

けんぽニュース

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください。

●健康診断後の健康づくりをサポート ほか

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



雪の城崎温泉夜景 ●兵庫県豊岡市城崎町

電話健康相談 介護・育児の電話相談
メンタルヘルス・カウンセリング

専用ダイヤル 0120-80-3223 (無料)
お気軽にお電話ください。

日本冶金工業健康保険組合

新規事業・重点事業のご案内

健康診断後の健康づくりをサポートします!

日本冶金工業健康保険組合では、昨年11月に新規事業・重点事業として**重症化予防事業**を(株)法研に委託し、健診後の健康づくりのサポートを始めました。本年も引き続き対象者選定基準に基づいて、**重症化予防事業**を実施いたします。

電話保健指導の対象となる方は、健康診断・人間ドック・巡回レディース健診の健診結果をもとに選定し、ご自宅宛に案内を送付いたします。案内が届いた方は主旨ご理解のうえ、ぜひご利用ください。

重症化予防事業

健診結果をもとに、重症化の可能性のある方を抽出し、受診を勧めたり、生活習慣改善やセルフケア法をアドバイスして重症化を防ぎます。

1 実施する目的

生活習慣病をそのままにしておくと後遺症が残ったり、生活機能が低下します。例えば、糖尿病は初期段階では自覚症状が現れない場合も多く、適切な治療を受けるとともに、生活習慣(食事・運動等)を改善しないと気づかないうちに重症化します。さらに、人工透析治療を受ける段になると、仕事上支障をきたして日常生活に大きな負担となります。重症化、合併症や再発を予防するために保健師が自己管理する方法を提供いたします。

2 対象者選定基準

今回は、平成28年8月から12月実施の健康診断・人間ドック・巡回レディース健診の健診結果から、**血圧・血糖・脂質・肝機能**等にリスクがみられる方が対象です。

3 実施手順

対象者選定

★健診結果の数値が受診勧奨数値を超える方を選定いたします。

情報提供

★健診結果をもとに、情報提供通知を作成・送付いたします。
★受診勧奨数値を超える項目を明確にし、注意喚起を図ります。
★同封の「結果連絡票」もしくは「アンケート」をご返送していただきます。

電話保健指導

★保健師による電話での保健指導を実施いたします。
★電話がつながりやすい就業時間外の対応も可能です。

◎対象者の方には「マイヘルスレポート」を4月上旬までに送付する予定です

厳しさを増す状況の打開に向け 保険者機能の強化が求められる

国民医療費の増加が勢いを増して 制度の見直しはさらなる急務に

高齢化の進展や高額薬剤の使用頻度の増加などから国民医療費の膨張が進み、平成29年の健康保険組合を取り巻く環境は依然厳しさを増しています。消費増税の先送りに伴う財政状況の悪化は健保組合にも影響を及ぼし、高齢者医療制度の改革が急務となっているところです。

厚生労働省によると、平成27年度の医療費(概算)の総額は前年度比約1.5兆円(3.8%)増の41.5兆円に上っています。13年連続で過去最高を更新しており、総額が41兆円台に達したのは初めてのこととなりました。内訳は、「入院」が16.4兆円で全体の4割を占め、「外来」14.2兆円、「調剤」7.9兆円。調剤は前年度から6800億円(9.4%)増と大幅に増えており、「高額薬剤の使用が増えたことが全体を押し上げた」と、同省では分析しています。

国民1人当たりの医療費は32.7万円(3.8%増)。75歳以上の後期高齢者は94.8万円(75歳未満の22万円の4.3倍に上り、相変わらず



ず高齢化が医療費増加の大きな要因になっていきます。

健保財政安定のためにも 健康意識の国民的な底上げを

健康保険組合連合会(健保連)が発表した「平成27年度健保組合決算見込の概要」によると、

全体の経常収支は1278億円の黒字で、前年度の黒字634億円に比べて大幅に好転していますが、これはここ数年の給与水準の上昇が影響していることに加え、毎年大幅に保険料率を引き上げてきたためです。平均保険料率が初めて9%を超え、給与からの天引き負担がさらに増えています。赤字組合は全組合の5割弱の651組合と厳しい状況です。医療費全体の約6割を占める高齢者医療費の負担構造(支援金・納付金等の拠出)を改善し、公費を拡充して現役世代の負担を軽減しなければ、健康保険組合の財政はパンクしかねません。しかし、消費税率の10%への引き上げは平成29年4月からさらに2年半先延ばしとなり、消費税引き上げ分を財源とする高齢者医療費への公費投入拡大の目途は立っていません。

厳しい財政状況が続くなか、保険者機能の強化が求められるようになりました。政府の日本再興戦略では、「健康寿命の延伸」を政策目標に掲げ、健康づくりへのアプローチをより重要視しています。

