

ナオリ健康保険組合

2020
SPRING

春

けんぽだより

P4 | 令和2年度予算がまとまりました

P2

P6 | ナオリ健保がお得な理由

PeppUpを活用しよう！



パソコン
スマホ
タブレット

健康情報提供サービス開始 PepUp. を活用しよう!

健康情報提供サービスPepUp(ペップアップ)を導入しました。PepUpとは英語で「元気づける」「よくする」「ひと工夫する」という意味があります。楽しみながらサービスを利用し、毎日イキイキと過ごしましょう。

被保険者*のみなさまにご登録案内を送付しております。ぜひご登録ください。
※令和2年1月9日以降に加入手続きをした方には5月下旬に案内を発送します。



楽しんで続けよう! 健康チャレンジ

健康は1日にしてならず! PepUp(ペップアップ)では、楽しんで健康づくりを続けられるさまざまなメニューをご用意しています。チャレンジするとPepポイントも獲得できてやる気がさらにアップ。



通年 健診値改善チャレンジ

去年の健診結果と比較してみよう!
(40歳以上が対象です)



健診結果が改善していたら
Pepポイント
P GET!

5月 10月 ウォーキングラリーチャレンジ

個人、チームでめざせ、1日8000歩!



目標達成、成績に応じて
Pepポイント
P GET!

8月 健康クイズチャレンジ

クイズに答えて「健康博士」をめざそう!



知識レベルに応じて
Pepポイント
P GET!

12月 1月 体重測定チャレンジ

年末年始の体重は大丈夫?
記録して気を引き締めよう!



体重を測定して記録するだけで
Pepポイント
P GET!

PepUp. って何ができるの?

対象となる方
被保険者

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
※ご利用は7月以降を予定しています。

月	自己負担額	保険料支払額
1月	1,000	1,000
2月	1,000	1,000
3月	1,000	1,000
4月	1,000	1,000
5月	1,000	1,000
6月	1,000	1,000
7月	1,000	1,000
8月	1,000	1,000
9月	1,000	1,000
10月	1,000	1,000
11月	1,000	1,000
12月	1,000	1,000
合計	12,000	12,000

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



令和2年度予算がまとまりました

今年度も厳しい予算編成となっていますが、ナオリ健保では、みなさまの健康づくりに役立つ保健事業を実施いたします。これらの事業を活用いただき、ご家族とともにすこやかに1年をお過ごしいただきますようお願いいたします。

健康保険

みなさまと事業主様から納めていただく保険料
毎月の給料とボーナスから納めていただいています

その他 4,028万3千円
財政調整事業交付金など
繰入金 2億6,000万円

収入
40億
9,845万円

健康保険料(含調整保険料) 37億9,816万7千円

みなさまの医療費や各種給付金にあてられる費用
ナオリ健保独自の付加給付も含まれます
健康管理を心がけ、医療費節約にご協力ください

予備費 1億3,378万2千円
その他 2億4,050万6千円
事務費・連合会費など
保健事業費 1億9,970万5千円

支出
40億
9,845万円

保険給付費(含付加給付費)
21億5,130万2千円

納付金
13億7,315万5千円

高齢者の医療制度を支えるために国に納める納付金
支出の約3分の1を占め、健保財政を圧迫しています

健康づくり事業の費用
健診や体力づくり補助などの費用です
有効にご活用ください(P.7~10参照)

予算編成の基礎となった数値

- 被保険者 …… 8,200人
- 男 …… 4,260人
- 女 …… 3,940人
- 平均標準報酬月額 …… 330,900円
- 総標準賞与額(年間合計) …… 6,647,781千円
- 平均年齢 …… 43.90歳
- 被扶養者数 …… 5,185人
- 扶養率 …… 0.66人
- 前期高齢者加入率 …… 4.51%
- 健康保険料率 …… 98/1000
- 事業主 …… 49/1000
- 被保険者 …… 49/1000

介護保険

40歳~64歳のみなさまと事業主様から納めていただく保険料

繰越金・繰入金 2,000万円
その他 4千円

収入
4億
2,269万1千円

介護保険料 4億268万7千円

国に納める納付金

積立金 1,776万円
その他 15万1千円
予備費 1,500万円

支出
4億
2,269万1千円

介護納付金 3億8,978万円

予算編成の基礎となった数値

- 第2号被保険者数 …… 5,826人
- 第2号被保険者たる被保険者数 …… 4,450人
- 平均標準報酬月額 …… 373,900円
- 総標準賞与額(年間合計) …… 3,743,674千円
- 介護保険料率 …… 17/1000
- 事業主 …… 8.5/1000
- 被保険者 …… 8.5/1000

迫る2022年危機!

