

健保ニュース

太陽誘電健康保険組合



さとうきび畑と道 ● 沖縄県八重山郡竹富町波照間

2017 Summer

平成28年度

決算が
まとまりました

経常収支で黒字を維持。 納付金の大幅な増加等により、 黒字額は減少

6月21日に開催された組合会において、
平成28年度決算が可決・承認されましたのでお知らせします。

健康保険組合をめぐる状況

高齢化の進展や医療技術の進歩、高額薬剤の保険収載等により国民医療費は増加の一途をたどり、健保組合の財政状況は厳しさを増しています。特に健保財政を圧迫しているのが、高齢者医療制度を支えるための重い納付金負担です。後期高齢者支援金はその算定方法に総報酬割が導入され、平成28年度は2/3、平成29年度は全面と段階的な総報酬割の拡大により、給与水準の高い健保組合の負担は年々増大しています。

健康保険組合連合会発表の「平成29年度健保組合予算早期集計結果の概要※」によると、高齢者医療制度への納付金（全体）は平成28年度に比べ2,382億円（7.2%）の大幅増。支出の増加に対応するため、214組合が保険料率を引き上げました。赤字組合は全組合の7割を超えている状況です。

高齢化がピークを迎える2025年までの今後8年間で、健保組合の納付金負担はさらに膨らむことが推計されています。将来にわたり安定した皆保険制度を維持していくためには、現役世代が安心・納得できる制度の実現および高齢者医療費の負担構造改革が強く求められます。

※全組合1,398組合（平成29年4月1日現在、予算データ報告組合1,375組合）

当組合の収支状況

一般勘定

収入面では、被保険者数は増加しましたが、平均標準報酬月額および総標準賞与額が減少したこと、また一般保険料率を引き下げたことにより、健康保険収入は前年度決算に比べ1億605万4千円減の30億1,604万円となりました。

一方、支出面では、皆さまとご家族の医療費等の支払いに充てる保険給付費が前年度決算比1億788万5千円増の11億7,454万5千円、高齢者医療制度への納付金は同比6億4,717万3千円増の15億4,678万2千円となりました。特に前期高齢者納付金が増加し、この納付金の合計だけで健康保険収入の51.3%を占めています。

このほか、皆さまの健康管理・疾病予防のための保健事業費に前年度を上回る9,600万4千円を支出しました。

以上の結果により、経常収入合計が30億5,998万9千円となり、経常収支差引額は1億9,979万1千円の黒字決算となりました。前年度に引き続き、経常収支で黒字を確保することができましたが、平成29年度予算では保険給付費と納付金の増加予測から経常収支赤字が見込まれており、予算を許さない

状況です。

当組合では、事業の効率化・経費節減を進めるとともに、「データヘルス計画」に基づいて、被保険者・被扶養者の皆さまの健康保持増進のサポートに努めてまいります。皆さまも毎年の健診受診や医療費節減に、ご理解とご協力をお願いいたします。

