

けんぽだより

2011●8

30号

ご家庭にお持ち帰りください。



聖隷健康保険組合

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

赤沢森林鉄道

ささみと夏野菜のガーリック炒め

とうがらしのピリッとした辛みとにんにくの香りが食欲を刺激する、ヘルシーな炒めものです。

良質なたんぱく質とビタミンが豊富で、夏バテ予防にも効果的。

1人分/404kcal
塩分/1.8g



●鶏肉のささみは良質なたんぱく質が低カロリーで摂取でき、血管壁を正常に保つのに役立つ。
●かぼちゃはビタミンC・Eやβカロテンが豊富で、血管の老化を防ぐ作用がある。また、カリウムも多く含まれている。
●白米を雑穀米に替えることで、カリウムや鉄分などのミネラルを補給できる。

■材料(2人分)

鶏ささみ……………2枚
パプリカ……………1/2個
さやいんげん……………5本
かぼちゃ……………80g
にんにく……………1片
とうがらし(輪切り)……………少々
A オリーブオイル……………小さじ2
塩……………2つまみ
B 白ワイン……………大さじ1
水……………大さじ2
小麦粉……………適量
塩、こしょう……………適量
ミックスリーフ……………適量
雑穀米……………茶碗2杯分(320g)

■作り方

①ささみを筋を取ってそぎ切りし、塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。パプリカはひと口大に、さやいんげんは4cm長さに切る。かぼちゃはところどころ皮をむき、5mm厚さにスライスする。にんにくはみじん切りにする。
②ボウルに①、Aを入れてよく混ぜる。熱したフライパンに入れ、さっと火を通したらBを入れ、フタをし、中火で1分程度蒸し炒めする。
③フタを取りサッと混ぜたら器に盛り、雑穀米を添える。ミックスリーフを添え、こしょうをふる。



少量の油を先にまぶして蒸し炒めすることで、最小限の油で上手に炒められます。

ひじきときゅうりとミニトマトのごまポン酢漬け

■材料(2人分)

ひじき(乾燥)……………5g
きゅうり……………1本
ミニトマト……………4個
白ごま……………小さじ1/2
ポン酢……………大さじ2

■作り方

①ひじきは水で戻してからお湯をかけ、水気をきる。きゅうりは塩(分量外)で板ずりして乱切りにする。ミニトマトは半分に切る。
②ひじきときゅうりをボウルに入れ、ポン酢を加えなじませる。
③ミニトマトを②のボウルに入れて和える。
④器に盛り付け、ごまをふる。

ミネラル豊富なひじきときゅうり、ミニトマトをポン酢漬けにして、さわやかに仕上げました。カルシウムや鉄分をたっぷりとり、貧血予防にもおすすめです。



1人分/25kcal
塩分/1.0g



●しょうゆの代わりに酸味のあるポン酢を使うことで、塩分を抑えられる。
●ひじきにはカルシウムや鉄分などのミネラル、食物繊維が多く含まれている。
●きゅうり、トマトは余分なナトリウムを排出する作用のあるカリウムが豊富。

食は薬
ヘルシーフード
Recipe

高血圧の予防に役立つ「DASH食」で脱メタボ!



料理制作/大島 菊枝
(管理栄養士・フードコーディネーター)

撮影/吉田 篤史
スタイリング/久保田 朋子

高血圧予防に役立つ「DASH食」とは?

高血圧予防に役立つと話題の「DASH食」をご存じですか? ミネラル(カリウム、カルシウム、マグネシウム)や食物繊維が豊富な野菜や果物を多くとり、良質なたんぱく質を含む魚や鶏肉をあわせてとることで、余分なナトリウムの排出を促し、血圧の上昇を抑制しようという食法で、アメリカで高血圧改善の成果を上げています。

DASH食を食事に取り入れるポイントは、野菜たっぷりメニューに魚や鶏肉、減塩の工夫をプラスすること。香辛料を加えれば、塩味が薄くてもおいしく食べられます。

DASH食で増やす食品

野菜や果物、豆類、魚、全粒粉の穀類、鶏肉、低脂肪の乳製品

減らす食品

牛肉、豚肉、甘いお菓子やソフトドリンク



※DASH食は高血圧以外に疾患がない方が対象です。糖尿病や腎臓に疾患のある方などは、事前に医師とご相談ください。

けんぽだより8月号/平成23年8月発行/30号

発行/聖隷健康保険組合 〒430-0946 浜松市中区元城町218-26 聖隷ビル1F TEL 053-413-3323 FAX 053-413-3324

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

経常収支で2億円の赤字決算に

平成22年度決算概要表(一般勘定)

●収入

科目	決算額(千円)
保険料	3,064,564
国庫負担金収入	1,723
調整保険料	61,219
繰越金	46,530
繰入金	260,000
国庫補助金収入	5,393
財政調整事業交付金	30,854
雑収入	3,779
合計	3,474,062
経常収入合計	3,070,792

