

しあわせは健康から

# 健保の窓

2025.7.JUL No.242

- 2-3 令和6年度決算・事業報告
- 4-5 健康講座 Q&A〈子供の肥満〉
- 6-7 幸せスマイルキッズ
- 8 簡単 ロコモ予防エクササイズ
- 9 取り組もう！健康経営〈森食品工業（株）〉
- 10-11 こころの健康通信〈相手を怒らせるベスト3〉
- 12-13 健康おでかけウォーキング〈松本 水めぐり〉
- 14 健康保険Q&A・健保からのお知らせ
- 15 けんぽクロスワードクイズ・読者の声

クロスワード  
クイズ

プレゼント

WEBからも  
応募できます



森食品工業様の  
割杏とジャムセット

P9: 取り組もう！健康経営もぜひご覧ください



Photo: 豊かな水に守られる松本城



# 健康保険分

## 収入 (千円)

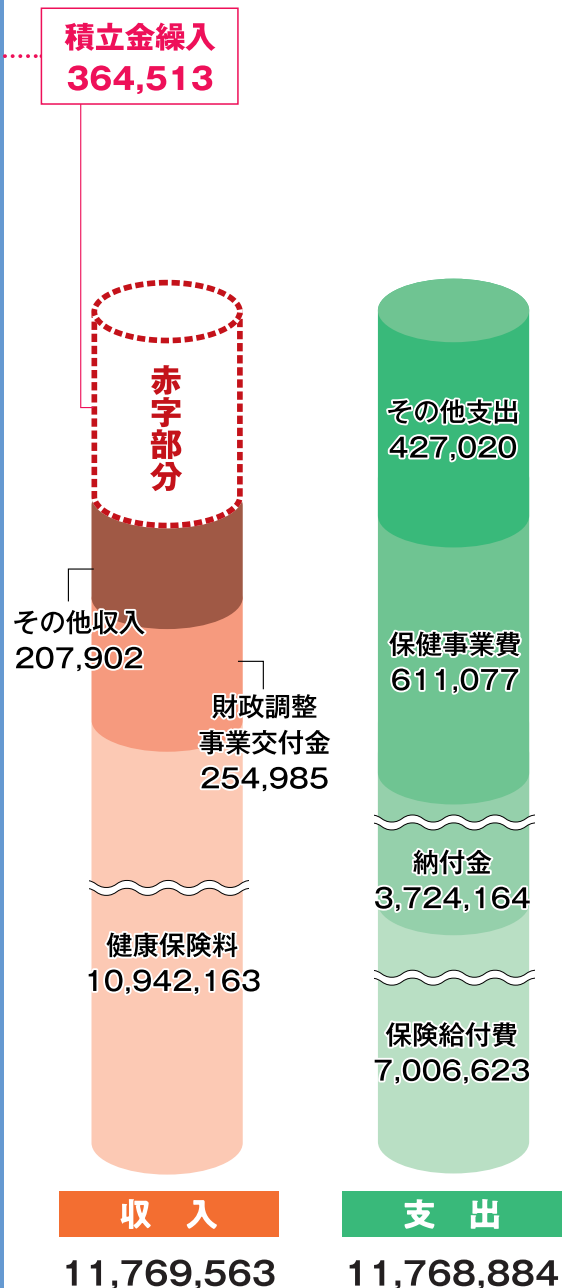
健康保険料	10,942,163
財政調整事業交付金	254,985
その他収入	207,902
(国庫負担金収入)	4,479
(調整保険料)	141,454
(国庫補助金収入)	10,933
(出産育児交付金)	8,201
(雑収入)	42,835
<b>積立金繰入</b>	<b>364,513</b>
<b>収入合計</b>	<b>11,769,563</b>

## 支出 (千円)

保険給付費	7,006,623
(法定給付費)	6,854,598
(付加給付費)	152,025
納付金	3,724,164
(前期高齢者納付金)	1,233,817
(後期高齢者支援金)	2,490,346
(その他納付金)	1
保健事業費	611,077
その他支出	427,020
(事務費)	259,636
(還付金)	2,551
(営繕費)	1,098
(財政調整事業拠出金)	140,743
(連合会費)	6,151
(積立金)	16,168
(雑支出)	673
<b>支出合計</b>	<b>11,768,884</b>

(積立金繰入含む)

(単位:千円)



