

あなたと一緒に健康づくり

けんぽだより

春
2021
SPRING

for

YOUR HEALTHY LIFE

春のほっこりアイテム

「ハーブティ」でリフレッシュ!



contents

- ② 理事長就任のご挨拶
- ③ 令和3年度予算がまとまりました
- ④ 健康づくりカレンダー
- ⑤ 充実メニューで健康づくり!
- ⑧ もう使ってみた? PepUpでお得に元気UP!
- ⑩ マイナンバーカードが「健康保険証」として利用できるようになります
- ⑪ 「健康経営優良法人 2021」に認定されました
- ⑫ あなたの常識大丈夫!? 医療費知っ得Q&A
- ⑭ 歩きたくなる旅 北アルプスの十字路・平湯を歩く

ナオリ健康保険組合

理事長就任のご挨拶



ナオリ健康保険組合
理事長 滝 一夫

平素より被保険者ならびにご家族の皆様には、当健康保険組合の事業運営に対し、ご理解とご協力を賜り心から感謝申し上げます。

このたび、当健康保険組合役員任期満了と新役員選任にあたり、引き続き理事長の重任をお引き受けすることになりましたので一言ご挨拶申し上げます。

現在、新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、人々の健康だけでなく、経済や社会に甚大な影響を及ぼしています。健保組合におきましても、保険料収入の減少は避けられず、財政悪化が懸念されています。

健保組合を取り巻く環境は、少子高齢化と医療の高度化により厳しい状況が続いているところですが、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、現役世代が負担する高齢者医療への納付金が急激に増加する「2022年危機」が間近に迫り、健保組合の存続が危ぶまれる事態となっています。誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険を堅持するためには、健保組合の存続は不可欠です。現役世代に偏った

負担を是正し、人生100年時代の到来を見据えた全世代型の社会保障への転換が急務です。

昨年7月に閣議決定された「骨太の方針2020」では、感染症対策と社会経済活動を両立させる「新たな日常」の実現に向け、デジタル化・ICT化等を加速させ、医療・介護の分野においてはマイナンバーカードの活用、オンライン資格確認、データヘルス改革等の推進が掲げられました。政府は今秋までに「デジタル庁」を新設する方針で、マイナンバーカードの普及促進やオンライン診療の恒久化が推進される見通しです。

皆様におかれましては、引き続き体調に十分ご留意され、当組合が実施する各種健診の受診やジェネリック医薬品の利用、健康情報提供サービス「Pep Up」の活用など、健康づくりと医療費の適正化にご協力をくださいますようお願いいたします。

当組合では社会の変化に対応しつつ、重症化予防や健康増進のための保健事業の推進、安全な資産運用に努めてまいります。今後とも変わらぬご支援、ご協力をお願い申し上げます。

選定議員

理事長	滝 一夫	タキヒヨー(株)
副理事長	磯村 辰生	万兵(株)
常務理事	田財 重典	ナオリ健康保険組合
理事	森 忍	モリリン(株)
監事	斎藤 清治	(株)ラグックス信和
議員	西川 隆造	西川毛織(株)
議員	小玉 元章	丹羽幸(株)
議員	山口 健一	八木兵殖産(株)
議員	吉田 幸司	吉田商事(株)

互選議員

理事	瀧 健太郎	瀧定名古屋(株)
理事	伊藤 康彦	信友(株)
理事	山本 大寛	クロスプラス(株)
理事	瀧 隆太	スタイレム瀧定大阪(株)
監事	犬飼 浩善	犬飼タオル(株)
議員	喜多 勇	タキヒヨー(株)
議員	谷 佳津臣	谷健(株)
議員	石田 匡	石田英(株)
議員	遠山 卓郎	遠山産業(株)