健保組合においても、データヘルス計画の推進などを通じて加入者の健康保持・増進が不可欠です。健康日本21の運動、食生活、禁煙に加えて、特定健診・特定保健指導の受診・利用を進め、国民1人ひとりが高い健康意識をもつ「健康立国」を実現しましょう。

(注)掲載内容については、平成28年11月15日現在の情勢に基づき構成しています。

健診受診者一人ひとりの健診結果に合わせた、A4判16ページ、オールカラーの個人別健康情報誌です。

主に被保険者の収入で生計が維持されていることが必要です

健康保険の被扶養者になれる家族の範囲は、三親等内の親族と決められています(4ページの図を参照)。また、「主として被保険者の収入によって生活していること」が必要で、収入基準については同居と別居でそれぞれ要件が異なります。

収入基準

対象者の年収が130万円(60歳以上または障がい者は180万円)未満で、

①同居の場合

被保険者の収入の2分の1未満であること

②別居の場合

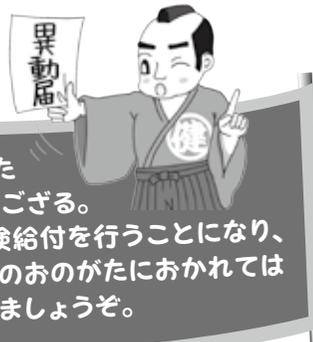
被保険者からの仕送り額より少ないこと

夫婦共働きの場合?

夫婦が共働きで、共同して子どもなどを扶養している場合は、年間収入の多い被保険者の被扶養者とするのが原則。



義母の場合、別居だと被扶養者の資格は継続できないんですね。わかりました、けんぼ侍~!



被扶養者だった家族が認定基準を満たさなくなった場合、すみやかな被扶養者の削除手続きが必要でござる。さもないと、健保組合は資格をもため人にも保険給付を行うことになり、健康保険料のムダ遣いになってしまうのじゃ。おのおのがたにおかれては認定基準を守り、健康保険の正しい適用を心がけましょぞ。



パートやアルバイトで働いていても健康保険に加入する場合があります

平成28年10月から、健康保険の加入基準が緩和され、右記の要件すべてに該当する短時間労働者も加入対象になりました(学生は除く)。該当する方はパート先・アルバイト先等の健康保険の被保険者になり、当健保組合の被扶養者から外れることになりますので、必ず届け出てください。

- ①週の所定労働時間が20時間以上
- ②月額賃金が8.8万円以上(年収106万円以上)
- ③勤務期間(見込)が1年以上
- ④勤務先の従業員数が501人以上

重々心得られよ!



世のため、人のため、助け合いの精神をもって参上つかまつた!



けんぼ侍のギモンを解決! 健康保険のしくみ



中堅社員 Hさん

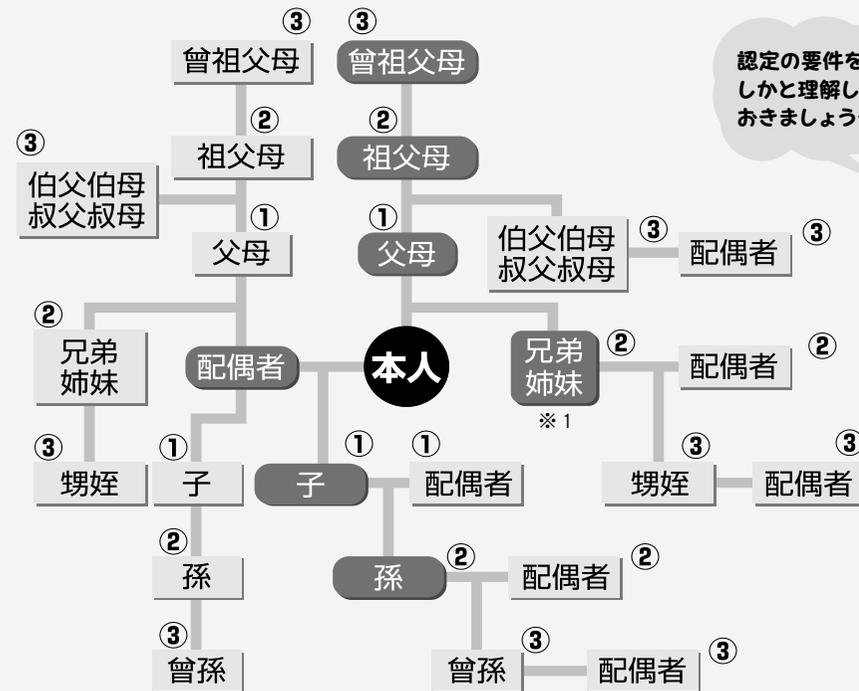
家族なら誰でも被扶養者になれるの?

