

2025 / 新年 No.308

# 健保 だより

理事長ご挨拶  
理事・議員一覧

令和7年度 各種健診のご案内

 <https://www.kpk.or.jp/>

ご家庭へお持ち帰りください

# 謹賀新年

幸多き一年となりますようお祈りいたします



選定議員 (敬称略)	
理事長	嶋村 誠 島村金属工業 (株)
常務理事	和田 博之 東京都金属プレス工業健康保険組合
理事	内田健一郎 (株) 内田製作所
理事	河野 正樹 中岡プレス工業 (株)
理事	佐藤 慎祐 (株) エステイ
理事	増田 靖治 (株) 増田製作所
議員	石井丈太郎 (株) パワー精密
議員	岡本 慎一 (株) 岡本製作所
議員	國分 秀俊 国分プレス工業 (株)
議員	齊藤 裕昭 JMSA福祉企業年金基金
議員	豊岡 勉 (有) 豊岡製作所
議員	中瀬 勲 河政工業 (株)
議員	茨田 学 (一社) 日本金属プレス工業協会
議員	古木 孝典 (株) スガヌマ

互選議員 (敬称略)	
理事	岡本 太郎 (株) クラフテックオカモト
理事	貫井洋一郎 (一社) 東京都金属プレス工業会
理事	堀 隆一 (株) ホリコー
理事	宮本 泰二 (株) エイチワン
理事	山本榮之進 (株) 山本工場
理事	山家 実 城南鋼鉄工業 (株)
議員	越後 修二 (株) 一戸
議員	菅原 忠男 (株) 六合製作所
議員	滝口 修 スターテング工業 (株)
議員	橋本 靖久 橋本精密工業 (株)
議員	平田真由美 大金工業 (株)
議員	松田 勝 (株) 松田工業所
議員	松本 知之 (株) 松本製作所
議員	吉原 哲也 (株) アドバネクス

本年もよろしくお願ひいたします。

令和7年元旦 東京都金属プレス工業健康保険組合 役職員一同

## 令和6年度健康保険組合全国大会

### 現役世代を守るための改革断行を！ 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に

昨年10月24日、東京国際フォーラムにて、令和6年度の健康保険組合全国大会が開催されました。「現役世代を守るための改革断行を！ 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に」をテーマに掲げ、ライブ配信を併用して実施されました。

「各健保組合がこれ以上財政的に苦しみ、負担に耐え切れず解散に追い込まれるような事態は何としても避けなければならない。給付と負担の見直しをはじめとしたさらなる改革の断行が不可欠である。」と今大会の意義を強く宣言。以下の4つの事項を組織の総意として決議しました。

- 皆保険を全世代で支える持続可能な制度の実現
- 医療の効率化に資する医療DXの推進
- 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 健康寿命の延伸につなげる健保組合の役割強化

# 新年のご挨拶



東京都金属プレス工業健康保険組合  
理事長 嶋村 誠

あけましておめでとうございませう。被保険者ならびに被扶養者のみなさまにおかれましては、新たな年を健康やかに迎えることと存じます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に對しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。昨年、元日に能登半島において大規模な震災が発生しました。被災された方々に改めてお見舞い申し上げますとともに、非常に厳しい年の幕開けを痛感したことが今改めて思い出されます。また、収束の目的が立ったかにみえた新型コロナウイルスはもとより、インフルエンザなどさまざまな感染症が季節を問わず流行したこともあり、感染症予防の重要性を再認識させられた一年でありました。

年末には従来の保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。マイナ保険証は医療DXの基盤となるもので、各種情報連携による質の高い医療の提供、効率化が期待されます。世界に先駆けて超高齢社会に直面するわが国で社会保障制度を維持するためには、医療DXのさらなる推進が欠かせません。従来の保険証は経過措置として12月1日まで使用可能ですが、マイナ保険証の利用率向上が必須です。医療DXの推進以外にも、少子高齢社会における医療・介護の提供体制の確保や、社会全体で子育てを支える子ども・子育て支援金制度の創設など、依然として多くの課題が残っています。健康保険組合のみならず、当事者全体が課題解決のため、今一度気を引き締めて新しい年に向かわねばならないといえるでしょう。

本年は、すべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」に直面します。高齢者の医療費を現役世代が負担する納付金の増加によって健保財政への影響が懸念されますが、当健康保険組合といたしましてはみなさまが心身ともに健やかな毎日を送れるよう、各種保健事業を展開してまいります。みなさまにおかれましては、健康診断の受診やジェネリック医薬品、リフィル処方箋のご利用など、医療費の節減にご協力ください。結びに、令和7年がみなさまにとって新たな希望に満ちた一年となりますよう心よりお祈り申し上げますとともに、本年も変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

