

けんぽだより



ご家族と一緒にご覧ください。



大建工業健康保険組合

平成25年度は 保険料率が変わります。

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。

去る2月7日に開催されました組合会で平成25年度予算および事業計画が審議され、保険料率の変更が決定されましたので、お知らせいたします。

一般保険料率改定 平成25年3月（4月給与）から

現 行			改 定		
健康保険料率 76.0%	事業主	38.0%	16.0% UP	事業主	46.0%
	被保険者	38.0%		被保険者	46.0%

増え続ける医療費に加え、高齢者医療制度への現役世代が支援する納付金負担の増大によって、大建工業健康保険組合の財政は大変厳しい状況が続いています。

ここ数年の収入不足については、別途積立金の取り崩しにより財政を維持してまいりましたが、その別途積立金も底をついてしまう状況になっています。

こうした財政状況により、今年度予算の編成は保険料率を改定し、財政の安定化を図らざるを得なくなりました。

みなさまには、負担をお願いすることになりますが、健康保険組合が果たすべきみなさまの健康管理事業をはじめ、組合の事業運営を円滑に進めるために、ご理解とご協力をお願いいたします。

また、みなさまの大切な保険料はこれまで以上に経費削減に努め、効果的・効率的に運営してまいります。

この保険料率の改定は、平成25年3月分保険料（4月給与）からとなります。

任意継続被保険者について

任意継続被保険者の方の保険料については、当健保組合の標準報酬月額平均額（38万円）か退職時の標準報酬月額のいずれか低い方を算出基礎とします。これにより、平成25年4月分保険料から、退職時の標準報酬月額が38万円以上の方は、38万円に1000分の92（介護保険第2号被保険者は1000分の15）を乗じた額となります。

平成25年度 予算と事業計画

厳しさ深まるなかでの予算編成

大建工業の平成25年度予算等が決まりましたので、
そのあらましをお知らせします。

健康保険を取り巻く状況は、超高齢社会へ突き進んでおり、加えて医療の高度化などの影響を受け国民医療費が膨張し続けています。しかし、この医療費をまかなうために主たる財源となっている保険料収入はなかなか改善されず、年々厳しさが増しています。

政府においては、社会保障・税一体改革の中で医療や介護、年金、少子化対策の制度再構築に向けて検討が進められていますが、とりわけ、健康保険組合の運営に大きく影響する高齢者医療制度のしくみがどのように改革されるのか、今後の動きに注視する必要があります。

一般勘定

当健保組合の平成25年度の予算については、被保険者数はほぼ前年度並み、平均標準報酬月額、総標準賞与額についてはいずれも減少が見込まれます。一方、納付金負担は増加し続けており、これによる収入不足は別途積立金などを取り崩して対処してまいりました。しかし、その別途積立金も底をつき始め、もはや保険料率を引き上げて対処せざるを得なくなりました。これにより、保険料は対前年度1億5,706万1千円増収する見込みです。

支出においては、保険給付費がほぼ前年度と変わらず5億7,553万3千円としています。納付金については、団塊の世代による前期高齢者納付金の増加が予測され、対前年度1億4,729万7千円増加を見込んでいます。納付金の保険料収入に占める割合は48.69%、保険給付費とあわせるとほぼ100%となる大きな負担となっています。

厳しい財政状況のなかで、より効率・効果的な事業を行うため、今年度も一部保健事業を見直し、前年度2,506万2千円減の5,318万6千円を編成していますが、みなさまの健康をお守りする健診事業等は引き続き力を入れて取り組んでまいります。

以上から、予算総額12億4,645万円となりましたが、経常収支差引額では7,747万4千円の赤字となります。

一般勘定

基礎数値

●保険料率	92.00/1000
事業主	46.00/1000
被保険者	46.00/1000
●被保険者数	2,275人
●被扶養者数	2,625人
●扶養率	1.17人
●平均標準報酬月額	37万1千円
●総標準賞与額 (年間合計)	23億7,800万円

介護勘定

健保組合は40歳以上65歳の被保険者から介護保険料を徴収し、国に介護納付金を納めています。年々介護納付金が増加し、収支のバランスが保てなくなったため、平成25年度も保険料率を1000分の1引き上げ1000分の15（事業主、被保険者折半）徴収することになりました。

