

# けんぽだより 秋

P2 | **自分でできずこう 自分の健康**

P7 | PepUp登録はお済みですか？

P10 | 令和元年度 決算がまとまりました

P13 | 同送パンフレットのご紹介  
「健康探偵シバタンの謎と事件と日常と」

10・11・12月は  
健康保持強調月間  
です。



10月・11月・12月は健康保持強調月間です

# 自分できずこう 自分の健康

ナオリ健保の健康づくり事業をご活用ください!

ナオリ健保では、今年も10・11・12月の3か月間を「健康保持強調月間」とし、各種健診などさまざまな健康づくり事業を展開してまいります。ぜひ積極的にご活用いただき、みなさまの健康管理にお役立てください。



健康づくりの習慣は子どものうちから!

## つよい子キャンペーンで かぜ & むし歯を予防

**対象者** 2歳～6歳のお子様 **実施期間** 10月～12月

今年度2歳～6歳になられるお子様がいらっしゃるご家庭にご案内をさしあげ、かぜの発症予防や、健康づくりに取り組んでいただくと同時に、医療費のしくみ等をお知らせする事業です。この機会にお子様も健康づくりの習慣を身につけましょう。

今年の賞品はこちら

クリニカKid's  
ハミガキ(グレープ) &  
歯ブラシ(1本)



アンケートにご回答いただくと  
後日プレゼントが届きます!

被保険者のみなさまへ

## インフルエンザ予防接種 の費用を補助します

**対象者** 被保険者

**補助金** 1,500円まで(年度内1回)

**申請方法**

詳しくは、保健事業課にお問い合わせください。



インフルエンザは重症化すると肺炎などの合併症を引き起こすこともあります。家族や周囲の人に感染を拡大させないためにも、日ごろから十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めるとともに、早めに予防接種を受けましょう。

**Q 予防接種は毎年受けたほうがよいの?**

**A** インフルエンザウイルスは毎年変異するため、その年の流行にあわせたワクチンの接種が必要です。

**Q 予防接種の効果はいつまで続くの?**

**A** ワクチンの効果は接種の2週間後から約5か月間とされています。1～3月頃にやってくるピークに備え早めに予防接種を受けましょう。

**Q 予防接種にあたって注意することは?**

**A** お酒・運動は接種後24時間は避けてください。お風呂は接種後1時間経てれば問題ありません。また、アレルギー体質の人は接種前に医師に相談してください。

65歳以上の被扶養者のみなさまへ

## 訪問健康相談事業で はつらつシニアライフを!!

**対象者**

65歳以上の被扶養者(健診結果や通院実績等によりナオリ健保が選定した方)

**実施方法**

対象者のご自宅にご案内をお送りします。

**相談内容**

訪問を希望される方のご自宅に、専門の相談員(保健師・看護師等)が1～2回訪問し、ご相談にお応えします。

- 病気の発症や重症化の予防法
- 健康づくりに関するアドバイス
- 各種情報提供 など

【委託機関：(株)ベネフィットワン】

心身ともに健康で暮らすことができる期間(健康寿命)をのばして充実したシニアライフを! 健康な方が増えれば将来の医療費の適正化や前期高齢者納付金\*の減少につながり、健康保険料の上昇を抑えることができます。生活の質の向上や健康づくりについてのアドバイスをご活用ください。



**\*前期高齢者納付金って何?**

前期高齢者(65歳～74歳)の加入が多い国民健康保険に対し、現役世代が多く加入する健康保険組合が財政調整する納付金です。納付金額は健康保険組合における前期高齢者の加入割合やその医療費により決められます。したがって、健康な前期高齢者が増えれば、医療費だけでなく納付金も減少するしくみとなっています。

40歳以上の被扶養者のみなさまへ

## 特定健診・特定保健指導は無料です!

特定健診・特定保健指導では、メタボリックシンドロームの要因となる生活習慣の改善に主眼を置き、生活習慣病を予防することを目的としています。

特定保健指導は、被保険者も無料で受けられます。



〈ナオリ健保の特定健診から特定保健指導までの流れ〉

### 1 特定健診等を受ける

特定健診の他、人間ドック、生活習慣病健診、婦人健診も特定健診の検査項目を含んでおり、特定健診を受診したことになります。(被保険者は上記の他、定期健診も同様です。)

### 2 ナオリ健保から健診結果が届く

特定保健指導の対象となった方は、健診結果の中にパンフレット

「特定健康診査受診結果及び特定保健指導のお知らせ」が入っています。

生活習慣を変えて健康になるチャンスですよ!