東京都金属プレス工業健康保険組合  
**契約医療機関一覧〈令和7年度版〉**

※健診車の派遣を希望の場合は、あらかじめ各医療機関にご相談ください。

受診者負担額は健保補助を差し引いた金額です。  
 補助金請求の必要はありません。

医療機関名	所在地	電話番号	受診者負担額(消費税含む)	
			人間ドック	生活習慣病
新宿健診プラザ ○女性専用フロア完備	新宿区歌舞伎町 2-3-18	03-3207-1111	日帰 20,350 円	3,300 円
フィオーレ 健診クリニック ○女性専用フロア・保育室完備	新宿区新宿 7-26-9 フィオーレ東京	03-5287-6217	日帰 18,700 円	3,300 円
明治安田新宿健診センター ○女性専用フロア完備	渋谷区代々木 3-22-7 新宿文化クイントビル12階	0570-03-5489	日帰 25,300 円	3,300 円
バリュー HR ビル クリニック	渋谷区千駄ヶ谷 5-25-5 バリュー HR 代々木ビル	03-6380-1400	日帰 23,100 円	3,300 円
産業保健研究財団 (健診車のみ)	渋谷区道玄坂 1-18-2 ノナカビル 2F	03-3496-0696	—	3,300 円
新赤坂クリニック ・新赤坂クリニック 青山 ・新赤坂クリニック 銀座 ・新赤坂クリニック 横浜	港区青山 2-2-3 ヒューリック青山外苑東通ビル 2F 中央区銀座 3-9-7 トランス銀座ビルディング 5F 神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町 3-32-13 第 2 安田ビル 9F	(総合予約センター) 03-5770-1250	日帰 26,400 円	—
品川シーズンテラス 健診クリニック	港区港南 1-2-70 品川シーズンテラス 5F	03-3452-3381	日帰 22,000 円	3,300 円
夕留健診クリニック	港区浜松町 1-17-10	0120-40-1086	日帰 22,000 円	3,300 円 (東振協)
霞が関ビル診療所	千代田区霞が関 3-2-5 霞が関ビル 3 F	03-3239-0015	日帰 28,600 円	3,300 円 (東振協)
東都クリニック ○女性専用フロア完備	千代田区紀尾井町 4-1 ホテルニューオータニガーデンタワー 2F	03-3239-0015	日帰 28,600 円	3,300 円 (東振協)
健診プラザ日本橋	千代田区神田須田町 2 丁目 7-3 VORT 秋葉原 BLD.7 階	03-3693-7240	日帰 17,600 円	3,300 円
カスガメディカル クリニック	文京区本郷 4-24-8 VORT 本郷 III 3 階	03-5689-8211	日帰 22,000 円	3,300 円
近藤記念医学財団 富坂診療所	文京区本郷 1-33-9	03-3814-2661	日帰 23,100 円	3,300 円
サン虎の門クリニック	豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 7F	03-3988-1862	日帰 25,300 円 一泊 45,100 円	—
東京蒲田 医療センター	大田区南蒲田 2-19-2	03-5744-3268	日帰 20,900 円 一泊 58,300 円	3,300 円
鶯谷健診センター ○女性専用フロア完備	台東区根岸 2-19-19	03-3873-9161	日帰 26,400 円	3,300 円
健診プラザ両国	墨田区両国 4-25-12	03-3846-3731	日帰 17,600 円	3,300 円
賛育会病院 健康管理クリニック	墨田区太平 3-20-2	03-3622-9190	日帰 23,100 円 一泊 45,100 円	3,300 円
葛飾健診センター	葛飾区立石 2-36-9	03-3693-7676	日帰 17,600 円	3,300 円
東京城東病院	江東区亀戸 9-13-1	03-3637-0945	日帰 18,700 円	3,300 円

- ・生活習慣病予防健診は受診者負担額 3,300 円に婦人科(乳房・子宮)検査を含みます。(人間ドックの婦人科検査はオプション扱いです)
- ・胃部 X 線検査(バリウム)を胃部内視鏡検査またはペプシノーゲン検査(血液検査)に変更可能です。(変更可能な医療機関に限る)
- ・価格改定(人間ドック)により受診者負担額が変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

当健保組合の令和7年度  
**各種健診の概要が  
 まとまりました**

健康の保持増進のため、  
 年に一度は健診を  
 受けましょう!