# 介護保険分

## 収入 (千円)

介護保険料	1,187,419
国庫補助金収入	0
利子収入	239
<b>収入合計</b>	<b>1,187,658</b>

## 支出 (千円)

介護納付金	1,179,431
還付金	150
<b>支出合計</b>	<b>1,179,581</b>

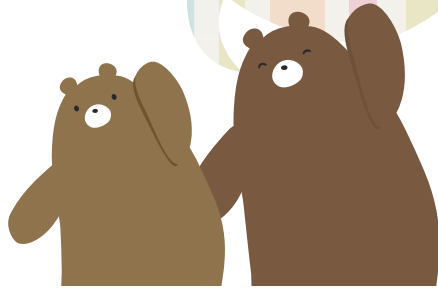
## 健康講座Q&A

# 子供の肥満

JA長野厚生連佐久総合病院名誉院長

なつかわ しゅうすけ

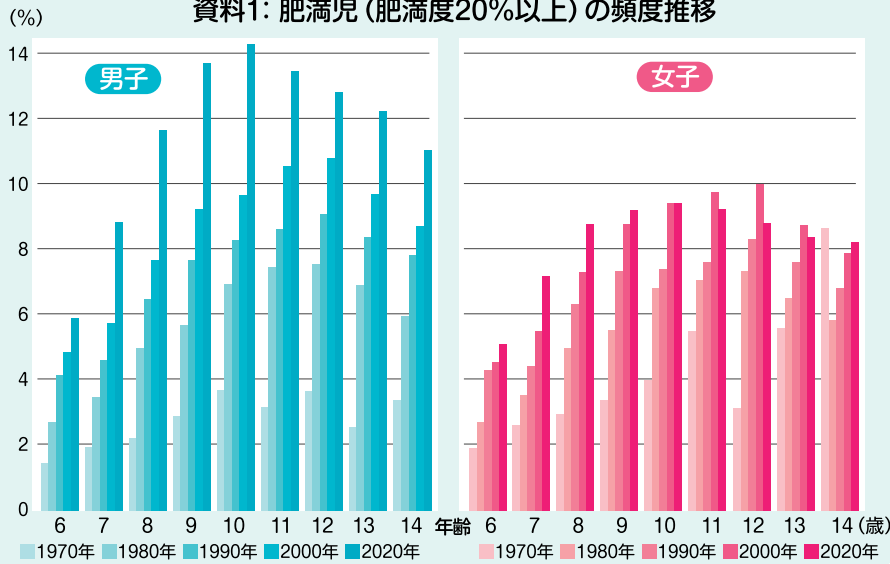
夏川 周介先生



### 子供の肥満の現状と増加傾向

近年、子供の肥満は世界的な問題となつて  
います。特に先進国では、食生活の変化や運  
動不足が原因となり、肥満の割合が増加して

資料1: 肥満児(肥満度20%以上)の頻度推移



(資料1参照)  
9%が肥満傾向にあると報告されています。  
タでは、11歳の男の子で約13%、女の子で約  
合が増加しました。例えば、2020年のデー  
います。日本では1970年代後半から食生  
活やライフスタイルの変化により、肥満の割

### 肥満が子供に与える影響

子供の肥満は、健康に多くの悪影響をもた  
らします。(資料2参照)

• **身体的影響**：肥満の子供は、高血圧、糖  
尿病、脂質異常症などの生活習慣病にか  
かるリスクが高まります。また、運動能  
力の低下や、関節への負担増加による整  
形外科的問題も生じやすくなります。

• **心理的影響**：肥満の子供は、自己評価の  
低下やいじめの対象となることがあり、  
精神的なストレスを抱えることがありま  
す。

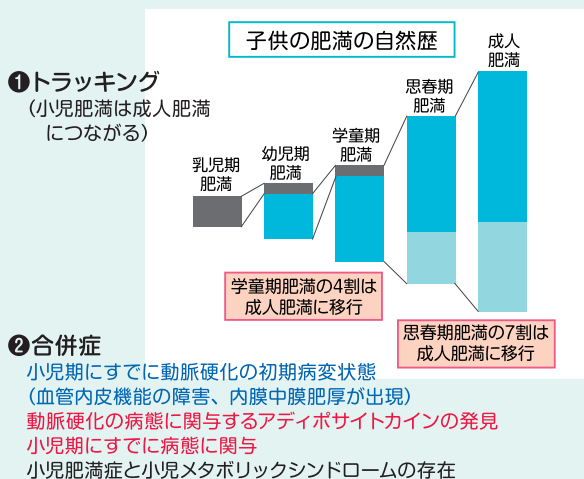
• **学業・社会的影響**：肥満の子供は、運動  
不足による集中力の低下や学業成績への  
影響が見られることがあります。また、  
社会的な孤立を感じるケースもあります。

### 子供の肥満の原因

子供の肥満の主な原因は以下の通りです。

• **食生活**：高カロリー・高脂肪の食品の過剰  
摂取、加工食品の摂取増加、食事のバラ  
ンスの欠如などが肥満の要因となります。

## 資料2: 小児肥満はなぜ悪い?



資料: 日本医師会 子供の生活習慣病予防対策に関わる教育教材

● **運動不足**… 現代の子供は、スマートフォンやゲーム機の普及により、屋外での遊びや運動が減少し、運動不足が肥満の一因となっています。

● **生活習慣**… 不規則な睡眠習慣や家庭環境の影響も肥満の原因となることがあります。例えば、遅い時間の食事や睡眠不足は、ホルモンバランスを崩し、肥満につながる可能性があります。