〈任期〉自：令和3年4月1日 至：令和6年3月31日

— 令和3年度 — 予算が まとまりました

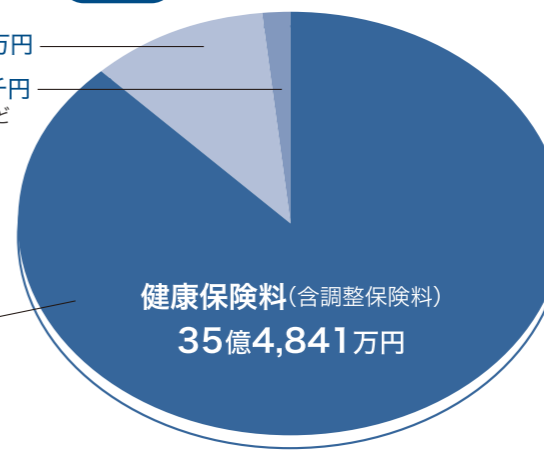
高齢者の医療制度を支える納付金の増大が続く、厳しい予算編成となっていますが、ナオリ健保では、今年度もみなさまの健康づくりに役立つ保健事業を実施いたします。これらの事業を活用いただき、ご家族ともども健康な1年をお過ごしいただきますようお願いいたします。

健康保険

収入 40億3,662万1千円

繰入金 4億3,000万円
その他 5,821万1千円
財政調整事業交付金など

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。



健康保険料(含調整保険料)
35億4,841万円

予算編成の基礎となった数値

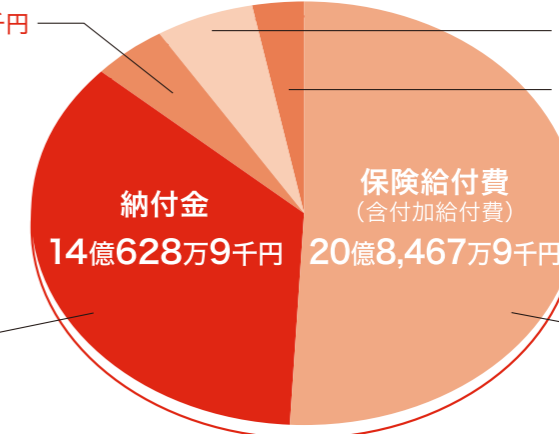
- 被保険者 …… 7,800人
男 …… 4,000人
女 …… 3,800人
- 平均標準報酬月額 …… 329,000円
- 総標準賞与額(年間合計) …… 5,902,260千円
- 平均年齢 …… 44.17歳
- 被扶養者数 …… 5,048人
- 扶養率 …… 0.65人
- 前期高齢者加入率 …… 4.7%
- 健康保険料率 …… 98/1000
〔事業主 …… 49/1000
被保険者 …… 49/1000〕

支出 40億3,662万1千円

保健事業費 1億8,992万3千円

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.4~7参照)

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。



納付金
14億628万9千円

保険給付費
(含付加給付費)
20億8,467万9千円

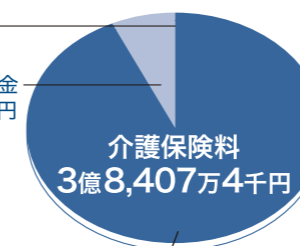
その他 2億3,959万9千円
事務費・連合会費など
予備費 1億1,613万1千円

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。

介護保険

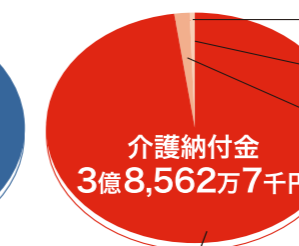
収入 4億1,222万5千円 支出 4億1,222万5千円

その他 3千円
繰越金・繰入金 2,814万8千円



介護保険料
3億8,407万4千円

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



介護納付金
3億8,562万7千円

国に納める納付金

積立金 644万7千円
その他 15万1千円
予備費 2,000万円

予算編成の基礎となった数値

- 第2号被保険者数 …… 5,727人
- 第2号被保険者たる被保険者数 …… 4,300人
- 平均標準報酬月額 …… 373,000円
- 総標準賞与額(年間合計) …… 3,368,190千円
- 介護保険料率 …… 17/1000
〔事業主 …… 8.5/1000
被保険者 …… 8.5/1000〕