下記の健診を年度内(4月から12月末まで)にいずれか1回受診できます。

※「人間ドック」「生活習慣病予防健診」「春季女性生活習慣病予防健診(春季婦人生活習慣病予防健診から名称のみ変更)」には特定健診の検査項目が含まれています。

	人間ドック	生活習慣病 予防健診	春季女性生活習慣病 予防健診*	特定健診
対象者	被保険者(本人) 被扶養者(配偶者)	被保険者(本人) 被扶養者(家族)	被保険者(本人) 被扶養者(家族) ※女性限定	被扶養者(家族) ※家族限定
対象年齢	35 歳以上	35 歳以上	35 歳以上	40 歳以上
受診者 負担額	健診費用(消費税含む)から 20,900 円を超える額 ※受診者負担額は健診機関ご とに異なります	3,300 円 (消費税含む)	3,300 円 (消費税含む)	無 料
実施期間	4 月～ 12 月末		4 月～ 8 月末	4 月～ 12 月末
健診場所	契約医療機関	契約医療機関	全国の指定会場	契約医療機関
申込方法	申込書は令和5年度より廃止いたしました。 医療機関に予約をしてからご受診ください。		申込書(紙)*1またはインター ネット*2のいずれかでお申込 みください。 *1 申込書(紙)は事業所単位 *2 インターネットは個人単位	当健保組合に電話でお申込 みいただけます。 受診カード等の書類をご自 宅に送ります。
申込締切	※実施期間中にご受診ください。		令和7年1月14日(火) ※紙、インターネット受付共に	予約をしてご受診ください。
二次検査	保険診療(病院等でご受診ください)			

注1) 胃部レントゲン検査(バリウム)を胃部内視鏡検査またはペプシノーゲン検査(血液検査)に変更可能です。  
 (※差額費用等の詳細は各医療機関にお尋ねください。また医療機関により変更ができない事があります。)

注2) 生活習慣病予防健診は婦人科(乳房・子宮)の検査を含め、受診者負担額は3,300円です。  
 (医療機関ごとに実施できる婦人科の検査項目が異なりますので、ご予約の際にご確認ください)

注3) 年度内に75歳になる方は、誕生日の前日までに健診をお受けください。  
 誕生日以降に受けた場合は、全額自費負担になります。

注4) 契約医療機関一覧の各健診に対する「受診者負担額」が、お支払いいただく金額です。  
 (オプション検査は別途負担)

※対象年齢は、年度の末日(3月31日)までに到達する満年齢です。  
 受診日に対象年齢に到達しない場合(34歳・39歳)でも受診できます。



# 医療費のお知らせについて

2月28日に、「あなたとご家族の医療費についてのお知らせ」を送付します。  
(令和6年1月～令和6年11月診療分)

ご自身の医療費がどのくらいかかったかを把握し認識いただくとともに、医療機関で受診された内容に誤りが無いか、確認いただくためにお送りいたします。また、このお知らせは税金の確定申告(医療費控除)に利用できることから、個人単位ではなく世帯単位でお送りします。

※書式が変更しております。  
※一定以上の医療費がかかった方に「医療費のお知らせ」をお送りします。

〒000-0000  
〇〇都〇〇区〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇  
健保 一郎 様

〒130-8553  
東京都墨田区両国 4-30-7  
東京都金属プレス工業健康保険組合

あなたとご家族の医療費についてのお知らせです  
令和6年1月～令和6年11月の「医療費の総額」は  
[ ] でした  
※12月診療分は記載されません

お知らせについて  
あなたとご家族の方が健康保険で受診された医療費(該当診療月分)が表示されます。ただし、医療機関等からの月遅れ請求等により、今回の通知に記載されていない場合があります。

受診した人	受診年月	受診区分	日数	医療機関等名称	医療費の総額	健保組合が支払った額	国や市町村等が支払った額	あなたが支払った額
健保 一郎	601	外来	2	金属プレス両国内科医院	6,800	4,760	0	2,040
健保 一郎	601	調剤	1	金属プレス調剤薬局	10,000	7,000	0	3,000
健保 花子	602	外来	4	金属プレスクリニック	20,800	14,560	0	6,240

## 確定申告

# 「確定申告書等作成コーナー」がより便利に!

- スマホでの操作がしやすい画面に
  - パソコンで表示される画面もデザインを統一
- など、より一層の操作性向上が図られます。

[https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r6\\_smart\\_shinkoku/index.htm](https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r6_smart_shinkoku/index.htm)  
国税庁ホームページ「令和6年分の確定申告はスマホとマイナポータル連携でさらに便利に!」

## 医療費控除とは?

- ご家族の分を含めて、1年間(1月から12月まで)に自己負担した医療費が10万円(年収200万円未満の場合は所得の5%)を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が還付される制度です。



## 「セルフメディケーション税制」を選択することもできます

「セルフメディケーション税制」とは、健診を受けるなど健康増進のための一定の取り組みを行っている人が、対象となる市販薬を1年間に12,000円を超えて購入している場合に所得控除が受けられる制度です。「セルフメディケーション税制」は通常の「医療費控除」との併用はできません。どちらを使ったほうがより多くの所得控除を受けられるか、試算してみることをおすすめします。

セルフメディケーション  
**税 控除 対象**

<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/refund/>  
日本一般用医薬品連合会  
試算  
できます

このマークが目印

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

その貧血、放置はキケン!?

