

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。

●健診を受けましょう！ほか

<http://www.yakinkenpo.or.jp/> パスワード：nas



稲刈りと甲斐駒ヶ岳 ●山梨県北杜市

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

①②③のうち、一つを選択
健診の受診方法

契約健診機関

① 日本冶金健保契約機関で受診

全国60カ所にあります。

日本冶金健保ホームページに、健診機関一覧を掲載していますので、ご覧ください。

おすすめ

② 健保連の契約機関で受診

全国1,000カ所以上にあります。

③ 日本冶金健保契約機関、健保連契約機関、どちらも近くにないとき

お住まいの近くにある健診機関で受診できます。

※脳ドックは、健保連の契約機関にはありません。

注意事項

【人間ドック・脳ドック】

- ・受診日の変更やキャンセルは、健診機関に連絡した後、事業所の健保担当者の方にご連絡ください。
- ・受診日の10日前までに利用申込書が健保組合へ提出されていない場合、補助は受けられません。
- ・人間ドックのオプションで頭部MRI・MRA検査を実施する場合も、脳ドックとして取り扱います。
- ・お住まいの近くにある健診機関で人間ドックを受診する際に健診コースがいくつかあるときは、補助限度額にかかわらず、健診項目表(左記)に準じた基本的なコースを受診してください。
- ・人間ドックのオプション検査で乳房視触診、乳房超音波(エコー)、乳房X線(マンモグラフィ)、子宮頸部細胞診、前立腺腫瘍マーカーPSAのみ、補助限度額内に限り健保組合負担となります。

【巡回レディース健康診断】

- ・人間ドックとの重複受診は、できません。
- ・申し込み後の変更やキャンセルは、できません。
- ・やむを得ない事情で都合が悪くなった場合は、各エリアの実施健診機関へ速やかに連絡してください。
- ・オプション検査 乳房X線(マンモグラフィ)を追加する場合、費用(1,000円)を利用者負担金(2,000円)と併せて受診会場で支払ってください。

健康に自信があるあなたも健診を受けましょう!

失って初めて大切さを痛感する「健康」。元気なときは健診を受けることを面倒に感じてしまいがちですが、「あのとき受けていれば…」と、後悔することになるかもしれません。健診は生活習慣を見直すきっかけになったり、病気の早期発見、早期治療につながります。年に一度は健診を受けて、自分の体とじっくり向き合ってみましょう。



受けないなんて
もったいないなんて

補助の対象者

	人間ドック	脳ドック	巡回レディース健康診断
被保険者	●	● 40歳以上、5年に一度	—
被扶養者	●	● 40歳以上、5年に一度	● 妻・母・義母に限る

40・45・50・55・60歳(4月1日現在または年度内にその年齢になる方)は、人間ドックと脳ドックの重複受診が可能。

巡回レディース健康診断とは?

被扶養者(妻・母・義母)の方を対象とした健診で、毎年5月頃に案内冊子をお送りしています。申込期限がありますので早めにお申し込みください。なお、巡回レディース健康診断と人間ドックの重複受診はできません。

補助限度額(税込)

	人間ドック	脳ドック	巡回レディース健康診断
被保険者	65,000円	50,000円	—
被扶養者	65,000円	50,000円	基本検査項目費用全額

利用者負担金

	人間ドック		脳ドック	巡回レディース健康診断
	日帰り	一泊		
被保険者	14,000円	20,000円	0円	—
被扶養者	14,000円	20,000円	0円	2,000円

予約から受診まで 日本冶金健保ホームページに詳しい説明を掲載していますので、ご覧ください。

【人間ドック・脳ドック】

1. 健診機関を選ぶ。
2. 電話またはネットで予約する。
3. 人間ドック・脳ドック利用申込書(ホームページから印刷)を、事業所の健保担当者の方へ提出する。
4. 受診する。
5. 利用者負担金を健保組合へ支払う(人間ドックのみ)。
6. 結果票が健診機関から届く。

【巡回レディース健康診断】

1. 健診機関を選ぶ。
2. 申込用紙を事務代行機関宛に郵送する。
3. 日程決定通知が自宅へ届く。
4. 健診に必要な書類が自宅へ届く。
5. 受診する。
6. 利用者負担金を当日会場で支払う。
7. 結果票が健診機関から届く。