どうなる? 健康保険組合

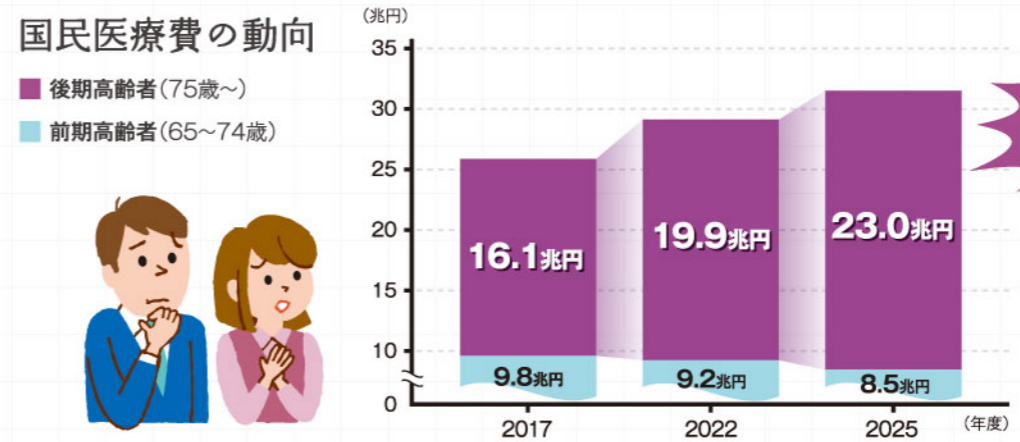
2022年、団塊の世代が75歳に到達し、全員が後期高齢者になる2025年にかけて、高齢者の医療費が急激に増えることになります。

高齢者の医療費は、健康保険組合などの保険者が「納付金」として大部分を支えています。ご存知のとおり、健康保険組合の財源は、会社と被保険者のみなさまが納める健康保険料。高齢者医療費の急増は、健康保険組合の財政を直撃します。

その結果、前述の「納付金」増加につながり、みなさまからお預かりする大切な保険料を上げざるを得なくなるなど、健康保険組合は危機的な状況に陥ることが心配されています。



国民医療費の動向



75歳以上が急増

ナオリ健保も加入している健康保険組合連合会(健保連)では、このような「2022年危機」を乗り越えるべく、政府に対して医療保険制度改革を求めると、さまざまな取り組みを行っています。

1 世代間の給付と負担のアンバランスを調整してほしい!

具体的要望

75歳以上の医療費窓口負担を原則2割にする など



2 医療費を大切に使い、増加を抑えたい!

具体的要望

類似のものが市販されている医療用薬品を保険の対象からはずす など

健康保険組合は、加入するみなさまが医療費を大切に使う意識を持てるような活動をしていきます

3 「支える側」を増やしたい!

具体的要望

健康づくり事業などを通じて、健康で働く高齢者を増やす など



ナオリ健保がお得な理由

～協会けんぽとの違い～

健康保険組合(健保組合)は、日本の公的医療保険(健康保険)の運営を行う公法人です。常時700人以上の従業員がいる事業所(単一健保組合)、または同種・同業で3,000人以上従業員が集まる事業所(総合健保組合)が、厚生労働大臣の認可を得て設立しています。ナオリ健保は「総合健保組合」にあたり、昭和15年5月5日に設立されました。それに対して、おもに中小企業の従業員が加入し、全国健康保険協会が運営する健康保険は「協会けんぽ」と呼ばれています。



ココが メリット

協会けんぽにはない給付!
独自の給付が上乗せされるから自己負担が軽くなる!