●支出

科目	決算額(千円)
事務費	68,758
保険給付費	1,875,963
法定給付費	1,790,132
付加給付費	85,831
納付金	1,162,933
前期高齢者納付金	388,211
後期高齢者支援金	610,080
退職者給付拠出金	143,387
老人保健拠出金	21,255
保健事業費	164,121
財政調整事業拠出金	61,139
連合会費	1,724
その他	117
合計	3,334,755
経常支出合計	3,273,616

収入支出差引額	139,307
経常収支差	▲202,824

●決算残金処分内訳

種別	金額(千円)
準備金	65,361
繰越金	73,866
財政調整事業繰越金	80
合計	139,307

平成22年度は事業所の編入等もあり、3月末時点では被保険者数9185人、被扶養者数4354人になりました。それに伴い、みなさんと事業主から納められる保険料収入は、前年度比4・7%増の30億6456万円となりましたが、それでも支出に對して収入不足だったため、繰越金4653万円と健保組合の貯金である繰入金2億6000万円を充当しました。

一般勘定収入支出状況

収入…… 34億7406万円
支出…… 33億3475万円
収支差引額…… 1億3931万円
経常収支…… ▲2億282万円

一般勘定(健康保険)

聖隷健康保険組合の平成22年度決算のあらましをお知らせします。

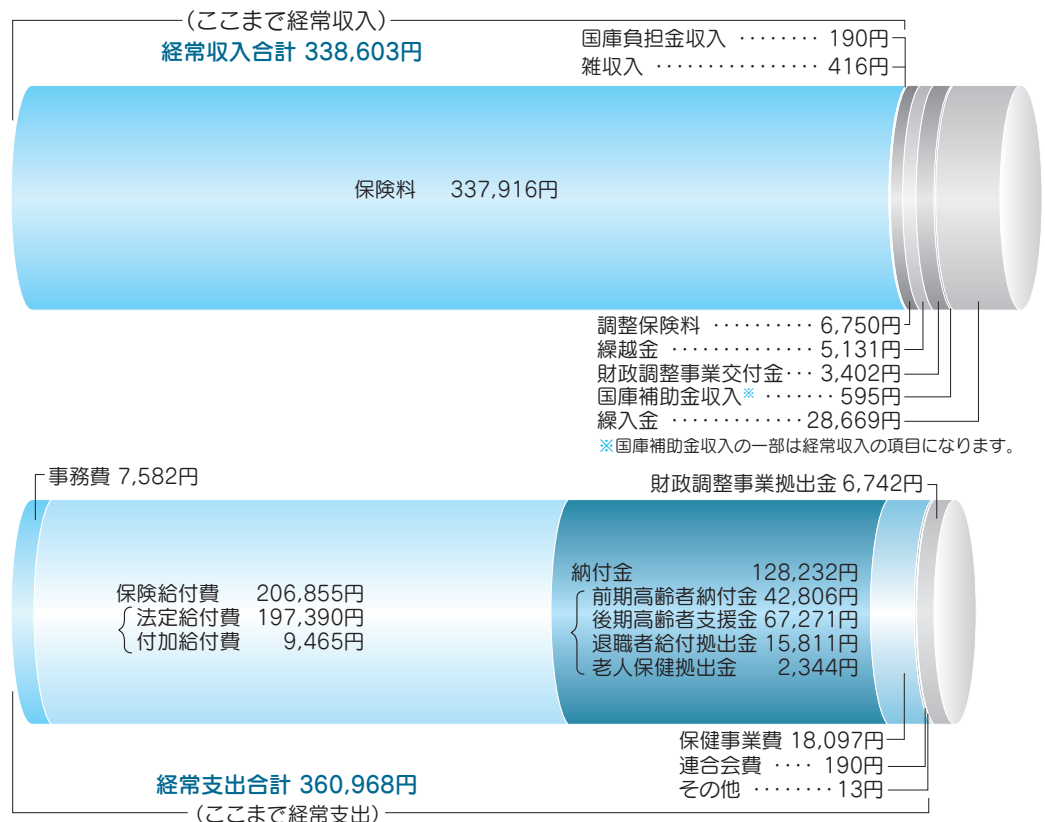
設立後の聖隷健康保険組合のあゆみ

- ・平成16年4月 聖隷健康保険組合設立
- ・平成16年12月 健康保険料率を1000分の10引き下げ(1000分の82↓1000分の72)
- ・平成16年12月 特別養護老人ホーム奄美佳南園、春日保育園、財団法人芙蓉協会および財団法人恵愛会を編入
- ・平成16年12月 メンタルヘルスサービス@メンタルを提供開始
- ・平成17年4月 一部負担還元金、家族療養付加金、傷病手当付加金、出産手当付加金の支給開始
- ・平成17年9月 健康保険証をカード様式に変更
- ・平成17年11月 ホームページを開設
- ・平成18年3月 健康保険料率を1000分の4引き下げ(1000分の72↓1000分の68)
- ・平成19年7月 社会福祉法人さくまを編入
- ・平成20年4月 健康管理推進委員会設置
- ・平成21年12月 聖隷静岡健診クリニック編入
- ・平成22年10月 社会福祉法人松溪会編入
- ・平成23年3月 介護保険料率を1000分の4引き上げ(1000分の8・9↓1000分の12・9)