健診項目表

検査項目	健診コース	健診コース	
		人間ドック	巡回レディース
身体計測	身長	○	○
	体重	○	○
	肥満度	○	○
	BMI	○	○
生理	腹囲	○	○
	血圧測定	○	○
	心電図	○	○
	心拍数	○	○
	眼底検査	○	○
	眼圧検査	○	○
	視力検査	○	○
X線・超音波	聴力検査	○	○
	呼吸機能検査	○	○
	胸部X線	○	○
	腹部超音波	○	○
生化学	上部消化管X線	○	○
	総蛋白	○	○
	アルブミン	○	○
	クレアチニン	○	○
	尿酸	○	○
	総コレステロール	○	○
	HDLコレステロール	○	○
	LDLコレステロール	○	○
	中性脂肪	○	○
	総ビリルビン	○	○
	AST (GOT)	○	○
	ALT (GPT)	○	○
	γ-GT (γ-GTP)	○	○
	ALP	○	○
	血糖(空腹時)	○	○
	HbA1c	○	○
	血液学	鉄	○
赤血球		○	○
白血球		○	○
血色素		○	○
ヘマトクリット		○	○
血小板数		○	○
鉄		○	○
MCV		○	○
MCH		○	○
MCHC		○	○
血清学	BUN	○	○
	CRP	○	○
	血液型(ABO)	○	○
	血液型(Rh)	○	○
	梅毒反応	○	○
	HBs抗原	○	○
尿	蛋白	○	○
	PH	○	○
	尿酸	○	○
	沈渣	○	○
	潜血	○	○
	比重	○	○
便	潜血	○	○
	内科	○	○
問診・診察			
乳房視触診	○	○	
乳房超音波(エコー)	○	○	
乳房X線(マンモグラフィ)	○	○	
子宮頸部細胞診	○	○	
前立腺腫瘍マーカーPSA	○	○	

○=オプション(希望者のみ)

ご存じでしたか？

健康保険が使えるケースは必ずあります

● 整骨院・接骨院にかかりたいとき

とある平凡な街角。このあたりでも近年は、「整骨院」や「接骨院」の看板を多く見かけるようになりました。そこには、「各種社会保険取扱」などの表示が目立ちます。付近の住人の中には「ちょっとしたけがなら整骨院に行く」という人も少なくありません。

緊急の際にはそれも一つの選択肢ですが、「整骨院」等は医療機関ではないので、健康保険の適用には制限があります。ルールをよく理解して、適切に利用したいところです。

さあ、絵の中から、しっかり使い分けのできている人、できていない人を探してみてください。むだなく正しく、けがを治しましょう！



「受療達人」を探してみましょう！

◆キホンの情報◆

「整骨院」等で施術をしてくれる人は、「柔道整復師」です

「整骨院」や「接骨院」を、医療機関だと思っている方が一部に見受けられますが、それは誤りです。

「病院」や「診療所」などの医療機関では、医師が中心になって全身状態に目配りをしながら、医学的な検査や治療を行っています。

一方、「整骨院」等で施術を行うのは柔道整復師です。もちろん国家資格であり、捻挫や骨折などの手当てについては専門的技術をもって施術にあたっています。しかし、医師のような教育を受けていないため、「整骨院」等では、X線などによる検査や外科的な手術、投薬などといった医学的診療はできません。

長期にわたる施術を受けていても改善がみられない場合は、重篤な病気が隠れていることもあるので、医師の診察を受けましょう。



Good!



スマート整形外科診療所

Good!

長く施術を受けるなら、医師の診察と同意を

「整骨院」等で健康保険が使えるのは、次の場合だけです(このほかは、全額自己負担)。

- 急性または亜急性の外傷による、
◎ 打撲・捻挫・肉離れ
◎ 骨折・脱臼
(緊急時の応急処置のみ)

けがの状況により取り扱いが異なります。柔道整復師には原因を正確に伝えてください。

骨折や脱臼は、応急処置を除いて医師の診察と同意が必要です。また、打撲・捻挫・肉離れの場合も、長期間よくなるないときは医師に診察してもらいましょう。これは別の病気や後遺症などを防ぐためにも必要不可欠です。

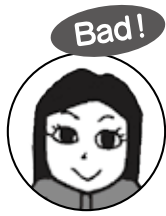
Bad!

「申請書」はよく確認してから署名を

健康保険が使えるケースにおいて、多くの「整骨院」等では、医療機関と同じように原則3割(年齢等によって異なります)の自己負担のみを支払います。残りの施術費は、柔道整復師が健保組合に「柔道整復施術療養費支給申請書」を提出して給付を受けます。この書類には患者さん本人による被保険者名等の記入(署名)が必要です。これを渡されたら内容をよく読み、誤りがあれば修正してもらったうえで署名しましょう。白紙の用紙には絶対に署名しないでください。



医療機関との「重複受診」に健康保険は使えません



同じ部位のけがについて、医師の診察と同時並行して柔道整復師の施術を受けた場合は、健康保険は使えません。

ただし、骨折・脱臼などで「同一月に医療機関での治療が終わったあと、医師の指示または同意を得て柔道整復師の施術を受けた場合」、または「医師の指示または同意を得て柔道整復師の施術を受けた際、一定期間後に医療機関から再検査などの指示があつて受診した場合」は、例外として健康保険が使えます。

