

あなたと一緒に健康づくり

けんぽだより

春
2022
SPRING

for

YOUR HEALTHY LIFE

春のほっこりアイテム

「花」でリラックス!



contents

- ② 令和4年度予算がまとまりました
- ③ ナオリ健保がお得な理由
- 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 PepUp ウォーキングラリーに参加しよう!
- ⑩ 新たな国民病「CKD」を知っていますか?
- ⑫ こんなに怖い「睡眠不足」
- ⑬ 日本の美しい風景 富士芝桜まつり

ナオリ健康保険組合

ナオリ健保

検索



令和4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き、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。

健康保険料率を 引き上げさせていただきました

令和4年4月1日(4月分保険料)から健康保険料率を引き上げさせていただきました。ご理解、ご協力をお願いいたします。

98% → 100%
(事業主50%、被保険者50%)

*調整保険料率を含みます

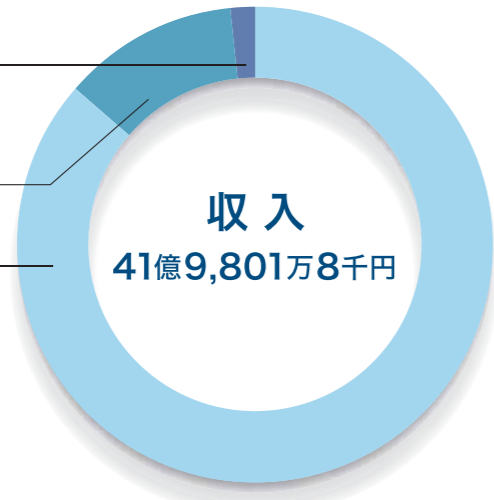
健康保険

その他
6,789万5千円
財政調整事業交付金など

繰入金
5億円

健康保険料(含調整保険料)
36億3,012万3千円

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。



予算編成の基礎となった数値

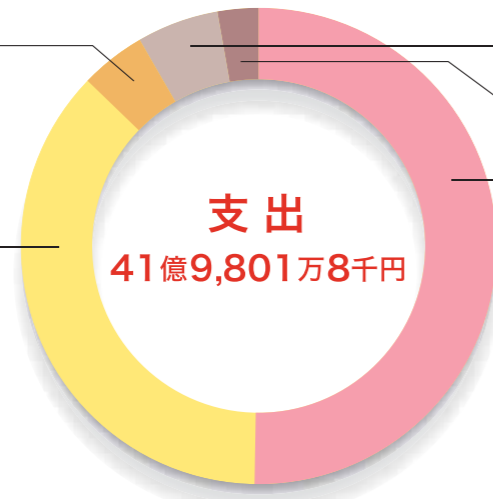
- 被保険者 …… 7,700人
男 …… 3,900人
女 …… 3,800人
- 平均標準報酬月額 …… 331,000円
- 総標準賞与額
(年間合計) …… 6,218,828千円
- 平均年齢 …… 44.5歳
- 被扶養者数 …… 4,916人
- 扶養率 …… 0.64人
- 前期高齢者加入率 …… 4.6%
- 健康保険料率 …… 100/1000
〔事業主 …… 50/1000
被保険者 …… 50/1000〕

保健事業費 1億8,793万2千円
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)

納付金
15億5,350万3千円

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以上を占め、
健保財政を圧迫しています。



その他 2億3,672万1千円
事務費・連合会費など

予備費 1億821万5千円

保険給付費(含付加給付費)
21億1,164万7千円

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。

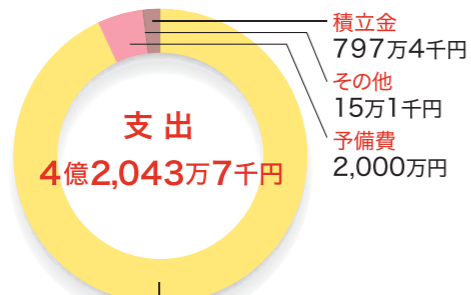
介護保険

その他
3千円
繰越金・
繰入金
3,000万円

収入
4億2,043万7千円

介護保険料
3億9,043万4千円

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



積立金
797万4千円

その他
151千円

予備費
2,000万円

介護納付金

3億9,231万2千円

国に納める納付金

予算編成の基礎となった数値

- 第2号被保険者数 …… 5,649人
- 第2号被保険者たる
被保険者数 …… 4,310人
- 平均標準報酬月額 …… 373,000円
- 総標準賞与額
(年間合計) …… 3,697,549千円
- 介護保険料率 …… 17/1000
〔事業主 …… 8.5/1000
被保険者 …… 8.5/1000〕