同居していた義母と別居することになりました。長年、家族として一緒に暮らしてきたので、このまま扶養を継続してもかまわないですか?

これは異なることを!? 健康保険の被扶養者になれるのは、一定の要件のもと健保組合が認めた人だけでござる。家族なら誰でもなれるわけでは、ござらん!

被扶養者の範囲

- 数字は親等数
- は同居でも別居でもよい
- は同居が条件



認定の要件をしっかりと理解しておきましょうぞ!

そんはたらぬ!



けんぼ侍

※1...被保険者本人の兄弟については、平成28年10月から同居要件が撤廃され、生計維持関係のみとなっています。

※対象者が「学生」の場合は、学校教育法に定める学校で教育を受ける者としてします。

血圧が気になったら要注意 まずは食習慣の改善をしましょう

向上委員会

会議中



《高血圧症の判定基準》 (特定健診)

- 収縮期血圧
保健指導判定値 130 mmHg 以上
受診勧奨判定値 140 mmHg 以上
- 拡張期血圧
保健指導判定値 85 mmHg 以上
受診勧奨判定値 90 mmHg 以上

血圧とは、血液が血管の中を流れる際に、血管の壁にかかる圧力のことです。高血圧は文字どおり血圧が高い状態であり、繰り返し測っても血圧が正常値より高い場合のことを高血圧症といえます。

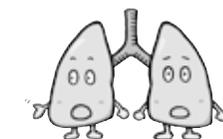
高血圧の状態が続くと、血管に大きな負担がかかり、全身の血管に支障をきたす場合があります。自覚症状がないからといって放っておくと、血管は次第に厚く硬くなり、しなやかさを失ってこもろくなります。

これが高血圧による動脈硬化で、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞や腎不全などの原因になります。

高血圧が引き起こす 主な病気

食生活の注意点

- 日本人の高血圧の原因は塩分のとり過ぎです。ここでは血圧を上げない食生活の注意点を紹介します。
- ① 減塩を心がける
味つけの際、酢や柑橘類の酸味・香辛料などを上手に取り入れましょう。卓上調味料を料理にかける習慣を控えるだけでも、減塩効果が期待できます。
 - ② 野菜や果物をバランスよく食べる
野菜や果物には血圧を下げる働きのあるカリウムという栄養素が多く含まれているので、バランスよく食べることが大切です。
 - ③ 腹八分を意識する
肥満になると血圧は高くなります。原因となる過食を防ぐため、腹八分を心がけてください。
 - ④ 飲酒はほどほどに
過度の飲酒は高血圧の原因となります。適量を心がけ、休肝日を設けましょう。



左肺「心臓さんの疲労がひどいので、私たちが司会をします」

右肺「ご主人様は高血圧症の疑いがあります。意見をどうぞ」



動脈「ご主人様は味の濃い食べ物が好き。おかげで高血圧になって、わたら血管がだんだん硬くなって血液の流れが悪くなってまう。心臓さんに多大な負担がかかってもうてる状態なんや」

心臓「私のほうの血管が詰まっちゃうと狭心症や心筋梗塞になってしまう」



腎臓「心臓さんだけじゃない。僕のほうの血管に障害があれば、腎不全になるよ」



脳「私のほうの血管が詰まったり、破れたりすると脳出血や脳梗塞になってしまうの」

左肺「いずれにしても、ご主人様に今の生活習慣を続けられたら...」

右肺「私たちはボロボロになっちゃうよ」



心臓「ボク、もうダメかも...」

胃「心臓さん、オレたち臓器は誰かが具合悪くなれば、みんなに影響するんだ」



腸「全員が元気じゃないと、ご主人様の健康も維持できないよ」



腎臓「よし、みんなで支え合って、この危機を乗り越えよう」

一同拍手

【向上委員会の面々】

心臓 (リーダーシップに優れている) / 肺 (双子。心臓を兄のように慕っている) / 腎臓 (血液中の老廃物を尿などにして排出するのが主な働き) / 動脈 (酸素を含んだ血液を全身に流すのが仕事) / 脳 (体の司令塔) / 胃 (仕事量の多さに疲れきっている) / 腸 (胃とは仲よし)

旬野菜 大根のヒミツ

どうして胃もたれ解消の
効果があるの？

大根には、ビタミンC、カルシウム、消化酵素のアミラーゼなどが豊富に含まれています。とくに消化促進効果は昔からよく知られており、「自然の消化剤」ともいわれています。炭水化物の消化を促すことから、胃もたれ解消にも効果が期待できます。つつい食べすぎになりがちな冬、大根料理を楽しんでみては？