● **遺伝的要因**… 肥満は遺伝的要素も関係するとされており、親が肥満である場合、

子供も肥満になるリスクが高くなります。

### 子供の肥満を防ぐための対策

肥満の予防・改善には、家族や地域社会が協力して子供の生活習慣を見直すことが重要です。

● **バランスの取れた食事**… 野菜や果物を多く取り入れ、炭水化物・脂質・タンパク質のバランスを考えた食生活を実践することが大切です。

● **適度な運動**… 1日1時間程度の運動を習慣化することで、肥満を防ぐことができます。学校や家庭でも運動を奨励する環境を整えることが望ましくです。

● **規則正しい生活**… 十分な睡眠時間を確保し、規則正しい食事時間を設けることで、体内のホルモンバランスを整え、肥満を防ぐことができます。

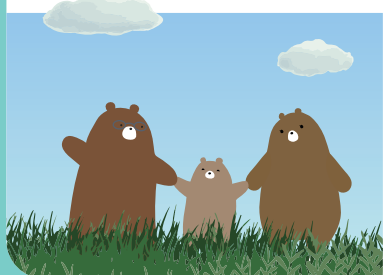
● **親の関与**… 子供の健康管理には親の役割が重要です。家族全員で健康的な生活習慣を心がけることで、子供の肥満を予防できます。

### 小児の肥満の判定

肥満度の判定には、国際的な標準指標であるBMI (Body Mass Index)  $\text{II}$  [体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>] が用いられていますが、わが国では学童児(6-18歳)の肥満の判定には肥満度が用いられています。「小児肥満症診療ガイドライン2017」では、「肥満度が+20%以上、かつ体脂肪率が有意に増加した状態(有意な体脂肪率増加とは、男児: 年齢を問わず25%以上、女児: 11歳未満は30%以上、11歳以上は35%以上)」を肥満と定義づけています。

### まとめ

子供の肥満は、単なる体型の問題ではなく、将来の健康に大きな影響を与える問題です。食生活や運動習慣の見直しを通じて、早期に予防・改善に取り組むことが求められます。また、社会全体で子供たちの健康を支える環境を作り出すことが重要です。



動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

# 口コモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで  
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

## 足のアーチを整える

体の土台となる足裏はアーチで体を支えています。しかし、現代は足指できちんと踏ん張れない「浮き指」が増え、アーチが崩れる一因に。アーチが改善すると膝や腰への負担が軽減し、歩幅を広げて早く歩けるようになります。

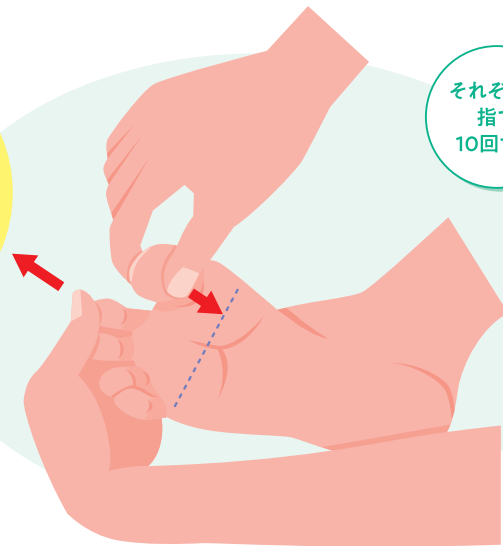
ほぐし

## 足指体操

足指を付け根から使って踏ん張れるようになるためのストレッチです。隣同士の指をつまんで、上下に動かしていき、順番に小指まで行います。

足指を付け根の関節（点線部分）から伸ばすような感じで、大きくしっかりと上下に動かしましょう。

それぞれの指で10回ずつ



筋トレ

## かかとの上げ下ろし

ふくらはぎを鍛えると同時に、足裏のアーチのバランスを整え、足首を安定させることができます。

**1** 足を閉じて立ちます。不安定ならイスや壁などで体を支えて行います。



**2** お尻を締め、足指で床をしっかりつかみながら、ゆっくりかかとを上げて下ろします。

10回×2セット

ふくらはぎをぎゅっと縮めることを意識しましょう。

効果の実感  
ポイント

かかとを上げたときに、足裏の安定感を感じるようになります。

動画でも  
見られる



アクセスは  
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

# 取り組もう!

## 森食品工業株式会社に伺いました!

# 健康経営



森食品工業株式会社

J A長野健保では、役職員の健康寿命の延伸に取り組む事業所を紹介しています。今回は「健康経営優良法人」の認定を取得した森食品工業株式会社へ伺い、総務部の竹内次長に認定取得に当たり、健康課題の把握と必要な対策の検討の取組みについてお話を伺いました。

### 【健康経営優良法人】

#### 取得のきっかけ

― 心身を支える職場づくり ―



竹内次長

取引先から、健康経営優良法人認定制度があることを教えてもらい、従業員が心身ともに健康で、個性や能力を發揮することができ、安心して長く働いてもらえる環境づくりと採用時のアピールポイントにしたいと思ったのがきっかけです。