ナオリ健保が お得な理由

協会けんぽと、ココが違う

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、けがをしたり、出産をしたとき、亡くなった場合は健康保険給付があります。

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

ナオリ健保では、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、お子さま向け事業「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・制度情報を配信しています。 |

詳細はP.4~9をご覧ください

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.5～9をご覧ください。

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

| 項目 | 実施月 | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-------------------------------|----|---|---|---|---|----|----|----|---|---|---|--|
| | 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 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) | | | | | | | | ■ | | | | | |
| 7 レクリエーション補助 | 年間 | | | | | | | | | | | | |
| 8 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 | | | | | | | | | | | |
| | 9 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 | | | | | | | | | | | |
| 保健のPR | 10 医療費のお知らせ(PepUpでの閲覧) | 年間 | | | | | | | | | | | |
| | 11 ジェネリック通知配付(PepUp・紙) | | ■ | | | ■ | | | ■ | | | ■ | |
| | つよい子キャンペーン | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | |
| | 12 健康者表彰 | | | | | | | | | | | ■ | |
| | 13 育児雑誌『赤ちゃんとママ』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 | ■ | | | | | | | | | | | |
| | 14 ホームページによる情報提供 | 年間 | | | | | | | | | | | |
| その他 | PepUp(イベント) | ■ | | ■ | | | ■ | | ■ | ■ | | | |

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



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

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

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

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・被扶養者

受診者負担金 4,000円

実施時期 年間

⚠ 同一年度内に婦人健診と重複して
受けることはできません



5 婦人健診(巡回)

指定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 5,000円

実施時期 6～1月

⚠ 同一年度内に生活習慣病健診と
重複して受けることはできません



6 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、医療機関を
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)



*二次検査も契約している健診機関に限ります

N 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

楽しくチャレンジ **体力づくり**

7 **N** 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。



8 **N** 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しています。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特別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。



ご家族でリフレッシュ **心身の保養**

9 **N** 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**
※事前申請が必要です。

(1人につき年1回、上記のいずれかを支給します。)

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



ココロもカラダもリフレッシュ!

N 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

毎日をすこやかに **保健のPR**

10 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。



11 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。



12 **N** 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。



13 **N** 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。



14 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。



PepUpもご活用ください!!
まずはご登録を!



詳細はP.8~9をご覧ください

PepUp[®]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、^{ペップアップ}健診データの管理や医療費のお知らせ、ヘルスケア記事など盛りだくさん。「健康チャレンジ」は楽しみながら取り組み、おススメです。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、ぜひ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金 ~ 4/14木

開催期間

▶ 4/15金 ~ 5/14土

個人で8,000歩、
チームで7,000*歩を目指せ!
※7日間以上の歩数記録が必要です

最大 500PGET!

前は98名がエントリーして、
51名がポイントゲットしました!

Present

エントリーされた方を対象に
ウェアラブル端末
「Fitbit Inspire 2」を
抽選で5名様にプレゼント!

※当選者には4月15日付で
発送いたします



ポイントゲットで
やる気がでる!



7月に
PepUp内で
開催予定!

次回健康チャレンジ予定

健康クイズチャレンジ

知識レベルに応じて、PepポイントGET!

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
1



健康になるために活動!

- 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
2



健康状態を維持・改善!

※40歳以上が対象です

- 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
- 血圧と血糖の値が前年度よりよくなった

など

メリット
3



医療費の節約!

- 健康になって病院に行く回数が減った
- いつ・どれだけ医療費を使用したかをグラフで確認できるので、コスト意識が高まり無駄のない受診ができる

など

さらに/

4 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

STEP1

PepUpにアクセス

ペップアップ 検索

STEP2

メールアドレスと
パスワードの登録

STEP3

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
記載の「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

新たな国民病、

「CKD」(慢性腎臓病)を知っていますか?

Chronic Kidney Disease

慢性腎臓病(CKD)とは、慢性に経過するすべての腎臓病を指します。

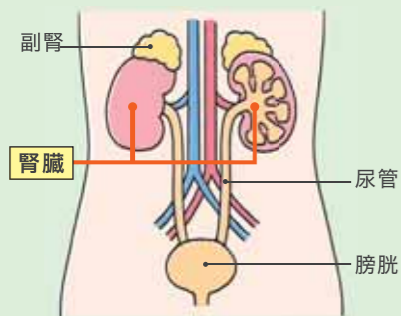
CKDは、さまざまな疾患が原因となりますが、メタボリックシンドロームとの関連性も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。実は、20歳以上の成人の8人に1人いると考えられ※、新たな国民病ともいわれています。