みなさまが病気にかかったり、けがをししたり、出産をしたとき、亡くなった場合は健康保険の給付があります。そのうち、健康保険法で定められ、健保組合でも協会けんぽでも必ず支給しなければならない給付を「法定給付」といいます。一方、健保組合が独自に定めて法定給付に上乗せして支給するものを「付加給付」といいます。

ナオリ健保の付加給付		これだけ受けられる
医療費の自己負担が高額になったとき	一部負担還元金	40,000円を超えた分が支給されます (1,000円未満不支給 100円未満切り捨て)
	家族療養費付加金	
	合算高額療養費付加金	
	訪問看護療養費付加金 家族訪問看護療養費付加金	
出産したとき	出産育児一時金付加金 家族出産育児一時金付加金	1児につき20,000円が支給されます
死亡したとき	埋葬料付加金 家族埋葬料付加金	30,000円が支給されます

ココが メリット

協会けんぽより内容充実!
きめの細かい健康づくり事業でみなさまをサポート

ナオリ健保は、被保険者や被扶養者のみなさまの年齢構成・男女比・病気の傾向などを把握、分析し、実態に即した、きめの細かい健康づくり事業を事業主と協力して推進しています。



ナオリ健保のおもな健康づくり事業

病気の予防

各種健診・人間ドックの補助をはじめ、お子様向け事業「つよい子キャンペーン」、インフルエンザ予防接種補助など、みなさまの健康づくりを支援しています。

体力づくり・心身の保養

スポーツクラブや契約保養所の利用補助、ウォーキングイベントへの参加等、家族みんなで楽しめる事業をご用意しています。

保健のPR

機関紙「けんぽだより」や各種図書の配付、ホームページ等でみなさまに役立つ健康情報・制度情報を発信しています。

詳細はP.7~10をご覧ください▶

令和2年度
ナオリ健保の
健康づくり事業

健康づくりカレンダー

みなさまとご家族の健康ライフにご活用ください。
詳細はP.8~10をご覧ください

項目	実施月												
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
病気の予防	特定健診・特定保健指導	年間											
	人間ドック	年間											
	節目健診(半日人間ドック)	年間											
	生活習慣病健診	年間											
	婦人健診(巡回)		●	●	●	●	●	●	●	●	●		
	大腸がん検診(郵送検診)						●	●	●				
	子宮がん検診(郵送検診)						●	●	●				
	血液検査									●	●		
	定期健診補助	随時											
	インフルエンザ予防接種補助	随時											
	慢性腎臓病(CKD)重症化予防 NEW					●							●
	医療機関への受診勧奨					●							●
	救急箱配付(新規加入事業所)	随時											
補充薬配付(全事業所)								●					
体力づくり	健康ウォーク(健保連と共催)	●								●			
	レクリエーション補助	年間											
	スポーツクラブ ルネサンス	年間											
心身の保養	三河湾リゾートリンクス	年間											
	セラヴィリゾート泉郷	年間											
	駒ヶ根高原リゾートリンクス	年間											
	木曾駒高原ホテル	年間											
	JTB協定宿泊施設	年間											
保健のPR	ホームページによる情報提供	年間											
	医療費のお知らせ(WEBでの閲覧)	年間											
	ジェネリック通知配付		●								●		
	機関紙「けんぽだより」発行(自宅発送)	●								●			
	育児雑誌「赤ちゃん和妈妈」配付	年間											
	「私たちの社会保険」配付	●											
	各種リーフレット配付	随時											
	健康保持強調月間							●	●	●			
	つよい子キャンペーン							●	●	●			
	健康者表彰												●
その他		●			●		●		●	●			
												●	

病気の予防

ご自身やご家族の今の健康状態を知ることが健康づくりの第1歩。積極的にご利用ください。

健康づくりとリフレッシュに 体力づくり・心身の保養

★ 特定健診・特定保健指導

負担金なし

40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者を対象に、内臓脂肪型肥満(メタボリックシンドローム)の予防を重視した健診を実施し、該当者に保健指導を実施します。

受診者負担金 特定健診………被扶養者はありません
特定保健指導…被保険者・被扶養者ともにありません



★ 人間ドック

二次検査は※
負担金なし

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者

受診者負担金 一泊人間ドック30,000円 健保補助がないと約67,000円※
半日人間ドック10,000円

実施時期 年間 健保補助がないと約38,000円※

★ 節目健診

(半日人間ドック)

負担金なし

二次検査は※
負担金なし

対象者 40・45・50・55・59歳の被保険者

受診者負担金 ありません **実施時期** 年間

★ 生活習慣病健診

協会けんぽより
負担金が少ない

二次検査は※
負担金なし

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者

受診者負担金 4,000円 **実施時期** 年間

健保補助がないと約20,000円※

★ 婦人健診(巡回)