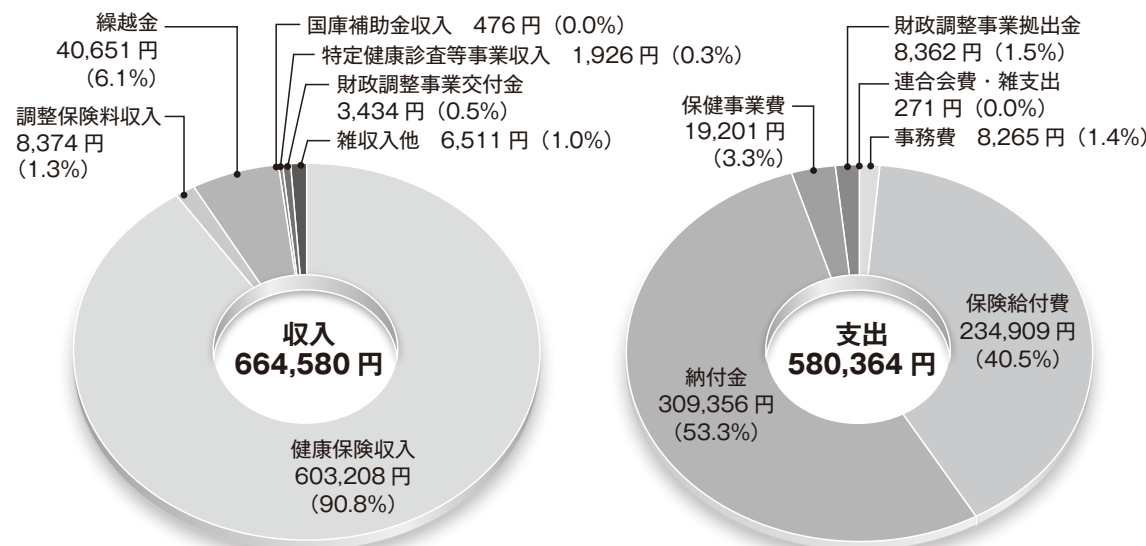
介護勘定

健保組合では、介護保険料の徴収を代行し、「介護納付金」として納めています。平成28年度決算は介護保険収入2億6,566万6千円、繰越金8,688万7千円、介護納付金2億5,622万4千円となり、残額は準備金および繰越金として処分しています。

決算残金処分内訳

●一般勘定	
準備金	0千円
別途積立金	139,552千円
当年度繰越金	281,467千円
財政調整事業繰越金	60千円
計	421,079千円
●介護勘定	
準備金	805千円
当年度繰越金	95,530千円
計	96,335千円

被保険者1人当たり決算額とその割合（一般勘定）



一般勘定

●基礎数値（年間平均）

被保険者数	5,000人	平均年齢	41.86歳
平均標準報酬月額	406,067円	一般保険料率	95.000/1000
		特定保険料率	50.003/1000

収 入		
科 目	決算額 (千円)	1人当たり (円)
健康保険収入	3,016,040	603,208
調整保険料収入	41,871	8,374
繰越金	203,254	40,651
国庫補助金収入	2,380	476
特定健康診査等事業収入	9,631	1,926
財政調整事業交付金	17,169	3,434
雑収入他	32,555	6,511
合 計	3,322,900	664,580

支 出		
科 目	決算額 (千円)	1人当たり (円)
事務費	41,323	8,265
保険給付費	1,174,545	234,909
法定給付費	1,146,475	229,295
付加給付費	28,070	5,614
納付金	1,546,782	309,356
前期高齢者納付金	899,283	179,857
後期高齢者支援金	601,335	120,267
病床転換支援金	3	1
退職者給付拠出金	46,151	9,230
老人保健拠出金	10	2
保健事業費	96,004	19,201
財政調整事業拠出金	41,810	8,362
連合会費	1,333	267
雑支出	24	4
合 計	2,901,821	580,364

経常収入合計	3,059,780千円
経常支出合計	2,859,989千円
経常収支差引額	199,791千円

介護勘定

●基礎数値（年間平均）

第2号被保険者数	4,108人	平均標準報酬月額	451,703円
		介護保険料率	12.0/1000

収 入		
科 目	決算額 (千円)	1人当たり (円)
介護保険収入	265,666	87,969
繰越金	86,887	28,771
雑収入	6	2
合 計	352,559	116,741

支 出		
科 目	決算額 (千円)	1人当たり (円)
介護納付金	256,224	84,842
合 計	256,224	84,842
収入合計	352,559千円	
支出合計	256,224千円	
収支差引額	96,335千円	

※1人当たり(円)は、端数処理のため合計が合わないことがあります。

毎年恒例となっている健保主催の「歩け歩け大会」。
今年は『山梨県昇仙峡』を予定しています。
健康増進のため、職場のお仲間、ご家族の皆さまと
お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください！

実施日 平成29年10月28日(土) 雨天決行

概要 各事業所発～昇仙峡長潭橋バス下車～ウォーキング～仙娥滝
～昼食～ロープウェイ～パノラマ台(富士山がみえるかも…)、
バス乗車～モンデ酒造～見晴し園(お土産)～各事業所着
★舗装道が多く、歩きやすいコースです。

バス発着予定

出発 (1) 高崎GC～青梅
(2) 玉村工場～八幡原～所沢
(3) 榛名工場

各事業所発
6:30～7:00予定

※上記事業所所属以外の方でも、出発場所に集合できる方は参加可能です。

帰着 各事業所へ帰着(目安として高崎GC19:00予定)