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.5～7をご覧ください。

実施月 ★は、ナオリ健保独自の事業で、協会けんぽでは実施していません

項目	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
1 特定健診・特定保健指導	年間											
2★ 人間ドック	年間											
3★ 節目健診(半日人間ドック)	年間											
4 生活習慣病健診	年間											
5★ 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										■	■	
★インフルエンザ予防接種補助	随時											
6★ 慢性腎臓病(CKD)重症化予防					■							■
7 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)								■				
8★ レクリエーション補助	年間											
9★ スポーツクラブルネサンス	年間											
★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											
10★ 駒ヶ根高原リゾートリンクス	年間											
★おんたけ休暇村	年間											
★JTB協定宿泊施設	年間											
11 医療費のお知らせ(PepUpでの閲覧)	年間											
12 ジェネリック通知配付(PepUp・紙)		■				■				■		■
★つよい子キャンペーン								■	■	■		
13★ 健康者表彰												■
14★ 育児雑誌『赤ちゃん和妈妈』配付	年間											
★機関紙『けんぽだより』発行(自宅発送)	■						■					
★『私たちの社会保険』配付	■											
15 ホームページによる情報提供	年間											
その他 ★PepUp(イベント)	■			■			■			■		

病気の予防

体力づくり

心身の保養

保健のPR

その他

自分の健康は自分で守ろう!

充実メニューで健康づくり!

ナオリ健保では、病気の予防をはじめさまざまな健康づくりを行っています。積極的にご利用ください。

★は、ナオリ健保独自の事業で、協会けんぽでは実施していません



詳細はQRコードで
ホームページへ

ナオリ健保

検索

スグ見る
ケンポ



健診・ドックで早期発見・早期治療 病気の予防

1 特定健診・特定保健指導

対象者 **40歳～74歳**の
被保険者・被扶養者

受診者負担金

特定健診……被扶養者はなし
特定保健指導…被保険者・
被扶養者
ともになし

スグ見る
ケンポ



実施時期 年間

2★ 人間ドック

※契約健診機関では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**
半日人間ドック… **10,000円**

スグ見る
ケンポ



実施時期 年間

3★ 節目健診(半日人間ドック)

※契約健診機関では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**

スグ見る
ケンポ



実施時期 年間

4 生活習慣病健診

※契約健診機関では二次検査は負担金なし*

対象者 **30歳以上**の
被保険者

受診者負担金 **4,000円**

スグ見る
ケンポ



実施時期 年間

※二次検査も契約している健診機関に限ります

5★ 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**



スグ見る
ケンポ



実施時期 6～1月



★は、ナオリ健保独自の事業で、協会けんぽでは実施していません

★は、ナオリ健保独自の事業で、協会けんぽでは実施していません

6 ★慢性腎臓病(CKD)重症化予防

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)

スグ見る
ケンポ



7 医療機関への受診勧奨

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)



スグ見る
ケンポ

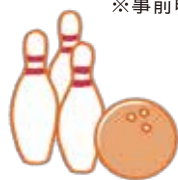


楽しくチャレンジ 体力づくり

8 ★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。



スグ見る
ケンポ



9 ★スポーツクラブルネサンス

スポーツクラブルネサンスと法人契約いたしました。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 **15歳以上**の
被保険者・
被扶養者

※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。

スグ見る
ケンポ



ご家族でリフレッシュ 心身の保養

10 ★契約保養所

対象者 被保険者

補助金 一泊……**2,000円** (1人につき年1回、左記のいずれかを支給します)
日帰り……**500円**
※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
 - おんたけ休暇村

② JTB協定宿泊施設

詳しくはナオリ健保のホームページをご覧ください

スグ見る
ケンポ



毎日をすこやかに 保健のPR

11 医療費のお知らせ(PepUp)

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。

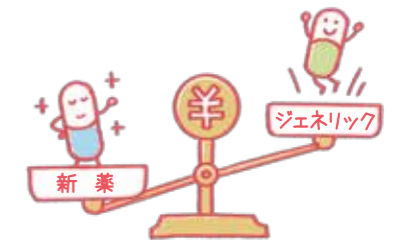


スグ見る
ケンポ



12 ジェネリック通知の配付(PepUp・紙)

PepUp登録者には3・6・9・12月に、未登録者には紙で6・12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。



スグ見る
ケンポ



13 ★健康者表彰

1年・5年・10年・15年・20年・25年間、健康にすごされ、医療機関にかかれ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。



スグ見る
ケンポ



P.11参照

14 ★育児雑誌「赤ちゃん和妈妈」の配付

出産されたご家庭に、育児雑誌「赤ちゃん和妈妈」を1年間お届けします。



スグ見る
ケンポ



15 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、健康保険の仕組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。



スグ見る
ケンポ



P.8参照



もう使ってみた?

