

健保ニクス NSG

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

2019 秋
AUTUMN



マキノ高原のメタセコイア並木●滋賀県高島市マキノ町

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30年度

収入・支出決算報告

平成30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30年度決算は、被保険者数は1・0%の減、平均標準報酬月額は3・7%の増、総標準賞与額は0・2%の増となり、収入面では、保険料は対前年度比1億5085万円(9・7%)の増、収入合計で同5875万円(3・0%)の減、経常収入合計で同1億5175万円(9・8%)の増となりました。

支出面では、保険給付費は同2192万円(2・8%)の減、高齢者医療制度への納付金は同1億6906万円(19・3%)の減となり、支出合計で同1億9084万円(10・6%)の減、経常支出合計では同1億9148万円(10・8%)の減となりました。

平成30年度決算の概要

●収入

科 目	決算額(千円)
保 険 料	1,701,231
国庫負担金収入	375
調整保険料収入	25,997
繰 入 金	100,000
国庫補助金収入	64,611
財政調整事業交付金	22,720
雑 収 入	5,980
収入合計	1,920,914
経常収入合計	1,708,064

●支出

科 目	決算額(千円)
事 務 費	44,454
保 険 給 付 費	773,700
法 定 給 付 費	748,542
付 加 給 付 費	25,158
納 付 金	705,584
前期高齢者納付金	313,511
後期高齢者支援金	388,570
病床転換支援金	2
退職者給付拠出金	3,501
保 健 事 業 費	64,114
財政調整事業拠出金	25,843
連合会費・その他	1,377
支出合計	1,615,072
経常支出合計	1,589,194

●収入

科 目	決算額(千円)
介 護 保 険 収 入	216,711
繰 越 金	13,000
国庫補助金受入	374
雑 収 入	1
収入合計	230,086

●支出

科 目	決算額(千円)
介 護 納 付 金	213,845
介護保険料還付金	62
支出合計	213,907

各種事業

平成30年度に
実施した

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9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117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777人)

これらの結果、収支差引額3億584万円の決算残金が生じ、経常収支差引額では1億1887万円の黒字決算となりました。

介護勘定

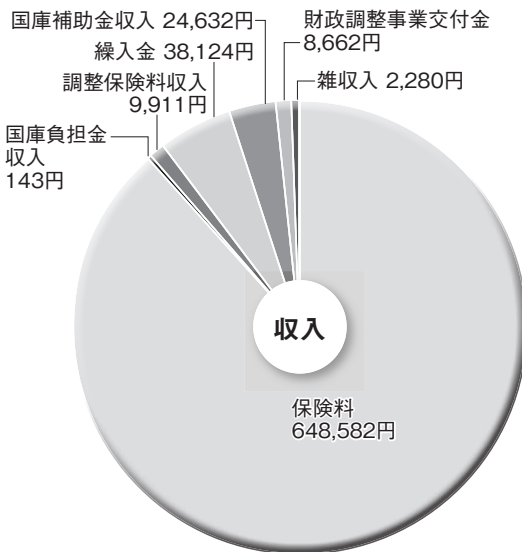
収入面では、介護保険収入が対前年度比125.2万円(6.1%)の増、支出面では、介護納付金が同61.8万円(3.0%)の増となり、161.8万円の決算残金が生じました。

平成30年度決算は保険料率の引き上げに加えて納付金の精算戻り金による大幅な支出減により黒字決算となりましたが、今後、健康保険組合では団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始める2022年から全員が後期高齢者となる2025年までに、医療費や介護費が急速に増大するという「2022年危機」を見据えた運営が不可欠となっています。

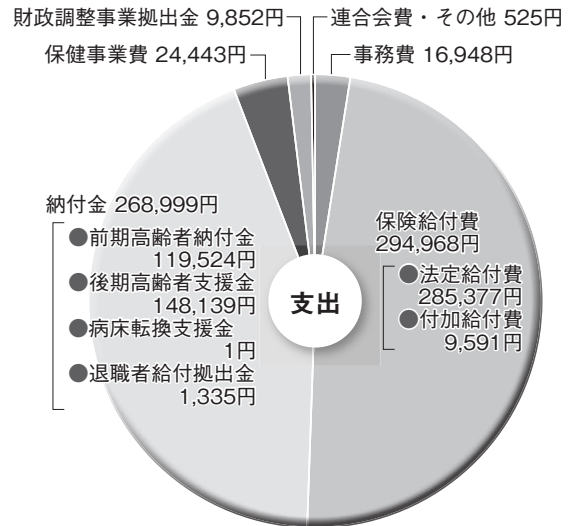
当組合といたしましては、みなさまの健康管理に役立つ効果的な保健事業を実施するとともに、財政の健全性を維持していきたいと考えています。