### 【従業員の健康を守る職場づくり】

#### ― 職場ではじめた取り組み ―

― 職場ではじめた取り組み ―

竹内次長 初めて申請した令和3年度は、BMI値30超の職員が30名以上おり、メタボによる疾病リスクが



高いことが課題でした。対策としては更衣室への体重計の

設置や食生活改善に向けて健保の保健師さんによる健康相談を通じたアドバイス、運動習慣の定着につながるように地域で行われるウォーキングイベントの案内を掲示するなどの取り組みを行いました。

### 【健診率100%のその先へ】

― 人間ドックの受診率向上を目指して ―

竹内次長 健康診断の受診率は100%を達成しています。基本的には私の方からこまめに声掛けをすること、健診当日どうしても受診できない場合は、職場から日程を指定して必ず受診するようにしてもらっています。

健康診断については集団健診より細かく検査ができる人間ドックの受診率を上げていきたいと考えています。人間ドックだと健診結果も当日わかり、自分の健康状態を知ることのできる良い機会にもなりますので、職場としても特別

職員の健康習慣づくり、応援します!



樋口さん

竹内次長

柳澤さん



健康経営優良法人と聞くと何か特別な取り組みが必要なのではと思ってしまいましたが、普段から取り組んでいる健康管理の内容で申請ができます。健康経営優良法人、関心がある方はぜひ検索してみてください。

(取材：中島 隆博)

休暇を付与するなどしておすすめをしていきたいです。

## 相手を怒らせるベスト3

— 知っておけば役に立つメモ帳 —

昨年度から男女の違いについて連載していますが、  
今回このテーマは終わります。

**この連載では、今までのポイントと知っておけば役に立つ情報をまとめたいと思います。**

人が生きるどの場所においても違いによる葛藤はあり、重要なのは葛藤をなくす努力ではなく、上手に衝突する工夫です。特に、性差による性格の違いは「9割」という研究結果からも工夫の視点は重要です。「価値観×ストレス解決方法×モチベーション」の持ち方×使う言語×弱いところ」のすべてに違いが存在するならば、どのような視点が重要でしょうか。まずは、違いと間違いを区分することです。違いは、学びや気づきを与えてくれる要素であるため、受入れを配慮し、理解するものとして捉える。それに対して間違いは、相手の立場を理解しつつ、十分な話し合いを通して改善を求め、修正点を見つけて出すものとして捉える。

しかし、多くの場合は「違いと間違い」が混じり合い、感情的に相手を攻め、違いを間違いとして捉え関係を破壊する。以前、アメリカで家庭相談学を専攻していた後輩と話したこともありですが、お互いへの配慮よりも自分のプライドを優先した結果、関係の修復ができずに終わるカップルも多いよ

うでした。

さて、この話はさておき、お互いを怒らせるベスト3位を見てみましょう。

**まずは男性！**

- ① 女性パートナーが男性の行動を直そうとしたり、求めでもない助言をする。
- ② 会話から不満や嫌なことを相手にずつつぶやき続ける。
- ③ 嫌な気分になったことで自分のために今までやってきてくれた男性パートナーの行為を否定する(致命的)。



## 次は、女性の心を怒らせるベスト3位！

- 1 テレビやスマホ、他の仕事などをしながら相手の話を聞く。
  - 2 感情的な前後がはつきりしない話に突っ込み、矛盾な点を指摘する。
  - 3 話を聞きながら途中で、女性パートナーの話を遮り、何が間違っているのかを批判し、どうすれば良いのか解決策を出す（致命的）。
- このような行動は、お互いが尊重されていない感情を引き出します。

最後に、知っておけば役に立つ内容を9個にまとめて紹介します（メモ帳！）。

- 1 人は、相手が自分に似ていくことを期待する。相手が自分のことを愛しているのであれば、当然自分が望むやり方（行動と態度）で愛情を示してくれるだろうという間違った確信を持っている。
- 2 ストレスがあると男性は自分の世界に没頭し、女性には誰かと話そうとするまったく異なる本能を持っている。
- 3 男性は、相手が自分のことを必要としていると感じた時に心が動き、女性は、相手から愛されていると感じた時に心が動く。
- 4 男性は、近づき離れる輪ゴムのような性質があり、女性は、波のように浮き沈みを繰り返す。お互いにこの特徴を理解することで、関係は改善につながる。
- 5 男性と女性の言語は違う。人は、相手が必要とされる愛を与えるより、自分が必要と思う愛を伝えていることに気づく必要がある。
- 6 上手な衝突のためには、男性はいつも自分が正しいと思う姿勢を見直す必要があり、女性は自分も気づかないうちに相手を非難し、不満を言っている

ることに気づく必要がある。

- 7 女性は愛情ってお願いするものではないと思いついて、男性は女性からそのような心配がないと十分に愛情を示していると勘違いする。
- 8 男性との会話時に見える男性のつぶやき（イライラ感？）は女性からの要求と自分の欲求を量り比べている証拠。
- 9 感情は四季と同じようなもの。隠したり、無理して抑圧したりせず、そのままを理解し合うことが大切。