被保険者1人当たりでみた決算[一般勘定]

収入
合計
383,070円

支出
合計
367,710円



平成22年度決算概要表(介護勘定)

●収入

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	176,845	53,655
繰越金	17,673	5,362
雑収入	18	5
合計	194,536	59,022

●支出

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	188,089	57,066
合計	188,089	57,066

●決算残金処分内訳

種別	金額(千円)
繰越金	6,447
合計	6,447

一方支出ですが、みなさんの医療費などに充てられる保険給付費は前年度比15・6%の大幅増の18億7596万円となり、保険料収入の61・2%を占めました。また、高齢者の医療費などに充てられる納付金は、年々増加し1億6293万円となり、保険料収入の38・0%を占め、保険給付費と納付金で保険料収入を消費してしまう規模となりました。保健事業費は1億6412万円となり、特定健診・人間ドック・婦人科検診など健診の費用負担、若年肥満対策事業、メンタルヘルス事業、インフルエンザ予防接種の補助など、みなさんの健康保持増進のために積極的に事業を展開しました。

これらの結果、1億3931万円の残金が生じましたが、経常収支では2億282万円の赤字決算となりました。

介護勘定(介護保険)

介護保険収入1億7685万円と前年度からの繰越金1767万円、利子収入2万円から、介護納付金1億8809万円を国に支払い、645万円の残金が生じました。

出産育児一時金

利用する制度によって受給手続が異なります



正常な出産は病気ではなく、健康保険でかかることはできませんが、健康保険組合から出産育児一時金が支給されます。

出産育児一時金については平成23年3月までの暫定措置として42万円が支給されていましたが、引き続き4月からも42万円が支給されています。また分娩施設への出産費用の支払方法については、「直接支払制度」のほか「受取代理制度」が実施されている分娩施設もあり、窓口で一度にお金を支払わなくてすむしくみが広がっています。

しくみや手続きを知っておき、安心して出産を迎えましょう。

※出産育児一時金には、被扶養者が出産したときに支給される家族出産育児一時金も含まれます。
※在胎週数が22週未満での出産や、産科医療補償制度加算対象出産ではない場合は、39万円です。

Point!

1. 分娩施設によって、「直接支払制度」のほかに「受取代理制度」も実施されています※
2. 従来どおり立替払いをしたあと、出産育児一時金を請求することもできます
3. 利用する制度によって、出産育児一時金の受給手続が違います

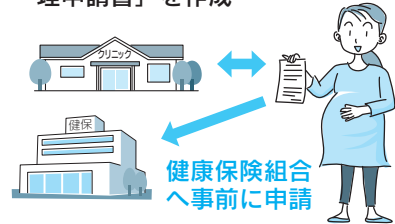
※直接支払制度と受取代理制度の両方を実施している分娩施設もあります。

受取代理制度の場合

主に診療所や助産院など、小規模な分娩施設で実施されています*

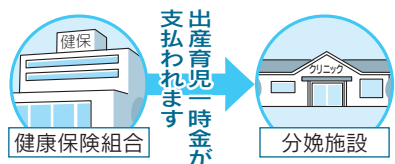
利用の際の手続き

- ① 分娩施設と出産する人（被保険者・被扶養者）の間で「受取代理申請書」を作成



- ② 健康保険組合へ出産前に「受取代理申請書」を提出
(出産予定日の2カ月前から申請手続きをすることができます。)

* 年間の平均分娩件数100件以下の診療所、助産所や、正常分娩にかかる収入の割合が50%以上の診療所、助産所を目安とし、これらの分娩施設で厚生労働省に届出を行った施設が対象となります。

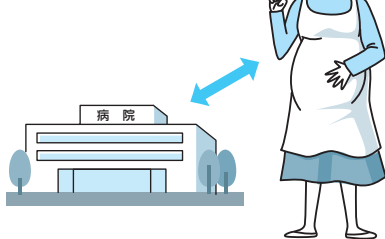


直接支払制度の場合

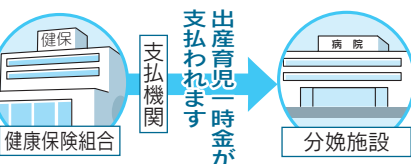
主に大きな病院などで実施されます

利用の際の手続き

- ① 分娩施設と出産する人（被保険者・被扶養者）が契約



- 分娩施設に保険証を提示して受診します
- 分娩施設との間で直接支払制度を利用する契約を交わします



左記の制度を利用しない場合

(出産する人が選べます)

利用の際の手続き

- ① いったん、分娩施設の窓口で出産費用を全額支払います
- ② 後日、健康保険組合に出産育児一時金を請求します



請求の際には、

- 出産育児一時金等請求書
- 医療機関等から交付される代理契約に関する文書（直接支払制度が利用されていないことの確認のため）
- 医療機関等から交付される出産費用の領収・明細書の写し等が必要になります。詳しくは健康保険組合までお問い合わせください。

今日から始めよう!