### 4 特定保健指導を受ける

特定保健指導とは、特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと診断された方を対象に実施される、生活習慣改善のための支援プログラムです。

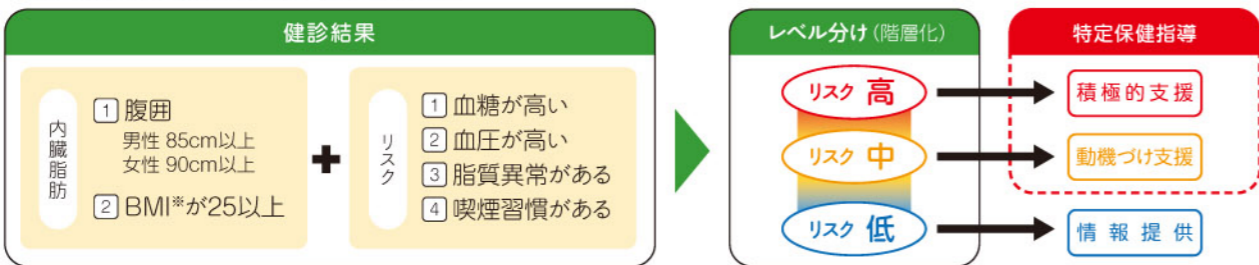
対象となった方は専門スタッフのサポートを受けながら、生活習慣改善のための行動目標を自ら設定し、実践していきます。

### 3 特定保健指導を申込む

健診結果に同封のはがきでお申し込みください。



特定保健指導対象者はどうやって決まるの?



※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

※医師の指示により、血圧・血糖・脂質に関する薬を服用している方は対象からはずれます。

奥様も必ず健診を!



自分は健康だから必要ない

自分の健康は後回しにしがち。

自分のために、家族のために年に1回は必ず健診を受けましょう。

★5月以降に婦人健診(30歳以上が対象)、6月に特定健診(40歳以上が対象)のご案内をお送りしました。

## 40歳以上の被扶養者の方でパート勤務先などで健診を受けたら、結果表をご提出ください

今年度(令和2年4月1日以降)にナオリ健保の健診以外(パート先の健診等)で受診した結果表をご提出ください。基本項目をすべて受診された結果表をご提供いただいた方にはQUOカード(1,000円分)をさしあげます。

※ナオリ健保の健診を受けた場合は、健診結果は既にナオリ健保に提供されていますので対象外となります。

結果表ともう1点書類が必要になりますので、ご提出の前に一度、ナオリ健保 保健事業課へご連絡ください。

TEL 052-618-5517



被保険者・被扶養者のみなさまへ  
(本年度中に30歳以上になられる方)

## 豊富な健診メニューで

しっかりチェックを 補助制度あり

## 30歳は生活習慣病元年!

ナオリ健保では特定健診・特定保健指導の他、以下の健診に対しても補助を行っています。

年に1回は自分の健康と向きあう習慣をもちましょう。

## 生活習慣病健診

- 実施期間** 通年
- 対象者** 本年度中に30歳以上になられる被保険者・被扶養者
- 自己負担金** 1人4,000円  
受診当日、健診機関の窓口にお支払いください。
- 申込方法** 健診機関に直接予約し、「生活習慣病健診申込書」をナオリ健保へ提出してください。  
※やむを得ず日程を変更したり、受診を中止される場合には、必ずナオリ健保および健診機関に連絡してください。
- 健診機関** ナオリ健保契約健診機関
- その他** 愛知県外在住の方が指定健診機関以外で受診された場合は補助金を支給します。  
※補助金額は、健診費用から受診者1人4,000円を控除した額です。  
※補助金申請には領収書(コピー可)・結果表(コピー可)を添付してください。  
なお、39歳以上の方は質問票も添付してください。  
※健診項目: 胃部X線・胸部X線・血圧・尿検査・身体計測・心電図・眼底・血液検査・視力・聴力・医師の問診  
上記以外のものはオプションとなり全額自費となります。また、上記の条件を満たさない場合、補助金は支給しません。その他詳細はホームページをご覧ください。