健康情報提供サービス

PepUp.

パソコン・スマホ・タブレットで



でお得に元気UP!

みなさまの健康づくりを応援するサイトPepUpは、^{ベップアップ}健診データの管理や医療費のお知らせ、ヘルスケア記事だけでなく、楽しみながら取り組める「健康チャレンジ」などメニューが豊富です。できるところから、どんどんご参加ください。登録がまだの方は早速手続きをお願いします!

4月 ナオリ健保のおすすめイベントはコレ!

ウォーキングラリーに参加しよう!

エントリー期間 4/1 木 ~ 4/15 木

開催期間 4/16 金 ~ 5/15 土

最大 500P
前回は99名がエントリーして35名がポイントゲットしました!



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4月16日付けで発送いたします)



個人で8,000歩、チームで7,000歩を目指せ!

次回健康チャレンジ予定

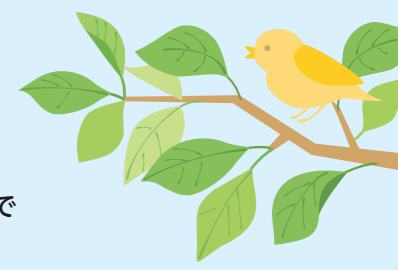
知識レベルに応じて、PepポイントGET!
健康クイズチャレンジ
7月にPepUp内で開催予定!



楽しみながら健康になろう!

健康習慣をつければメリットいっぱい!

健康の維持・改善、健康になるために行動すればPepポイントもたまります。さらに、貯めたポイントで商品と交換することもできてお得がいっぱいです。



\\メリット/
その1

健康になるため活動!

- 健康記事を読んだ
- 健康クイズで満点をとった
- 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



\\メリット/
その2

健康状態が改善!

- 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



※40歳以上が対象です

\\メリット/
その3

健康状態を維持!

- 健康年齢が若いまま維持できた
- BMIの値が2年連続A判定だった など



※40歳以上が対象です

\\さらに/
その4

貯まったポイントは好きな商品と交換できます



この他、商品券やカタログギフトなど

未登録の方は、今すぐ登録を!

登録簡単 3ステップ

STEP 1

PepUpにアクセス

ベップアップ 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

登録完了!

詳細は、お届けした登録案内通知をご覧ください。

※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、ナオリ健保ホームページからダウンロードできます
※2~4月に加入手続きした方には、6月下旬に案内を発送します

令和3年
3月から **マイナンバーカードが**
「**健康保険証**」として
利用できるようになります

令和3年3月からマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。
受診の際にカードリーダーが設置されている医療機関・薬局で、マイナンバーカードをかざすと加入資格が確認できるので受付がスムーズになります。
なお、**現在お持ちの保険証も引き続きご利用いただけます。**

重要! マイナンバーカードのカードリーダーは各医療機関・薬局に順次設置されることになっており、すべての医療機関等で使えるわけではありません。当面は、健康保険証を忘れずにご持参いただくことをお勧めします。
なお、マイナンバーカードの健康保険証利用に対応する医療機関・薬局は厚労省ホームページに掲載される予定です。

保険証として利用するには?

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、政府が運営するオンラインサービス「**マイナポータル**」での**申込みが必要**です。

マイナポータルとは

子育てや介護をはじめとする行政サービス検索やオンライン申請・届け出、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



マイナポータルは
こちらから



マイナポータルで
利用申込受付中!

こんなメリットがあります!