介護勘定

収入

介護保険収入	1億1,610万円
繰越金	39万2千円
繰入金	1千円
雑収入	3千円
収入合計	1億1,649万6千円

支出

介護納付金	1億1,403万8千円
還付金	15万7千円
積立金	230万1千円
支出合計	1億1,649万6千円

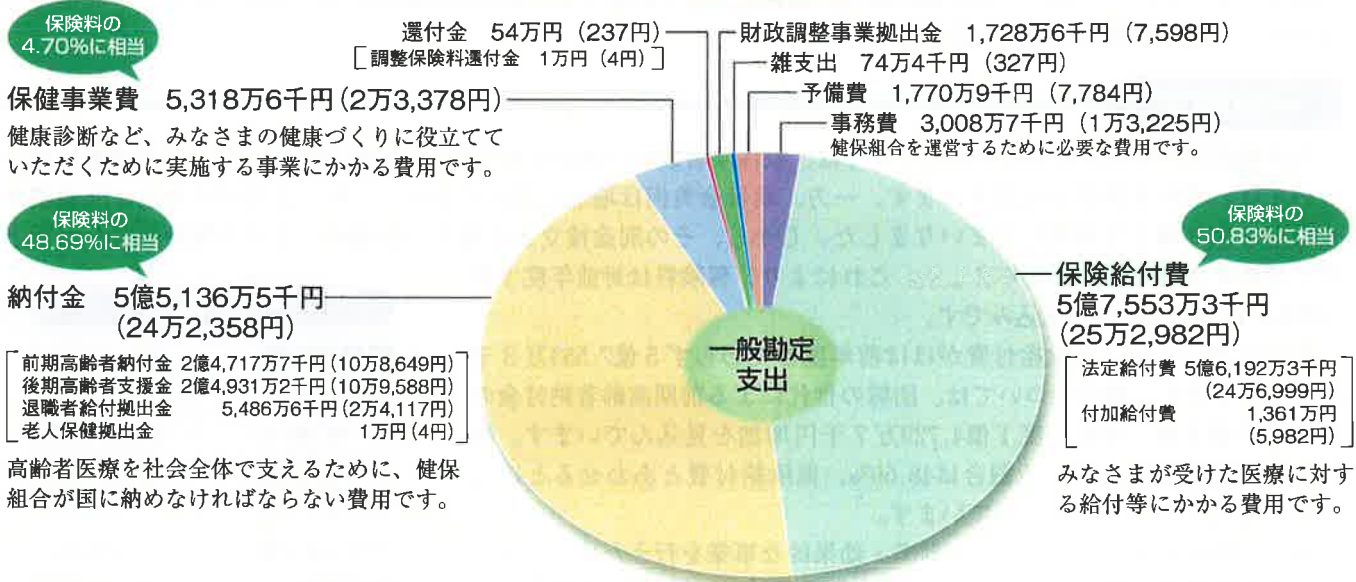
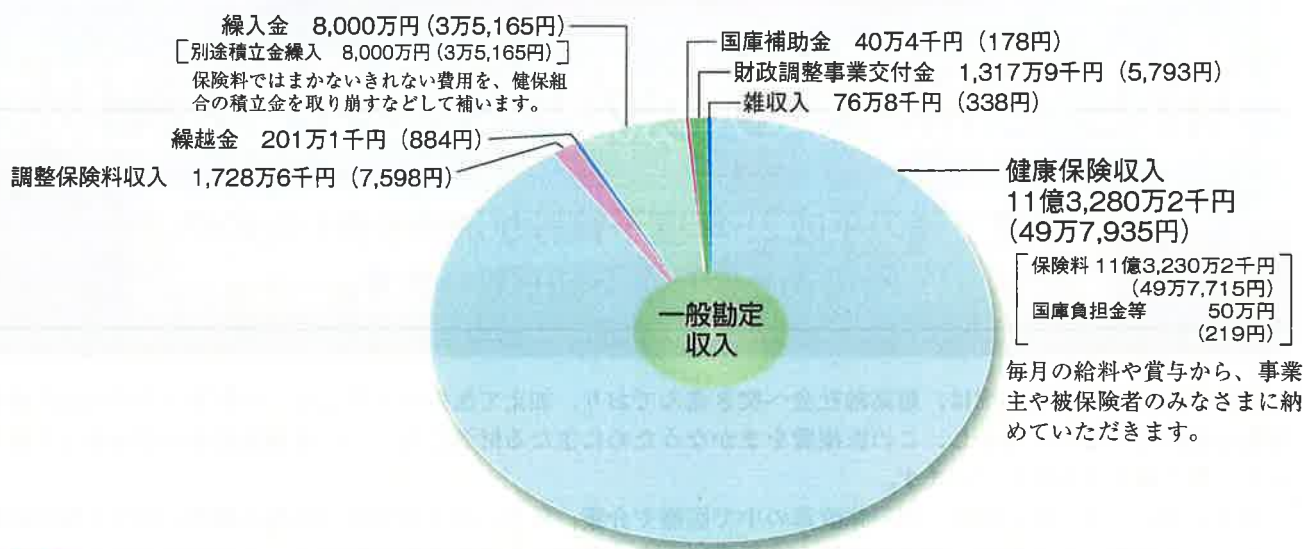
基礎数値

●介護保険第2号被保険者	1,960人
●介護保険第2号被保険者 たる被保険者数 (被扶養者含む)	1,250人
●介護保険料率	15.00/1000
事業主	7.50/1000
被保険者	7.50/1000