腰まわりの血流アップで腰痛の緩和に ワシのポーズ

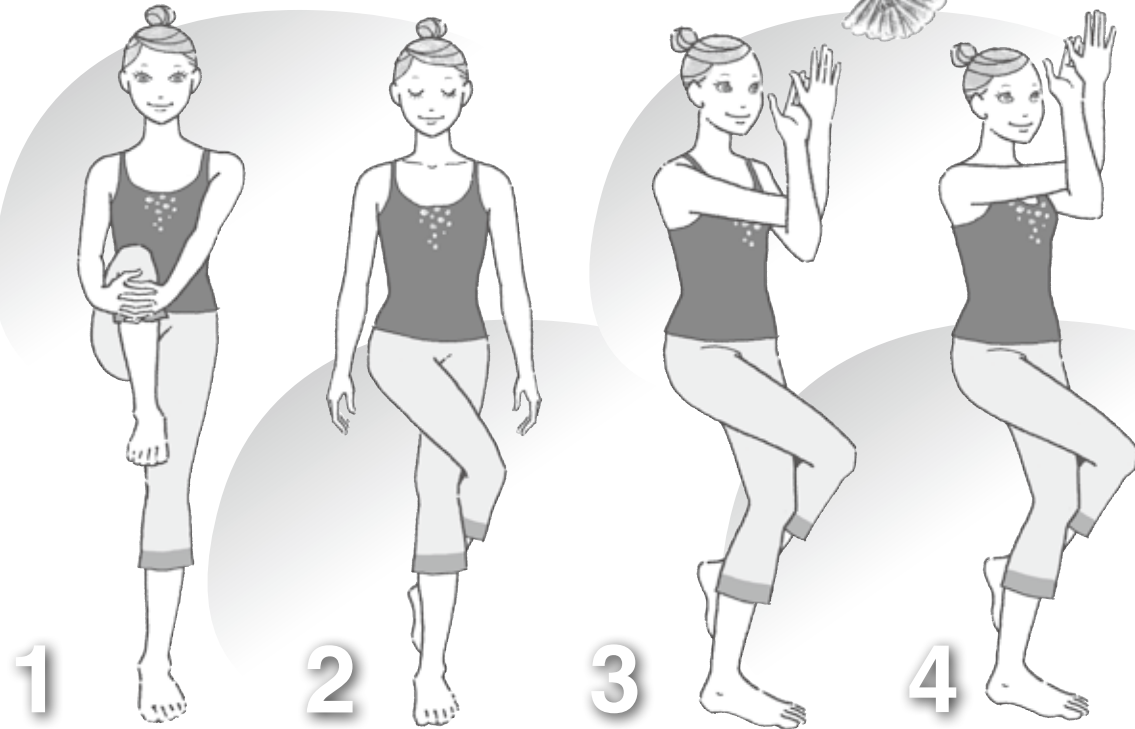
秋は日中と朝晩の気温差が腰への刺激となり、腰痛を引き起こしがち。ワシのポーズは背中上部を伸ばすことで、背中中の筋肉をほぐし、腰の痛みを緩和させてくれます。毎日続けると腰まわりの血流がよくなり、腰痛の改善が期待できます。

監修 ■ 一般社団法人 日本ヨガメディカル協会 代表理事 岡部 朋子

疲れたカラダを癒す
ヘルシーエイジング
Yoga
ヨガ
自分のペースでゆっくり行うヨガで、カラダの内側から伸びを感じましょう。

IMAGE 獲物を狙うワシをイメージ

正面に伸ばしている指先はワシの鋭いくちばしのイメージで、左右に広げた肩甲骨は羽を表します。



1 ひざを緩めて立ち、息を吸いながら重心を左脚に移し、右脚を持ち上げ、胸に抱きかかえる。

2 息を吐きながら右脚を太ももから左脚にからめ、右脚のつま先を下に向ける。

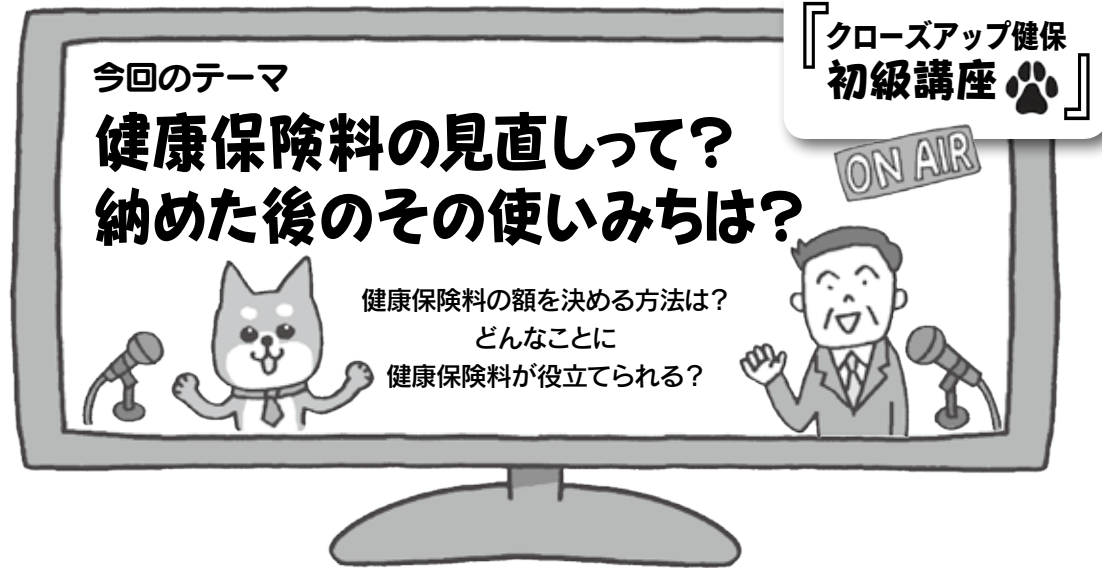
3 息を吸いながら右腕が上になるように両腕をクロスさせ、ひじを曲げて右腕を左腕に巻きつけ、手のひらを合わせる。