## 人間ドック

- 実施期間** 通年
- 対象者** 本年度中に30歳以上になられる被保険者・被扶養者  
本年度中に満40歳・45歳・50歳・55歳・59歳を迎える被保険者は節目健診として半日人間ドックを無料で受診できます。(1泊人間ドックは対象外)  
※家族の方は節目健診はございません。
- 自己負担金** 一泊人間ドック:30,000円 半日人間ドック:10,000円(節目健診該当者を除く)  
受診当日、健診機関の窓口にお支払いください。
- 申込方法** 健診機関に直接予約し、「人間ドック申込書」をナオリ健保へ提出してください。  
※やむを得ず日程を変更したり、受診を中止される場合には、必ずナオリ健保および健診機関に連絡してください。
- 健診機関** ナオリ健保契約健診機関(その他詳細はホームページをご覧ください。)
- その他** 愛知県外在住の方が指定健診機関以外で受診された場合は補助金を支給します。  
※補助金額は、健診費用から一泊人間ドック30,000円・半日人間ドック10,000円を控除した額(最高40,000円。40,000円を超える場合、超えた金額は自己負担)です。  
※補助金申請には領収書(コピー可)・結果表(コピー可)を添付してください。なお、39歳以上の方は質問票も添付してください。  
**オプションは全額自費となります。**



被保険者・被扶養者のみなさまへ

## がん検診・血液検査で安心を!

自覚症状がないときこそ定期的ながん検診・血液検査を受け、早期発見・早期治療につなげることが大切です。

### がん検診

- 実施期間** 令和2年10月26日(月)から12月4日(金)まで
- 自己負担金** 申し込みの際に、1人300円(銀行振込は不可)または切手300円分(100円切手3枚)を申込書に添えてください。
- 申込方法** **〈被保険者〉** 9月23日付で各事業所に通知してありますので、担当者様にご確認ください。  
**〈被扶養者〉** 同封の申込書に必要事項を記入のうえ、保健事業課に提出してください。
- 申込締切** 10月16日(金)

#### 大腸がん検診 (免疫学的便潜血検査)

- 対象者** 被保険者・被扶養者
- 検診方法** 検診を申し込まれた方へ検診機関から、検体(便)を採取する容器をお送りします。検診は食事制限の必要がなく、採便も2日間(2回)で済みます。
- 結果報告** 検体受付の約3週間後に検診機関から、個人宛封書で受診者に郵送いたします。
- 検診機関** 一般社団法人 半田市医師会健康管理センター

#### 子宮がん検診 (子宮頸がん検査)

- 対象者** 女性被保険者・女性被扶養者
- 検診方法** 検診を申し込まれた方へ検診機関から、自己採取用の検査器具をお送りします。検体の採取は、だれでも手軽にできる器具となっています。
- 結果報告** 検体受付の約3週間後に検診機関から、個人宛封書で受診者に郵送いたします。
- 検診機関** 一般財団法人 名古屋公衆医学研究所

### 血液検査

- 対象者** 被保険者・被扶養者
- 自己負担金** 1,000円  
**〈同封の申込書でお申し込みの方〉** 当日、採血実施場所でお支払いください。  
**〈事業所を通じてお申し込みの方〉** 後日、委託先から事業所宛に一括請求いたします。
- 申込方法** **〈被保険者〉** 9月23日付で各事業所に通知してありますので、担当者様にご確認ください。  
**〈被扶養者〉** 同封の申込書に必要事項を記入のうえ、保健事業課に提出してください。
- 申込締切** 10月16日(金)
- 巡回採血** 1月18日(月)～2月上旬 ※土日を除く  
申し込みのあった事業所を巡回して採血します。

#### 会場

- 名古屋地区**  
実施日: 1月23日(土)、2月3日(水)、2月5日(金)  
時間: 午前9時から12時まで(午前中)  
会場: 名古屋栄ビルディング(12階小会議室)  
(名古屋市中区栄5丁目1番地)
- 東京地区**  
実施日: 1月26日(火)  
時間: 午後2時から4時まで  
会場: 株式会社あまの創健 東京営業所  
(東京都港区新橋6丁目9-4 [新橋6丁目ビル8階])
- 大阪地区**  
実施日: 2月8日(月)  
時間: 午後2時から4時まで  
会場: 株式会社あまの創健 大阪営業所  
(大阪市中央区博労町2丁目6-7 [大パビル心斎橋9階])

受診を希望される方は、  
保健事業課へお問い合わせください。  
TEL 052-618-5517

詳しい健診機関等の情報は、ホームページをご覧ください。  
<https://www.naori-kenpo.or.jp/>

ナオリ健保 検索



登録すれば1000Pもらえる!

まだの方は  
お早めに!