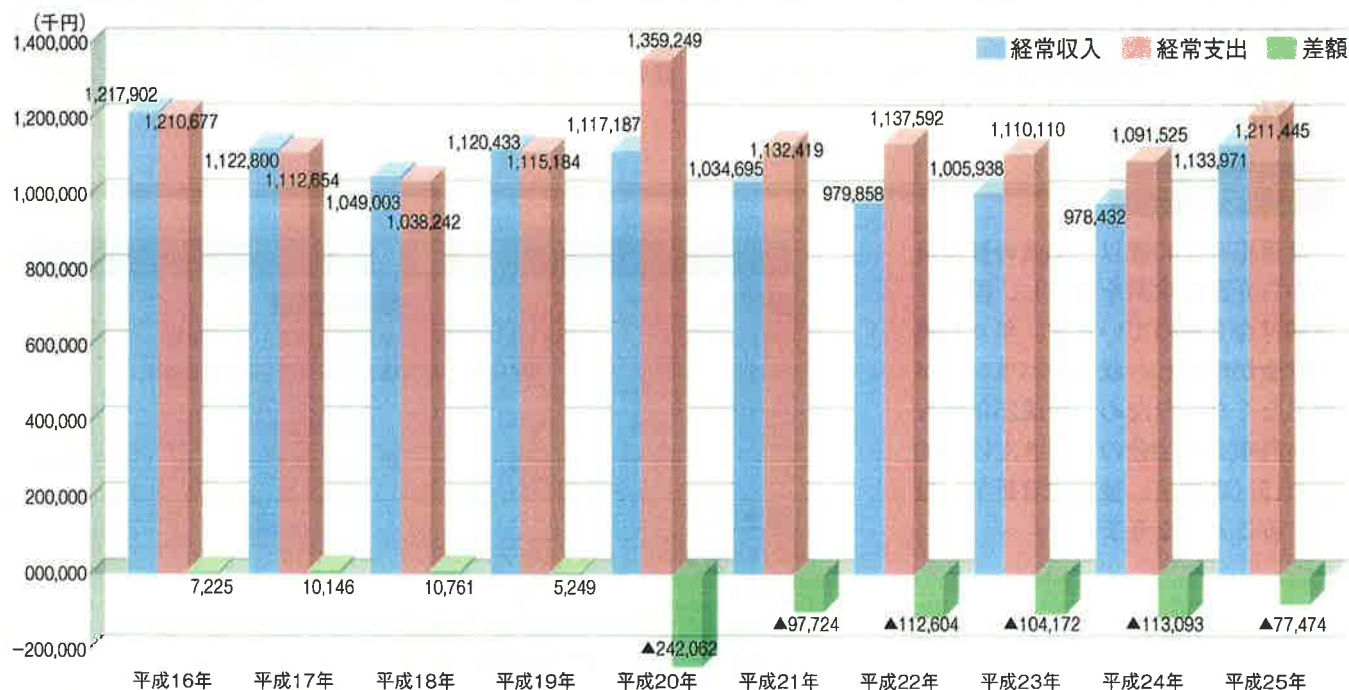
■平成25年度 収支の割合 () 内は被保険者1人当たり金額

予算総額

12億4,645万円 (54万7,890円)



■経常収支推移



平成25年度 保健事業

インフルエンザ予防接種の費用補助が変わります。

	改定前
対 象 者	当健保組合の被保険者および被扶養者
補助内容	接種費用の50% (年1回、接種回数の制限なし)
接種期間	なし
申請期限	なし



	改定後
対 象 者	当健保組合の被保険者および被扶養者
補助内容	1人当たり1,000円（期間内1回、13歳未満は2回以上接種可）、ただし、接種費用が1,000円以下の場合は実費額
接種期間	当年度10月1日から翌年度1月31日まで
申請期限	2月20日

特定健診・特定保健指導は第2期がスタートします

特定健診・保健指導は、増大し続ける医療費を抑制するために国民のみなさんに健康になってもらおうと平成20年度からはじまった取り組みです。平成25年度から第2期がスタートします。これにともない、当健保組合の実施計画も新たに見直します。

保 健 宣 伝

- 健保だより発行（5月）
- 希望された被扶養者に「すこやかファミリー」配布（1月・4月・7月・10月）
- はじめての出産で希望された方に「育児書」配布
- 医療費通知
- メンタルヘルスカウンセリング実施

疾 病 予 防

- 被保険者・被扶養者に生活習慣病健診費用補助（4月～12月）
- 被保険者・被扶養者に人間ドック費用補助（4月～12月）
- 被保険者・被扶養者に郵送大腸がん検診費用補助（11月～1月）
- 被保険者・被扶養者に郵送子宮頸がん検診費用補助（11月～1月）
- 被扶養者に住民健診費用補助（4月～12月）
- 被保険者に歯科健診（5月～2月）
- 新規採用被保険者に救急箱配布（6月）
- 被保険者・被扶養者にインフルエンザ予防接種費用補助
- 疾病予防DVD配布

契 約 保 養 所

- 契約保養所宿泊に費用補助（4月～3月）

体 育 奨 励

- 各事業所で実施された体育奨励事業に費用補助（4月～3月）

年1回は定期健診を！

定期健診・生活習慣病健診・ 総合健診（人間ドック）で 体チェックしましょう

●各健康診断の種類と対象者の年齢

定期健康診断（定期健診）：平成25年3月31日時点で満30歳未満の被保険者

生活習慣病健診：平成25年3月31日時点で満30歳以上の被保険者および被扶養者

総合健診（人間ドック）：平成25年3月31日時点で満35歳以上の被保険者および被扶養者

平成25年3月31日時点で満40歳以上74歳以下の被保険者および被扶養者（特定健診対象者）

●実施期間（一次健診・精密検査とも）

平成25年4月1日～12月末日まで。

※詳しいことについては、各事業所担当部門にお問い合わせください。

●実施部門

各事業所の担当部門で実施（従来どおり）。

●健診機関

地区の国公立病院、結核予防会所属総合保健センター、その他健診専門機関（原則）。

●精密検査（二次検査）

精密検査は、事業主が行う定期健診および一次健診で「要精検」と判定された者が、保険証を使用して受診。保険適用分の費用30％は個人負担となります。

●健診費用

種 類		対 象 者	費 用
定期健康診断		被保険者	全額事業主負担
生活習慣病健診（法定）		被保険者	自己負担3,000円（検査費用25,000円まで）
		被扶養者	全額健保組合負担（検査費用25,000円まで）
総合健診 （人間ドック）	日帰りドック	被保険者・被扶養者	自己負担10,000円（検査費用45,000円まで）
	1泊ドック	被保険者	事業主・健保組合補助35,000円（検査費用45,000円以上）
	婦人科	被保険者・被扶養者	健保組合補助5,000円
	脳・肺CT	被保険者・被扶養者	健保組合補助5,000円
特定健診		40～74歳の被保険者・被扶養者	

●健康診断予約システム（アデコ）

インターネット上で24時間いつでも健診予約を行うことができます。

対象事業所：大建工業（株）、ダイケンホーム&サービス（株）、ダイケンエンジニアリング（株）

健康診断予約システムURL

※認証番号 「社員番号（6ケタの番号）」、パスワード 「生年月日（例：20111005）」

【パソコン版】 <https://www.wellnesskenshin.com/HealthReserve/PS0001Init.do?id=daiken8e611b>

【モバイル版】 <https://www.wellnesskenshin.com/HealthReserve/MO0001Init.do?id=daiken8e611b>

組合独自の制度として下記の**費用補助**を行っております

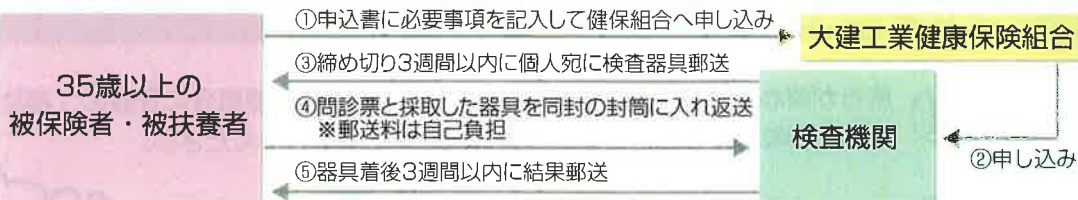


大腸がん検診

見つけにくい初期症状を
検診で早期発見!!