4 息を吐きながらひじを胸の高さまであげる。この状態で深い呼吸を4~5回繰り返す。反対側も同様に行う。

EASY

からめるほうのつま先を床につけても

片脚立ちができない人は、軸脚にからめる足のつま先を床につけて行いましょう。手のひらを合わせるのがつらい人は、手の甲を合わせるだけでもOK。

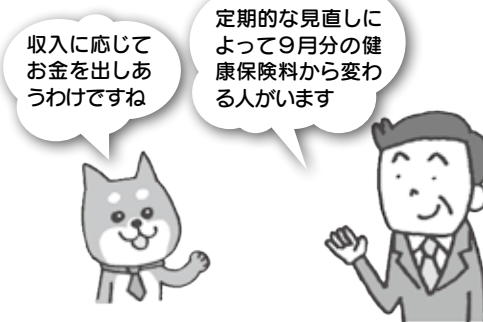


『クローズアップ健保
初級講座』

ON AIR

●健康保険料決定のしくみ
(定時決定の場合)
4月 5月 6月 → 9月 ~ 翌年8月
3カ月間の給与の平均額 1年間適用

※1 賞与等からも同じ健康保険料率を用いて算出した健康保険料を徴収します。
※2 昇給やペーシングアップなどで大幅に給与が変わったときや、被保険者資格を取得したとき、育児休業が終了した後や産前産後休業が終了したときは臨時に改定が行われます。



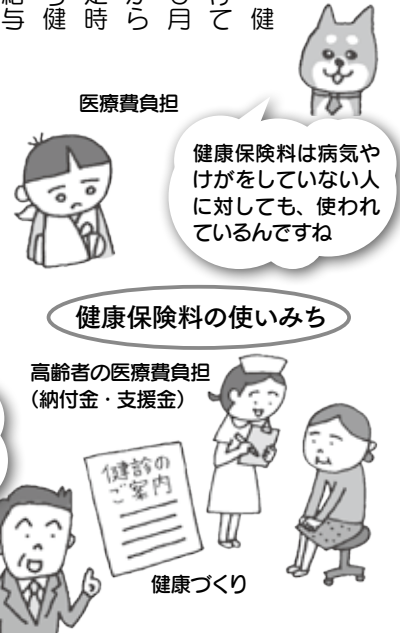
健康保険料は、被保険者の給与の平均額に、健康組合ごとに毎年設定する健康保険料率をかけて算出します※1。この平均額は、4月、5月、6月の給与をもとに計算し、9月分の健康保険料から翌年8月分まで適用されることとなります(定時決定)。そのため、10月中に支払われる給与から健康保険料額が変わる人がいます。みなさんの給与は毎年変動することもあるため、定期的に見直しを行うことになっていきます※2。

健康保険料は定期的に見直しが行われます

このほかにも、特定健診など、健康づくりのための費用にも使われています。病気になることが少ない人は、どうして健康保険料を納めなくてはいけないのかと思うかもしれませんが、将来、みなさんが病気になるように、日々の健康を支えるためにも健康保険料は役立てられています。

納められた健康保険料は、私たちの医療費の支払いにあてられています。患者が医療機関の窓口で支払う医療費が原則3割(年齢等によって異なります)で済むのは、残りの7割を健保組合が負担しているからです。また、高齢者の医療費は国民全体で支え合うという考えのもと、高齢者医療制度への納付金・支援金として健保組合も負担をします。

健康な人へのサポートも実施



ひじきの甘辛 いももち

モチモチした食感と甘辛い味が、地元の子もたちに大人気の一品です。じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、美肌作りをサポートしてくれます。ひじきを加えて不足しがちな食物繊維もプラスしました。



1人分
214kcal
塩分0.9g

材料(2人分) (8個)

- じゃがいも……………2個(200g)
- ひじき(乾燥)…大さじ1弱(2g)
- 片栗粉……………大さじ4
- A しょうゆ……………小さじ2
- みりん……………小さじ2
- 酒……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- 油……………大さじ1