最後に、男性は目で恋をし、女性は耳で恋に落ちる（ワイアット／英国のジャーナリスト）、男性は考えるが、女性は感じるのだ（クリスティーナ・ロセッティ／英国の詩人）の名言も紹介しておきます。

次号のテーマは、「希薄なつながりと孤独な社会―人はなぜ、どのように孤立を感じるようになるのか―」についてお話しします。



佐久大学 看護学部 教授

ほくさんしゅん  
**朴 相俊**

1975年 韓国生まれ（1998年来日）  
2010年 東京大学大学院教育学研究科修士・博士課程を経て現在佐久大学で勤務（教育学修士・環境共生学博士・認定行動療法士）  
現在 佐久大学看護学部教授  
公益財団法人身体教育医学研究所客員研究員  
日本自殺予防学会編集委員

心身の健康づくり・自殺対策事業に取り組み、大学や長野県内・外の市町村を対象に健康教育及びゲートキーパー教育、メンタルヘルス研修に関する実践と研究活動に携わっている。

見て、学んで、楽しんで!

目指せ  
一日一万歩!

# 健康おでかけ ウォーキング

第9回  
松本水めぐり  
(松本市)



このコーナーでは、歴史や文化、自然など、楽しみながらウォーキングができる場所を紹介します。観光気分、旅人気分、歩いて健康になりましょう!

13



## 北馬場 柳の井戸

「総掘り」埋め立て後、ブクブクと自噴していた湧泉が、地元・北馬場の人たちの手で整備されました。傍らに柳の大きな木があることから北馬場柳の井戸と呼ばれています。



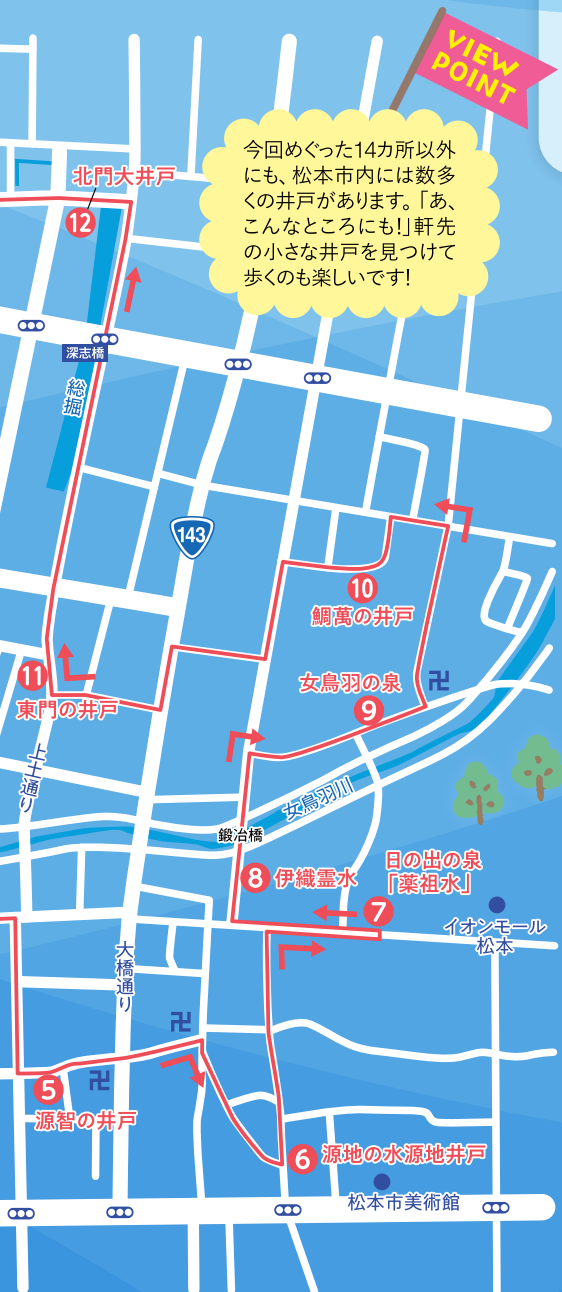
エリア  
情報

[最寄り]  
・JR中央線松本駅  
・長野自動車道松本IC

松本城下町周辺では、周りの山々から集まってきた地下水が豊富で、古くから湧水が多く湧き出していました。松本市は「水めぐりの井戸整備事業」として平成18年より各地で井戸を整備。平成20年には環境省「平成の名水百選」に「まつもと城下町湧水群」が選定されました。

今回は、松本市内に点在する井戸や湧水にポイントを絞り、観光やショッピングには目もくれず、集中して歩いてみました。

今回めぐった14カ所以外にも、松本市内には数多くの井戸があります。「あ、こんなところにも!」軒先の小さな井戸を見つけて歩くのも楽しいです!