焼き大根と鶏肉の炊き込みみご飯

【材料】2合分

大根 …………… 200g
 鶏もも肉 …………… 1/3枚
 しょうが …………… 10g
 米 …………… 2合
 A 薄口しょうゆ …… 大さじ2
 みりん …………… 小さじ2
 酒 …………… 大さじ1
 水 …………… 400ml
 大根の葉 …………… 適量

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大、大根はいちょう切り、しょうがは千切りにする。
- ② フライパンに鶏肉と大根を入れ、少し焦げ目がつく程度に焼く。
- ③ 炊飯器に米、A、しょうが、②を入れて炊く。
- ④ 大根の葉をゆでて、刻んでおく。
- ⑤ 炊きあがったら④を上のにせ、器に盛り付ける。

大根だって主役になれます！
 香ばしい焼き大根と
 うまみがギュッと染み込んだご飯。
 文句なしのおいしさです。



1人分
 エネルギー
 275kcal
 塩分
 1.2g

エネルギーは1膳分を1人分としています

大根の白雪グラタン

【材料】2人分

大根 …………… 300g
 鶏もも肉 …………… 1/2枚
 たまねぎ …………… 1/2個
 オリーブオイル …… 適量
 塩・こしょう …… 少々
 ホワイトソース

バター …………… 大さじ2
 小麦粉 …………… 大さじ2
 牛乳 …………… 200ml
 塩 …………… 小さじ1/2
 こしょう …………… 少々
 チーズ …………… 20g

【作り方】

- ① 大根は1.5cm角に切ったものを10分ゆで、水気を切っておく。
- ② たまねぎをスライス状に切り、鶏肉は一口大に切る。オリーブオイルを熱したフライパンにたまねぎと鶏肉を入れて炒め、塩・こしょうをふる。
- ③ 厚手の鍋にバターを熱し、小麦粉を入れヘラで混ぜながら弱火で炒める。牛乳を加えとろみが出るまで混ぜながら加熱する。
- ④ ③に①と②を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 耐熱容器にオリーブオイルを塗り、④を入れて刻んだチーズをのせる。220℃のオーブン※で、表面に焼き色が付くまで10分焼く。

※魚焼きグリルまたはオーブントースターでもよい。

カリッと焼けたチーズの下には、
 真っ白な雪のようなソース。
 寒い冬の日におすすめの
 ほっこり優しい味わいです。



1人分
 エネルギー
 455kcal
 塩分
 2.5g

旬野菜
 使いきり
 レシピ



大根で
 胃もたれ
 解消

一步先へ
踏み出そう

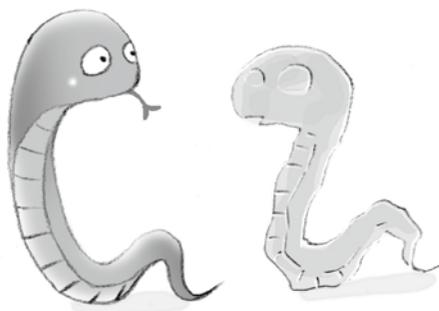
「今、この場所、その瞬間」を生きる

です。災害が辛かったからこそ人命救助を志したり、失恋があったからこそ現在の素敵なパートナーに出会うことができた、ということもあるのです。

原因はどうあれ、あなたがどう行動するかで現状は変わってくるといえないでしょうか。

に楽しいものであっても、また、どんなに苦しいものであっても、です。

一方で、「今、この場所、その瞬間」は、まぎれもなくあなたが生きている現実。人生はそうした「その瞬間」がひたすらに連続した五感の集合体である、と考えてみるとよいかもしれません。



その瞬間を有意義に生きる。もしあなたが今までの人生について思われていたと感じるなら、さらに充実した人生を送るための行動をおこしましょう。一方、これまでの人生が災難や不連続きだったと感じるのなら、今一度、信じる道を一步踏み出すことです。

よりよい未来は人それぞれ。何をすればよいのかは自身が考え、行動しなければなりません。原因や過去は、今、この瞬間の自分には関係ない——そう思うことで、今後の可能性は広がりを見せるのです。

監修 ■ ゆうきゆう (ゆうクリニック総院長)
ゆうクリニック…上野院、新宿院、渋谷院、秋葉原院、池袋東口院、池袋西口院 (皮膚科併設)
心安らげるクリニックとして評判が高い。http://yucl.net/

「原因」に大きな意味はない

「大災害にあったことから立ち直れず、何も手につかない」
「失恋を経験して以来、人を好きになることがこわい」
トラウマなどという言葉を使うとわかりやすいかもしれませんが、いずれにしても「原因」を材料に、否定的な言動に至るのではありません。