夏の節電対策

冷房の効いた部屋、冷蔵庫の中の冷たい飲みものなど、夏は電力の需要がグンとアップする季節です。今年は、東日本大震災の影響で電力不足が心配されています。一人ひとりが節電を心がけながら、元気に夏を乗り切りましょう!

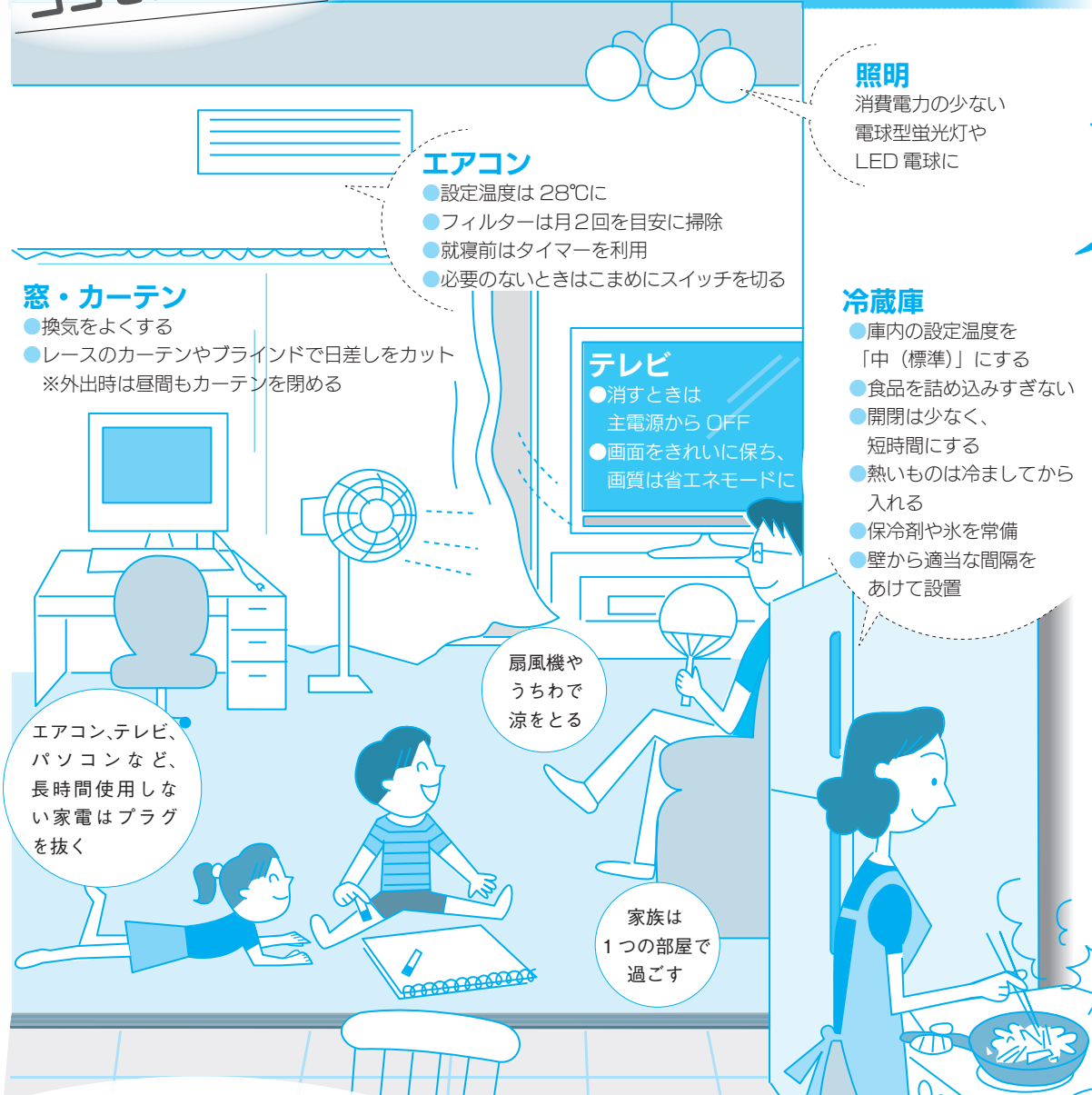
家庭での夏の消費電力のトップはエアコン、次いで冷蔵庫や照明器具、テレビ...と家電製品が大半を占めています。どれも日常生活に欠かせないものではありませんが、工夫して電力の消費量を減らすようにしましょう。

また、高温多湿な夏に気をつけたのが食中毒です。万が一、停電となったときのために、日頃から食品の保存や調理にも気を配ることが大切です。

電力不足が懸念される今年の夏は、突然の停電の可能性もあります。イラストの「家庭での節電ポイント」を参考に、日々の節電を心がけましょう。

ココをチェック!

家庭での節電ポイント



熱中症 + 脱水症状を防ぐには

気温の高くなる夏は、室内でも熱中症や脱水症状を起こすことがあるので、ご用心を!