## 北門大井戸

明治に入り松本城を取り囲む「総掘り」は、南から順番に埋め立てられていきました。北側が埋められた際、松本城北門馬出し跡地に水が湧き出て来たため「北門大井戸」が作られ、庶民の井戸として使用されてきました。

12



11



## 東門の井戸

平成の「水めぐりの井戸整備事業」でできた井戸。松本城の「東の馬出し」があった場所です。東に行くと「下馬出し」という町名も残っています。

10



## 鯛萬の井戸

かつて割烹料亭「鯛萬」があった事から名づけられ、平成15年に小公園として整備されました。味わいの深い水は隠れファンも多いそうです。

9



## 女鳥羽の泉

松本市街地で唯一残る酒造所「善哉(よいかな)酒造」の前に「女鳥羽の泉」があります。自社で掘られた井戸水で作る日本酒・甘酒は美味しいと評判です。

8



## 伊織霊水

1686(貞享3)年に起こった農民一揆で農民の救済に尽くし、農民たちに慕われた松本藩士・鈴木伊織の墓所があります。伊織の墓のそばに出ている井戸なので「伊織霊水」と呼ばれています。

7



## 日の出の泉 「薬祖水」

松本薬業会館の敷地にもともとあった井戸ですが、平成19年、会館の横に「薬祖神社」が建立された折に合わせて整備されました。

## 源地の水源地井戸

源智の井戸の水源地で、毎分150ℓが湧出されています。「水めぐりの井戸整備事業」で平成21年に整備されました。湧いた水が小川のように流れ、風情ある空間です。



## ウォーキング・ポイント

松本城周辺には小さな駐車場が沢山あり、場所によって単価や時間制限などさまざまです。今回はどこに駐車しても都合よくウォーキングが始められるよう、「ひと筆書き」でまとめられるルートをつくりました。1周約1万歩。駐車場に最寄りの井戸から歩き始めてみてください。松本駅からは松本城まで徒歩10分ほどです。

## 松本城



1



### 大名小路井戸

松本城からまっすぐ南下する大名町通りで、観光客や市民が一息つく場所になっています。ベンチには松本藩歴代藩主の名が飾られています。

### 大名町 大手門井戸

「水めぐりの井戸整備事業」で作られた最初の井戸。大名町通りの松本市立博物館の前に湧いています。

2



### なわて 若がえりの水

四柱神社鳥居前を深く掘り、そこから水を引いて出来た井戸。縄手通りのシンボル・カエルにちなんで、「若がえる」水とのこと。

3



4



### 中町 蔵の井戸

中町・蔵シック館は、造り酒屋の建物を移築した文化発信の拠点。観光スポットとしてだけでなく、展示会やコンサート会場として活用されています。建物の前の井戸には、昔懐かしい青い手押しポンプがあります。

5



### げんち 源智の井戸

城下町が形成される前から飲用水として使われていた松本の名水の一つ。この地に住居を構えていた所有者の河辺縫殿助源智の名をとって、源智の井戸とよばれます。毎分約200ℓの湧出量で人気が高く、多くの方が水を汲みに訪れます。