検査の費用補助

- 対 象 者 35歳以上の被保険者および被扶養者 ※ただし、人間ドックおよび住民健診受診者は除く
- 検 診 費 用 全額健康保険組合負担（ただし、器具返送切手は本人負担）
※申し込みされた方で、検査を受けられなかった場合、器具代840円を徴収させていただきます。
- 申 込 方 法 所定の検診申込書に必要事項を記入の上、健康保険組合へお申し込みください。
- 申 込 締 切 日 平成25年10月初旬（予定）
- 受診の手続き

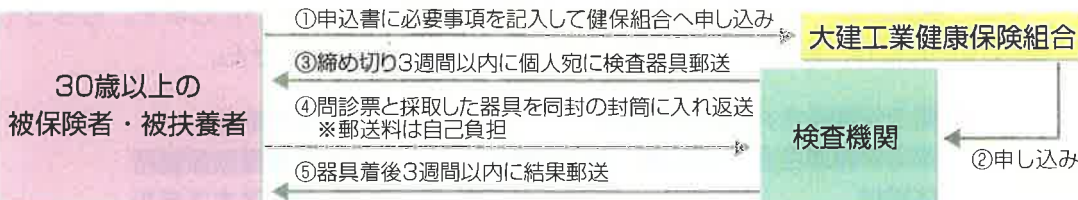


子宮頸がん検診

若い女性に急増！
郵送検診だから気軽に受診

検査の費用補助

- 対 象 者 被保険者および被扶養者にかかわらず30歳以上の女性 ※ただし、人間ドックおよび住民健診受診者は除く
- 検 診 費 用 全額健康保険組合負担（ただし、器具返送切手は本人負担）
※申し込みされた方で、検査を受けられなかった場合、器具代1,050円を徴収させていただきます。
- 申 込 方 法 所定の検診申込書に必要事項を記入の上、健康保険組合へお申し込みください。
- 申 込 締 切 日 平成25年10月初旬（予定）
- 受診の手続き



※お住まいの市区町村で実施している「がん検診」の受診費用についても、5,000円を上限に年1回補助を行っております（対象は30歳以上の被扶養者）。

契約保養所のご案内

健康づくりのため、旅に出てストレスを解消し
心身のリフレッシュをはかってもらおうと、
宿泊施設を利用する方に補助金を支給しています。
補助金支給の対象制限はありません。健康保険組合の契約している保養所、
あるいは会社が契約している保養所なら利用料も一般の利用より割安で、
じかも補助金が支給されておトクです。

利用の手続き

Step1 旅行が終われば、総務人事部ホームページ内健康保険組合に登録の「補助金申請書」に記入し、領収書の写しとともに健康保険組合に提出してください。

Step2 提出されたものについては、毎月20日〆翌月給与で補助します。

手続きは
簡単

利 用 料

本人・扶養家族（4歳以上で宿泊料支払いの方）とも1泊1,500円の補助金支給
※ 1人3泊限度／年間（毎年4月～翌年3月まで）

契約保養所以外でもOK

大建工業では、会社が契約している保養所と、健康保険組合連合会等が契約している保養所（下記参照）があり、一般の方に比べ利用料が割安になっており、補助金も受けられます。

また、契約外の一般のホテル、旅館等の宿泊でも補助金を支給いたします。もちろん、海外旅行でもOKです。ただし、慰安旅行・職場旅行・出張etc.は対象となりません。

- 1 健康保険組合共同利用保養所
- 2 都道府県連合会（健保連）契約保養所
- 3 休暇村
- 4 ハイツ&いこいの村グループ

- 5 国民宿舎
- 6 船員保険保養所
- 7 ユースホステル
- 8 日本観光協会

など

詳しくは健保連共同事業のホームページ

<http://hoken.kenporen.or.jp/> にアクセスしてください。

ダイワロイヤルホテルズ(大和ハウス工業(株))

全国に29カ所、関連施設もあります

料 金 1泊5,775円(宿泊のみ)
利用制限 利用券480枚/年
担当窓口 企業年金基金

申込方法 ①総務人事部HPから予約 (Linksから予約)
②直接電話予約し、
企業年金基金へ利用券必要枚数を連絡
(予約先電話番号等は企業年金基金で確認)

セラヴィリゾート泉郷

全国にホテル、貸別荘等17カ所

料 金 1泊3,000円～(宿泊のみ)
各施設により異なる
利用制限 制限なし
担当窓口 三重ダイケン(株)総務課

申込方法 申込書に記入し直接希望ホテルへ予約
申し込んだことを三重ダイケン(株)総務課
に連絡
インターネット予約も可

ヴィラ北軽井沢エルウィング

群馬県吾妻郡長野原町北軽井沢1924-172

料 金 1泊3,465円(宿泊のみ)
利用制限 利用券36枚/年
担当窓口 東京総務人事課

申込方法 東京総務人事課にある予約申込書に記入し
提出

プライムリゾート賢島(株)近鉄ゴルフ&リゾート

三重県志摩市阿児町鵜方

料 金 9,030円～
人数、部屋により異なる
利用制限 制限なし
担当窓口 人事課

申込方法 専用ダイヤルへ各自で申し込む
☎0599-43-7222
予約したことを人事課へ連絡

プリシアンクラブ(リゾートソリューション(株))