しかし、「原因」は人間のその後の一生を左右してしまうほど重大なものでしょうか。体調を悪くして医療機関に行った際、医師に「あなたの体調悪化はこれが原因です」とだけ指摘され、治療もせずに帰されるとしたら、きつと納得はいかないでしょう。あなたは思うはずですが、「原因はわかっていたから治してくれ、どうすれば治るのかを教えてください」と。

人間の心理も同じです。大切なのは原因ではなく、「ではどうするか」という目的。冒頭にあげた大災害や失恋を経験したすべての人が同じような否定的な人生を送っているかといえば、決してそうではないはず

過去にとらわれないことが可能性を広げることにつながる

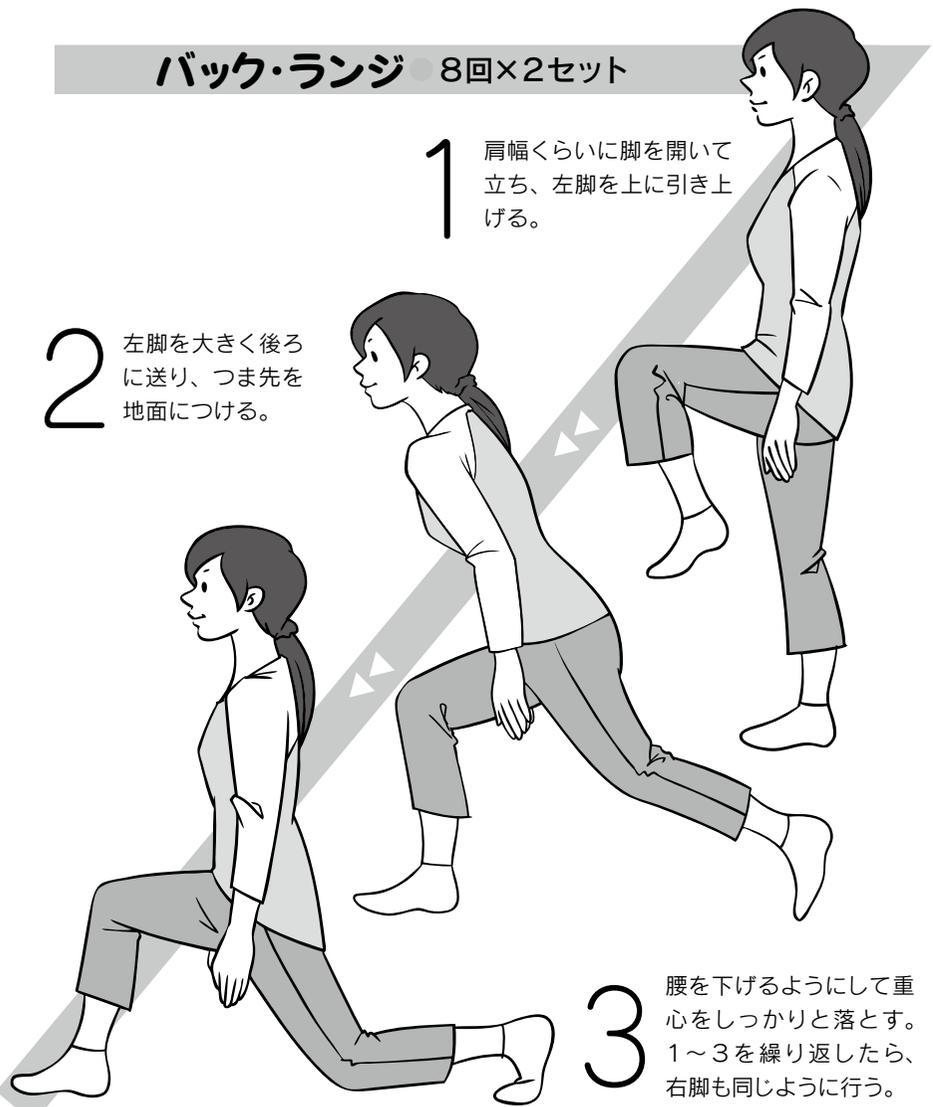
どんなにがんばったところで、過去を変えることができません。その過去がどんな

帰宅後
10分の
簡単筋トレ

太ももとお尻を鍛えるトレーニング

監修 ■ パーソナルトレーナー 比嘉 一雄

バック・ランジ 8回×2セット



1 肩幅くらいに脚を開いて立ち、左脚を上を引き上げる。

2 左脚を大きく後ろに送り、つま先を地面につける。

3 腰を下げるようにして重心をしっかりと落とす。1~3を繰り返したら、右脚も同じように行う。

※室内でのトレーニングは、けがをしないよう、周囲にあるものを片づけてから行いましょう。

太ももの後ろ側は、立ったときの姿勢を維持する場合などに使われ、衰えると皮下脂肪がつきやすくなるだけでなく、腰痛を引き起こす原因にもなります。太ももとお尻が鍛えられていれば、下半身が引き締まった印象を与えることもできるので、日々の生活から意識してトレーニングを行いたい部分です。

自重トレーニングの効果が上がるポイントとは?