※参加人数等により、バス台数、発着ルートを変更する場合がございます。

募集人員および参加資格

募集人員:120名

参加資格:被保険者および被扶養者と、それ以外の同居家族で小学生以上の方。

参加費

区分	大人	小人 (中学生以下)
被保険者	3,000円	—
被扶養者	3,000円	2,000円
上記以外の同居家族	4,000円	4,000円

募集締め切り 平成29年9月25日(月)

- 参加申込書(別途ご案内)を高崎GC健康保険組合あてご提出ください。
- 参加費は給与控除となります。
- 詳しくは、社内イントラ掲示板の案内をご覧ください。

太陽誘電健保組合主催 平成29年度「歩け歩け大会」を 開催します！

10/28(土)
雨天決行



平成29年度の制度改革のお知らせ



1. 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、今年の8月から下記のとおりに引き上げられました。

●70歳以上の高額療養費の自己負担限度額(平成29年8月～平成30年7月)

区分	自己負担限度額(月額)	
	外来(個人ごと)	(世帯ごと)
現役並み (標準報酬月額28万円以上)	44,400円 →57,600円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (44,400円)
一般 (標準報酬月額26万円以下)	12,000円 →14,000円(年間144,000円上限)	44,400円 →57,600円(44,400円)
住民税非課税	8,000円	24,600円
住民税非課税(所得が一定以下)		15,000円

()は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

2. 介護納付金の算出に総報酬割が導入されました

介護納付金は、これまで、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されていました。この算出方法を変更し、報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されました。

平成29年8月から、介護納付金の1/2を総報酬割とし(年度全体で1/3)、30年度に1/2、31年度に3/4、32年度には全面総報酬割とします。報酬水準が高めの健保組合では介護納付金の負担が増える見通しです。

	平成29年8月～	平成30年度	平成31年度	平成32年度
総報酬割の比率	1/2	1/2	3/4	全面

3. 高額介護サービス費が引き上げられました

介護サービスの1カ月あたりの自己負担限度額が引き上げられました。ただし、同じ世帯のすべての65歳以上の人が1割負担の世帯には年間上限を新たに設け、過大な負担とならないよう配慮しています。

●高額介護サービス費(平成29年8月～)

区分		負担割合	自己負担限度額（月額）
現役並み所得相当※ ¹		2 割	44,400 円
一般	合計所得金額 160 万円以上 （個人で判定）※ ²		37,200 円→ 44,400 円
	合計所得金額 160 万円未満 （個人で判定）		
市町村住民税世帯非課税等		1 割	
	年金収入 80 万円以下等		15,000 円

同じ世帯のすべての65歳以上の人が1割負担の世帯に対する年間上限額の新設
年間上限:446,400円

※1 世帯内に課税所得145万円以上の被保険者がいる場合であって、世帯年収520万円以上(単身世帯の場合は383万円以上)
※2 世帯の65歳以上の人の「年金収入とその他の合計所得金額」の合計が単身で280万円、2人以上の世帯で346万円未満の場合は1割負担



65歳以上の入院時居住費の負担が引き上げられます

入院時の居住費(光熱水費相当額)は、介護保険施設では1日370円負担していることから、65歳以上の医療療養病床への入院患者の居住費が引き上げられます。なお、平成30年4月からは、医療区分にかかわらず370円に統一されます(難病患者を除く)。

●65歳以上の医療療養病床入院時の居住費(平成29年10月～平成30年3月)

医療区分	負担額(日額)
医療区分Ⅰ	320円→370円
医療区分Ⅱ・Ⅲ(医療の必要性の高い人)	0円→200円
難病患者	0円



冷えやむくみの改善に 座った鳩のポーズ

脚は大きな筋肉や血管が集中していて、内臓をはじめ全身に影響を与える大事なパーツ。お尻の筋肉をストレッチしながら脚のツボを押せば、冷房による冷えやむくみの改善になります。オフィスでも気軽にやってみましょう。