全国にホテル、旅館等多数

料 金 各施設により異なる
利用制限 利用券45枚/年
担当窓口 人事課

申込方法 <http://www.lifesc.com> にて検索し、
サイト内から予約
予約したことを人事課に連絡
(ログイン番号=0104prcskc40886)

ご家族の方もご利用ください



メンタルヘルス カウンセリング事業について

大建工業グループおよび大建工業健康保険組合では、みなさんの心の悩みや不安に対応できるように、メンタルヘルスカウンセリング事業サービスを実施しております。

このサービスは電話カウンセリングに加え、全国主要都市のカウンセリングルームで臨床心理士資格をもつ専門カウンセラーによる面接カウンセリングも受けられます。

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

大建工業健康保険組合

■大建工業グループ専用ダイヤル

0120-921394

携帯からも
無料で利用できます

通話料・相談料とも無料

プライバシー厳守

自動音声ガイドによるサービスの振り分け

面接カウンセリング

全国主要都市で、面接カウンセリング

●相談予約受付日時

月曜日～土曜日 午前10時～午後8時
(日曜・祝日・年末年始休み)

●予約方法

音声ガイドに従って面接予約をしてください。
予約時に、本人・家族の別、電話番号など連絡先をお聞かせします。
予約確認後、ご希望の方にはカウンセリングセンターの地図などをお送りします。

●カウンセリングの回数と料金

1年度につき本人・家族とも1人5回まで無料

電話カウンセリング

全国（国内）どこからでも
電話でカウンセリング

●相談受付日時

月曜日～土曜日 午前10時～午後10時
(日曜・祝日・年末年始休み)

●相談時間

1人20分程度とさせていただきます。20分で終わらないときや、面接カウンセリングを受けなくなったときは、面接に移行することができます。

●カウンセリングの回数と料金

本人・家族とも回数にかかわらず無料

大建工業労働組合

■電話相談専用ダイヤル

0120-199-841

■面接相談予約・問い合わせ

0120-556-240

相談受付日時

月曜日～土曜日 午前10時～午後8時

カウンセリング回数と料金

本人・家族とも1人5回まで無料

相談スタッフに
「大建工業労働組合
の組合員です」
とお伝えください

UIゼンセン同盟

■電話相談・面接・電話相談予約

0120-783-186

相談受付日時

看護師に相談の場合→24時間、年中無休
臨床心理士に相談の場合→月曜日～金曜日
午前10時～正午、午後2時～午後8時

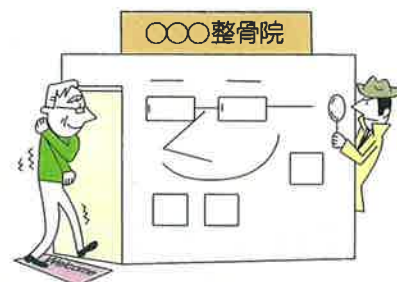
カウンセリング回数と料金

本人・家族とも1人1回、無料

相談スタッフに
「UIゼンセン同盟
組合員の〇〇です」と
お伝えください

整骨院・接骨院の 「柔道整復師」にかかるとき

整骨院・接骨院では、「柔道整復師」と呼ばれる専門家が施術を行っています。
「各種保険取扱」などと表示されていますが、保険証を使ってかかることができる施術は限られていますのでご注意ください。



健康保険でかかるときは、ルールを守ってください

柔道整復師は、医師ではありません。そのため、健康保険を使う場合は、病院とはルールが異なります。もちろん、健康保険を使わずに全額自費でかかる場合は問題ありませんので、保険証を使う場合のみ下のルールを守ってかかるようにしてください。

一部の柔道整復師による健保組合への不正請求の問題が指摘されています。近年、柔道整復師にかかる療養費は増加傾向にありますが、この支払いはみなさんの保険料から行われるものです。大切な保険料を適正に使うためにも、ご協力をお願いします。

1

施術前に、症状や負傷原因を正確に伝えましょう



なぜ 健康保険が使える範囲は限られているからです

柔道整復師の施術で健康保険が使えるのは、急性のケガの場合だけです（筋肉痛や肩こりでは使えません）。

★健康保険が使える症状

打撲および捻挫（肉離れを含む）、骨折※、脱臼※
※応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

また、業務中や通勤途中のケガの場合は労災保険の適用となりますので、そもそも健康保険は使えません。この他、交通事故によるケガの場合は、当座の治療費の負担軽減のため健康保険が使えますが、健保組合に連絡をすることが必要です（この取り扱いは保険医療機関でも変わりません）。

2

施術後は、施術内容を確認のうえ申請書に署名しましょう



なぜ 誤った請求を防ぐためです

「療養費支給申請書」は、本来患者が健保組合へ申請するものですが、患者の利便性向上のために、代わりに柔道整復師が作成・申請しています。ここで間違いがあると、健保組合へ誤ったまま請求されてしまいます。

柔道整復師への支払いは、みなさんの保険料から行われていますので、施術内容を確認するのは最低限の患者のマナーといえます。白紙の申請書に署名・捺印するのは絶対に避けましょう。

3

領収証は必ずもらい、保管しておきましょう



なぜ 健保組合から施術内容の確認をすることがあります

健保組合では、誤った請求がないか申請書をチェックしていますが、記載事項だけでは判断がつかないことがあります。そのような場合、みなさんに施術内容を確認することもありますので、領収証は必ずもらって保管しておいてください。