ただ漠然とトレーニングメニューをこなすだけでなく、鍛えたい筋肉を意識しながら行うと運動効果がより大きくなるといわれています。太ももの後ろなど見えにくいところにある筋肉は意識しながら鍛えることで、より効果が出やすくなります。

しかし、トレーニングの方法をまちがえていたり、キツイと感じるまで負荷をかけて行わないと、効果はあらわれません。もし、トレーニングを続けているのに効果を感じられないようであれば、これまでの方法を見直さなくてはなりません。



①「地獄のぞき」からの眺め。
見渡せば大パノラマ、見下ろ
せば息をのむ景色が広がる／
安房郡鋸南町・富津市



②目の前の漁港で朝獲れの旬
の魚を、元漁師の店主が調理
してくれる「浜の味栄丸」。内
房の海の幸を存分に食べ尽く
そう／同郡同町



③戦国武将・里見氏が築いた
最後の居城である「館山城」。
再建された内部は南総里見八
犬伝に関する各種資料の展示
が行われている／館山市館山



④全国道の駅グランプリで最
優秀賞を受賞した「道の駅と
みうら枇杷倶楽部」。南房総
の旅の羅針盤としてさまざまな情
報を提供してくれる／南房総
市富浦町



⑤露天風呂、個室家族風呂の
ほか、内湯は日替わりでハーブ、
日本酒、びわの葉など健康と
美容によいお風呂が楽しめる
「里見の湯」／館山市下真倉



●お問い合わせ

千葉県商工労働部観光誘致促進課
TEL: 043-223-2412

URL: <http://maruchiba.jp/>
(千葉県公式観光物産サイト「まるごとe! ちば」)

※各施設の詳細については、ホームページ等でご確認ください。
※鋸山の山麓から山頂を結ぶ鋸山ロープウェーは、片道大人500
円の料金がかかります。

江

戸後期から昭和後期まで、良質な石がとれる採石場であった鋸山。
今もむき出しの石切り場が、ギザギザと切り立ち、山肌が鋸の歯の
ように見えることから、その名がついたという。

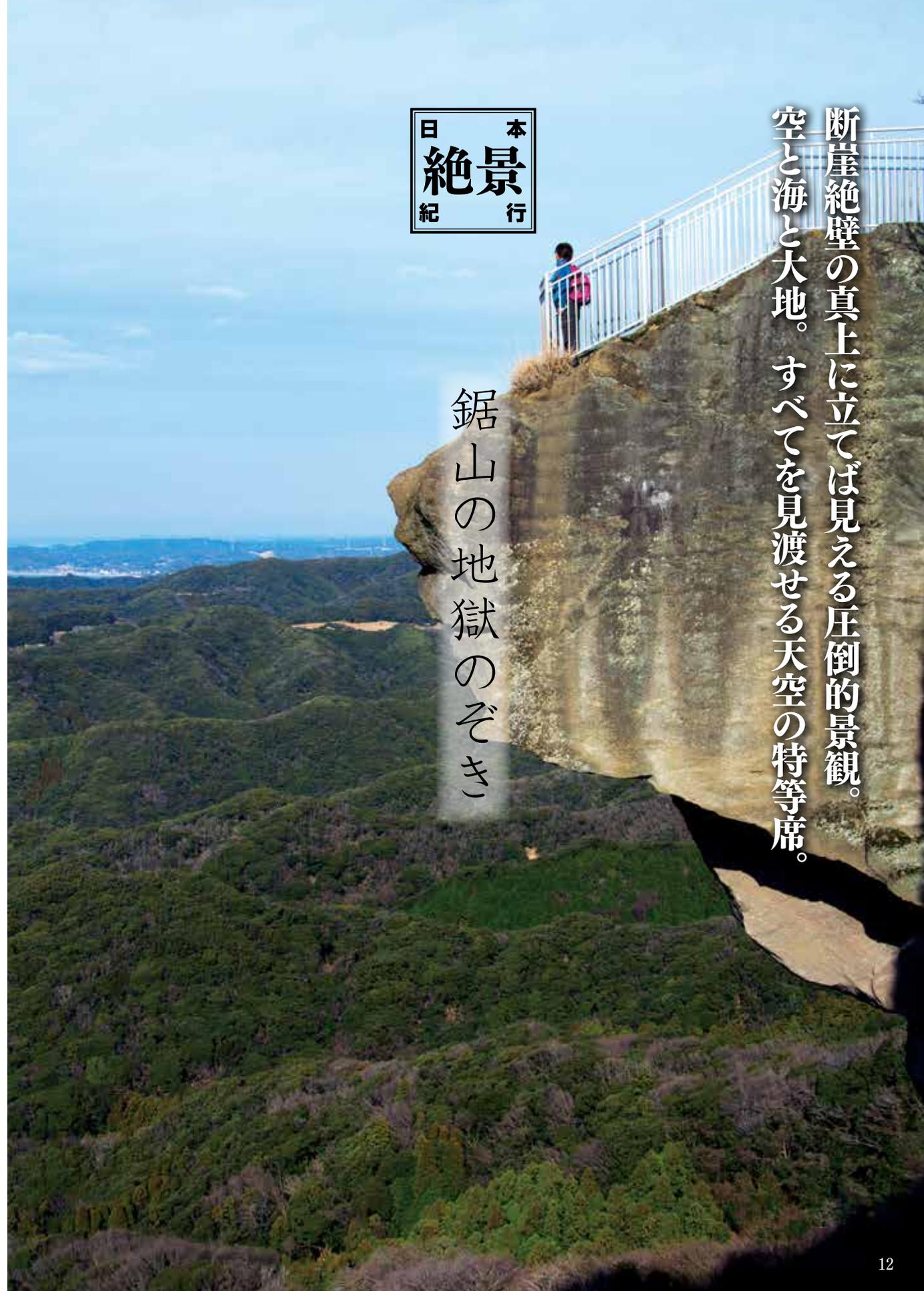
絶壁の上から突き出した岩盤、そこから覗く景色は落差百メートルの圧
倒的な風景。先端部分はかなり狭いので、強い風がひとたび吹けば、思わ
ず吸い込まれそうになり、背筋がひやっとする。