※出典:CKD診療ガイド2012(一般社団法人日本腎臓学会)



腎臓ってこんなところ

腎臓は血液をろ過し、体内の老廃物を尿として排泄する働きを持つ大切な臓器です。握りこぶしくらいの大きさで、腰のあたりに左右対象に2個あります。



この検査項目に注意



尿たんぱく

基準値 陰性(-)

腎臓・尿路の異常がわかります。過激な運動や重労働、発熱時などは一時的に尿にたんぱくがでることもあります。



血清クレアチニン(値)

基準値 男性1.00mg/dL以下 女性0.70mg/dL以下

老廃物の一種で、より正確に腎障害の程度を反映する重要な検査です。



eGFR

基準値 60mL/分/1.73m²以上

血清クレアチニン値、年齢、性別から推算するもので、腎臓のはたらきを表します。

CKDの初期症状

初期には自覚症状がほとんどありません。

それがCKDの怖いところで、患者を増加させている原因でもあります。CKDは早期では治療で回復します。



病気はこうして進行する

腎臓をいためる生活習慣



腎臓とのかかわりが密接な病気

- 糖尿病 ●痛風 ●高血圧症
- 脂質異常症 ●かぜ、膀胱炎などの感染症

CKDが進行すると

CKDが進行すると現れる症状



これらの病状が自覚されるときには、CKDがかなり進行している場合が多いといわれています。

そのまま放っておくと...

末期腎不全(腎臓の役割が果たせなくなった状態)となって、人工透析や腎移植が必要となり日常生活に大きな影響がでてきます。

さらに、心筋梗塞や脳卒中などの重大なリスク要因にもなります。

透析療法とは

腎臓の代わりに、人工的に体内の老廃物や余分な水分を取り除き、体内のイオンバランスを調整します。透析療法には血液透析と腹膜透析の2種類があります。



CKDにならないための生活習慣

塩分を控える

高血圧はCKDになりやすく、また、CKDになると高血圧を悪化させるという悪循環を招きます。高血圧を防ぐためには、塩分のコントロールを意識した食生活を心がけましょう。



有酸素運動をする

ウォーキングなどの有酸素運動は、肥満の解消や高血圧、高血糖の改善効果も期待できます。



肥満を解消する

メタボリックシンドロームは、高血圧、高血糖、脂質異常の要因となり、動脈硬化を進行させ腎臓にも悪影響を及ぼします。食べすぎに注意して、肥満を防ぎましょう。

水分をこまめにとる

毎日こまめに水分を摂りましょう。体内の水分が多いほうが、老廃物を排泄する際に腎臓の負担が減ります。

CKDを早く見つけるためには

定期的な健康診断が早期発見につながります。特に、尿たんぱく陽性の方は要注意です。

健診結果で要精密検査、要治療といわれたらすみやかに医療機関にかかりましょう。



見直そう! 危険な生活習慣

こんなに怖い 「睡眠不足」

朝寝坊をしても疲れがとれない人は、睡眠不足がかなり蓄積している可能性があります。睡眠不足の蓄積は思っている以上に怖いもの。毎日の眠りを見直しましょう。

病 睡眠不足がつづくと 病気のリスクや死亡率がUP!

睡眠不足が蓄積すると日中に眠気を感じ、仕事の能率が低下するだけでなく、肥満や生活習慣病、心疾患、脳血管障害、うつ病などの発症リスクが高まり、死亡率もアップします。睡眠不足は健康を脅かす危険な生活習慣です。

必要な睡眠時間は人によって異なりますが、多くの研究から7時間前後の睡眠時間が死亡リスクが少なくなるといわれています。

※参考:健康づくりのための睡眠指針2014(厚生労働省)



質 睡眠は時間じゃダメ 質を高めることも大切

7時間前後の睡眠時間を確保しても、睡眠の質が悪ければ健康を害するリスクは減らせません。睡眠は時間だけでなく質も大切。質のよい眠りの目安は、寝つきがよく、熟睡感があり、スッキリ目覚められること。