二次検査は※
負担金なし

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者

受診者負担金 5,000円 **実施時期** 6~1月

健保補助がないと約27,000円※

★ 大腸がん検診(郵送検診)

対象者 被保険者・被扶養者

受診者負担金 300円 **実施時期** 10~12月

★ 子宮がん検診(郵送検診)

対象者 被保険者・被扶養者

受診者負担金 300円 **実施時期** 10~12月

★ 血液検査

対象者 被保険者・被扶養者

受診者負担金 1,000円 **実施時期** 1~2月



★ 定期健診補助

会社が定期健康診断を実施した場合、会社に補助金を支給します。

補助金 血液検査あり 2,500円
血液検査なし 700円

★ インフルエンザ予防接種補助

対象者 被保険者

実施時期 随時

補助金 1,500円まで(年度内1回)

NEW

★ 慢性腎臓病(CKD)重症化予防

健診の結果により腎臓の機能低下が疑われる方に対して通知を行います。

対象者 eGFR、尿たんぱく、eGFRの低下速度によりリスクありと判定され、腎疾患・透析の通院実績がない被保険者、被扶養者

実施時期 年2回(8月・2月)

医療機関への受診勧奨

健診の結果により、受診が必要であるにもかかわらず未受診となっている方に対して通知を行います。

対象者 健診で一定の基準値を超えており、医療機関で受診されていない被保険者、被扶養者

実施時期 年2回(8月・2月)

データヘルス計画

医療費データや健診情報などのデータ分析に基づいて、PDCAサイクルで効率的・効果的な保健事業を実施する「データヘルス計画」を行っています。

★ 救急箱配付／補充薬配付

新規加入事業所に救急箱を配付するとともに、11月には全事業所に補充薬を配付します。

健康ウォーク(健保連と共催)

春・秋に、健康保険組合連合会愛知連合会と共催でウォーキングイベントを実施します。参加賞・お茶などをご用意します。

対象者 被保険者・被扶養者

参加費 なし

★ レクリエーション補助

会社が健康増進等を目的としたレクリエーションを実施した場合に、補助金を支給します。

補助金 1人700円(1人につき年1回)
※事前申請が必要です。

★ スポーツクラブ ルネサンス

法人会員でご入会いただくと、全国のルネサンス直営施設や提携施設が法人価格でご利用いただけます。

対象者 被保険者・被扶養者(15歳以上)

※法人会員となるには入会時に被保険者証の提示が必要となります。



★ 契約保養所

対象者 被保険者

補助金 一泊/2,000円 日帰り/500円
(1人につき年1回、上記のいずれかを支給します。)
※事前申請が必要です。

利用できる施設

- ナオリ健保の直接契約保養所
 - 三河湾リゾートリンクス ●セラヴィリゾート泉郷
 - 駒ヶ根高原リゾートリンクス ●木曾駒高原ホテル
- JTB協定宿泊施設

利用方法等、詳しくはナオリ健保のホームページをご覧ください



ホームページによる情報提供

健診・人間ドック、健康づくり、医療費のお知らせ、健康保険のしくみや各種手続きなどホームページでみなさまの役に立つ情報を提供していきます。



医療費のお知らせの実施(WEB)

みなさまが受診されたときにかかった医療費などの情報がWEBで確認できます。データをダウンロードして、医療費控除の際のe-taxに活用できます。



ジェネリック通知の配付 (紙:5・11月) (WEB:毎月)

毎年5月と11月に、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の負担軽減額を、該当者にお知らせします。

機関紙『けんぽだより』の自宅発送

保健事業や保険給付のご案内、予算・決算など、健保組合からのお知らせを掲載した機関紙を、4月と10月の年2回、ご自宅にお届けします。



★ 育児雑誌『赤ちゃんとママ』の配付

出産されたご家庭に、育児雑誌『赤ちゃんとママ』を1年間お届けします。



★ 『私たちの社会保険』の配付

健康保険のしくみ・保険給付・健康づくりなど、健保組合の事業や社会保険についてわかりやすく説明した冊子を新規取得被保険者に配付します。



健康管理PR速報・制度趣旨普及リーフレットの配付

健康づくりに役立つ保健・医療知識の普及や、健康保険制度などの知識を深めていただくために、各種冊子を随時配付します。

健康保持強調月間の実施

健康管理意識高揚のきっかけにいただくため、10～12月を「健康保持強調月間」に設定し、健康診断や各種検診のご案内をいたします。

★ つよい子キャンペーンの実施

健康保持強調月間にあわせて、就学前の子どもの呼吸器系疾患予防対策として、手洗い・うがい・歯みがきの習慣が身につくよう、取り組んでいただきます。アンケート回答者にはプレゼントをご用意しております。



