。



指を交差させて、指のあいだも洗う。



親指と手のひらを、ねじり洗います。



手首も忘れずに洗う。

流水で十分にすすぎ、水気をよくふきとって乾かす。

人混みへの外出を控える

人が多い場所は飛沫を浴びやすいため、できるだけ避ける。こうした場所へ行くときは、マスクを着用する。

のどの乾燥を防ぐ

のどが乾燥するとウイルスが進入しやすい。外出時はマスクを着用し、室内では湿度を50～60%に保つ。

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。

険しい表情を見せることも多い大海原とは対照的に、灯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になり続く。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。

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、草原と打って変わって荒々しい。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