- 初めての医療機関でも同意をすれば、今まで使用した薬の情報を**医師等と共有できる!**
- マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力、確定申告の医療費控除が**簡単にできる!**
- 限度額適用認定証の書類を持参しなくても、限度額以上の支払いが**免除される!**
- 就職・転職・引越しをしても、健康保険証として**ずっと使える!**
- マイナポータルで特定健診や薬剤、医療費の**情報がみられる!**



便利だね

マイナンバーカードの詳細は、「**マイナンバーカード総合サイト**」をご覧ください。
<https://www.kojinbango-card.go.jp>

いつから使えるの?

令和3年3月から

- 医療機関・薬局などで、順次マイナンバーカードの健康保険証利用が可能に*
- マイナポータルで、順次特定健診情報の閲覧が可能に

令和3年10月(予定)から

- マイナポータルで、薬剤情報・医療費情報の閲覧が可能に

令和3年分所得税の
確定申告(予定)から

- 確定申告における医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費情報を自動入力することが可能に

*医療機関・薬局によって開始時期が異なります。

マイナンバーについてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

受付時間(年末年始を除く)
平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30

紛失・盗難による
マイナンバーカードの
利用停止については
24時間・365日受付!

保険証の番号が個人単位に変わります

マイナンバーカードを使った「オンライン資格確認システム」の導入にともない被保険者・被扶養者の個人を特定することが必要となるため、従来の記号番号に枝番を追加し、全員個別の番号に変更します。

ポイント

- 現在の保険証は、そのままご利用いただけます。更新はありません。
- 令和3年2月以降に発行する保険証については、枝番が記載されたものとなります。

健康保険 被保険者証	本人	令和0年00月00日交付
	記号000	番号100
		枝番 00
氏名	ナオリ 太郎	
生年月日	平成00年 00月 00日	
資格取得年月日	令和 0年 00月 00日	
保険者所在地	□□□□□□□□□□	
保険者名称	ナオリ健康保険組合	
保険者番号	0000000	

枝番 令和3年2月以降に発行する
保険証に記載されます。

**「健康経営優良法人2021」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2021」が3月4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4つ、計5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	2020~2021
中小規模法人部門	遠山産業株式会社	2020~2021
	服良株式会社	2019~2021
	モリリン物流株式会社	2019~2021
	ナオリ健康保険組合	2019~2021

※詳しくはナオリ健保のホームページをご覧ください。

みんなで取り組む健康づくり

「健康経営優良法人」認定事業所様のご紹介



服良株式会社様

所在地 名古屋市名東区一社1-74
従業員数 64名(令和3年2月現在)

きっかけは?

元々は『健康宣言』の存在自体を知りませんでした。ナオリ健康保険組合からご案内をいただいた時期は、ちょうど弊社も社内で色々な認証取得や社内従業員の健康促進を進めていた時期だったことも取り組みをはじめたきっかけになりました。



健康づくり担当者:総務経理部 課長 根賀様

がんばってます!
こんな
取り組み

健康関連セミナー&勉強会

これまで社内で実施したことがなかった従業員向けの企画をしました。テーマは「効率的な食事のとり方等」です。人数制限もあり全員参加とはなりませんでした。あらためて自分の食生活を見直すきっかけとなりました。

ゲーム感覚をとり入れたイベントを企画!

一人ひとりが、ある種ゲーム感覚で楽しみながら健康意識を高められるイベントとして、ヤクルト東海様にご協力いただき「健康測定を実施するとともにヤクルトがついてくる!」を開催しました。該当拠点の全従業員が参加するなど、少しずつではありますが確実に意識は高まってきているのではないかと思います。

さらなる取り組みで健康経営推進を!

『健康経営優良法人』の中小企業部門を2019~2021年と3年連続で認定いただき、弊社の活動が認められたという実感とともに、社内外へ胸を張って健康経営推進をアピールできています。この現状にとどまらずさらなる取り組みの計画や実施を推進していきたいと考えています。

おめでとうございます

令和2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2年度は794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。

15年表彰 1名

10年表彰 1名

5年表彰 21名

1年表彰 771名


医療費知っ得Q&A

正しい受診の仕方を知っていますか?正しい知識を身につければ、医療費の節約ばかりでなく、医師不足や救急医療の疲弊など医療の現場が抱える問題の解決にもつながります。「賢い患者」になりましょう。




最初に受診するならどっち?