睡眠の質を高めるカギは、眠りはじめの90分を深く眠ることです。毎日、質のよい睡眠を十分にとることを心がけ、睡眠不足を解消しましょう。

睡眠時間を確保するために

15分でもいいので早く寝る

15分早く寝れば、1カ月で約7.5時間、睡眠時間が増える。



休日は2時間以内の朝寝坊をする

2時間以内の朝寝坊なら、睡眠のリズムに影響しない。

15時までに30分以内の昼寝をする

睡眠不足を補うことはできないが、眠気は解消できる。

睡眠の質を高めるために

寝る1時間前はリラックスして過ごす

自律神経の副交感神経が優位になり、寝つきがよくなる。

寝る90分前にぬるめのお風呂に入る

寝るころに深部体温が下がり、寝つきがよくなる。



毎朝、同じ時間に起きて、太陽光を浴びる

毎日、体内時計が同じ時間にリセットされ、毎晩、同じ時間帯に眠気が訪れる。

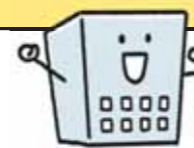
健康経営優良法人2022に 認定されました

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2022」が3月9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 | 2020～2022 |
| | 遠山産業株式会社 | 2020～2022 |
| 中小規模法人部門 | 服良株式会社 | 2019～2022 |
| | モリリン物流株式会社 | 2019～2022 |
| | ナオリ健康保険組合 | 2019～2022 |

※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

モリリン株式会社様

所在地 愛知県一宮市本町4丁目22番10号
従業員数 535名(2022年2月現在)

がんばってます!

こんな取り組み

運動習慣と新型コロナウイルス感染防止対策

社内に、エアロバイクやトレッドミル等の気軽にできる運動器具やシャワー室を設置しました。新型コロナウイルスの影響によって、運動施設等の使用は休止せざるを得なくなりましたが、感染防止に向けて、ルールの徹底や器具・医薬品等の設置、ワクチンの職域接種への参加等を行っております。

きっかけは?

「企業は人なり」と言いますが、弊社は営業を主体とした、正しく「人」の活躍で成り立っている会社です。創立115周年(2018年)の節目を踏まえ、社員エンゲージメントを高めていく必要があるとして、健康維持・増進の施策を始めたのがきっかけです。経済産業省の健康経営の考え方を踏まえ、「積極的に社員の健康をサポートしていく」という考えで取り組みをスタートしました。



長時間労働防止に向けた仕組みづくり

人間ドック受診者に対して会社補助費の拠出や、長時間労働防止に向けた課長職以上の管理者に対する研修の実施、毎週水曜日のノー残業デー、20時には強制的にシステムをシャットダウンし、退館を促す仕組みを実施しております。

さらなる取り組みで健康経営推進を!

2020年度から、3年連続で健康経営優良法人(大規模法人部門)の認定を取得。今後も継続して認定取得に取り組んでいきたいです。そのために「社員の健康にとって何が重要か?」を自身に問い続けながら、社内検討のうえ、積極的に実施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3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3年度は805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 2名

5年表彰 14名

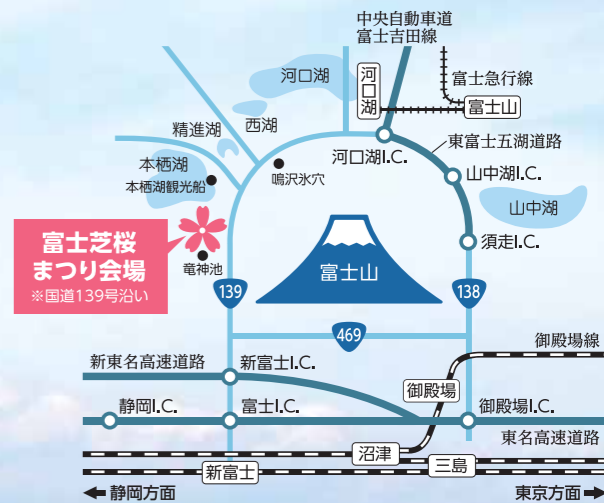
1年表彰 789名



富士芝桜まつり

季節限定の絶景!

「富士山－信仰の対象と芸術の源泉」として世界文化遺産にも登録され、海外からも多くの観光客が訪れる富士山。芝桜と霊峰・富士のコラボレーション、「富士芝桜まつり」は海外の評価も高い絶景です。



富士山の裾野にある山梨県の富士本栖湖リゾートでは、芝桜の開花にあわせ、4月から5月にかけて「富士芝桜まつり」が開催されます。日本各地に芝桜の名所はありますが、残雪の美しい日本の富士山と、広大な土地に咲き誇る芝桜を一緒に鑑賞できるのは、この富士本栖湖リゾートのみ。アメリカのニュース専門放送局・CNNが選ぶ「日本の最も美しい場所」でも、「富士山麓の2.4ヘクタールの広大な敷地が約80万株のShibazakuraでピンクや白、紫の絨毯に覆われる」と紹介されています。