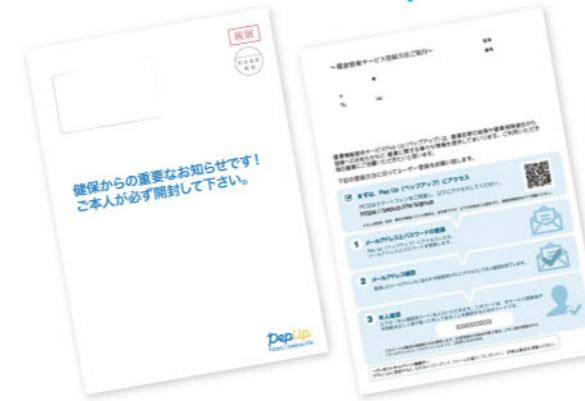
# 健康情報提供サービス PepUp. 登録はお済みですか?

パソコン スマホ タブレット で簡単登録&操作

みなさまの健康づくりをバックアップするサイトPepUp(ペップアップ)。  
おかげさまで順調に登録者数が増えています。まだの方は、お早めに登録をお願いします!

こちらの「案内」にしたがって、入力するだけ!

PepUpは、パソコン、スマホ、タブレットで登録、閲覧できます。



対象となる方

被保険者  
被扶養者は  
除きます

ユーザー登録は  
カンタン!

手元に「案内」がない方は、  
ナオリ健保までご連絡ください!

※保険証交付日が8月以降の方は  
登録案内が12月下旬に届きます。

登録方法はP9をご覧ください。



## PepUp. でできること

最大10年分の健診データを管理します  
自分の「健康年齢」を知ることができます  
※「健康年齢」は40歳以上が対象となります。



使った医療費をお知らせします

年度	医療費	健康年齢
2019年度	12,345円	31.7
2020年度	13,456円	31.7
2021年度	14,567円	31.7
2022年度	15,678円	31.7
2023年度	16,789円	31.7
2024年度	17,890円	31.7
2025年度	18,901円	31.7
2026年度	19,012円	31.7
2027年度	20,123円	31.7
2028年度	21,234円	31.7
2029年度	22,345円	31.7
2030年度	23,456円	31.7

あなたに合うアクティビティを紹介し  
特別価格で利用できます



あなたの健康状態に合わせた  
ヘルスケア記事が配信されます



「健康チャレンジ」で楽しみながら  
健康づくりに取り組みます



健康習慣をつけるとメリットいっぱい! 詳しくは次ページを。

OPEN!

健康習慣をつけるとメリットいっぱい!

Pepポイントを貯めて  
素敵な商品と交換しよう

あなたの行動でPepポイントがどんどん貯まる!

貯める!  
その1

健康状態が改善!

- ※40歳以上が対象となります。
- 血圧と血糖の値が前年度よりよくなった
- メタボリックシンドロームと判定されなかった など



貯める!  
その2

ヘルスリテラシーの向上!

- 健康記事を読んだ
- 健康クイズで満点をとった など



貯める!  
その3

健康になるため活動!

- ウォーキングラリーで目標を達成した
- アクティビティに参加した など



貯まったポイントは好きな商品と交換できます♪



健康もオトクも  
手に入る!  
PepUp (ペップアップ)  
ぜひお使いください!

まずは、  
ユーザー登録を!



健康チャレンジ  
イベント続々!  
10月

ナオリ健保

ウォーキングラリーに  
参加しよう!

最大  
500P

個人で8,000歩、  
チームで7,000歩を目指せ!



Present

エントリーをされた方を対象に  
ウェアラブル端末「Fitbit Inspire HR」  
を抽選で5名様にプレゼント!  
(当選者には10月16日付けで発送いたします)



エントリー期間 10/1(木)~10/15(木) 開催期間 10/16(金)~11/15(日)

次回  
健康チャレンジ  
予定

正月太り、コロナ太りを解消!  
「体重測定チャレンジ」を  
年末年始にPepUp内で開催予定!!

開催期間中に一定日数以上体重測定し、記録を入力すれば、  
ポイントがもらえます。詳細は12月にお知らせします。



楽しみながら  
健康を手に入れよう。  
ぜひご利用ください!

登録 簡単 3ステップ 未登録の方は、今すぐ登録を! 詳細は、お届けした登録案内通知をご覧ください!