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すようしくお願いいたします。

決算を1人当たりでみると



収入合計	732,334円
経常収入合計	651,187円



支出合計	615,735円
経常支出合計	605,869円

●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1,913人)

●特定健診等の実施(年間)

40歳以上74歳以下の被扶養者を対象(受診者数392人、うち人間ドックでの受診者数329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43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2,403人)



体力づくりに

●各種スポーツ大会の実施(年間)

事業所ごとに実施

あなたなら
どうする

「はしご受診」と「セカンドオピニオン」
その違いは？

Q

「はしご受診」とか「セカンドオピニオン」という言葉を聞くことがありますが、その違いがよくわかりません。2つはどのように違うのでしょうか？

A1 はしご受診は患者にとっても
健保組合にとってもマイナス

通院治療中、次から次へ病院を替えることは「はしご受診」とか、「ドクターショッピング」などと呼ばれています。

なかには「通院中の病院に問題はないけど、なんとなく新しい病院のほうがいいかな」などの理由で主治医にだまって転医する人もいます。このような行為は次のような理由から患者や健保組合にとってデメリットが多いのです。

● 次の医療機関でも、同じような検査、投薬がくり返されるので、医療費がムダになる

はしご受診は こんなに医療費がかさむ

慢性頭痛ではしご受診した場合の医療費の例です（検査料と投薬料以外は省いています）。A クリニックは院内処方、B 病院と C 大学病院は院外処方です。B 病院と C 大学病院の場合は院外の薬局で薬をもらうので、投薬料には薬代のほかに調剤基本料なども含まれます。

A クリニックで

初診料 (機能強化加算 800円を含む)	3,680 円
検査料 (血液)	4,500 円
投薬料 (鎮痛薬など 14 日分)	1,800 円
合計	9,980 円
患者負担 (合計額の 3 割)	2,990 円

B 病院 (200 床) へ

初診料	2,880 円
検査料 (血液、CT)	40,000 円
投薬料 (鎮痛薬など 14 日分)	2,800 円
合計	45,680 円
患者負担 (合計額の 3 割) ①	13,700 円
初診時の特別料金 ②	2,500 円*1
患者負担 (①+②)	16,200 円

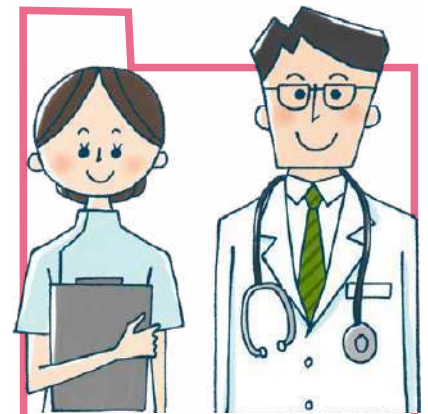
セカンド
オピニオン？

はしご
受診？



*1 B 病院は 200 床の病院で、紹介状のない患者から初診時に 2,500 円の特別料金（自費負担）を徴収しています。その特別料金と、A クリニックでも受けた血液検査、同じ作用の薬代がムダといえます。

- レントゲン検査やCT検査などの画像検査を何度も受ければ、体にも負担になる
 - 本格的な治療が始まるまで時間がかかるので、結果的に症状の回復が遅くなる
- 患者のなかには大きな理由なく次々と病院を替える「はしご受診」をする人もいますが、こうした行為は自身の体にも、健保組合の財政にも大きな負担となるので、慎重ようにしましょう。



C 大学病院(800床)へ

初診料	2,880 円
検査料 (血液、MRI)	45,000 円
投薬料 (片頭痛薬 10 回分)	5,000 円
合計	52,880 円
患者負担 (合計額の3割) ④	15,860 円
初診時の定額負担⑤	5,000 円*2
患者負担 (④+⑤)	20,860 円

*2 ここは大学病院なので紹介状のない初診患者から5,000円の定額負担(自費負担)を徴収しています。Aクリニック、B病院でも受けた血液検査の費用と、薬代がまたムダになっています。