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

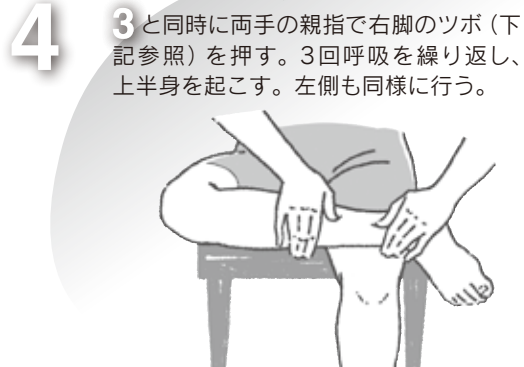
疲れたカラダを癒す
ヘルシーエイジング
Yoga
ヨガ
自分のペースでゆっくり行うヨガで、カラダの内側から伸びを感じましょう。



IMAGE

胸を張った鳩の姿をイメージ

1 の際、鳩のように前に張り出した胸を意識して、気持ちよく胸を広げた状態で、上半身を倒しましょう。



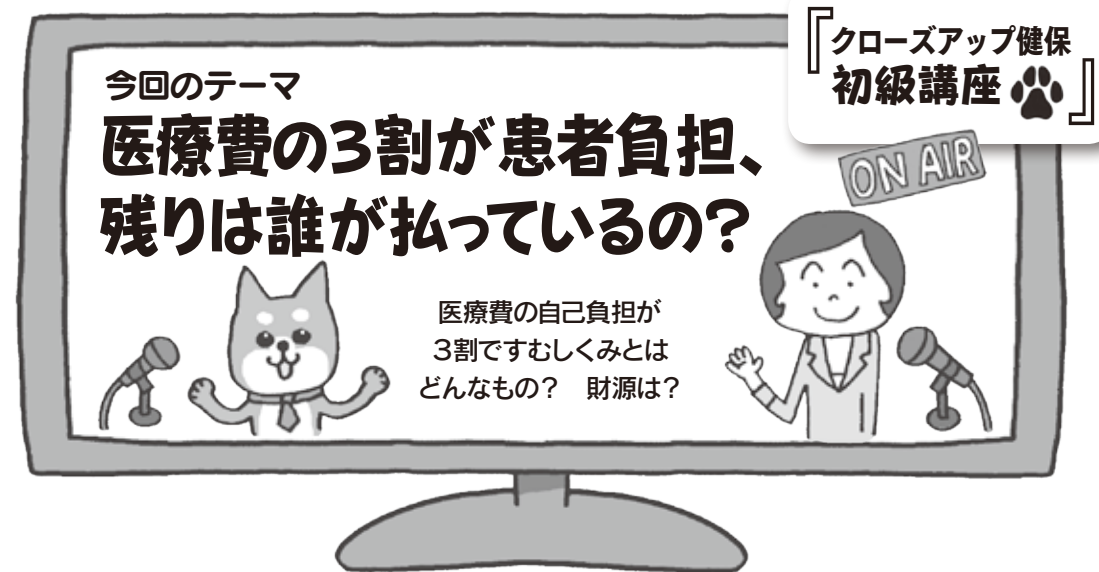
※妊娠中の方は、早産などのリスクがありますのでツボ押しは行わないでください。

POINT

脚のツボ押しでむくみ改善

このポーズを行うときは、お尻の筋肉を意識しながら両手の親指でふくらはぎを押しましょう。足首からひざにかけては、冷えやむくみに効くツボが点在しているので、血行が促され、むくみを緩和できます。

冷え・むくみに
効くツボ



医療費は、医療費の支払いに使われるだけではありません。入院や手術などで医療費が高額

医療費だけでなく、
みなさんの生活をサポート

●医療費の負担割合

7割	3割
健保組合の負担割合	患者の負担割合

私たちが払っている医療費は一部なんです



みなさんが安心して医療を受けられるしくみになっているのです



みなさんが病気やけがで医療機関にかかった場合、窓口で支払うのは医療費の原則3割※。残りの7割は健保組合が負担しています。この財源は、もともとみなさんと会社が保険料として、毎月の給料やボーナスなどから納めているもの。被保険者や被扶養者の医療費の支払いにあてられる、このお金を「保険給付費」といい、健保組合の主要な支出項目の1つになっています。
※一部負担金の割合は、年齢・収入によって異なります。

患者負担分以外の医療費は
健保組合が負担

このほか、出産や長期にわたる休職にも手当金などの形で、保険給付費が使われています。保険給付費は、あまり耳にすることのない言葉かもしれませんが、みなさんの医療費や出産の際などさまざまな場面で、大きな役割を果たしているのです。