STEP 1 PepUpにアクセス

ペップアップ 🔍 検索

STEP 2 メールアドレスとパスワードの登録

STEP 3 本人確認

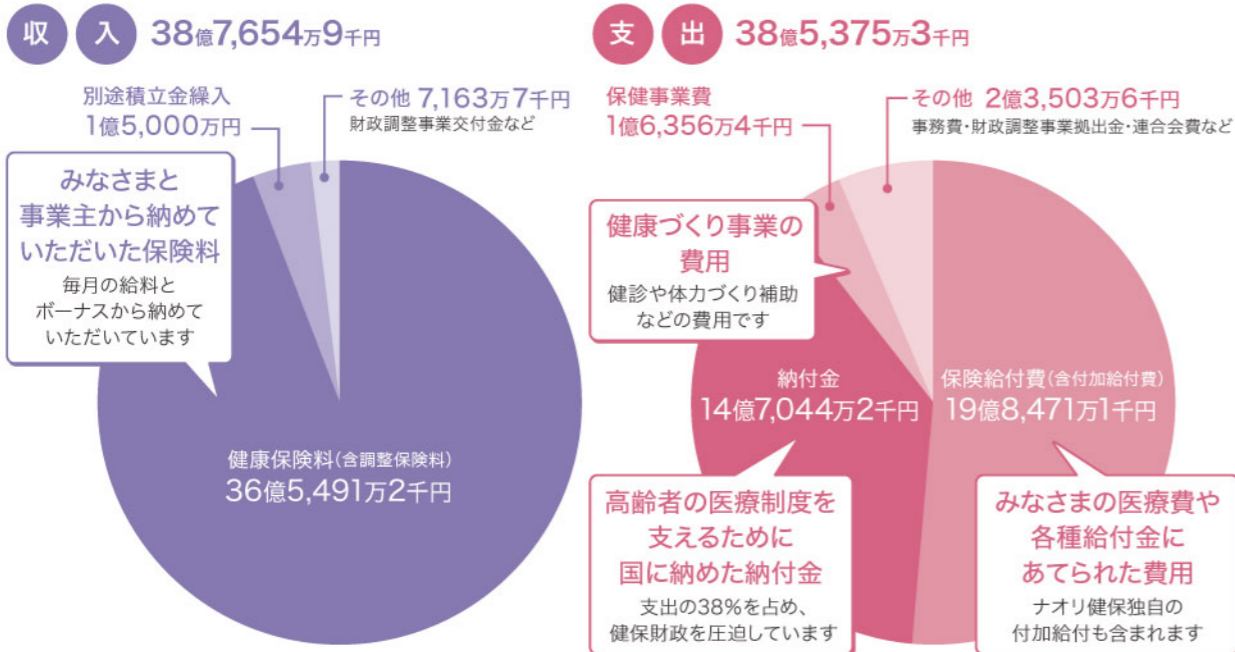
登録したメールアドレスに送られる確認用URLにアクセスし、「案内」に記載してある「本人確認コード」を入力

※登録案内通知、本人確認用コードが不明の方は、ナオリ健保までご連絡ください  
※「本人確認用コード再発行依頼書」は、当健康保険組合ホームページからダウンロードできます

# 令和元年度 決算がまとまりました

令和元年度決算の収支は黒字となっていますが、別途積立金を繰り入れているため経常収支は1億6,694万4千円の赤字となりました。皆様におかれましては、引き続きご自身やご家族の健康管理にご留意いただき、医療費節約にご協力ください。