A2 紹介状と検査データをもらって別の医師に相談するのがセカンドオピニオン

病気の治療は、治療方針などを医師からよく説明してもらい、患者側は疑問点などがあれば質問するというように、患者と医師が協力して進めるのが基本ですが、「がんと診断された」「手術するかどうかの選択を迫られている」など、重い病気の治療について、主治医以外の意見や判断材料を求めたいとき、別の病院を受診することは、単なる「はしご受診」とは違います。

「セカンドオピニオン」とは、主治医の意見を踏まえたうえで、必要があれば検査結果などの情報を

提供してもらい、他のお医者さんにも意見を求めることです。「セカンドオピニオン外来」を設けている病院もあります。必要な場合はこうした外来を利用するのもよいでしょう。

セカンドオピニオンの際は、病状の経過などが書かれた紹介状と検査データが必要なので、必ず主治医にももらいましょう。セカンドオピニオンのために紹介状をもらうと、診療情報提供料5000円がかかりますが、これには添付される検査結果や画像類の費用も含まれ、健康保険が適用されます。



結論

安易なはしご受診は慎み、転医を考える際には主治医と相談のうえでセカンドオピニオンを活用しましょう

受けましたか？ 特定保健指導

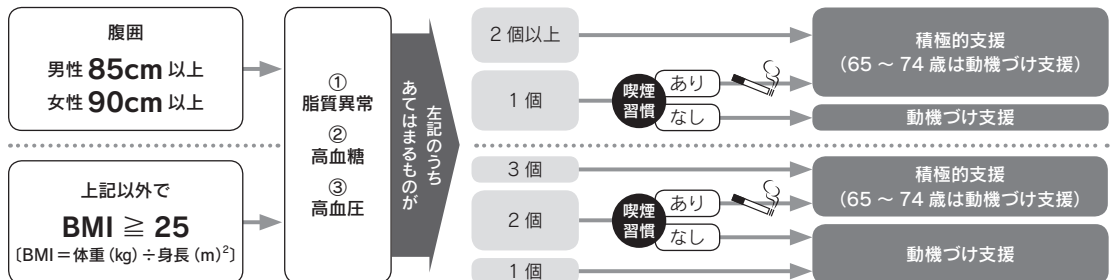
特定保健指導の対象となった方には、当健保組合からご連絡をさしあげます。費用は健保組合が負担するので無料です。ぜひ受けてください！

特定保健指導とは… 特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職との面談などを通じて、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。メタボリックシンドロームを防ぐことで、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中などの重篤な病気を予防します。



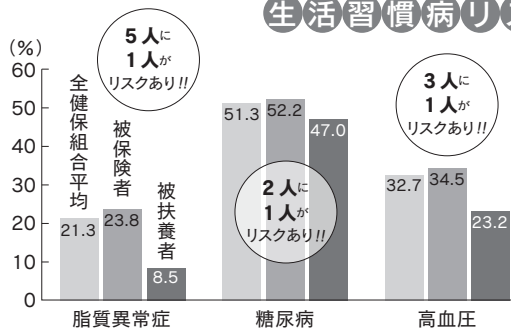
特定保健指導対象者の選ばれ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選び出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

生活習慣病リスク保有者の割合



●リスク判定基準

2016年度特定健康診査受診者のうち、以下の基準（保健指導判定基準）に該当した人の割合

【脂質】中性脂肪 150mg/dL 以上、

または HDL コレステロール 40mg/dL 未満

【血糖】空腹時血糖値 100mg/dL、またはヘモグロビン A1c 5.6% 以上

【血圧】収縮期 130mmHg 以上、または拡張期 85mmHg 以上

出典：2018年度健康スコアリングレポートより抜粋

どんなことするの？

特定保健指導

～パパの場合～

初回面談

目標

- ・体重…－2kg
- ・腹囲…－2cm

実現するために

- ・1日1万歩以上歩く
- ・職場で階段を使う
- ・1駅歩く
- ・週1回、休肝日

目標を決めて一緒に取り組んでいきましょう

職場で…

アプリや電話でやりとり…

通勤途中に…

期間中、生活習慣改善に取り組みながらアプリや電話でやりとりします。

最終評価

成果を確認

- ・体重…－3kg
- ・腹囲…－3cm

これからも、食事と運動に気をつけていきます！

目標を上回る結果が出ましたね！おめでとうございます！

特定保健指導の案内が届いても受けない方が一定以上いると、“健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる”というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。