山の南斜面にある日本寺では、世界平和・万世太平の象徴として岩壁に
刻まれた仏像である日本最大の磨崖仏が、訪れる人々を見守ってくれている。
地獄のぞきからは東京湾、三浦半島、天気がよければ富士山まで見渡す
ことができる。思わず足がすくむ絶壁に立てば出会える大パノラマ。少し勇
気を出して、今まで見たことのない景色を覗いてみてはどうだろう。

日本
絶景
行

断崖絶壁の真上に立てば見える圧倒的景観。
空と海と大地。すべてを見渡せる天空の特等席。

鋸山の地獄のぞき





輝く女性には白い歯から！ 歯科健診を受けましょう

美しくも白く輝く歯でいるために、
体の健康と同じように気を配って

歯科健診は 何をやるの？

歯科健診の目的は、口の中に異常がないかチェックし、虫歯や歯周病を未然に防ぐこと。歯や歯肉のチェック、ブラッシングの指導、粘膜の状態チェックなどが主な項目です。また、歯の表面にこびりついた汚れや、歯と歯肉の間にたまっている歯石を専用の機械で除去するスクレーピングもあわせて行うとより効果的です。



美容と健康のためにも 歯の状態に気を配って

メイクやファッションに時間はかけても、歯みがきはササッと済ませてしまう方が多いのでは？ 歯の周りについてしまう歯石は見た目にも美しくなく、口臭や、歯肉の健康を損なう原因になります。メイクやファッションと同じくらい歯にも気を配れば、あなたの笑顔はもっと輝きますよ。

健康と美容は表裏一体。健康な歯は見た目にも美しいものです。
定期的な歯のメンテナンスで、
きらりと輝く歯をめざしましょう！

赤ちゃんのため でもあります

妊娠中は女性ホルモンの増加で歯周病菌が増えるなど、口腔内環境が変化し、虫歯や歯周病になりやすくなります。また、お母さんの口に虫歯菌が多いと大切な赤ちゃんに感染させてしまうことも…。妊娠すると、今までになかった症状が出ることもあります。自分だけでなく赤ちゃんの健康にもかかわるので、歯科医にしっかり診てもらいましょう。

こんなケア用品も あります

歯間ブラシ、デンタルフロス、電動歯ブラシ、マウスウォッシュなど、効果的に歯をみがくためのデンタルグッズが数多く出ています。デンタルフロスは、歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間に付着した歯垢をかき出すことができますので、毎日の歯みがきにプラスしたい方法です。