作り方

- ①ひじきはたっぷりの水で戻しておく。
- ②じゃがいもを水で濡らしてラップでふんわり包み、電子レンジ(600W)で3分半加熱をする。濡れふきんを使って皮をむき、マッシャーでつぶす。
- ③②に片栗粉を加えて手でよくこね合わせ、水を切ったひじきを加えて混ぜる。8等分にして1cm厚さの丸型に成形する。Aの調味料を合わせておく。
- ④油を熱したフライパンに③のいももちを入れて焼く。両面にこんがり焼き色がついたら、Aを加えて煮からめる。

材料(2人分)

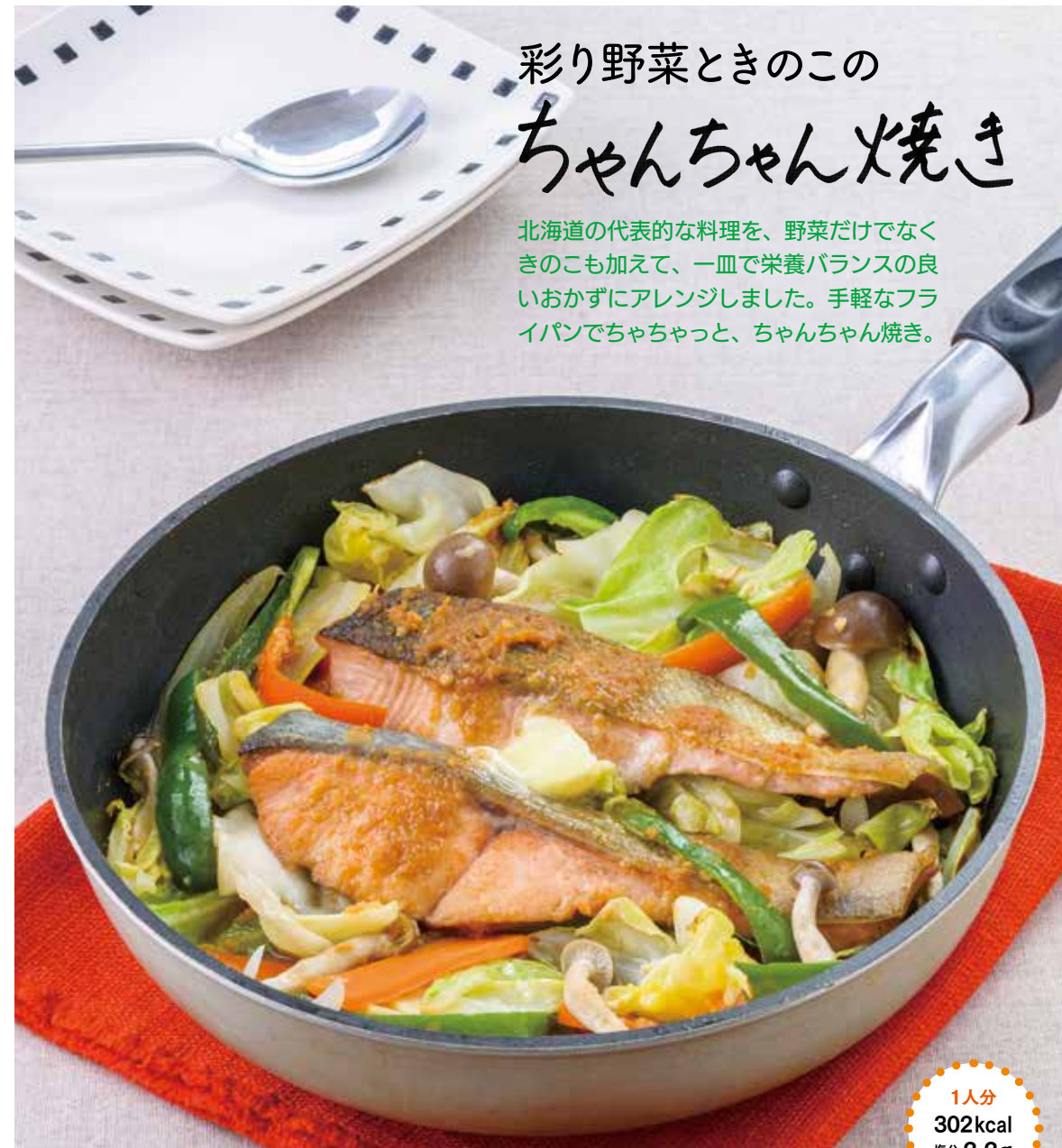
- 生鮭(切り身)……………2切れ
- 塩・こしょう……………少々
- キャベツ……………3枚(150g)
- たまねぎ……………1/4個(50g)
- にんじん……………1/3本(50g)
- ピーマン……………1個(30g)
- しめじ……………1/2パック(50g)
- A みそ……………大さじ1と1/2
- みりん……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- にんにく(すりおろし)…小さじ1
- 油……………大さじ1/2
- バター……………10g

作り方

- ①鮭に塩・こしょうで下味をつける。キャベツはざく切りに、たまねぎはくし切りに、にんじんは短冊切りに、ピーマンは細切りにする。しめじは小房に分ける。Aの調味料を合わせておく。
- ②油を熱したフライパンに、鮭を入れて両面焼く。一度取り出し、①の野菜をさっと炒める。全体に油が回ったらフライパンの中央をあけて鮭をのせ、Aを回しかけてふたをし、5分間蒸し焼きにする。
- ③火を止め、②にバターをのせて余熱で溶かす。

彩り野菜ときのこの ちゃんちゃん焼き

北海道の代表的な料理を、野菜だけでなくきのこも加えて、一皿で栄養バランスの良いおかずにアレンジしました。手軽なフライパンでちゃちゃっと、ちゃんちゃん焼き。



1人分
302kcal
塩分2.2g

おうちでカンタン!