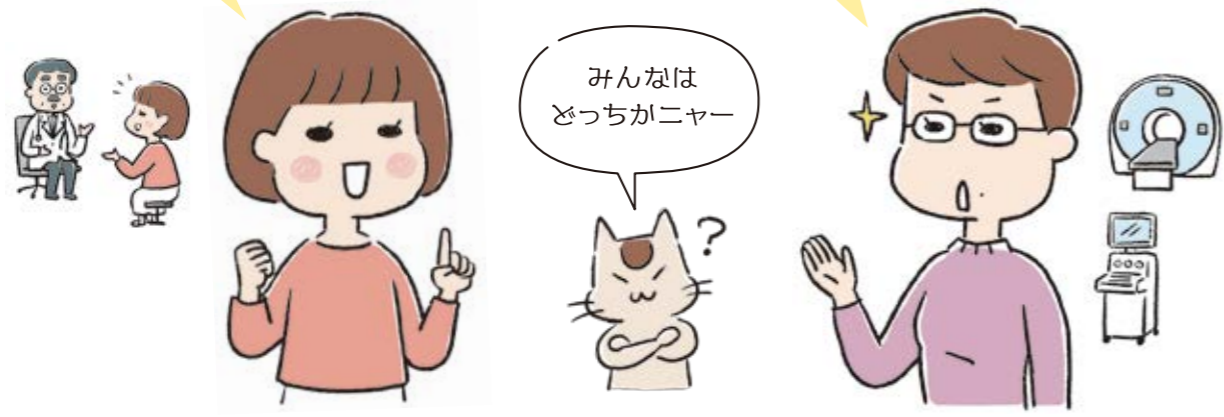


A 

近くの診療所が便利でいいわ。
いざというときは紹介状も書いてくれるし。

B 

やっぱりスランドよ。
有名で大きな病院のほうが設備もしっかりしていて安心




正解: A
大病院より、まずかかりつけ医へ

かぜなどの軽い症状で医療機関にかかるときは、混雑した大病院より、まずは近くの診療所や小さな病院にかかるのがおすすめです。普段からコミュニケーションをとりやすい「かかりつけ医」があればなお安心です。