この際、柔道整復師へ伝えた内容等、受診のメモも残しておくことで照会がスムーズに進みます。



がんになるしくみ

がんも生活習慣病って、ほんと？

日本人の死因第1位はがん。3人に1人ががんで亡くなる時代ですが、実はがんも生活習慣病の1つ。ある程度予防できる病気なのです。

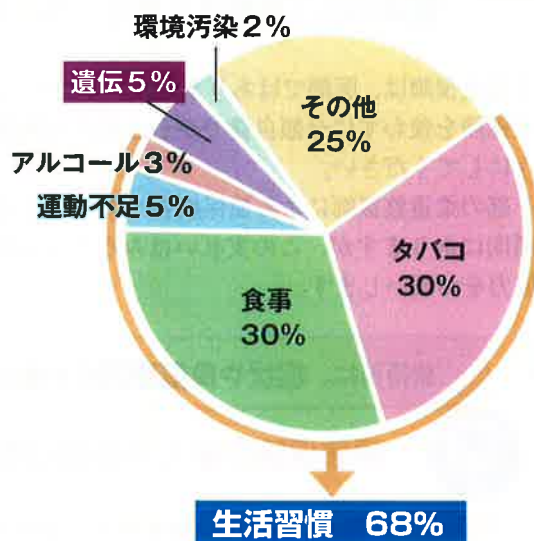
「遺伝によるがん」は少ない

がんは、日本人のおよそ2人に1人がかかり、年間34万人以上が死亡するとともに身近な病気です。「家族にがん患者がいないから、私は安心」と思ったら大間違い。がんの原因として考えられるものの7割は、タバコや食事、運動不足といった生活習慣であり、遺伝は5%ほどにすぎません。

生涯のうちにがんにかかる可能性は、男性**53%**、女性**41%**
(国立がん研究センター・最新がん統計より)

がんの原因と考えられるもの

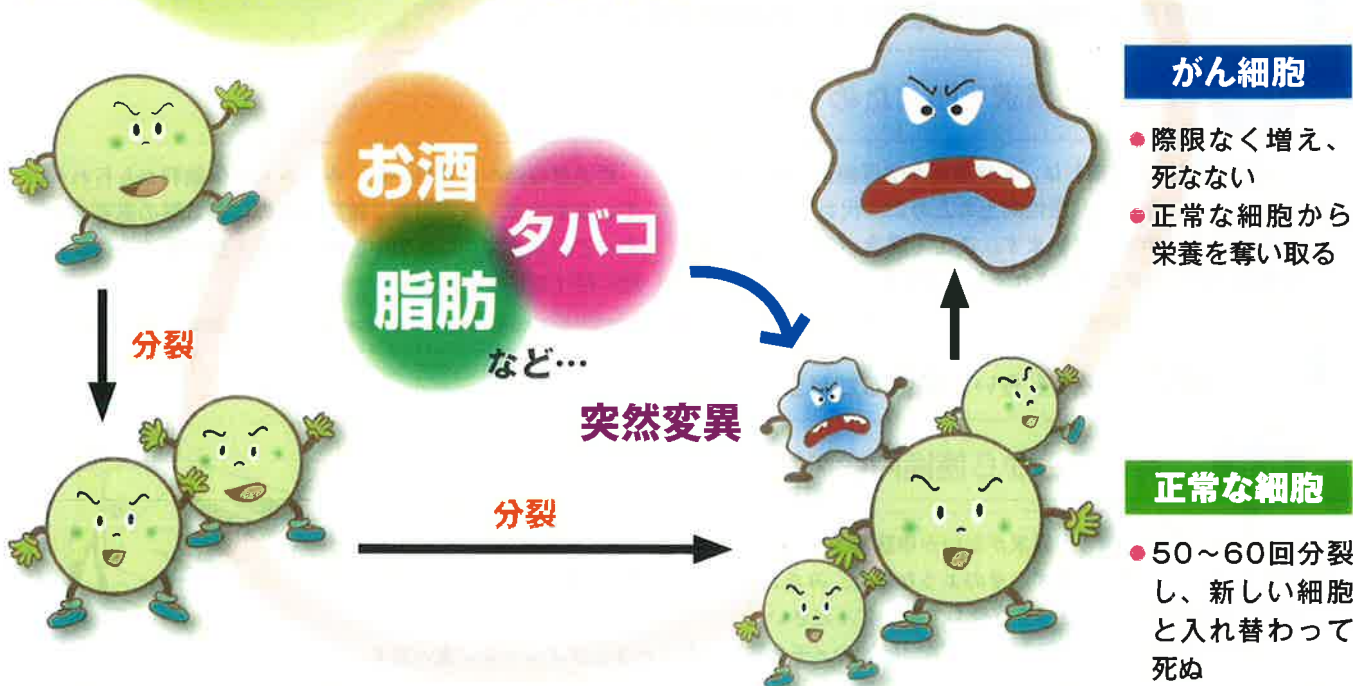
(ハーバード大学、1996年)



不健康な生活が、がん細胞を増やす

がんの元となるのは、たった1つのがん細胞。正常な細胞が分裂する過程で突然変異がおり、これががん細胞となります。

正常な人の体でも、がん細胞は1日に約5000個も発生しているという説もあります。タバコや脂肪の多い食事を続けると、さらにがん細胞が生まれやすくなるのです。



免疫細胞の弱まりも、 がんをつくる

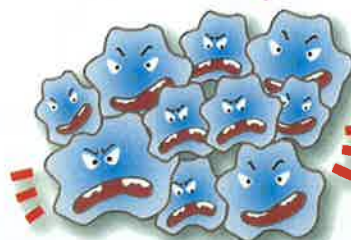
毎日生まれるがん細胞から体を守っているのは、がん細胞を退治している免疫細胞です。しかし、強力ながん細胞が現れたり、老化や不健康な生活で免疫細胞の働きが弱っていると、免疫細胞の目をかいくぐって生き残るがん細胞が出てきます。