被保険者ご本人だけでなく奥さま（被扶養者）も、案内が届いた方はぜひ、受けてください！



秋の味覚を堪能する

お手軽 本格 鮭料理



料理制作 ● 磯村 優貴恵
(管理栄養士・料理家)

スタイリング ● 佐藤 絵理
撮影 ● 栗山 サトル

魚料理は難しそう、手間がかかる、といったイメージを持たれがちですが、ヘルシーで栄養価も高く、ぜひご家庭で取り入れていただきたいもの。食べ物が美味しくなる食欲の秋、旬の食材から栄養をたっぷりとり、お手軽本格鮭料理をご紹介します。

秋鮭とさつまいものガーリックバターソテー

材料(2人分)

生鮭……………2切れ
酒……………小さじ1
さつまいも……………1/2本
にんじん……………1/4本
いんげん……………8本
にんにく……………1かけ
オリーブ油……………小さじ1
水……………大さじ2
バター……………10g
しょうゆ……………小さじ1
塩……………少々
黒こしょう……………少々

作り方

- ① 生鮭は4等分に切り、酒をふっておく。さつまいもとにんじんは小さめの乱切りにし、いんげんは半分の長さに切る。にんにくはスライスする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、にんにくの香りがたったら鮭を加える。
- ③ 鮭の片面が色づいたら裏返し、さつまいも、にんじん、水を加えてふたをして、中火で3分～5分蒸し焼きにする。
- ④ さつまいもに火が通ったら、バターといんげんを加える。バターが溶けて全体に絡まったら、しょうゆを回し入れ、塩・黒こしょうで味を調える。



1人分
エネルギー 284kcal
塩分 1.0g



1人分

エネルギー 227kcal

塩分 0.8g

秋鮭の野菜味噌焼き

材料(2人分)

生鮭……………2切れ
 酒……………小さじ1
 しいたけ……………2枚
 にんじん……………10g(約3cm)
 長ねぎ……………1本
 酒……………小さじ1
 A 白みそ……………大さじ1
 ねりごま……………大さじ1
 しょうゆ……………小さじ1/4
 サラダ油……………大さじ1/2

作り方

- ① 生鮭は酒をふっておく。しいたけ、にんじんはみじん切り、長ねぎの青い部分はみじん切りにし、白い部分は6等分に切る。
- ② 耐熱ボウルに①のしいたけ、にんじん、長ねぎの青い部分、酒を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱したのち、Aを加えて混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鮭と長ねぎの白い部分を入れて焼く。

- ④ 鮭に火が通ったらフライパンから取り出し、表面に②を塗り、オーブントースターで表面に焼き色がつくまで加熱する。

美味しさ^{プラス}のひと手間

生鮭は、焼く前に酒をふっておくことで、加熱によりアルコールが蒸発するときに魚の臭みが抜け、身がふっくらと仕上がります。

健保に詳しいアプリ
健サクくん



それはですね…



ヒフヨウシャって
なあに?

そうなの。うれしいけど、
被扶養者の資格がどうな
るか気になるわ…



パートの給料が
上がるんだって?

どうして被扶養者から 外されるの?

被扶養者はさまざまな給付を受けられるメリットがあります



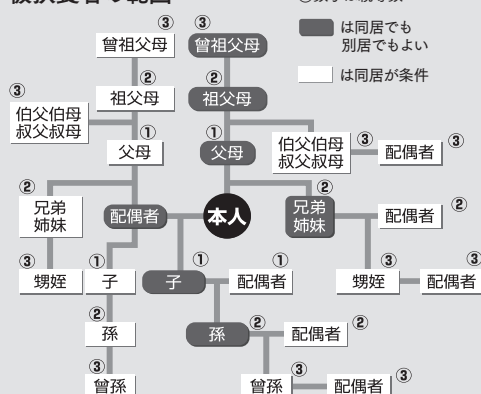
健保組合に加入する被扶養者は、被保険者と同じように保険証が交付され、医療機関にかかった場合は3割の自己負担[※]で済みます。また、医療費が高額になった場合などさまざまな給付や健康づくりへの支援なども受けられます。こうした給付が受けられるのは、被保険者が保険料を納めているからです。