- のどが渇いたと感じる前に水分補給を
- 大量に汗をかいたときは塩分が含まれているスポーツドリンクを
- 気温、湿度が高いときは室内でも熱中症を警戒
- 風通しのよい服、汗を吸ってくれる服で体温調整を

節電の夏、食中毒にも要注意!

夏は食中毒が起こりやすい時期でもあります。突然の停電にも対処できるように、食品の管理や調理に注意しましょう。

- 生鮮食品の買いすぎに注意
- たくさん作り置きをしない
- 肉や魚は十分に加熱する
- 食品を出しっぱなしにせず、冷蔵庫で保管する

ウォーキング支援事業…三健人のすすめ

森町愛光園 看護師 平松 賢治

春先に現聖隷保健事業部・保健指導課時代のOB4名で人間ドックを受診しました。

全員若いときはそれなりのデータで、年齢を重ねた今、それなりのデータ（泣）「でも誰もメタボ対象にはなっていません!!」。その結果、歩くことが重要と判断して、数値（賞品）で評価できる聖隷健保組合が推奨するウォーキング支援事業の三健人をみんなで始めることになりました。

各自、自己流で三健人を利用した健康増進活動をして6カ月ごとに結果報告会を予定。私なりに考える健康とは、やはり身体計測データや脂質データだけでなく、ストレス対策も含めた心身の健康を目指したいと考えています。趣味の登山で3000m峰21座単独制覇を目指しているの、友人と月に1回以上のハイキング登山にも力を入れることにしました。

先日は地域の自治会仲間と御在所岳（三重県）1212mを登頂するなか、奇石・怪石を楽しんだのはよいのですが、帰路時に四日市B級グルメ『とんてき』を食べ過ぎて反省！

山ガールが最近流行っていますが、有酸素運



動・森林浴を楽しみつつ登山で足腰を鍛え、下山後に温泉に入り、名物を食べれば、ストレス対策になり、NK（ナチュラルキラー）細胞も増やせると期待！ 常の生活では安眠・粗食腹8分目・歩く・適量酒・快便の5原則が自己流健康維持への近道（*^_^*）

今後も三健人を毎日の生活に活用して、心身の健康と賞品ゲットを目指してがんばります。

賞品ゲットが目標でもいいんじゃないかな！（^O^）／

豪華賞品は健康増進に比例します。



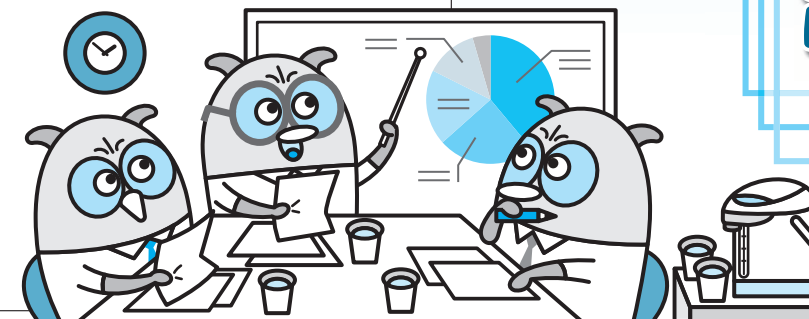
6月6日に 聖隷健康保険組合健康管理推進委員会 が行われました



聖隷健康保険組合
鈴木ます美

聖隷健康保険組合では、平成20年度に健康管理推進委員会を設置し、年に2回、委員会を開催しています。

今回、各施設の推進委員のご協力をいただき、事業所の健康管理において健康保険組合として何ができるか、事前にアンケートを行い、その結果を踏まえ活発な検討が行われました。



保健師だより

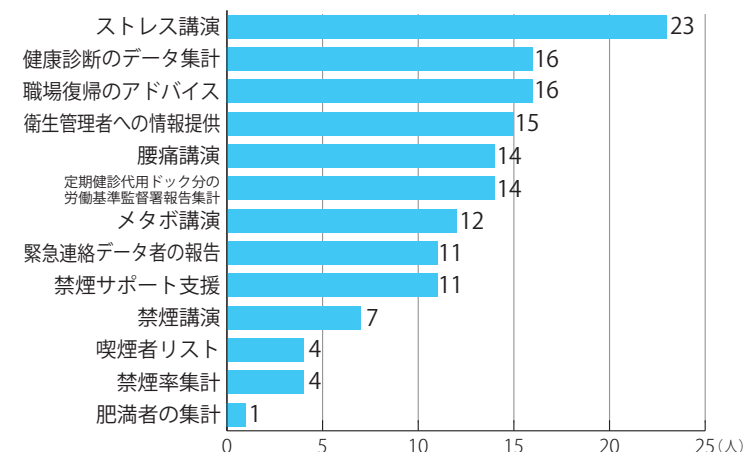
アンケート結果から

Q1 事業所での健康管理において困っていることは？

健康診断の事後管理に関する問題（二次健診の受診率が低い・事後管理体制が確立できていない）、メンタルヘルスに関する問題（職場復帰のフォローが難しい・体制ができていない）、衛生管理者関連（衛生管理者の役割がわからない）、禁煙関連、腰痛関連等の様々な意見をいただき、それぞれの内容について、意見交換をしました。