★ 健康者表彰の実施

1年・5年・10年・15年・20年・25年間、健康にすごされ、医療機関にかからなかった被保険者のみなさまを称え、記念品を贈り、表彰します。(P.13参照)

★は、ナオリ健保独自の事業で、協会けんぽ(P.6参照)では実施していません。詳しくは

ナオリ健保 検索



4月から 被扶養者の認定要件に
国内居住が加わります

令和2年4月から被扶養者認定の要件が見直され、被扶養者になれる条件に「国内に住所を有していること」が加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、令和2年4月1日で被扶養者の資格を失いますのでご注意ください。なお、下記のケースは例外となります。



- 1 留学する学生
- 2 海外赴任に同行する家族
- 3 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人
- 4 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
- 5 その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

①ワーキングホリデー、青年海外協力隊など

②海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など

ご注意ください

日本国内に住所を有していても、日本に滞在する目的(ビザ)が次の特定活動の人は、被扶養者としてすることができません。

- ①病院・診療所に入院し、医療を受ける人
- ②①の日常生活の世話をする人
- ③1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞在中の人

被扶養者に異動があったときは **健保組合への届けをお忘れなく!**

被扶養者でなくなる場合

- 1 子どもが高校・大学などを卒業し就職した
- 2 妻がパート先で健康保険の被保険者になった
- 3 妻や子どものパート・アルバイトなどの収入が増えた(下記「被扶養者の収入基準」参照)
- 4 被扶養者との生計維持関係がなくなった
- 5 国内居住でなくなった(上記「国内居住が加わります」参照)

「健康保険被扶養者(異動)届」に必要事項を記入し、削除する被扶養者の保険証を添付して届け出てください

被扶養者になる場合

- 1 子どもが生まれた
- 2 結婚して配偶者を扶養することになった



「健康保険被扶養者(異動)届」に必要事項を記入して届け出てください

被扶養者の収入基準

- 60歳未満の方…年収130万円未満(60歳以上または障害年金受給者…年収180万円未満)
 - 被保険者の収入の2分の1未満
- ※収入には、パート・アルバイトなどの勤労収入の他、年金収入、雇用保険や健康保険の給付、事業収入などが含まれます。

資格喪失後の無資格受診にご注意ください

退職したとき、被扶養者でなくなったときは必ず保険証を返却してください

退職日の翌日(資格喪失日)から、ナオリ健保の保険証を使用することはできません。保険証を返却せず、誤って医療機関を受診された場合は、後日ナオリ健保が負担した医療費をお返しいただくこととなりますのでご注意ください。

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 TEL 052-618-5517 までご連絡ください。

今こそ
禁煙!

改正健康増進法全面施行 令和2年4月から原則屋内禁煙に

吸えないのが当たり前の世の中に

健康増進法の一部を改正する法律が令和元年7月に成立し、令和2年4月から全面施行となります。これにより飲食店を含む、ほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙にあう機会が大きく減少すると考えられます。



多くの施設において
屋内が原則禁煙に



20歳未満の方は
喫煙エリアに立入禁止



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には
標識掲示が義務付け

改正法では、施設における事業の内容や経営規模への配慮から喫煙室の設置が認められています。それぞれ設置可能となる条件が異なり、標識の掲示が必要となります。

喫煙専用室	加熱式たばこ専用喫煙室	喫煙目的室 シガーバーや、たばこ販売店、 公衆喫煙所など	喫煙可能室 経営規模の 小さな飲食店(既存)など
○ たばこの喫煙が可能 × 飲食等の提供不可	△ 加熱式たばこに限定 ○ 飲食等の提供可能	○ たばこの喫煙が可能 ○ 飲食等の提供可能	○ たばこの喫煙が可能 ○ 飲食等の提供可能

詳しくは「なくそう! 望まない受動喫煙。」Webサイト(厚生労働省) 検索

他人の「たばこ」はこんなに危険

受動喫煙によってリスクが高まる病気

肺がん
(肺腺がん)
2倍

たばこの有害物質は、喫煙者が吸い込む煙よりも、たばこから立ち上る煙に多く含まれています。その煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といい、病気にかかるリスクも高くなります。

乳がん
(閉経前)
2.6倍

脳卒中
1.3倍

乳幼児
突然死症候群
(SIDS)
4.7倍



出典:厚生労働省HP「なくそう! 望まない受動喫煙。」国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法(2015)」

従業員の健康は
業績・人材確保にも好影響!