材料 (2人分)

- うどん……………2玉 (400g)
- ツナ缶……………小1缶
- きゅうり……………1本
- たまねぎ……………1/5個 (40g)
- みょうが……………1/2個
- 大葉……………4枚
- 白いりごま……………大さじ2
- みそ……………大さじ2
- しょうが(すりおろし)……………小さじ1
- 冷水……………160～200ml

作り方

- ① ツナ缶は油をきる。きゅうりは薄い輪切りに、たまねぎ、みょうが、大葉は粗みじん切りにする。白いりごまはフライパンで軽く炒る。
- ② すり鉢に①のごま、みその順に加えてすり合わせる。きゅうり、たまねぎ、みょうが、大葉、しょうがの順に入れてすり混ぜ、ツナと水を加えてつけ汁を作り、器にうつす。
- ③ うどんをゆで、流水で洗い流して麺をしめる。お好みで②に氷を入れ、薬味(分量外)をトッピングする。

たっぷりツナ入り 冷汁うどん

ごまやみそをすり鉢ですり、冷水やだし汁と混ぜて作る「冷汁^{ひやし}」。この冷汁でいただくうどんは、暑い夏にピッタリ！ツナ缶を加えることで良質なたんぱく質を摂取でき、コクとうまみがアップします。



1人分
374kcal
塩分 3.0g

ゼリーフライ^{ゼミ}風 枝豆とコーンのコロッケ

小判型のその形から「^{ゼミ}ゼリーフライ」と名付けられたことが由来の「ゼリーフライ」。行田市で古くから愛されてきました。生地に使うおからは食物繊維がたっぷり。ビタミンB1を含んだ枝豆をプラスすることで、夏バテ予防効果も期待できます。



1人分
355kcal
塩分 1.7g

材料 (2人分)

- おから……………120g
- じゃがいも……………1個 (100g)
- たまねぎ……………1/6個 (30g)
- 枝豆(冷凍)……………60g (正味 30g)
- コーン(冷凍)……………30g
- 小麦粉……………大さじ1
- 卵……………1/2個
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- 揚げ油……………適量
- ウスターソース……………小さじ2
- 中濃ソース……………小さじ2

作り方

- ① じゃがいもを水でぬらしてラップでふんわり包み、電子レンジ (600W) で3分加熱する。たまねぎはみじん切りにし、枝豆とコーンは解凍する。
- ② じゃがいもの皮をむき、ボウルに入れてつぶす。おからとAを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②に①のたまねぎ、枝豆、コーンを加えて混ぜ、4等分にして小判型に成型する。
- ④ フライパンに深さ1cm程度に油を入れ、180℃に熱してきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 油をきって器に盛り付け、Bを混ぜ合わせ、④にかける。適宜お好みの野菜を添える(分量外)。

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 巢山 サトル

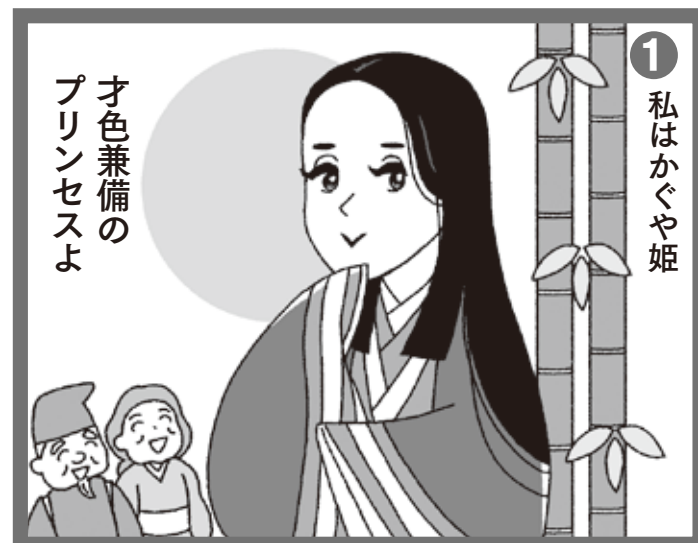
江戸時代から小麦の生産が盛んだった埼玉県。小麦粉を使った料理が数多く根付いているこの地で、昔から母ちゃんたちが愛情込めて作ってきた「ふるさとの味」を、カンタン、ヘルシーにアレンジしました。