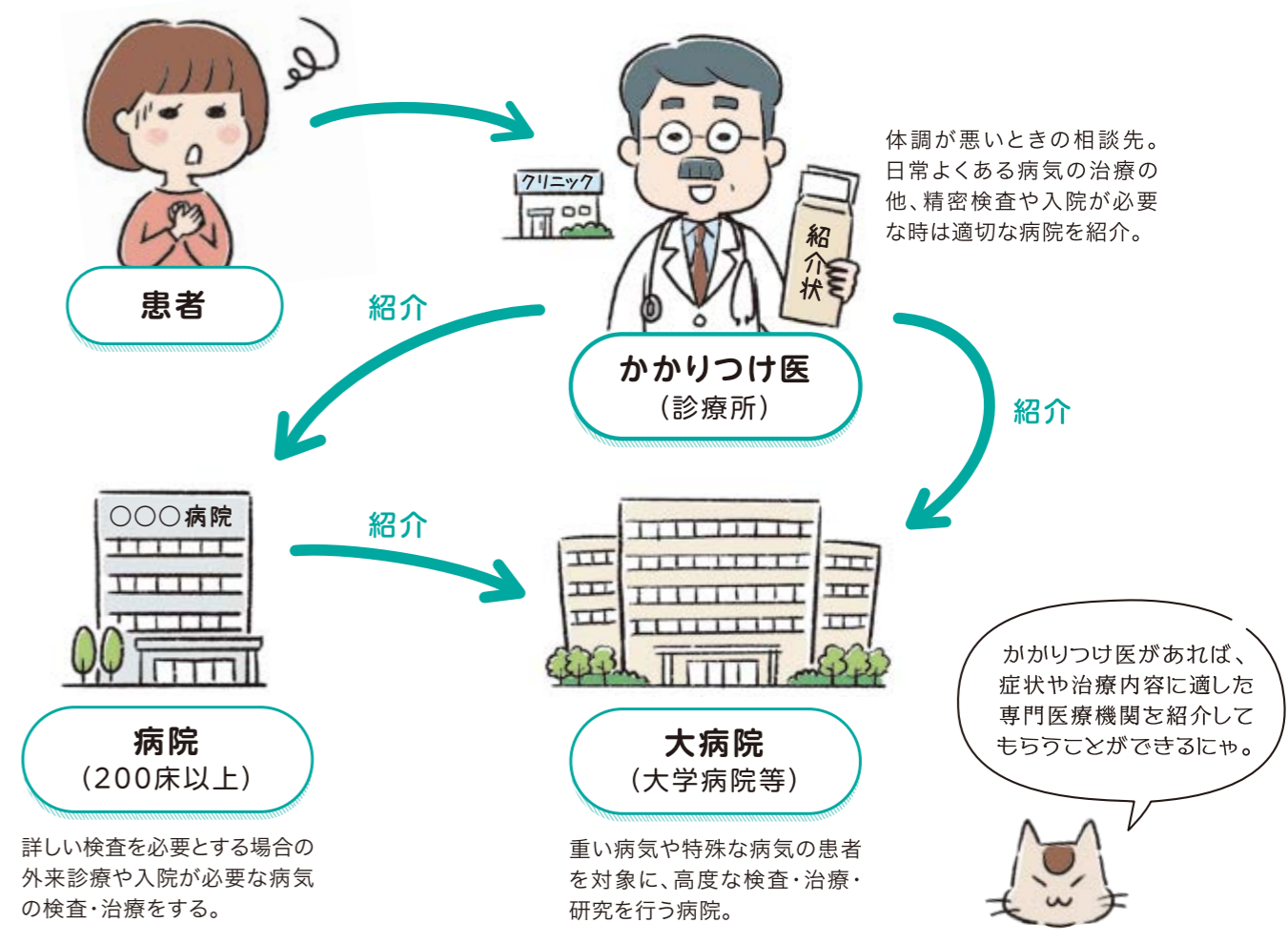
節約のヒント

初診料は大病院も診療所も同じですが、紹介状を持たずに初診でベッド数200床以上の大病院で診察を受けた場合「特別料金(5,000円以上)」がかかるので注意が必要です。



“かかりつけ医から大病院へ”が基本ルール
賢い患者の受診のしかた!

時間やお金のムダがなく、いい医療を受けるにはまずはかかりつけ医に診てもらい、必要に応じて病院を紹介してもらうというのが基本です。



役立つワザ 医療費の領収証や明細書は捨てないで!

医療機関等では、医療費の内容がわかる領収証を無料で発行することが義務付けられています。領収証にはかかった費用と、大まかな項目の小計が記載されているだけですが、明細書は医療の内容や使用した薬剤、検査などの項目や点数など詳細がわかります。

医療費の領収証や明細書は必ず確認するにゃ!

なるほどね

メリット

- 1 診療内容が詳しくわかり、記録になる
- 2 医療と医療費への関心が高まる
- 3 コスト意識をもった医療の受け方につながる

ナオリ健保ではかかった医療費のお知らせをPepUpで確認することができます。領収証・明細書は保存しておき、医療費のお知らせと照らし合わせてチェックしましょう。

※PepUpで確認するには登録が必要です。

歩きたくなる旅 北アルプスの 十字路・平湯を歩く

平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれます。各地から高速バスが発着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気急上昇しています。



平湯温泉観光案内所
 ☎0578-89-3030
<http://www.hirayuonsen.or.jp>
 🚗 長野自動車道・松本I.Cより48km、中部縦貫自動車道・高山I.Cより約37km
 🚌 新宿・名古屋・大阪・富山・松本から直行バスあり



平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。
 まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入ると、しっかりと整備された遊歩道へ。急な階段もありますが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できます。平湯キャンプ場の入口からバンガローサイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれます。

ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りです。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。
 大滝見学後は平湯民俗館へ向かいましょう。バスターミナルがゴールですが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行って温泉を堪能するのもよし、どこの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみです。



ニリンソウの群生
 平湯キャンプ場内にはニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。



平湯大滝
 落差64m、幅6m。「日本の滝100選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。



つるの湯温泉
はんたい玉子
 白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がくせになるおいしさ。
 【つるや商店】
 ☎ 8:00~21:00
 ￥ 1個50円
 📅 不定休

平湯大ネズコ
 推定樹齢1,000年、高さ23m、幹周7.6mの巨木。ネズコは「クロベ(黒檜)」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。



平湯バスターミナル (アルプス街道平湯)
 上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。
 ☎ 8:00~17:30 (冬季は8:30~16:30)
 📅 年中無休
 ☎ 0578-89-2611



ひらゆの森
 野趣あふれる露天風呂が16種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ、物産品の販売など施設も充実。
 ☎ 10:00~21:00
 ￥ [日帰り入浴料] 大人600円
 📅 不定休
 ☎ 0578-89-3338



平湯の湯
 平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。
 ☎ 夏季 6:00~21:00 冬季 8:00~21:00
 ￥ 寸志(外の箱に入れる)
 📅 不定休



平湯民俗館
 合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の畳部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がりに利用する人も多い。喫茶・軽食もある。
 ☎ 9:00~21:00
 ￥ 無料
 📅 木曜日

魚を食べよう
本格 お手軽 鯛 レシピ

【材料(2人分)】

- 鯛(切り身) 2切れ
- あさり(砂抜きしたもの) 10個
- ミニトマト 4個
- スナップエンドウ 6本
- アスパラガス 2本
- にんにく 1片
- ブラックオリーブ(スライス) 10g
- オリーブ油 大さじ1
- 白ワイン 大さじ2
- 塩 少々
- 黒こしょう 少々
- パセリ(刻んだもの) 適宜

鯛と春野菜の
アクアパッツア

212kcal
 塩分0.7g
 1人分



【作り方】

- ① 鯛は塩少々(分量外)をふって5分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーなどで優しくふき取る。
- ② ミニトマトはヘタを取って半分に切り、スナップエンドウは筋を取る。アスパラガスは斜め4等分に、にんにくはスライスする。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ中火にかけ、香りがたったら鯛の皮目を下にして焼く。
- ④ 鯛の表面が白くなったら裏返し、あさり、ミニトマト、ブラックオリーブと白ワインを加える。アルコールが飛んだらスナップエンドウ、アスパラガスを加えてふたをし、3~4分加熱する。
- ⑤ あさりの口がすべて開いたら、塩・黒こしょうで味を調え、仕上げにパセリをふる。

料理制作:磯村 優真恵(管理栄養士・料理家) / スタyling:佐藤 絵理 / 撮影:栗山 サトル

じぶん
**働き方
 改革**



「**段取りが悪い**」を改革

働き方改革で残業規制が厳しくなりました。
 段取りが悪いと仕事が片づかず、たまる一方で、心身の疲弊をまねきます。
 自分の健康は自分でしか守れません。段取りのいい働き方に見直していきましょう。

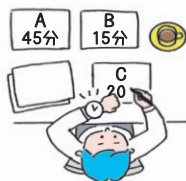
ココ楽テク 心が楽になるテクニック

段取りをよくするコツ > **自分の作業時間を把握 → シミュレーション → 実行**

段取りベタな人は、仕事の優先順位をつけるのが苦手、作業の所要時間が把握できていないなどの特徴があります。
 頭の中を整理してシミュレーションしてみましょう。

まずはこれ

自分は何をどんな手順で、どのくらい時間をかけてやっているか、できるだけ**正確に把握したうえでシミュレーションし、実行に移す。**



時間がかかっていることは、やり方を改善して効率UP

次はこれを

シミュレーションが適切でも、そのとおりにいかないことが。**早めに作業方法を見直したり、上司や関係者に相談する**などして、スケジュールどおり進むように進行管理をする。



すべて1人でやろうとせず、周囲の人に協力を頼むことも大切