Q2 聖隷健康保険組合の事業で活用したいものは？

右のグラフのとおりで、そのなかでも、健康診断のデータ集計や労基署への報告書の集計等は、被保険者でないパート職員の問題もあり、事業所で検討が必要となりました。



Q3 聖隷健康保険組合の事業で不要と思われるものは？

健康づくり支援事業・SEAP（メンタルヘルス外部委託機関）・禁煙事業などの意見をいただき、SEAPについては小規模事業所や内部では相談できない場合もあることや国の指針もあること、そして健康づくり支援事業と禁煙事業は費用的にもほとんどかかっていないことを説明し、ご理解いただきました。

今後も率直なご意見をいただき、検討していきたいと思います。

「よい睡眠」 とれていますか？

睡眠は、心身の健康と深い関わりをもち、QOL (Quality of Life) の向上に欠かせません。また睡眠・入眠に異常のある「睡眠障害」は、うつ病をはじめとする精神疾患には、必ずといっていいほど現れる症状であり、重要なチェックポイントです。

監修 ● 睡眠呼吸障害クリニック 院長 高橋 康郎

こんなにある「よい睡眠」の健康効果

- 血圧・心拍数・呼吸数が減り、筋肉がリラックスするため、体が休まる
- 体の成長、けがの修復、肌の再生が行われる
- 免疫力がアップし、病気にかかりにくい体をつくる
- 気分を安定させ、精神的ストレスを軽減させる
- 記憶を定着させ、整理させる

日本人の平均睡眠時間は、年々短くなるとともに、夜型生活へのシフトが進んでいます。日本人の20%は、睡眠に何かしらの問題をもっているといわれ、先進国の間でも睡眠障害は社会問題となっています。

下記の「アテネ不眠尺度」は、世界共通の不眠症判定法です。あなたの睡眠レベルをチェックしてみましょう。



A. 寝つきは？ (布団に入ってから眠るまでに要する時間)

0. いつも寝つきはよい
1. いつもより少し時間がかかった
2. いつもよりかなり時間がかかった
3. いつもより非常に時間がかかったか、まったく眠れなかった

B. 夜間、睡眠途中で目が覚めることは？

0. 問題になるほどではなかった
1. 少し困ることがあった
2. かなり困っている
3. 深刻な状態か、まったく眠れなかった

C. 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったことは？

0. そのようなことはなかった
1. 少し早かった
2. かなり早かった
3. 非常に早かったか、まったく眠れなかった

D. 総睡眠時間は？

0. 十分である
1. 少し足りない
2. かなり足りない
3. まったく足りないか、まったく眠れなかった

アテネ不眠尺度

過去1カ月以内に、少なくとも週3回以上経験したものをチェックしてください。チェックした箇所の0～3の数字を合計します。

E. 全体的な睡眠の質は？

0. 満足している
1. 少し不満
2. かなり不満
3. 非常に不満か、まったく眠れなかった

F. 日中の気分は？

0. いつも通り
1. 少しめいって
2. かなりめいって
3. 非常にめいって

G. 日中の活動は？ (身体的および精神的)

0. いつも通り
1. 少し低下
2. かなり低下
3. 非常に低下

H. 日中の眠気は？

0. まったくない
1. 少しある
2. かなりある
3. 激しい

- 合計得点が4点未満の場合：睡眠障害の心配はありません。
- 合計得点が4～5点の場合：不眠症の疑いが少しあります。
- 合計得点が6点以上の場合：不眠症の疑いがあります。

- 問題なし
- できれば医師に相談してください。
- 医師に相談することをおすすめします。

寝る前にリラックス

就寝前は照明を落として、眠りをもたらすホルモンであるメラトニンの分泌を促します。またストレッチを行い、体の筋肉を伸ばすとリラックス効果があります。そのほか深呼吸や腹式呼吸も有効です。

リラックスすることで、眠りと安静に働きかける副交感神経が優位になるため、すみやかに眠りにつくことができます。

食事を工夫して安眠を

安眠の栄養素としておすすめなのは、ビタミンB群（とくにビタミンB₁₂）、トリプトファン、カルシウムです。いずれも乳製品や大豆に多く含まれています。

夕食は食べすぎず、肉類、脂っこいものを控えることも大切です。またカフェインや飲酒、喫煙は、寝る前には控えましょう。

寝る2時間前に、体温を上げる

一時的に体温を上げることによって、約2時間後に体温が急激に下がり、快適に眠りにつくことができます。体温を上げる方法として、ウォーキングなどの有酸素運動や40度以下の入浴、半身浴、足湯なども有効です。