受けっぱなしはNG!
健診結果の活かし方

検査項目別の 生活改善対策

健康診断で指摘があったのはどの項目でしたか？ 生活習慣病の多くは、かなり病気が進行しないと自覚症状は現れません。再検査などの指摘があったら後回しにせず、早めに手を打っておきたいものです。



血圧が高めの人へ

高血圧を放置しておくと、心臓への負担、血管へのダメージが大きくなり、心臓病、脳卒中などの重大な病気につながる危険性が高くなります。血圧が高めの人は、日ごろの生活習慣を見直して、血圧コントロールを始めましょう。



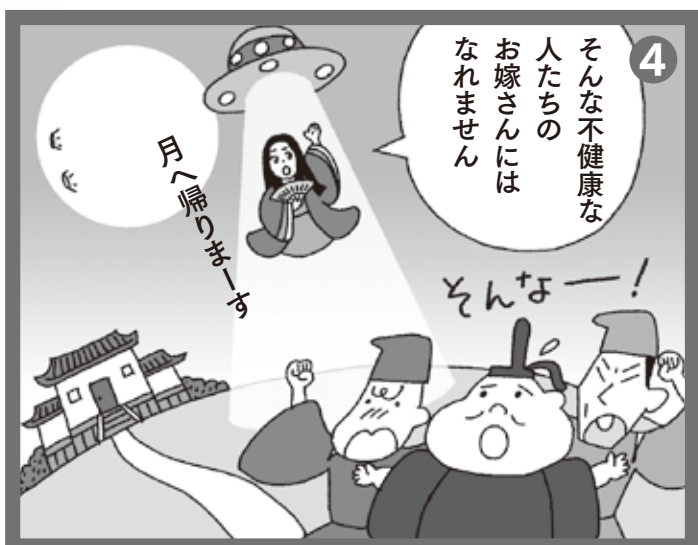
●肥満は心臓から送り出す血液量を増やしたり、皮下脂肪で血管を圧迫して血圧を上昇させます。



●塩分を過剰に摂取するとその濃度を薄めるために水分を必要とします。これにより血液量が増え、心臓の押し出す力が高まるため血圧が上昇します。

脂質異常症が疑われる人へ

脂質検査には、血液中の総コレステロール、中性脂肪、HDL（善玉）コレステロール、LDL（悪玉）コレステロールの検査がありますが、基準値をはずれている場合は脂質異常症の疑いがあります。脂質異常症は、動脈硬化を進める危険因子の1つで、そ



肝機能障害が疑われる人へ

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれるほど、自覚症状が乏しいのが特徴。検査数値で異常が認められたら、肝臓に負担をかけすぎている証拠です。「肝臓＝アルコール」と考えがちですが、食事などの生活習慣が重要な次のようなことに注意して、肝臓をいたわりましょう。

- アルコールの飲みすぎを避ける
- 栄養バランスのよい食事をする
- 睡眠を十分にとる
- ストレスをためすぎない
- 適度に運動を行い、肥満を予防する

あなたの腹も霜降り肉！

“健診”的な女性をめざそう



「美人」は見た目だけではなく内面から。どんなに美しくメイクやおしゃれをしても不健康なままではいずれ不幸な運命に…。健診が身近になってきた今だからこそ、ぜひ健診を受けましょう。今は元気という方も、年に一度は自分の体に献身的なメンテナンスをしてあげましょう。



裏側に入ることが
できる裏見の
滝の代表格であ
る「鍋ヶ滝」／
小国町黒瀨



撮影Point

シャッター速度を
速めると、水の躍
動感が出て迫力の
ある写真に



その都度温泉を入れ替える家族風呂や、自然の森の中にあるような
気分になれる露天風呂が売りの「天句松 裕花」／同町北里



「ジャージー牧場カップル」に訪れたら味わいた
いの、しぼりたての牛乳で作る濃厚ソフトクリーム
／同町西里

●お問い合わせ

- *小国町役場
<http://www.town.kumamoto-oguni.lg.jp/>
- *天句松 裕花
<http://yu-ka.info/>
- *ジャージー牧場カップル
<http://web01.com/couple/>
- *道の駅小国ゆうステーション
<http://www.town.kumamoto-oguni.lg.jp/q/aview/142/279.html>
- ※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。
- ※「鍋ヶ滝公園」は9時～17時開園(最終入園16時30分)。大人
200円(小人100円)の入園料が必要です。