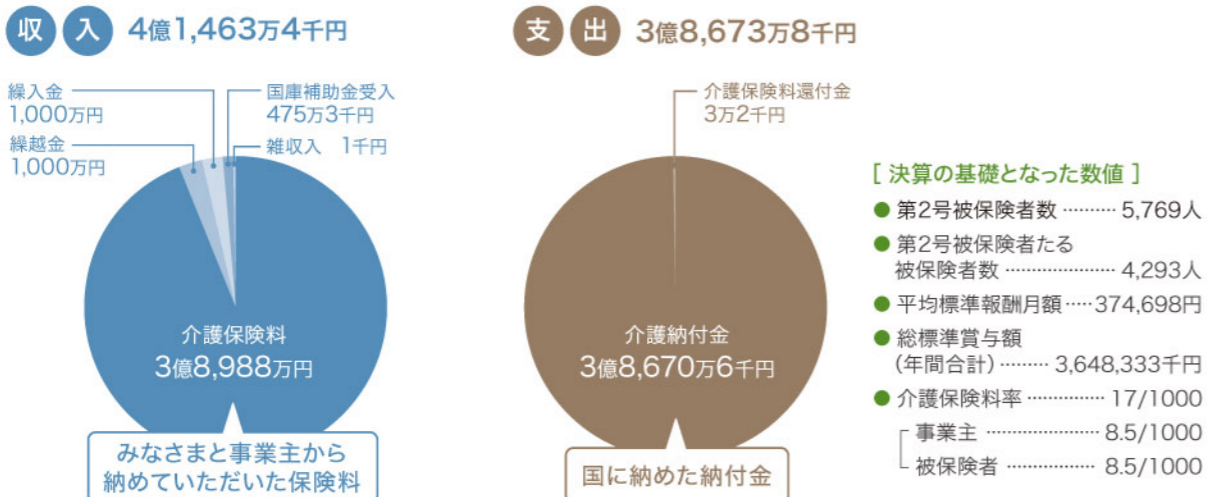
## 健康保険



**【決算の基礎となった数値】**

- 被保険者 7,951人
  - 男 4,164人
  - 女 3,787人
- 平均標準報酬月額 331,263円
- 総標準賞与額 (年間合計) 6,176,851千円
- 平均年齢 43.90歳
- 被扶養者数 5,104人
- 扶養率 0.66人
- 前期高齢者加入率 4.39%
- 健康保険料率 98/1000
  - 事業主 49/1000
  - 被保険者 49/1000

## 介護保険



## 設立80周年を迎えて

ナオリ健康保険組合 理事長 滝 一夫

ナオリ健康保険組合は昭和15年5月5日に設立され、本年おかげさまで80周年という節目を迎えることができました。これもひとえに事業主ならびに被保険者とご家族の皆様のご協力・ご厚情の賜物と深く感謝申し上げます。

当組合は被保険者とご家族の皆様のお守りすることを最大の使命として設立され、各種保険給付や疾病予防をはじめとした様々な健康づくり事業を今日の姿に発展させてまいりました。

今後も、健全な組合運営のため、心を新たに職員一丸となって全力を尽くしてまいります所存です。皆様のご今後のご繁栄とご多幸をお祈り申し上げまして、設立80周年のご挨拶とさせていただきます。

## 被扶養者の資格確認の調査を実施します

健康保険の被扶養者は、収入等について一定の要件を常に満たしている必要があります。そのため、ご家族が被扶養者の資格を満たしているか確認するための調査を実施させていただきます。

被扶養者の確認を適正に行うことは、医療費と高齢者医療制度への納付金(健康保険組合の加入者数に応じて算出)の削減につながります。

11月頃に対象のご家族がいらっしゃる被保険者にご案内いたしますので、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



## 9月分から保険料が変わる人がいます

健康保険の保険料は、みなさまの報酬(給与等)に応じて決められます。ただし、報酬には残業手当などが含まれるため、毎月一定ではありません。そこで、毎年、4~6月の報酬の平均額を標準報酬月額に当てはめ、これにナオリ健保が設定している保険料率をかけて保険料を算出しています。

**【健康保険料の決まり方】** 4~6月の3か月の平均報酬から標準報酬月額を決定



みなさまの健康保険料(9月分) = **新たな標準報酬月額** × 健康保険料率【49/1000】

健康保険料は事業主も負担しています。事業主の負担保険料率【49/1000】

※賞与の場合は、賞与額の千円未満を切り捨てた額を計算の基礎にします。※40歳以上65歳未満の方は、別に介護保険料も徴収されます。

**振込口座は  
三菱UFJ銀行へ**

ナオリ健保が行う事業のうち、保険給付における現金給付および補助金等のお支払いにおける振込事務とりまとめ金融機関は「三菱UFJ銀行」です。

事務処理の都合上、三菱UFJ銀行の口座をお持ちの方は、現金給付等の振込口座を三菱UFJ銀行の口座に指定いただきますようご協力をお願い申し上げます。

振込事務に関するお問い合わせは**総務課**までご連絡ください。TEL 052-618-5517

# ナオリ健保のホームページで **最新情報** を!

職場やご家庭のパソコンから、必要な情報をいつでもチェックできます。  
 保健事業や保険給付の詳しい内容や手続きなど、みなさまのすこやかな生活のために、ぜひご利用ください。

<https://www.naori-kenpo.or.jp/> ナオリ健保 検索

**A** ナオリ健康保険組合

**B** 健康づくりを応援し、「いざ」に備える

**C** 新しいトピックや最新情報はここでチェック!

**D** 用語から探す 給付から探す 手続きから探す

**E** ナオリ健保加入のご案内 各種申請書 機関紙 けんぽだより 健康宣言 女性にやさしい職場づくりナビ

わからないことはホームページで調べてみよう!



健康づくりでポイントが貯まる PepUp (ペップアップ) はこちらから! 医療費のお知らせも確認できます。詳しくはP7~9をご覧ください。

スマホにも対応!