ふるさと
母ちゃん
ごはん

料理制作 緑川 鮎香
(管理栄養士)
スタイリング 宮沢 史絵
撮影 栗山 サトル

広大な北の大地は、バラエティ豊かな食材の宝庫。それらを使った「当地ならではの料理であふれています。今回は、北海道の母ちゃんたちが昔から愛情込めて作ってきた「ふるさと」の味を、カンタン、ヘルシーにアレンジしました。



受けっぱなしはNG!
健診結果の活かし方

「要再検査」「要精密検査」は放置しない

健康診断の結果を把握していますか？ 健診は自分の体の状態を知り、健康を維持していくためのものです。検査での異常は体が出す不調のサイン。「要再検査」「要精密検査」は決して放置しないで、早期に対応しましょう。

「再検査」と「精密検査」の違い

健診結果は「異常なし」、「軽度の異常」、「要経過観察」、「要再検査」または「要精密検査」、「要治療」などに分類されます（医療機関によって表記が異なる場合があります）。

では、「再検査」と「精密検査」の違いはなんなのでしょう。

●再検査：異常となっ

た数値が「一時的な変動かどうか」の確認のために、もう一度同じ検査をして確認すること。

●精密検査：健診で

出た数値からみて「治療が必要かどうか」を確認するために行う、より詳しい検査のこと。

さっきの

ニイチヤンの
じゃない？
要再検査

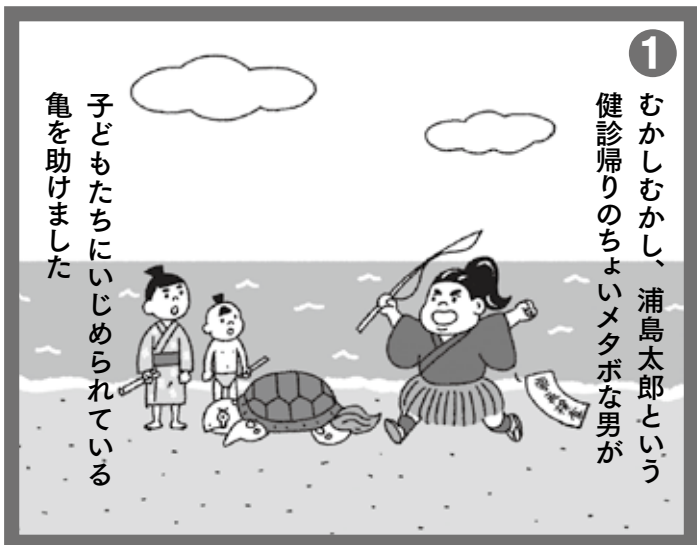


放置しないことが大切

健診結果で「要再検査」もしくは「要精密検査」

1 むかしむかし、浦島太郎という健診帰りのちよいメタボな男が

子どもたちにいじめられている
亀を助けました



2 お礼に竜宮城に招待された浦島

健診結果が悪かったのも忘れ
ごちそうを食べ続けました



3 そして帰りに
玉手箱を受け取りました

乙姫は何か
言いたげでした



4 玉手箱を開けると浦島は
超メタボじいさんになりましたとき

自分の体にも
やさしくね



女性は乳がん検診を受けましょう

病気は、どんなものでも早く発見して治療することが大切。乳がんも早期発見なら、治す手立てはたくさんあります。そこで、重要なのが検診。40歳を過ぎたら、誕生日や結婚記念日など「日」にちを決めて、定期的
に乳がん検診を受けましょう。



私もちゃんと
受けているわ！

竜宮城で
あれだけ食べ
続けたんだから
自業自得よ！



とほほ...