園内には、色鮮やかな芝桜と富士山を一望できる展望台をはじめ、イングリッシュガーデンやカフェ、ショップもあり観光スポットも充実。

また、4月中旬から5月までの期間、時期をずらしながら、ムスカリやアネモネなど可憐な花々が彩りを添えます。

日本の四季の美しさ、ありがたさをひとしおに感じる季節限定の絶景。芝桜の花言葉「希望」を胸に、富士を仰ぎ、芝桜と咲き誇る春の花々に酔いしれてみませんか。



ムスカリ

アネモネ

芝桜

- 富士急行線河口湖駅から会場行きバスで約40分
- 東海道新幹線新富士駅から会場行きバスで約75分
- 中央自動車道河口湖ICから約25分
- 新東名高速道路新富士ICから約50分

- 開催期間 2022年4月16日～5月29日
- 入園料 大人(中学生以上) 800円～
- 子供(3歳以上) 250円

詳しくは、富士芝桜まつり事務局のホームページをご確認ください。

富士芝桜まつり事務局
☎0555-89-3031 <https://www.shibazakura.jp/>

富士山周辺のうまいものご当地グルメ!

噛めば噛むほどに素材と出汁の旨みを堪能できる、富士吉田の郷土料理「吉田のうどん」や、山梨のソウルフード「ほうとう」。また、B級グルメでおなじみの「富士宮やきそば」や「つけナポリタン」など、富士山周辺にはおいしい地元グルメも満載です。



吉田のうどん

ぜひ、立ち寄りたい周辺のみどころ

竜神池

本栖湖が今よりもっと大きな湖だった昔。湖に住んでいた龍が富士山の噴火を予言して村人たちを救ったという伝説があり、それが竜神池の名の由来ともいわれています。



鳴沢氷穴

富士山の側火山である「長尾山」の溶岩流でつくられた溶岩洞窟。気温は平均3℃で、一年中氷におおわれています。

- 大人(中学生以上) 350円
- 子供(小学生) 200円
- ☎0555-85-2301



遊覧船

かわいいサブマリン型の遊覧船。船内には水中の様子がみられる窓があり、まるで潜水艦のような雰囲気です。

- 大人(中学生以上) 1,000円、子供(小学生) 500円
- 富士五湖汽船株式会社 0555-72-0029



大自然に抱かれた神秘的湖「本栖湖」

富士五湖の西の端、標高900メートルの高原にある本栖湖は、透明度が高く、富士五湖の中では一番自然に近い湖といわれています。



（何度も）
食べたい♡作りたい
ヘルシー食

たっぷり春野菜の 焼き春巻き

材料(2人分)

| | |
|----------------------|--------|
| 春キャベツ | 100g |
| 茹でたけのこ | 50g |
| さやえんどう | 20g |
| にんじん | 20g |
| 豚薄切り肉 | 50g |
| ごま油 | 小さじ1 |
| オイスターソース | 小さじ2 |
| A 片栗粉 | 小さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/8 |
| こしょう | 少々 |
| 春巻き用の皮 | 4枚 |
| B 小麦粉 | 小さじ1 |
| 水 | 小さじ1/2 |
| 食用油(焼き用) | 小さじ2 |
| 添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト) | 適宜 |
| 辛子醤油 | 適宜 |

PICK UP /

たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。

約
20分

1人分 217kcal 食塩相当量 1.0g ※辛子醤油を含まず

作り方

- 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、縫い目をBでつなく。
- 熱したフライパンに食用油を入れ、③を縫い目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。

わかりやすい! レシピ動画はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>

料理制作: 沼津りえ(管理栄養士) / 撮影: 上條伸彦 / スタイル: 沼津そうる

ココロ
柔らか
仕事術

よい人間関係を築くためのコミュニケーション術

聞き上手になるための会話術

人とよりよい関係を作るためには、聞き上手になることが近道です。

ストレスなく会話を盛り上げるには? 聞き上手になるポイントをチェックしましょう!

話題を振って、相手に話してもらう

会話を弾ませたい、いい関係を作りたいと考えるのであれば、自分が話す分量と相手が話す分量を3:7くらいにするのがよいでしょう。

相手に話してもらうのに有効な方法として「話題を振る」というのがあります。話の最後を質問にすれば、相手はそれに答える形で話を続けてくれるので、会話を途切れさせたくないときにも便利です。

聞き上手になるための



ワンポイント アドバイス

相づち、頷きを上手に使い、質問には「ぼかし」を入れて、相手が自由に答えられるような聞き方をすると、さらに会話が広がります。

直接的に聞かず、「ぼかし」を入れる

連休は
旅行に行くん
です



それは楽しみですね。
“どのあたり”に
行く予定ですか

どこに
行くのかな?