今日からできる安眠法

若いからって
油断しないで！



乳がん・子宮頸がんは 検診で早期発見

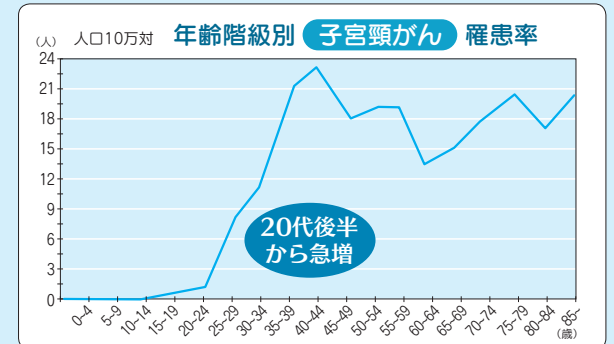
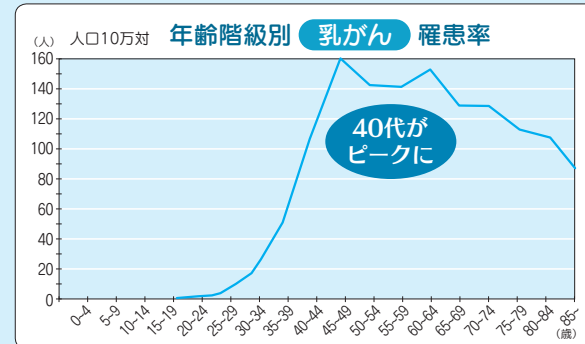
現代社会は、3人に1人ががんで亡くなる時代。あまりがんが進行していないうちに発見・治療することは、がん対策の最たるものと言えます。定期的に検診を受けて体の異常をいち早くチェックできれば、万が一がんが発見されたとしても、女性機能の維持につながる可能性が高くなります。

聖隷健康保険組合では、平成22年より20歳以上の被保険者・被扶養者の女性に対象を広げて婦人科検診の補助をしていますので、ぜひお受けください。

聖隷健康保険組合の被保険者は、女性が75%。女性のがんを予防することは非常に重要な課題です。

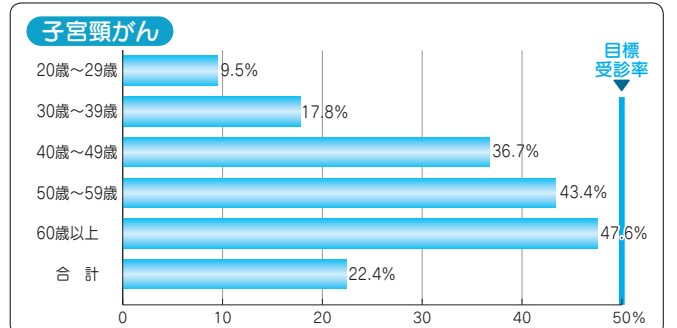
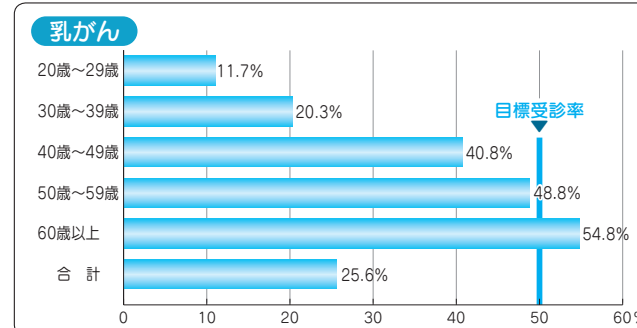
- ①乳がん検診は40歳以上、子宮頸がん検診は30歳以上の受診率を50%以上にする
- ②婦人科検診を一度も受けたことのない被保険者の受診勧奨を行う
- ③乳がんに関しては自己検診法を推奨し、検診だけでなく、毎月、自分で実施することにより、早期発見に努められるようにする

乳がん・子宮頸がんは若い世代にも増えています (年齢階級別がん罹患率 乳がん・子宮頸がん 2005年)



資料：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター

平成22年度聖隷健康保険組合婦人科検診受診率状況 (被保険者分)



こんな時期に受診するのがお勧め!!

- 乳がん検診**：月経の前は、乳腺が張ってきますので、月経終了後、乳房が柔らかい時期がよいでしょう。
- 子宮頸がん検診**：月経中および月経直後は、出血のために十分な検査ができない場合がありますので、出血が止まっている時期がよいでしょう。

介護が必要になったらどうするか

自立した生活を送っていたと思っても、加齢や病気により介護が必要になることもあります。自分の思い通りにならない生活になったら、今後どうなるのか、不安を感じると思います。まずは介護のキーパーソンをだれに頼めるのか考えておくことが大切です。



介護が必要になったら、選択肢を洗い出す

介護が必要になったとき、だれにどんな介護を頼めるのか、人により選択肢は違いますが、まず考慮するのが介護保険を活用することではないでしょうか。お住まいの市区町村の介護担当窓口にご相談すると、使えるサービスにはどんなものがあるのか、費用はどのくらいかかるのか、教えてくれます（要介護度によって使えるサービスは異なる）。