不安の解消のためにも、 必ず医療機関へ

病気のなかには初期にはほとんど自覚症状がないものも多く、気づいたときには悪化していることも少なくありません。病気の早期発見ができれば簡単な治療ですむ場合もあるため、家計も体も負担が少なくなりやすい。

また、再検査や精密検査といわれると「重い病気なのでは？」と不安を感じてしまうものですが、病院でもう一度詳しく調べて何もなければ不安が解消されます。自分や家族を安心させるためにも、必ず専門の医療機関を受診しましょう。

あつぎ、
亀を助ける
ことに夢中
になったばかりに...
「自分は若いから大丈夫」「医療機関に行く時間がない」「面倒」といった理由から、検査を見送る人もいます。しかし、こうした結果が出たという事は、何かしらの「異常」が起きています可能性があるサインなので、病気の早期発見のためにも、できるだけ早く検査を受けることが大切です。



ゴジラ岩



撮影Point
夕暮れどきに、シルエットだけでなく岩のゴツゴツした感じも撮りたいときは露出をプラス補正に

偶然が重なって現れる、静かに半島を見守る海辺の怪獣へ会いに

幼い頃、スケッチブックに空想上の生き物を描いてみたことはありませんか。高層マンションほどの大きさで、体は鋼のように硬く、灼熱の炎を吹いて暴れまわる脅威の生き物。もしも実在したら…という気分を味わえる場所があったら、ちょっと気になりませんか？

秋田空港から車で1時間半ほどの、日本海に少し出っ張った男鹿半島。三方を日本海に囲まれた、山と海が織り成す美しい景観が魅力の土地です。釣り人が集う潮瀬崎海岸にそびえるその岩は、まるで怪獣が海に向かって吠えているようなシルエットから「ゴジラ岩」と呼ばれています。岩は見る角度によって形が変わるため、見落とさないよう注意が必要。見上げた先に突然現れる海辺の怪獣の迫力に、思わず息をのむことでしょう。

太陽が沈み始める夕暮れどきが絶好の撮影チャンス。季節、時間帯、天気などの条件がそろえば、ゴジラの口の部分に真っ赤な夕日がかかり、炎を吹く瞬間をとらえることができます。自然が作りあげた偶然によって現れる海辺の怪獣。一見恐ろしい姿ですが、海の脅威から半島を守ってくれているようにも見えます。

「こんな生き物が存在したら」「もしも自分たちの街に現れたら」…。子どもの頃に感じたあのワクワク感。男鹿半島を訪れば、きっとその気持ちを思い起こすことができるでしょう。



和風レストラン きりん亭で提供されるご当地グルメ男鹿しよっつる焼きそばは、たっぷりの海鮮食材と、県魚のハタハタを使った魚醤の風味が魅力／男鹿市船越



なまはげ館では、市内各地で実際に使われていた150枚の多種多様な面が一堂にそろい、迫力のなまはげ勢ぞろいを見ることができる／同市北浦真山

撮影Point
ホワイトバランスをオートではなく太陽光に設定すると、夕焼けの赤みを強調できます



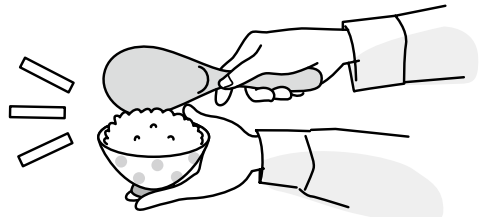
約13分間で一周する寒風山回転展望台から望むことができるのは、入道崎や鳥海山などの大パノラマ／同市脇本



カラオケ、特産品展示コーナーなど、家族で楽しめる温泉施設の温浴ランドおが「なまはげのゆっこ」／同市北浦北浦

- お問い合わせ
- *和風レストラン きりん亭
<http://kirintei.hp.gogo.jp/pc/>
 - *なまはげ館
<https://www.namahage.co.jp/namahagekan/>
 - *寒風山回転展望台
<http://www.akita-chuoukotsu.co.jp/kanpuzan/>
 - *温浴ランドおが「なまはげのゆっこ」
<https://www.namahage.co.jp/land/>
 - ※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

腹もちがよいなどのメリットがある 栄養価にすぐれた食材「白米」



近年、白米は「ダイエットの敵」などと言われることがありますが、栄養価にすぐれた食材であることはあまり知られていないようです。

白米の主成分は炭水化物。私たちの体に欠かせない三大栄養素の1つで、エネルギーのもとになるものです。そのほか、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも含むなど栄養に富み、加えて、野菜や肉、魚といった多くの食材との相性も良く、一緒に食べることで、さまざまな栄養素を摂取しやすくなります。

パンや麺類などの「粉もの」の炭水化物とは異なり、白米は粒で摂取することで、ゆっくりと消化・吸収されるため腹もちが良く、間食を減らせるメリットもあります。また、パンなどと異なり塩分を含みません。

秋は新米の季節。おいしさはもちろん、栄養価にすぐれた白米を一粒一粒味わってみませんか。



お互いに健康を気づかえ、職場のコミュニケーションが高まります。また、生産性の向上につながったり、社員みんなが健康であれば対外的にも企業イメージがアップすることでしょう。健康づくりを他人事ととらえずに、みなさんで積極的に参加してみませんか？

と 足に合わない靴は体の不調につながる
靴選びのコツを知って快足美人
おしゃれのために、デザイン重視で靴を選ぶ女性は多いかもしれません。しかし、足に合わない靴を、「たかが靴ずれ」「そのうち慣れる」などと思いつつ履き続けていると、外反母趾などの足のトラブルや、肩こりや腰痛などを引き起こしてしまうこともあります。足に合う靴とは、甲がきつくない、土踏まずのカーブに違和感がない、かかとをしっかりと固定できている、つま先に1cmほどのゆとりがあり、足の指が自由に動かせることがポイントです。