生き残ったがん細胞が増殖し、10～20年かけてがんの塊へと成長していきます。

成長したがんは、自分が生まれた臓器から栄養を奪い取り、圧迫や炎症を引きおこして臓器不全をもたらします。また、居場所が狭くなると、新しいすみかを求めて他の臓器へ移動します（転移）。転移してしまうと、治療はより難しくなります。



老化や不健康な生活で
免疫細胞が弱ったりすると…



がん細胞が
生き残り、増殖

10～20年かけて塊へ

なっってから後悔しない がんを予防する生活習慣

ポイント
1

脱・タバコ

タバコの煙には、タールやベンゼンといった強力な発がん性物質が含まれています。また、受動喫煙によって、周りの人の発がんリスクも高くなります。これを防ぐには、禁煙しかありません。



ポイント
2

野菜の多い、 変化に富んだ食事

野菜に多く含まれる食物繊維やビタミンには、がんの発生を抑える働きがあることがわかっています。

また、食材には、発がん性物質が含まれるものと、がんを抑制する物質が含まれるものがあります。同じものばかり大量に食べることは、発がんのリスクを高めることに。脂肪のとりすぎ、お酒の飲みすぎも避けましょう。

ポイント
3

適度な運動

こまめに体を動かすことは、免疫細胞が活性化するなど体に好影響を与え、発がんのリスクを下げると考えられています。ただし、激しい運動は逆効果となることもあります。無理のない範囲で、気持ちよく体を動かしましょう。

早期発見には検診が有効

がんは、ある程度進行するまで自覚症状がなく、早期の発見は検診が頼りになります。発がんのリスクが高くなる40歳以上の人とはとくに、定期的に検診を受けるようにしましょう。



※子宮頸がん、肝がんなど、ウイルスの感染が原因の1つとなるがんもあります。子宮頸がんの予防については、ワクチンの接種が有効です。



自然の中にみる祈りや神秘

沖縄

▲雨水などにより浸食された割れ目から2つに割けたと考えられる「石林の壁」。巨大石の秘めたパワーに多くの人が吸い寄せられる。

旅する者を温かくもてなす沖縄の人々、南国の自然。いざ、「癒しの島」沖縄へ。心を解きほぐし、全身で新しい力を取り込もう。

大石林山



▲石灰岩が溶食し、鋭く尖って塔のような「烏帽子岩」。

▼3月中旬～4月中旬には数十万もの花が咲く「イルカンダ（色薔）」。花が終わると長さ40cmもの巨大なサヤができる。



琉球の始祖アマミキヨが降り立った沖縄最初の聖地といわれる安須社の山々。巨大なガジュマルやソテツ群落、2億年前の石灰岩層が隆起してできた奇岩や巨石など、精気溢れる亜熱帯の森を歩く、4つの散策コースが設定されている。バリアフリーコースもある。

電話：0980-41-8117

受付時間：9時～17時※10月～3月は9時～16時（無休）

入山料：大人800円、小人500円※アシムイスピリチュアルツアー（予約制・ガイド付き約2時間）
大人2,000円、小人1,000円



▲亜熱帯の森の中に現れる「御願ガジュマル」。「キジムナー」と呼ばれる精霊に出会えるかも?!

▼岩や樹々の間、絶壁の途中など、この森には40以上の「拝所」があるといわれている。



◀「西遊記」の孫悟空が生まれた岩山を思わせる「悟空岩」。

旅のお土産に

魔除けのシーサー

沖縄の家の屋根の上や玄関などの装飾に見られる「シーサー（獅子）」。実は、その源は狛犬やエジプトのスフィンクスなどと同じ、古代オリエントのライオンや犬だとか。沖縄では伝統的に、降魔除災の守護神として、東北に向けたら防風、南なら防火になるとされている。元々は単体で用いられたが、現在は開口が雌で右側、開口が雄で左側に置く「阿吽」の形をとるのが一般的。



▲首里城瑞泉門のシーサー。



▲天気の良い日には、さらに北の鹿児島県と論島まで眺めることができる、美ら海展望台。

▲過去、現在、未来を思い、願い、穴を3度くぐり抜けるとよいと伝えられる「生まれ変わりの石」。



沖縄では、昔から自然崇拜が信仰の中心といわれている。例えば、大きな樹、水が湧くところ、風、岬など、さまざまな自然を神として捉え、拝所を設けてきた。人々は、日々の行いを反省し、自然の恵みに感謝する。時に先祖に願いを語りかけ、時に救いを求めて手を合わせる。沖縄では、そうして自然と共存する日常が今もあるという。

本島最北端、辺戸岬から見上げる険しい山「安須社」は、琉球神話にも登場する聖地のひとつ。園内は散策ができるよう整備されているが、空に突き出した雄々しい巨岩や、太い気根を岩に突き立てたガジュマル、巨大なソテツ群などを見ていると、その生命力の強さに圧倒され、歩くうちに体から無駄な力が抜け、リラックスできる。

沖縄定番の観光地でもある世界文化遺産の「首里城」。実は風水の影響を強く受けていて、地中に宿るエネルギー「地脈」を活かした配置になっているという。琉球王国が500年もの間続いたのは風水のおかげなのだろうか。首里城公園内を巡ると、気力がみなぎるようだ。

琉球王国にとって最高の聖地といわれるのが、本島南部の「斎場御嶽」。「御嶽」とは、神が降臨し鎮座する聖域のこと。厳かだがやさしい空気が森全体に充満している。ぜひ足をのびしてほしい。

なにかを願う前に自省し、感謝する。その心を忘れてはいけなくと沖縄の自然が語りかけてくる。さあ、新しい年度も気を引き締めて始めよう。

首里城公園



▲琉球王国最大の木造建築物である首里城正殿。正殿には屋根に飾られている龍、細粒砂岩でできた正殿大龍柱（阿形、吡形）など33体もの龍の装飾が施され、首里城を守っている。