- A サイト内のご案内メニュー**
  - 組合案内 ナオリ健保の概要がわかる
  - 健保のしくみ 健康保険に加入する人、保険証の使い方、保険料の決めり方など、健保のしくみを解説
  - 健保の給付 病院にかかったり、出産のために入院したときなど、受けられる給付や必要な手続きを解説
  - 保健事業 みなさまの健康づくりを支援する各種保健事業のご案内
  - 各種手続き 健康保険や保健事業に関する手続き・申請方法を解説。届出用紙・申請書のダウンロードもこちらから
  - よくある質問 あなたの疑問はみんなの疑問。わからないことはまずはここから

- B スライド** 役立つ健康情報や、楽しく参加した行事の様子などをスライド形式で報告!
- C お知らせ** チェックをお忘れなく! ナオリ健保からの最新情報や契約保養所の情報をお届け!
- D 目的別メニュー** 手続きは? 給付は? こんなときはどうする? 目的に応じて「用語」「給付」「手続き」から検索できて、知りたいことがすぐわかる!
- E おすすめコンテンツ** 機関紙「けんぽだより」のバックナンバーや医療費節約に役立つジェネリック医薬品の情報など、役立つコンテンツがいっぱい!

お役立てください!  
**同送パンフレット**  
 のご紹介

“推理マンガ”で読める  
 最新健康情報

## 健康探偵シバタンの **謎と事件と日常と**



ちょっとした日常の不調に潜む病の謎を暴く!

注目の中身はコチラ!

### 便秘 がもたらす 意外な大病 第一章 トイレ密室殺人



### 肥満 を生んだ 本当の原因 第二章 誰が私を太らせた?

忍び寄る 魔の煙 から命を救え

### 第三章 入店禁止は突然に



巻末特集は「**感染症対策!**」

免疫力アップの実践方法も掲載!





宿場の風情を今に伝える  
茅葺き民家の街割り

# お ouchi 大内宿



## 会津西街道の 「半農半宿」の宿場町

1000m級の山々に挟まれた南会津の山間に、江戸時代の宿場の風情を今に伝える大内宿があります。

大内宿は、会津と下野国今市を結ぶ会津西街道の宿場町。会津の城下を出て5里、3番目の宿場にあたり、江戸時代には参勤交代や、廻米などの物流の拠点として賑わいました。宿場の街道の両側には今も30軒以上の茅葺き屋根の民家が軒を連ね、その風情ある景観を求めて毎年80万人もの観光客が訪ねて来ます。

こうした佇まいは、保全のための住民の努力の賜物です。

江戸時代には会津西街道の主要な宿場として栄えた大内宿

ですが、明治になると新たに建設された国道が宿場を外れたことや、会津と関東を結ぶ鉄道の開通により、徐々にその賑わいを失っていきます。終戦直後の大内宿は、往時の活況を忘れたかのような、静かな山村となりました。

流れが変わったのは昭和40年代で、研究者により宿場の歴史的な景観や建築物の再評価が進み、保存活動が始まります。その結果、昭和56年には宿場町としては全国で3番目に「重要伝統的建造物群保存地区」の選定を受けました。

現在は賑わいを取り戻した大内宿ですが、地域では「売らない・貸さない・壊さない」の住民憲章を作り、また茅葺き屋根を維持する技術の習得・継承に努めるなど、地道な保全活動に取り組んでいます。

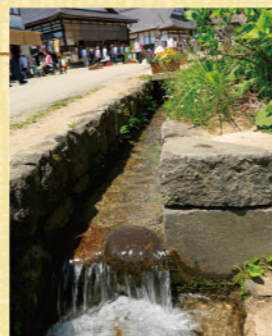
## 子安観音堂

急な石段を登った先の、子宝や安産、子育てにご利益のある観音様。お堂は江戸時代の建築で、隣の見晴台からは宿場を一望にできます。



## 大内宿の自然用水

宿場の生活用水を賄うため、山から引かれた用水路が街道の両脇を流れています。流れる水音は、「日本の音風景100選」に選定されました。



古い佇まいが魅力の日本の宿場町。

今回は、往時の賑わいを伝える大内宿をご紹介します。

- 列車** JR東北新幹線郡山駅(東京駅より約80分)からJR磐越西線・只見線、会津鉄道約110分で湯野上温泉駅、駅よりタクシー約10分
- クルマ** 東北自動車道・白河IC(川口JCTより約170km)より国道289号約54km、または須賀川IC(仙台宮城ICより約134km)より国道118号約56km