ガラス張りのモダンな外観が印象的
な「道の駅小国ゆうステーション」で
な「道の駅小国ゆうステーション」で
は地域の特産品を販売中／同町宮原

撮影Point

周りの木漏れ日など
をフレームにして、
自分だけのベスト
ショットを撮ろう

なりました。とはいえ、まだまだ完全な復興には至っ
ていない熊本県。県外から訪れる人々は、鍋ヶ滝に
癒しをもらって、代わりに元気を届ける。
そんなひと夏の旅ができたらとても素
敵ですね。

鍋ヶ滝の一番の特徴は、「滝の中に入れる」こと。
滝が流れている岩盤部分が窪んで洞窟のようになっ
ており、裏側から滝を眺めることができます。裏側
から見ると、木漏れ日が水のカーテンの隙間からさ
らさらと輝き、表側から見るとはまた違った美し
さに、自然の神秘を感じるはず。

ここ数年の夏の異常な暑さ。気づけば一年の半分
近くをクーラービズで過ごすようになった日本で、暑
い夏をどうやって乗り切るかは、けっこう切実な問
題です。冷房が効いた室内も快適ですが、自然の涼
を求めて外へ出てみませんか？

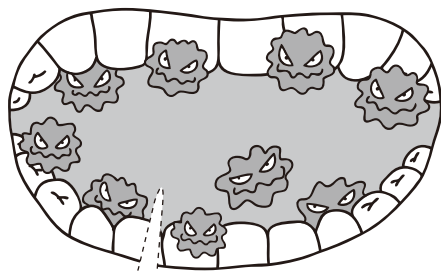
熊本の小国町にある鍋ヶ滝は、幅約20メートル、
高さ約10メートル。滝そのもののスケールはそれほ
ど大きくありませんが、水の透明度は芸術的。太陽
光を浴びてきらめく姿は、まるで水のカーテンが目
の前に広がっているかのようです。風につて肌を
なでる水しぶきは、何ともいえない爽快感を与え、
夏の暑さを一時忘れさせてくれます。

日本
絶景紀行
〈熊本県〉

鍋ヶ滝



すべての歯に起こりやすい酸蝕症



スポーツドリンクや黒酢、クエン酸など体によさそうなのでも、ダラダラと飲み続けていると酸蝕症が進行しやすくなってしまいます…。

歯の表面は硬いエナメル質ですが、酸はこれを軟らかくしてしまいます。軟らかくなったエナメル質は、唾液が酸を中和することでゆっくりと硬化していきますが、かなり時間がかかるため、その前にエナメル質が削れてしまうのです。

このため、酸蝕症は日常的に口の中が酸性度の高い状態にあると、進行しやすくなります。口の中の酸性度に影響されるため、酸が触れるすべての歯で起こる可能性があるのが特徴です。

どんな歯の状態が酸蝕症？

- ☐ 知覚過敏（熱いもの、冷たいものがしみる）
- ☐ 歯が黄色く見える（エナメル質が薄くなって象牙質が出てくる）
- ☐ 歯が丸くなる（エナメル質が削れ、角がなくなる）
- ☐ 歯の先端がギザギザになる
- ☐ 歯の表面にくぼみができる



酸蝕症を防ぐために

酸はさまざまな食べ物や飲み物の中にあり、まったく摂らないでいることは不可能です。酸は口の中に入るものとして、長時間口の中の酸性度が高いままにしないことと、歯みがきのタイミングに気をつけることもポイントです。



エナメル質の硬化を邪魔しないようにしましょう！

- ポイント① スポーツドリンクや清涼飲料水などを、長い時間ダラダラと飲まないようにしましょう。
- ポイント② 唾液は酸を中和してくれます。食後はシュガーレスのガムなどで、唾液の分泌を促進しましょう。
- ポイント③ しつかり口をゆすいだ後か、食後 30 分程度経ってから歯をみがきましょう。