被扶養者が保険料を納めなくても、さまざまな給付やサポートが受けられるのは健保組合加入のメリットといえます。

[※]負担割合は年齢・収入等によって異なります。

被扶養者の認定は 収入額などによって決まる

被扶養者の範囲



[※]60歳以上または障害者は180万円。

- 別居の場合、年収が被保険者からの仕送り額より少ないこと
 - 同居の場合、年収が被保険者の収入の2分の1未満であること
 - 収入基準は対象者の年収が130万円未満[※]かつ
- 被扶養者の資格は、家族であれば誰でも得られるわけではありません。被扶養者になるには、「主として被保険者によって扶養されていること」が必要で、図のとおり三親等内の親族と決められています。また、収入基準も設けられています。



被扶養者の資格を満たしているか 定期的にチェックしています



健保組合は国の指導によって、被扶養者が資格要件を満たしているかどうかの確認調査を年1回行っています。これは一度、被扶養者と認められても、その後、被扶養者の要件を満たさなくなっている場合があるからです。

また、健保組合は高齢者の医療費を納付金として負担していますが、その額は健保組合の加入者の数などによって決められています。

被扶養者の資格がなくなったのにそのままにしていると、みなさんと事業主から納めていただいた保険料を、その資格がない人に対してムダに支出してしまうことになるため、資格確認の調査を行うのです。



パートなどでも被扶養者から 外れることもあります



被扶養者の条件を満たさなくなる例は、さまざまあります。

- パートやアルバイトを始め、一定の条件を満たして勤め先の健康保険に加入した
- 就職して勤め先の健康保険に加入した
- 結婚して配偶者の被扶養者になった など

条件を満たさなくなった場合は、すみやかに健保組合へ被扶養者削除の手続きを行ってください。



保険料を大切に
使うためなんです



空を仰いだが、稲妻は見当たらない。
重い雷鳴が、足もとから響き渡ってくる。



碓石海岸の雷岩

かみなりいわ

波と岩穴が生み出す奇跡の音

激しい波とともに聴こえてくる、奇妙な「遠雷」

岩手県大船渡市の碓石海岸は、三陸復興国立公園の南部に位置するリアス式海岸だ。近辺の磯には、その名のとおりの碓石のような黒く丸い石が一面に広がる。これは黒色泥岩が波に長年洗われて、平たく磨き上げられたものである。



▲碓石浜の「碓石」。硬くスベスベして美しい。持ち帰ることはできないので、現地で手にとって観察したい。

穏やかな磯があるかと思えば、少し行くと断崖の絶景が現れる。バラエティ豊かな表情をもつ、散策に適した場所である。

乱曝谷という荒々しい名で呼ばれる岩場を進むと、**ゴ** **ゴ** **ゴ** という重低音の海鳴りに交じって、別の音が聴こえはじめた。**ゴロゴロゴロゴロ……**。

岩壁の上だ。落雷があれば危ないかもしれない。少し不安になって視線を上げるが、雷雲らしいものは見えない。

やがて、**ドンッ、ドドドンッ**、という重い響きが鼓膜を打った。が、心配はいらない。それは空ではなく、荒波が寄せる断崖の下方から聴こえてくるのだ。

岩壁のその部分が波に打たれると、倍にしてはね返すように白いしぶきが大量に吹き出している。どうやらそこが、音源の「雷岩」だということになる。

海が荒れるほど迫力を増す、遠雷のような轟き。ほかではめったに聴くことのできない、不思議な音の風景だ。

自然がつくり出した雷岩の轟音

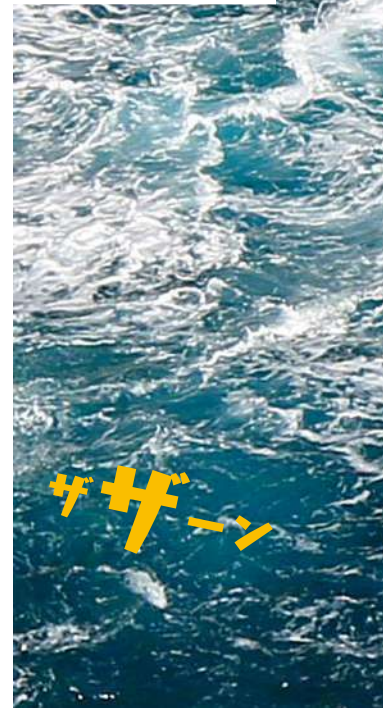
この付近は複雑なりアス式海岸で、もとより岩壁にはたくさんの小さな凹凸が見られます。その中でも雷岩には独特の形をした大きな洞穴が存在します。そこに波が打ち付けることによって、穴の内部にある空気が圧縮され、通常海鳴りとは異なる雷鳴のような音が引き起こされます。