Let's「健康宣言」

まずは「健康宣言」をしましょう!

～健康経営優良法人認定制度～

ナオリ健保に「健康宣言」をすると、経済産業省が推進する「健康経営優良法人認定制度」へ申請することができます。同制度の認定を受けることで、企業イメージの向上や求人などで「健康優良企業」をアピールできます。詳細は、経済産業省ホームページをご覧ください。

「健康経営」って?

「健康経営」とは、従業員の健康保持・増進を図ることが、企業の収益性などを高める「投資」であると考え、健康管理を経営的視点から戦略的に取り組んでいくものです。これにより、従業員の活力向上や生産性の向上などの組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や企業としての価値向上へつながることが期待されています。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「健康宣言」提出の流れ

- Step 1** ナオリ健保の「健康宣言」のリーフレットを参考に、取り組み内容を決定し、「健康宣言書」を組合に提出して、エントリーする。
- Step 2** 健康保険組合連合会愛知連合会より「健康宣言チャレンジ事業所認定証」が交付されます。
- Step 3** 決定した取り組み内容を実施します。



※詳しくはナオリ健保のホームページをご覧ください。

健康経営優良法人2020に 認定されました

経済産業省と日本健康会議が選定する「健康経営優良法人2020」が3月2日発表され、ナオリ健保に加入されている事業所様のうち、大規模法人部門で1つ、中小規模法人部門で5つ、計6事業所様が認定を受けました。ナオリ健保におきましては、健保職員はもとより、加入事業所のみなさまの健康維持・増進のお役に立てるよう努めてまいります。

	事業所名	認定年度
大規模法人部門	モリリン株式会社	2020
	遠山産業株式会社	2020
中小規模法人部門	犬飼タオル株式会社	2020
	服良株式会社	2019・2020
	モリリン物流株式会社	2019・2020
	ナオリ健康保険組合	2019・2020

はじめて認定された加入事業所のみなさま

大規模法人部門 **モリリン株式会社**
所在地/愛知県一宮市



▲ 代表取締役社長の森さま

中小規模法人部門 **遠山産業株式会社**
所在地/愛知県名古屋



▲ 代表取締役社長の遠山卓郎さま

中小規模法人部門 **犬飼タオル株式会社**
所在地/愛知県名古屋



▲ 代表取締役の犬飼一善さま

おめでとうございます 令和元年度 健康者表彰

ナオリ健保では、日頃から健康づくりに励まれ、一定期間健康で医療機関にかからなかった被保険者のみなさまに対して「健康者表彰」を行っています。令和元年度は618名の方が該当されました。みなさまには事業所を通じて記念品をお贈りします。



10年表彰 … 1名

5年表彰 … 13名

1年表彰 … 604名



旅人の疲れをいやした
「湧水の宿場町」

醒井宿

古きよきたたずまいを残す、日本各地の宿場町。
今回はそのなかから、
ばいかも
梅花藻で有名な醒井宿を訪ねてみました。

【列車】名古屋駅からJR東海道本線約1時間で醒ヶ井駅、徒歩すぐ
【クルマ】北陸自動車道・米原ICより国道21号経由で約5分



中山道 江戸から61番目の宿場町

江戸日本橋と京都の三条大橋をつなぐ中山道。醒井宿は江戸から117里(約460km)、次の番場宿をすぎ、摺針峠を越えれば琵琶湖も目前です。醒井宿は、江戸時代のガイド本「木曾路名所図会」に「この駅に三水四石の名所あり町中に流れ有りて至って清し寒暑に増減なし」と記されるほど清らかな湧水で知られています。