6

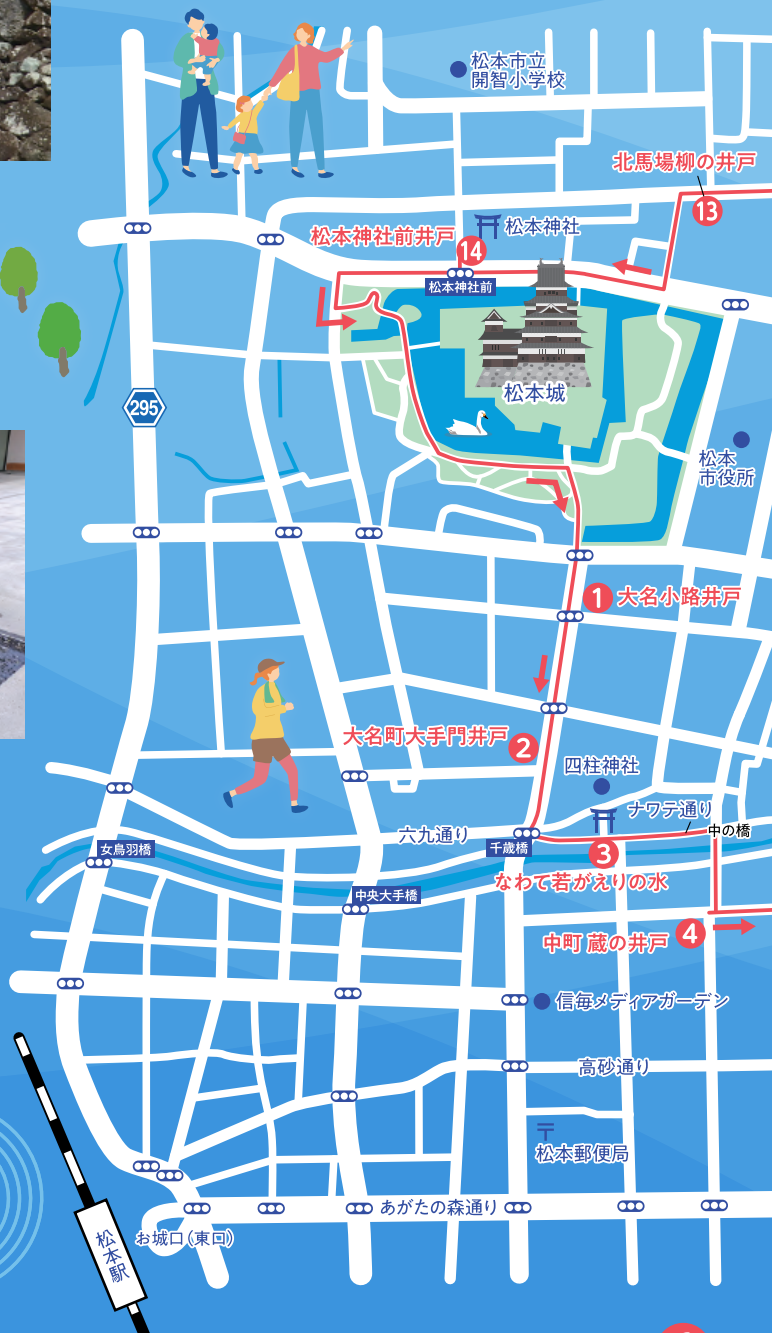


14



### 松本神社前 井戸

平成の「水めぐりの井戸整備事業」で、松本神社前の一角に掘られた井戸。神聖な気持ちになります。



## 健康保険Q&A



前号に引き続き、健康保険証交付廃止に伴い多くのご質問を  
いただいておりますので、代表的なものを掲載します。

**Q1** マイナ保険証を利用しています。手元の健康保険証は破棄してもよいですか？

**A** 現在発行済の健康保険証は、令和7年12月1日まで使用可能ですので、お手持ちの健康保険証はそれまで破棄しないようお願いします。

なお、令和7年12月2日以降は、健康保険証としての効力がなくなるため、ご自身で破棄していただくこととなります。機微な個人情報が記載されているため、裁断等個人情報が漏洩しない状態で破棄する必要があります。

**Q2** マイナ保険証を利用していますが、限度額適用認定証の申請は必要ですか？

**A** 必要ありません。

マイナ保険証で受診すると限度額適用認定証がなくても高額療養費制度における限度額を超える自己負担分の支払いが免除されます。

なお、同様に高齢受給者証（70歳以上の加入者が医療機関に受診する際に提示する証）についても、マイナ保険証で受診した場合は、提示の必要がありません。

## 健保からのお知らせ

### ～女性の健康について学べるWEB動画を公開中～



身近なところで起きているのに、実は女性自身もあまり詳しくなかったり、「我慢が当たり前」と思い込んでいたりする女性特有の健康問題について、適切な付き合い方を知ること、女性自身はもちろん社会全体の健康にもつながっていくはずです。

特設サイトでは女性特有の健康問題やロコモ予防についての動画を公開していますので、是非ご覧ください。

女性の健康問題を  
60秒で学べる  
動画が第6話まで公開中!



第1話「生理のトラブル放置してない?」

第2話「抗菌薬は正しく使おう」

第3話「知ってる?更年期障害のこと」

第4話「がん検診で早期発見しよう!」

第5話「やせすぎはキケンがいっぱい!」

第6話「『ロコモ』は知らないうちに始まっている」

1	2	3	4	5	6
7	8	9	D		C
		10		11	
12		13		14	
	15		16		17
	18		19		G
20		21			
22			23		24
25	E		A		27

## けんぽ クロスワード クイズ



- 正解者3名にすてきなプレゼントを進呈します(詳細は本誌表紙をご覧ください)。正解者が多数の場合は抽選になります。
  - 解答は次号の「健保の窓」に紙面掲載で発表します。
- 応募締め切り:7月31日(木)**(当日消印有効もしくは、送信分まで)  
宛先は下記をご参照ください。

回答欄

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

### (ヨコのカギ)

- 日本で昔使われていた蚊よけの大型ネット
- 夏に着るハワイ発祥の派手な衣類は○○○シャツ
- これと臼でお餅をつく
- 木を伐採した後、地面に残るもの
- 上旬→中旬→?
- サーフィン=○○乗り
- うなぎを食べたい土用の○○の日
- 煮たり蒸したりして加熱したベジタブル
- 別れた恋人と○○を戻す
- 冷た〜いお豆腐に醤油をかけて食べる料理
- 夕立ちでいきなり降るもの
- ずっと昔から因縁のあるライバル
- カスイヨクの「カイ」はこのこと
- 「へのへのもへじ」の上に2つ書く「へ」は何?
- お茶会に使うルーム
- 「以後、気を付けます」と○○○○する
- 腕のつけ根にあるくぼんだ所は○○の下
- 立春→?→立秋→立冬
- 納豆で有名な茨城県の県庁所在地