圧縮された空気の吹き出し方は、そのときの波の強さや方向によって変化するので、ドンという激しい破裂音を発したり、遠雷を思わせる低い響きが長く続いたりします。東日本大震災時の津波被害により、以前よりも音が小さくなったという声もありますが、近くまで行けば現在も十分に迫力のある特有の響きを体験できます。



▲付近は複雑な入江状。海が荒れるほど、波は猛々しく渦巻き、雷岩に激突する。

▼絶壁にヒョイと現れたカモシカ。自然豊かなこの付近には、さまざまな野生動物が暮らしている。



▲かつての名勝・高田松原には7万本の松林が広がっていたが、東日本大震災時の津波でほぼ壊滅。ただ一本生が残った「奇跡の一本松」は、その後枯死したものの修復処理され、災害を伝えるモニュメントとして保存されている。



▲気仙大工左官伝承館は、気仙地方に江戸時代から伝わる大工・左官の伝統技法を伝える博物館。写真左手前は、震災後に神戸から分灯された「希望の灯り」。



◀◀黒崎仙峡温泉（陸前高田市黒崎温泉保養センター）は、湯に浸かりながら太平洋の絶景を眺めることのできる日帰り専門温泉（源泉加温）。



◀◀食堂カフェ&クレープ 仙華園は、地元の特産品を中心に岩手県産の食材を8割以上使い、調理している。「タコ丼」は、広田湾で捕れたタコの唐揚げとタコ煮の2種類の味わいが楽しめる人気メニューだ。



●各施設の最新情報や問い合わせ先は、ホームページ等でご確認ください

気仙大工左官伝承館： <https://sites.google.com/site/kesendaikusakandenshoukan/>

黒崎仙峡温泉（陸前高田市黒崎温泉保養センター）： <http://www.kurosaki-onsen.com>

食堂カフェ&クレープ 仙華園： TEL.0192-55-5445

奇跡の一本松（陸前高田市役所サイト）： <http://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/kategorie/fukkou/ipponmatu/ipponmatu.html>

キホンを学ぶ 季節の疾病

インフルエンザ

暑さが落ちつくと、そろそろインフルエンザの季節。
気温が下がり、空気が乾燥する秋から感染が拡大します。
ウイルスに負けない強い体づくりを心がけましょう！

インフルエンザはかぜと違って感染力が強く、とくに温度や湿度が低くなる秋から冬にかけて感染が増えます。さらに抗原性が大きく異なる新型インフルエンザは、従来の季節性インフルエンザに比べて、ほとんどの人が免疫をもっていないため、世界的な大流行を招く危険性があります。

初期症状はかぜと似ていますが、インフルエンザは急激に症状が悪化し、38℃以上の発熱、頭痛がひどい、関節痛で体じゅうがだるくなるといった全身症状がみられます。体調が悪いなと感じたらインフルエンザを疑い、早めに医療機関を受診しましょう。とくに心配なのは、抵抗力の弱い高齢者や乳幼児。肺炎や脳症などを併発し、最悪の場合は死に至ることも。しっかり予防して、感染しないように気をつけましょう。



- ☒ 38℃以上の発熱
- ☒ 関節痛や頭痛がある
- ☒ 全身がだるい
- ☒ 症状の出方が急激



このような症状は
インフルエンザのサイン！
インフルエンザにならないための
③つのキホン予防を
ご紹介します！

インフルエンザ ③つのキホン予防

乾燥は禁物！湿度を保って のどを守ろう

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下して感染しやすくなります。水を入れたコップや加湿器などを室内に置いて、湿度を50～60%に保ちましょう。しかし湿度が70%を越えると、結露やカビの原因になるので要注意です。

アロマの香りも◎

アロマスプレー

殺菌作用のあるラベンダーなどが効果大。無水エタノール+精製水+アロマオイルを混ぜたスプレーをお部屋にシュ！



手洗いでウイルスを シャットアウト！

インフルエンザの2大感染経路である飛沫感染と接触感染を防ぐには、まず無用にごみに入らないこと。人が多く集まる場所から帰ったときには手洗いを心がけましょう。調理の前後や食事の前などにも、こまめに手を洗いましょう。