Pick Up Info



わが家でできるデータヘルス

1年間の家族の健康を振り返る 医療費控除を健康管理に活かそう

医療費控除とは、ご家族の分も含めて1年間に自己負担した医療費が一定額を超えるとき、税務署に確定申告すると税金が戻ってくる制度です。申告には医療費の領収書が必要ですが、



この機会に1年間の家族の健康も振り返ってみてはいかがでしょうか？
領収書を整理する際、たとえば「1月は家族みんながかぜをひいてしまった、7月は子どもがキャンプ場で虫に刺された、10月はお父さんが腰痛で整形外科に通った」などと、具体的な状況を思い出してみましょう。突発的なけがもあるでしょうが、毎年同じ時期に医療機関にかかっているのであれば、意識的に健康管理をすることで予防できる可能性があります。
医療費控除は家計の助けになりますが、それ以上に家族みんなが健康に過ごせるのが一番です。1年間の医療費データをご家庭で分析し、次の年の健康管理に活かしましょう。

もしもに備える防災対策

死に至る有毒物質が怖い！ 火災の煙から身を守るために

冬は火災が多く発生するシーズン。火災が発生した場合、すみやかな避難が重要ですが、注意したいのが「炎」よりも「煙」です。

煙には多くの有毒ガスが含まれていて、とくに怖いのが一酸化炭素です。色にもにおいもなく、たくさん吸い込むと意識がなくなり、死に至ることもあります。実際に火災による死因をみると、やけどに次いで多いのが一酸化炭素による中毒・窒息となっています(「平成27年版消防白書」より)。

煙は上へと向かう性質があり、いったん火災が発生すると、あっという間に天井近くにたまります。なるべく姿勢を低くして逃げるのが大切ですが、ハンカチや衣服などで口と鼻を覆うと煙を吸い込みにくくなります。濡らしたタオルなどは熱から顔を守る効果もあるので、手近に水などがあれば素早く濡らして覆いましょう。

煙を吸わずに避難するポイント



- 姿勢を低くして、煙を避ける。
- 口と鼻をハンカチや衣服、濡れタオルなどで覆う。

知っ得！食のまめ知識

豊富なミネラルが健康を支える 海のミルク、牡蠣の秘密

冬の味覚として人気の牡蠣は、グリコーゲンやミネラルを豊富に含み、昔から「海のミルク」と言われています。滋養強壮によい食材としても知られていますが、これはグリコーゲンが体内で効率よくエネルギーに変わるので疲労回復に役立つから。また、ミネラルのなかでもとくに多いのが現代人に不足しがちな亜鉛。不足すると、舌にある「味蕾」という味を感じる細胞の働きが悪くなる味覚障害がおきますので意識的に摂取しましょう。



牡蠣のおいしさの秘密は、グリシンやタウリンなどのうまみ成分。タウリンには、肝機能を高める働きがあるので、一日酔い予防にも役立ちます。ちなみに生食用と加熱用の違いは、鮮度ではありません。牡蠣が育った海域と滅菌洗浄しているかの違いです。生食用は細菌数が基準値以下の海域で育ち、滅菌洗浄されてから流通します。ただし、うまみが多いのは加熱用。どんなに新鮮でも必ず加熱して食べましょう。

絶景の街を行く

佐久間ダム公園

(千葉県・^{きよなんまち}鋸南町)



アクセス

- JR内房線「^{あわがづやま}安房勝山駅」より
鋸南町営循環バス「佐久間ダム入口」バス停下車約5分



▲のどかな風景が広がる

総屈指の憩いと癒やしの場である。一年中さまざまな花が咲き誇る、南房

山を越えようと肌着が一枚いらな
いといわれるほど、温暖な気候で知ら
れる鋸南町。北国から雪の便りが届
くときでも、ここ鋸南町は暖かな空気
と花の香りでいっぱい。桜の見頃は、
終わると、青、白、紫に染まる紫陽花と、
桃色の古代ハスとの、色彩のコントラ
ストも楽しめる。佐久間ダム公園は、

と咲く水仙と相まっている。

敷地内には約2千本の桜の木々が植えられ、春になると早咲きの河津桜に始まり、ソメイヨシノや八重桜などが一面に咲き乱れる。桜が色づき始める前に、冬の終わりと春の訪れを告げるのは、可憐な芳香を放つ水仙だ。鼻孔をくすぐるその香りは、訪れる人々に、近づいている春を連想させる。

佐久間ダムから北へ向かう道を「をくづれ水仙郷」といい、片道1kmほどの道を、かわいらしい白の水仙が埋め尽くす。「をくづれ」は、地名の大崩^{おおくずれ}を言い換えたもの。情緒ある響きが、小さいながらも凛



▲春の訪れを告げる水仙

鼻孔をくすぐる甘く可憐な香り。ひとたび香れば聞こえてくる春の足音