## 大内宿町並み展示館

旧本陣を復元した建物で、殿様の寝室やヒノキ風呂、囲炉裏や機織り機など、当時の生活を再現する史料や写真を展示しています。



## ねぎそば

大内宿の名物、「ねぎそば」。信州高遠藩の藩主だった保科正之が会津へ転封された際に伝えた高遠そば(辛味大根の汁と焼きみその風味で食べるそば)をベースに、箸の代わりに添えられた一本のねぎを使って食べます。もともと「白髪が生えるまで細く長く」と縁起をかけたねぎを、「(縁起の悪い)切る」ことなしに一本まるまる添えたのが始まりです。



大内宿は、1643年に会津藩主となった保科正之が領内の街道を整備するなかで拓かれた宿場です。当初、会津西街道は会津・米沢など諸藩の参勤交代に利用され、大内宿には本陣・脇本陣が置かれました。また江戸へ送られる廻米の集散地ともなり、宿場は大きな賑わいを見せます。ところが1680年、

幕府はそれまで黙認していた参勤交代での脇街道の利用を厳しく制限するようになり、以後、会津西街道は参勤交代路の地位を失いました。しかし、東北と江戸を結ぶ物流路の重要性に変わりはなく、盛衰こそあれ大内宿は幕末まで会津西街道屈指の宿場でした。

## 高倉神社

平清盛に挙兵して敗れた高倉宮以仁王を祀る神社。「大内」の地名は敗走する際に当地を通った親王が、宮中(大内)を懐かしんで詠んだ歌が語源といわれます。また、宿場内には親王を追ってこの地で没した櫻木姫の墓もあります。



## 火の見やぐら

茅葺き屋根の民家に、火難は大敵。宿場の中心には、鉄の火の見やぐらが街を守っています(昭和41年築造)。





カラダが  
喜ぶ

# ごちそう 旬野菜サラダ

## 牛肉と たっぷり野菜の 韓国風サラダ



### 材料(2人分)

牛もも肉(焼肉用)…150g	〈ドレッシング〉
しょうゆ …… 小さじ1	酢 …… 大さじ2
酒 …… 小さじ1	しょうゆ …… 小さじ1
ごま油 …… 小さじ1	おろしにんにく… 小さじ1/4
大根 …… 1/8本(120g)	砂糖 …… 小さじ2
にんじん …… 1/6本(30g)	塩 …… 少々
塩 …… 少々	すりごま …… 小さじ2
きゅうり …… 1/2本(50g)	
しいたけ …… 2枚	
卵 …… 1個	
ごま油 …… 適量	
糸唐辛子 …… 適量	

1人分

エネルギー 311kcal  
塩分 1.3g

### 作り方

- 牛肉は細切りにし、①を加えて軽くもみこむ。
- 大根は葉を落とし、にんじんとともに皮をむき、拍子木切りにして塩をふり、水気を切る。きゅうりは縦半分にして斜め薄切りにして塩をふり、水気を切る。しいたけは薄切りにする。
- 卵を割りほぐし、塩をひとつまみ加え、フライパンにごま油を熱し、薄焼きにする。冷めたら細切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、にんじん、大根、しいたけの順に炒め、ポウルに取り出して塩を少々ふる。同じフライパンにごま油を熱し、①の牛肉を炒めて色が変わったら取り出す。
- ポウルなどにドレッシングの材料を混ぜ合わせ、②のきゅうりと③と④を加えて和え、器に盛り、飾りに糸唐辛子をのせる。

### 旬の大根 栄養メモ

秋冬の大根は水分量が多く、甘みが強いです。低カロリーながら満腹感を得られるので、メタボ気味の方は積極的に取り入れたい食材です。また、辛み成分イソチオシアネートにはがんを予防する効果があるといわれます。



たまには、ココロの休息を

## 「いい人」を休むコツ

「いい人」になりすぎてストレスをためていませんか？



## だれにも気をつかわなくていい 1人だけの時間を作る

散歩をする、お気に入りのカフェに行くなど、1人だけの時間を。心が引かれるものだけに意識をむけてリラックスしましょう。



## 利害関係のない仲間と、素の自分で過ごす

趣味や個人活動の仲間など利害関係のない人と過ごす時間を作りましょう。評価されることを恐れる必要はなく、素の自分を出しやすくなります。自分に自信をもちましょう。

## 迷惑をかけない範囲で ちょっとだけ 自己中心的になる

ささいなことでもいいので、意識して自分の気持ちや意見を優先する機会をもちましょう。

- 人と会うとき、自分の都合のいい時間や場所を提案する。
- 人からの頼まれごとなどは、「今日は都合が悪い」「いまは忙しい」などの限定的な言い方で断ったり、時間の調整をする。
- どんなことがあっても定時に帰る日を作る。