定期的に歯科で診てもらいましょう

酸蝕症が進行してしまうと、元に戻すことはできません。定期的に、プロに歯のチェックをしてもらいましょう。

知らないうちに 歯を溶かす酸蝕症

監修 (株)日立製作所横浜健康管理センター 澁谷智明

むし歯・歯周病に次ぐ第3の口腔疾患として、「酸蝕症（酸蝕歯）」が注目されています。歯のエナメル質が酸によって侵食されている状態のことですが、このときに力強く歯みがきを行ってしまうと歯が薄くなっています。日常的に酸性度の高い食事（特に飲み物）を摂っている場合は要注意です。

※酸蝕症によって侵食された歯を酸蝕歯と呼びます。



あなただを好きになるのも嫌いなものも、決めるのは相手

毎日顔を合わせる職場の仲間。さまざまな環境で生きてきた人たちが同じ社内集えば、どんなに人付き合いがうまくても、合わない相手が一人くらいはいるのではないのでしょうか。

どうしても苦手な上司がいたとしましょう。いつ話しかけても不機嫌で、挨拶をしても返してくれない…。あなたはきつと、上司の趣味の話題をふるなど、できる限り

必要以上に歩み寄らず 一歩引いてみることも必要

外国に「馬を水辺に連れていくことはできるが、水を飲ませることはできない」ということわざがあります。水を飲むかどうかを決めるのは、あなたではありませんよね。ある程度歩み寄ったのであれば、いったん距離を置いてみてはいかがでしょうか。毎日顔を合わせる相手であれば、良好な

のことをするでしょう。それでも関係が一向に改善しなかったら「私の何がいけないんだろう」と、やりきれない思いを感じるはずです。

結論から言うと、あなたに原因はありません。もしかしたらその上司は、ストレス発散のためなどの理不尽な理由であなたに冷たくあたるっているのかもしれない。それをあなたが気に病む必要はなく、あなたのことを嫌うかどうかは上司が決めること。つまりこの問題はあなたの課題ではなく、上司の課題ということになります。

関係を築きたいと思うでしょう。けれど、そうした人間関係を結ぶには、ある程度の距離も必要です。少し距離を置いてみたら、関係性が変わってくるかもしれません。

「ここから先は自分の課題ではない」と、自分と相手との間に境界線を引いてみる。その境界線はけつして相手との距離を広げるための線ではなく、むしろ関係を良好に保つために必要なツールです。そうすることで、人生はとてシンプルに、生きやすくなるでしょう。



自分と相手の課題を分離して
あなたらしい人生を生きよう

旧国鉄宮原線 幸野川橋梁



古い橋のシルエットが、暮らしを支えた線路が、強く美しい。
過去とのつながりを愛する人々の手で、よみがえるものたち。

▼ゴール地点は北里駅跡公園。かつての無人駅の風情を今も残す。野菜の販売所が開かれることもある。



ば、のどかな農村が広がっている。橋が落成した日にも、同じ風景があつたのだろうか。終着点の北里駅跡地には、ホームを模した記念碑がある。観光客がスマホをかざした瞬間、ささやかな時間旅行は終わった。

民営化前夜の昭和59年に廃線となり、鉄路の響きが絶えた旧国鉄・宮原線。その線路跡は現在、地元ボランティアによって遊歩道に生まれ変わり、静かに往時をしのぶことができる。

遊歩道の始点「道の駅小国ゆうステーション」には、線路の一部と駅名表示板が残されていた。それらを後に旅を始めれば、ほどなく見えるのは薄暗いトンネルだ。湿った道を一歩進むごとに時は戻り、背後から列車の気配に追いつてられる気がする。

やがて、樅木川にかかるアーチ橋、「幸野川橋梁」を渡った。昭和10年代にできたこの橋は、鉄の代わりに竹を使った「竹筋コンクリート製」だ。橋上から見渡せば、のどかな農村が広がっている。橋が落成した日にも、同じ風景があつたのだろうか。終着点の北里駅跡地には、ホームを模した記念碑がある。観光客がスマホをかざした瞬間、ささやかな時間旅行は終わった。



▲スタート地点の肥後小国駅跡。「道の駅小国ゆうステーション」で案内を受けることができる。

遊歩道始点へのアクセス：JR豊肥本線「阿蘇駅」から産交バス杖立温泉行約1時間
「道の駅小国ゆうステーション」下車すぐ