介護保険とは

介護保険は市区町村が保険者で、40歳以上の全員が加入し、65歳以上の第1号被保険者と40歳〜64歳の第2号被保険者に分かれ、保険料を納めています。

介護が必要と思ったら、市区町村の介護保険担当窓口にて要介護認定の申請を行い、認定されれば介護保険のサービスを受けることができます。

介護保険サービスは1割負担

介護保険では費用の9割が給付され、利用者は1割を負担してサービスを受けられます。

施設利用では、食費・居住費を負担

在宅サービス利用者とは施設利用者の公平の観点から、施設利用者の食費・居住

費は給付対象外となっています。

● 居宅サービスを選択する場合

ケアプランを作成するケアマネージャーを決め、ケアプランを作成し、市区町村に提出する。ケアマネージャーは、業者との調整やアフターフォローをしてくれる。

● 施設入所を希望する場合

要介護者が直接施設に申し込めるが、入所までの待ち時間が長いことも多いため、まずは市区町村やケアマネージャーなどに相談。施設に入所し受けられる介護サービスは、入所する施設内でケアプランを作成。

介護サービスの開始

介護サービス開始までの流れ

①自治体に要介護認定の申請をする

②心身の状態を調査

- ・認定調査員が訪問し、本人の心身状態を調べる
- ・主治医より意見書が作成される

③審査、認定

- ・一次判定（認定調査の結果をコンピュータで分析）
- ・二次判定（審査会で一次判定の結果、認定調査の特記事項、主治医の意見書をもとに審査）
- ・認定（審査会の判定をもとに、市区町村が要介護度を認定）

④認定結果通知

申請後30日以内に「認定結果通知書」と認定結果が記載された「保険証」が送付される

介護保険ではカバーできないことは？

福祉サービスには、介護保険以外でも受けられるサービスがあります。居住地にどんなサービスがあるのか金銭面も含めて調べて、利用するサービスを選択しましょう。

● 市区町村独自のサービス

自治体が独自に実施しているサービスで、配食や寝具洗濯サービスなど、内容は自治体により異なります。

● 全額自己負担で受けられる民間サービス

提供事業者によって、サービス内容は異なります。NPOなど非営利団体によるサービスもあります。

● 家族や親族による介護

キーパーソン以外で、だれがいつどのような介護を担当できるのか、話し合っておくことも大切です。

歩きたく
なる旅

森林浴発祥の地・赤沢美林を歩く

赤沢自然休養林（長野県上松町）は、樹齢三百年を超える木曽ヒノキの天然林。青森ヒバ、秋田スギとともに日本三大美林のひとつに数えられ、昭和57年に初の全国森林浴大会が開催されたことから、「森林浴発祥の地」としても知られる。



約3.3km
約110分



大きなヒノキが見られる冷沢峠

赤沢自然休養林には、森林浴を楽しむ8つの散策コースが整備されている。まずは、赤沢橋を渡って「ふれあいの道」を行こう。この道は森林鉄道と溪流に沿って設けられ、車イスの方でも利用できるようにと舗装路や橋が整備されている。

森林鉄道の折り返し地点でもある、丸山渡停車場からは、鉄道の軌道跡を

歩き本谷橋を渡って、冷沢峠へと向かう。冷沢峠は赤沢一帯の最深部にあり、散策コースの中でもとくに大きく成長した木曽ヒノキの景観を楽しむことができる。峠道とはいえ、それほど急な登りではなく、散策路に敷かれた樹皮の感触が心地よい。

道標や掲示板がしっかりとしているので迷うことはない。小川に沿った「駒鳥コース」を進めば、アスナロ橋で「ふれあいの道」に合流できる。

赤沢美林の姿は、江戸時代から現代まで続く自然保護の歴史でもある。この森の魅力には、木を育て守ってきた人の思いやりも加わっているのだろう。

赤沢森林鉄道



大正5年から昭和50年にかけて運行されていた木曽の森林鉄道を保存運行。森林鉄道記念館から、往復2.2kmの復元軌道を乗車体験することができる。小さなディーゼル機関車に引かれて、ゆっくりと進む車窓から見る木々や溪流の様子はまた格別だ。

※丸山渡停車場は折り返し点となっており、片道乗車はできない。

- 運行期間 4月下旬から11月までの土・日・祝日。夏休み期間中は毎日運行される。※夏休みイベント期間中は乗車券のほかにイベント参加券が必要。悪天候により、運休となることもある。
- 運行時間 9:30から15:30までの30分ごとに1便運行（季節により異なる）
- 料金 大人（中学生以上）800円／子ども（4歳〜小学生）500円

聖隷健康保険組合の現況

平成23年6月末現在

●被保険者数	9,676人	●平均年齢	36.79歳
男	2,450人	男	37.98歳
女	7,226人	女	36.39歳
●平均標準報酬月額	339,895円	●被扶養者数	4,371人
男	467,602円	●任意継続被保険者	91人
女	296,596円	●育児休業保険料免除者	243人

ACCESS

電車
車

JR中央本線・上松駅から「森林セラピー基地赤沢」行き直行バスで30分。木曽福島駅からは同バスで45分。
中央自動車道・伊那ICより52km。

問い合わせ

上松町観光協会
☎0264-52-1133



木曽森林鉄道記念館

木曽の林業で大正時代から活躍した森林鉄道の機関車、客車、資料などを展示。

- 開館 9:00〜16:00ごろ
- 入館 無料