### (タテのカギ)

- 勢いよく食べると頭がキーンとなります
- ある武器のように細長い体の○○イカ
- 蜂取らず
- ファンレターが活動の○○○になります
- 冷やし中華に入れる定番の具の1つ
- 12月末頃が年末なら、1月初め頃は?
- 竹から生まれ月へと帰るプリンセス
- 野球で一塁手・二塁手・遊撃手・三塁手の総称
- きぬ○○、○○いんげん、○○えんどう
- 新作映画を紹介する短時間の宣伝映像
- 6月から7月にかけての日本の雨季
- 「興奮させる」を英語にすると
- 肉や魚をグリルすること
- 暑い時にパタパタあおぐ
- サマーフェスティバル=夏○○○
- お盆にする○○参り
- 夏になるとミーンミーンと鳴く

## 4月号けんぽ クロスワードクイズ解答

シ	ヘ	イ		マ	ニ	キ	ユ	ア
ユ	ビ	キ	リ		ユ	キ		ク
ン		ト	ジ	ヨ	ウ		フ	ビ
ブ	ヨ	ウ		キ	ガ	カ	リ	
ン		ゴ	ゴ		ク	イ		シ
	モ	ウ	マ	ク		カ	フ	ン
ハ	モ		ア	ラ	ソ	イ		ガ
ナ		ハ	ブ		ロ	シ	ユ	ツ
ミ	リ	グ	ラ	ム		キ	ゲ	キ

解答欄

ヘモグロビン

けんぽクロスワードクイズに多数の皆さんのご応募ありがとうございます。クイズ当選者の発表は、景品の発送をもってかえさせていただきます。

「長野県産食材の健康レシピ」、前回は「牛乳」でした。私は小さいころからオレンジ色と白のパッケージの農協牛乳が大好きでした。私の子どもたち3人も成人ですが、農協牛乳が大好きです。こんなにおいしい牛乳を飲みながら生活できること、それが私の健康の源であることに気がきました。牛さん、生産者の方々に改めて感謝したいです。(H・S)

「健康おでかけウォーキング」を楽しみにしています。前回は小諸宿。駅周辺がステキになったのは知っていましたが、改めて健保の窓を片手にウォーキングしてみました。時代を感じる建物が“今”を感じるお店に変化していました。とってもよかったです。(M・K)

毎号楽しみに拝読しています。医者嫌いの主人が痛風になり、やっと通院してくれるようになってホッとしています。血液検査もしていただけ、健康管理にも気をつかうようになり、これで旅行も安心して計画が立てられます。(Y・S)

## 読者の声

「けんぽクロスワードクイズ」  
「読者の声」応募宛先

「健保の窓」のご意見感想や健康に関するエピソード等を100字程度で募集します。採用された方は匿名(イニシャル表示)にて掲載、粗品を進呈いたします。

〒380-0826 長野市大字南長野北石堂町1177-3 JA長野健保「けんぽクイズ」係または「読者の声」係

- 郵便はがきもしくは、右記QRコードよりご応募ください(一人一通まで)
- 事業所名・氏名・被保険者の生年月日を明記してください



## 編集後記

今年4月に公開された名探偵コナン劇場版の舞台が長野県ということで、公開日以降、「聖地巡礼」に訪れるファンを長野駅や列車内で見かけるようになりました。「聖地巡礼」とは、ファンが映画やアニメ、小説などの作品に登場する場所や著名人と縁のある地を実際に訪れることだそうです。近年のこの聖地巡礼による地域振興を期待し、アニメの舞台や映画ロケ誘致な

どを行う地域が増えてきています。今回作品中で登場する野辺山宇宙電波観測所は来訪者が昨年の3.5倍となり、この夏もより多くの観光客が訪れるのではないのでしょうか。野辺山と言えば、ヤツレンのソフトクリームがとてもおいしかったです。近くに寄られることがありましたら、ぜひお立ち寄りください。



## 組合員の構成

(令和7年5月31日現在)

事業所数	.....83	被扶養者数	.....12,676人
被保険者数	.....23,302人	(再掲) 特例退職	
男	.....11,197人	被保険者数	.....884人
女	.....12,105人		

爽やかな風を感じながら、白樺湖ウォーキングを楽しみましょう！

健康強調月間連携イベント  
秋の体力づくりイベント開催のお知らせ



7月上旬から  
申込開始

秋のウォーキングイベント

## 白樺湖ウォーキング

被保険者・ご家族を対象に松本大学副学長 根本賢一氏を講師に迎え、ウォーキングの効果や正しい歩き方・早歩き等の講話と実践を行います。



日時 令和7年 **9月20日** 10:00～12:30

場所 **池の平ホテル** 東館 コンベンションホールあるぷす  
(北佐久郡立科町芦田八ヶ野1596)

募集人員 **80名**

イベントの申し込みは、チラシ・EメールもしくはPepUp上からの申込を予定しています。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

お問合せ JA長野健康保険組合 健康推進課 TEL:026-236-2392