首里城の創建は14世紀といわれているが詳しいことはわかっていない。1429年に尚巴志が統一王朝を確立して以来、1879年に明治政府に明け渡すまでの約450年間、琉球王国の政治や外交、文化の中心として栄えた。第2次大戦で焼失したが、1992年本土復帰20周年を記念して復元、2000年には世界遺産に登録された。

住所：沖縄県那覇市首里金城町1-2（首里城公園管理センター）
電話：098-886-2020
開館時間：8時30分～19時※季節によって変動あり（7月第1水曜日とその翌日のみ休館）
入館料：大人800円、中人600円、小人300円、6歳未満無料

沖縄の代表的な染め物「紅型」で作られた「まーす塩袋（お守り袋）」各898円。



城内でも強力なパワースポット「京の内」の入り口。当時、京の内は祭事を司る女性しか立ち入れず、男性は国王のみが立ち入りを許された祭祀空間だった。



塩の専門店 塩屋 国際通り店

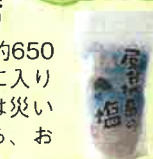
沖縄のほか、日本各地、世界各地の塩が約650点揃う。ソルトソムリエに相談してお気に入りの塩に出会いたい。沖縄では、昔から塩は災い除けとして小袋に入れて持ち歩くことから、お土産にも最適。

住所：沖縄県那覇市久茂地3-3-16
電話：098-988-1111
営業時間：10時～22時（無休）



あっちゃんの守り塩 735円。沖縄県本部町パワースポットエリアにある工房で製塩された、紅白の塩のお守り。

立ち寄り処



屋我地島の塩（250g）600円。沖縄県名護市に属する沖縄の塩作り発祥の地、屋我地島。珊瑚リーフの広がる遠浅の海から作る、海水100%の伝統の塩。

斎場御嶽



▲大きな岩の間にできた三角形の空間を通り抜けると、久高島を望む拝所がある「三庫里（サングーイ）」にたどりつく。

▼琉球王国の神事が行われていた久高島。琉球の始祖アマミキヨが天から降りて最初に作った島といわれる。久高島には、神秘的な祭事が現在もそのまま残されている。

琉球王国時代、国家的な祭事にかかわった、琉球王国最高の聖地。「斎場」とは霊威の高い聖なる場所の意味。深い樹々の間を通る石畳の参道は6つの拝所に繋がり、遠くに神の島と呼ばれる久高島を眺めることができる。斎場御嶽は「琉球王国のグスク及び関連遺産群」のひとつとして、世界文化遺産に登録されている。

住所：沖縄県南城市知念字久手堅サヤハ原
電話：098-949-1899（緑の館・セーファ）
開館時間：9時～18時（※休館日についてはご確認願います）
入館料：大人200円、小人100円

旅のお土産に

ちんすこう本舗 新垣菓子店

小麦粉と砂糖、ラードというシンプルな材料で作られた沖縄の伝統的な焼き菓子。さっぱりとした香ばしい味わいが人気。国際通りのほか、空港などでも購入できる。

住所：沖縄県那覇市松尾1-2-4
電話：098-863-0121
営業時間：9時30分～21時（1/1～2休）



新垣ちんすこう小亀6色詰め合わせ（24個入り）525円。紅イモ、チョコ、黒糖、海塩、ゴマ塩、プレーンの6種類の味が楽しめる。



キャベツ

胃腸を整え、疲労回復、美容に効果

とんかつの横には、キャベツがそえられていますね。なぜだかご存じですか。揚げ物の前にキャベツを食べると、胃腸の働きが活発になるだけでなく、油分が吸収されにくくなるからです。ロールキャベツのほかには主役になることもあまりなく、決して目立つ存在ではありませんが、キャベツにはすぐれた効用と高い栄養価があります。

キャベツに含まれるビタミンUは、胃腸の粘膜を正常に整えたり、潰瘍の回復に効果があります。飲みすぎ、食べすぎで弱っ

た胃にオススメです。また、肝臓の働きを活発にし、免疫力を向上させるので、疲労回復にも役立ちます。便秘を防ぐ食物繊維、美肌に必須のビタミンCなど、美容に欠かせない栄養素も豊富です。

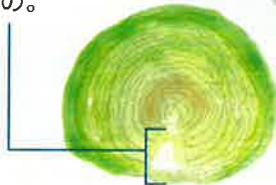
「ポパイ」といえば「ほうれん草」。ピンチになった主人公が、ほうれん草を食べてパワーアップするシーンはあまりにも有名ですね。しかし、当初はキャベツを丸ごと食べていました。持ち歩くには大きすぎるとの理由で設定が変更されましたが、昔からキャベツは元気の源として知られていたといえます。



目利きのポイント

緑色が鮮やかで、ハリがあるものが新鮮。芯の太さが500円玉より小さいもの。

カットの場合は芯の高さが3分の2以下のもの。



芯の切り口が黒ずんでいないもの。



● 春キャベツ

柔らかく弾力性があり軽いもの。

● 冬キャベツ

巻きがしっかりして重みのあるもの。



食べ方のポイント

■ 千切りは外側と内側を混ぜる

部分によってビタミンCの量が違うので、混ぜ合わせて均一にします。

ビタミンC含有量



■ 水にさらすときは短時間で

長時間さらすと、栄養分の多くが溶け出してしまいます。

■ 胃腸の弱い人や冷え性の人

加熱して食べましょう。みそ汁やスープにすれば、栄養を丸ごといただけます。



保存のポイント

芯から傷み始めるので、芯をくり抜き、水でぬらしたキッチンペーパーを詰め、ラップに包んで冷蔵庫で保存します。

キャベツを使った民間療法

熱さまし

微熱があるときはキャベツの葉をおでこに貼る。

軽いやけど

キャベツの葉を患部に貼る。

痛風

フランスでは、アイロンの熱したキャベツの葉を患部にあてる。