靴を選ぶときは、必ず両足で履いて歩いてみるのが重要。メーカーによっては、靴の足幅にバリエーションをもたせていたり、店に靴選びのアドバイザーがいる場合があります。快適に歩くために、自分の足に合った靴を見つけてみましょう。

職場のみんなと一緒に取り組もう 1人ひとりが参加する健康経営

社員の健康は企業経営の重要な資源ととらえ、企業が社員などの健康づくりに取り組む「健康経営」。これは企業がリーダーとなって行うものですが、社員1人ひとりの意識向上や問題への取り組みも欠かせません。例えば、みんなで適度に体を動かしているか、元気がない同僚に声をかけてあげているか、同僚の昼食や間食に気を配っているか、たばこの害への対策をとっているかなど、身近な問題について、できることから始めてみましょう。

一歩先へ踏み出そう ～職場編～

周りの評価を気にしすぎず 小さな自由を勝ち取る勇気を

人からよく思われたい気持ちは誰もが持っている承認欲求

社会で働くにあたって、職場の人間関係は良好であるに越したことはありません。とはいえ、人との距離感の兼ね合いは難しく、近すぎても遠すぎても、私たちは少なからず煩わしさを感じてしまうものです。今日は帰ってゆっくり映画でも見ようと思っていたところに、同僚から食事の誘いが入ったとしましょう。あなた以外は全員参加。「断ったら空気が悪くなるんじゃないかな」



いか「誘ってもらえなくなるんじゃないか」と、いろいろな思いが錯綜して、あなたは笑顔で「イエス」と答えました。こんな経験、誰にでもあるのではないのでしょうか。周りからよく思われたい、評価されたい。こういった承認欲求は誰もが持っているものです。だからこそ人は、周りから好かれたいと願う、仕事においては出世を望むのでしょうか。社会は人とのつながりで回っています、良好な人間関係を築くのは大事なことです。しかし、私たちは誰もが「人から認めてもらうために生きていくのではない」ということを忘れてはいけません。

自分の心に嘘をつかない 小さな勇気を持つる人

あなたがもし、周りの目を気にせず振る舞い、その行いによって他人から嫌がられたとしましょう。それは、あなたが自分の心に正直で、自由に生きていることの証ともいえます。誰からも嫌われないように振る舞う生き方は、きつと窮屈で、不自由



さを感じてしまうはず。自由とは、周りから嫌われる可能性を含んでいるともいえます。でも、それって勇気がいりますよね。先ほどの例であれば、少し勇気を出して「ごめんさい！ 今日はず定があつて」と笑顔で断る。あなたの振る舞いを快く思わない人がいても、一部の人の目を気にして、自分に嘘をつくのは悲しいことではないでしょうか。そうして自分の自由をちよつとだけ勝ち取る。そんな小さなことの積み重ねでいいのです。自由って、それほど難しいことではないのかもしれない。

岬の草原に立つ入道埼灯台へ にゅうどうざき



沖からも陸からもくっきりと目立つ、「三本黒帯」の灯台。海風に立ち向かいながら、船と恋人たちを見守り続ける。

▼この地が北緯40度にあたることを示すモニュメント群。日時計や地図などを表す石が配置されている。



台の周囲にはやわらかな草原が広がる。恋人たちが、海岸特有の強い風をやりすごすように肩を寄せあう。その傍らで、灯台は今日も黙々と務めを果たしている。

（現在は黒帯が三本）に塗り分けられるようになった。冬季以外は灯台内部も見学できる。百段を超えるらせん階段に息を弾ませデッキに上れば、パッと360度の景観が広がる。海に目を向けると、丸みを帯びた水平線が視界いっぱい続く。広い空、かすむ島影、やがて夕日のころには壮麗な光がすべてを包むのだ。絶景を求めて多くのカップルがここを訪れ、近年は恋愛の聖地としても有名になった。

険しい表情を見せることも多い大海原とは対照的に、灯

男鹿半島の西岸、海沿いの県道をぶらぶら北上していくと、彼方にぼつりと緑の大地から飛び出したものが現れる。さらに近づけば、それが白黒の縞模様をまとった灯台であることがわかる。この入道埼灯台は、日本海北部沿岸の主要な航路標識として、明治31年に設置されたものだ。当初は白亜の建物だったが、積雪時にも目立つようにするため、やがて白と黒



▲海岸の岩肌は、草原と打って変わって荒々しい。かつて増えすぎた鹿を処分したと伝わる「鹿落とし」という恐ろしい地名も残る。

入道埼灯台へのアクセス：JR「羽立駅」から秋田中央交通バス、「湯本駐在所」で秋田観光バス（要予約）に乗り換え、計約70分。終点下車徒歩約5分