醒井宿の町並み

清流でのみ咲く 梅花藻が美しい地蔵川

「居醒の清水」をはじめとする醒井宿の清水は、鈴鹿山脈の豊仙山の伏流水。醒井宿を流れる地蔵川は、この湧水を源泉としています。各戸ごとにこの川へ降りられるようになっていて、ちょっとした洗い物をしたり、夏はスイカや飲み物を冷やしたりと、現在も地域の人々の生活に欠かせないものとして親しまれています。

地蔵川では、5月中旬から8月下旬にかけて、梅の花によく似た小さな白い花を見ることができます。水中で花開くこの梅花藻は、キンポウゲ科の沈水植物で、年間を通して水温が14℃前後と低く、水深が浅い清流にのみ自生します。梅花藻が群生する場所は、滋賀県や岐阜県のごく限られた地域だけに生息する絶滅危惧種の淡水魚「ハリヨ」の産卵場所にもなっています。



地藏川

梅花藻



醒井延命地蔵尊

居醒の清水

加茂神社の境内から湧き出る名水で、平成20年(2008年)に「平成の名水百選」に選ばれました。「日本書紀」には日本武尊が伊吹山の太蛇を退治して受けた毒をこの水でいやし、目が覚めたと記されています。



西行水 (さいぎょうすい)

ここにあった茶屋で、西行法師が飲み残した茶の泡を茶屋の娘が飲んで男児を出産。法師が「本当に自分の子なら泡に戻れ」と命じると、その子はたちまち泡になったという逸話から名づけられました。



十王水 (じゅうおうすい)

平安時代の中頃、天台宗の高僧、浄蔵によってひらかれたので浄蔵水と呼ばれていましたが、近くに十王堂があったことから十王水と呼ばれるようになりました。



宿場の 点景

問屋場

問屋場とは、街道が通る宿場において、大名や役人に労働力や馬を提供するほか、荷物の積み替え業務などを行っていた場所をいいます。当時の建物が完全な形で残っているのは全国的にも珍しく、現在は醒井宿の資料館として活用されています。



宿場の 味覚

マス料理

醒井ではマスの養殖が盛んで、明治11年(1878年)設立の醒井養鱒場は、日本最古のマスの養殖場です。醒井のマスは上品な味が特徴で、甘露煮、鱒寿司をはじめとしたマス料理が本陣跡の料亭などで味わえます。そのほか、將軍家光に献上した煎餅のような醒井餅も名物です。



宿場の

今昔

地名の由来ともなった「居醒の清水」から湧き出る水で往来する人々の疲れをいやし、宿場として栄えた醒井宿。醒井の地名は、鎌倉時代に阿仏尼によって書かれた紀行文「十六夜日記」にも登場しており、当時からすでに宿場として機能していたことがうかがえます。

天保14年(1843年)の記録に、醒井宿の人口は539人、戸数138軒とあります。その規模に比較して、問屋場は7〜10ヵ所と、通常より多かったとされています。

そのうち現存する川口家住宅が米原市指定文化財の問屋場です。基本的にそれぞれの問屋場は交替で業務を行い、大名などが来て多忙な際は、総出で対応していたといえます。

醒井宿の西の端には、江戸時代に飛び地領の目印に建てられた草葺き屋根の六軒茶屋があり、歌川広重の版画にも描かれるほどの美しい場所でした。そのうちの一軒が、屋根をトタンに覆われながらその姿を今にとどめています。

たまには、ココロの休息を

「完璧主義」を休むコツ



完璧でない、思うようにできない、休みたい…。
そんな自分を受け入れ、許すことも大切です。

明日できることは、 明日にまわす

目の前の仕事をすべて今日中にしようとしなくて、明日できることは明日にまわしてみよう。



自分のこだわりは思い切って捨てる

完璧主義の人は、こだわらなくていいところまでこだわってしまいがち。たまには自分のこだわりを思い切って捨ててみよう。

他の人に任せる・ 手伝ってもらう

なんでも1人でやろうとせず、他の人に仕事や用事を任せたり、手伝ってもらう日を作ってみよう。



ノー残業デーやノー家事タイムを作る

完璧を求めるために、つねに仕事や家事に追われがち。たまには、残業しない日や家事をしないで自分の時間をもつ日を作ろう。

ナオリ健保の ホームページで 情報チェックを!

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

ナオリ健保

検索 🔍

<https://www.naori-kenpo.or.jp/>

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、保険料の決まり方など、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

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!