手指を清潔に

アルコール消毒液

石けん+流水で指や爪の間までしっかりと手洗いを。アルコールを含んだ消毒液で手指を消毒するのも効果的です。



流行前に ワクチン接種を

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化の予防が期待できます。抗体ができあがるまでに約2週間かかるので、早めに予防接種を受けましょう。ただしワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5カ月ほどです。

毎年受けよう！

予防接種の習慣化

ワクチンはそのシーズンに流行すると予測されるウイルスを使って製造されています。毎年定期的に受けることがおすすめです。



事業主とのコラボヘルスについて

超少子高齢社会を迎える我が国では、日本再興戦略において「国民一人ひとりの健康寿命の延伸」を目標のひとつに掲げ、“健やかに生活し、老いることができる社会”の実現を目指しています。今後、“従業員の健康寿命の延伸”を目指すべく、事業主と健康保険組合との連携（コラボヘルス）を推進し、効率的かつ効果的な事業の実施に向けて、健診結果等の情報を事業主と健康保険組合とで共有・活用し、保健指導事業を共同実施していきます。

コラボヘルスの意義

従業員の健康寿命の延伸

従業員の生産性の向上

医療費の適正化

保健事業の円滑な実施

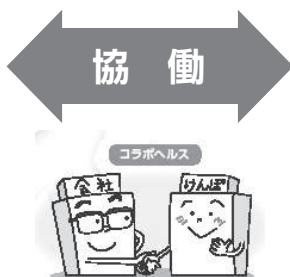
コラボヘルスで保健事業の基盤を強化

職場環境の整備

保健事業の実施



事業主



健康保険組合

健診結果データの提供

保健指導事業の協力

初回面談を事業所内で就業
時間中に実施していきます。

健診結果データの受領

保健指導事業の実施

SOMPOヘルスサポート(株)に
業務委託します(※)。

※保健指導事業では、事業主との協働とともに外部専門事業者を活用します。みなさまの健診データ等の取り扱いにつきましては、個人情報保護法等の関係法令を遵守し、適切に事業を行ってまいります。個人情報の取り扱いに関する詳細は、健康保険組合のホームページをご参照ください。

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

トップページ ▶ 個人情報保護方針

奇岩の絶景を眼下に眺めて

あなとおしいそ

穴通磯から基石海岸遊歩道を行く

アクセス：JR大船渡線基石海岸口駅からタクシー約15分、または徒歩約50分

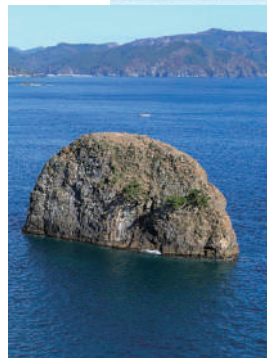
穴通磯 → (約1500m) → 巾着岩(展望) → (約1700m) → 大浜

▼波の浸食により三つの穴が開いた穴通磯。遊覧船で穴をくぐることも可能だ。

大船渡市の末崎半島南東部にある「基石海岸遊歩道」は、複雑な地形の海岸沿いに伸びる4km弱の散策コースです。適度なアップダウンとともに、珍しい形の岩・断崖や美しい浜辺などが、松林の陰から眼下に次々と現れ、変化に富んだ景観を楽しむことができます。海辺の自然道を整備したもので、やや健脚向きの部分もありますが、コースに並行して車道や駐車場も設けられており、遊歩道の一部だけを楽しむことも可能になっています。



そこから10分ほど進むとさらに展望が広がって、美しい大浜を眼下に眺められます。海岸沿いの上り下りを繰り返すことによって、高所からは見晴らしのよい風景が楽しめ、海辺まで降りて波しぶきを感じることが出来ます。多様なパノラマを味わえる遊歩道です。



▲丸く可愛い形状の巾着岩。初夏を中心に多数のウミネコが営巣する。

◀大浜は、浅瀬の続く端麗な海岸。基石状の黒い石が多く見られる。

起点となる穴通磯駐車場から、木々の間を3分ほど歩いたところでパッと視界が開け、穴通磯の全景を見下ろすことのできる展望台へと出ます。奇岩を堪能したあと、いったん駐車場に戻ると、海岸沿いを南へ向かう遊歩道の入口があります。いったん浜辺近くまで降りてから再び上り坂。アップダウンの続く道を20分前後歩くと、猫のうずくまった姿を思わせる「巾着岩」の丸い形が、沖合いに出現しました。