# 脱・鉄欠乏宣言!



ライフステージの変化にともない、心身の不安が多くなりがちな現代の女性。女性特有の病気や症状も気になることが多いはず。今回は「鉄欠乏性貧血」についてご紹介します。

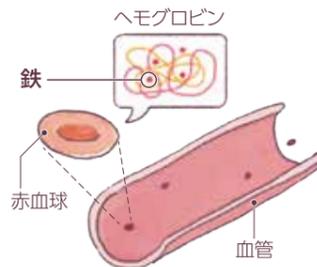
## 鉄欠乏性貧血とは?

月経のある20～40代の女性では、約20%が鉄欠乏性貧血だといわれています。体内の鉄分が不足している状態で、右記のような症状がみられるうえ、妊婦が貧血の場合は、低体重児の出産や死産のリスクが増えるという研究結果もあります。

## 鉄欠乏性貧血の症状例

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・動悸
- ・息切れ
- ・倦怠感
- ・頭痛
- ・集中力の低下
- ・手足の爪の変形

## 鉄欠乏性貧血のメカニズム



酸素を全身に送り届ける働きをしているのが、血液中のヘモグロビンです。鉄分によって構成されているため、体内の鉄分不足と同時にヘモグロビン量も減り、体内に十分に酸素が行き渡らなくなってしまいます。

## 鉄欠乏性貧血のリスク要因

- ・月経がある
- ・妊娠中
- ・授乳中
- ・ダイエットをしている(偏食・節食)
- ・朝食を食べない

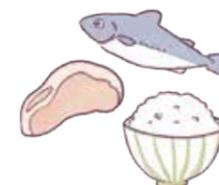
“ 日常的にこつこつと食生活で鉄分不足解消 ”

とくに月経のある女性は、鉄分不足に悩まされがち。ちょっとした不調を放置せず、対策として、日ごろから食生活をしっかりと意識しましょう。

## 今日からトライ! ~予防と対策~

### 鉄分・たんぱく質を意識した食事を

肉や魚などに含まれる鉄分は、野菜や海藻などに含まれる鉄分よりも吸収率が高くなります。また、ヘモグロビンの材料にはたんぱく質も含まれるため、たんぱく質のもとになる必須アミノ酸を含む米飯は、麺類やパンよりもおすすめです。



### 飲み物でも手軽に鉄分を補充!

鉄分の含有量を通常より増やした飲み物が多く市販されているため、食事以外でも手軽に鉄分を補充できます。逆に、鉄分の吸収を阻害するタンニンが多く含まれている緑茶やコーヒーなどの飲み物には、注意が必要です。



遊んで学ぼう♪

# マイナ保険証ゲーム



従来の保険証は、令和6年12月2日に廃止され、マイナ保険証<sup>\*</sup>での受診が基本となりました。そこで、ゲームで遊びながら、マイナ保険証についておさらいしてみませんか？

<sup>\*</sup>マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

## START

マイナ保険証を持っている



**Yes** 7マス進む **No** 4マス進む

**マイナンバーカードを持っていない** 2マス進む



解説①を読む



二次元コードからマイナンバーカードの保険証利用登録方法を確認しよう



**確認した** 利用登録に挑戦してから3マス進む

**利用登録もした!** 3マス進む

### 解説①

マイナンバーカードを取得していない方は、今すぐ取得を！  
申請方法は二次元コードから



2マス進む

マイナ保険証があれば、転職しても手続きは不要？

**必要** 4マス進む

**不要** 1回休み。2マス進む



マイナ保険証の登録状況を「マイナポータル」で確認したことがある？

**Yes** 4マス進む

**No** 確認してから4マス進む



▲マイナポータル

### 解説②

転職先の健保組合等に加入手続きをしないと、マイナンバーに紐づく資格情報の登録ができません。転職された場合は、すみやかに新しい事業主へ手続きを行ってください。

2マス進む

解説②を読む



従来の保険証は、経過措置で令和7年12月1日まで使えますが、紛失等の場合再発行される？

**Yes** 1回休み。2マス進む

**No** 4マス進む

## GOAL

受診時はマイナ保険証を忘れないでね！



### 解説③

従来の保険証は、再発行されません。転職等での新規発行もされません。

2マス進む

解説③を読む



解説⑥を読む



### 解説⑤

「資格確認書」には有効期限があるので注意しましょう。  
GOALへ！

「資格情報のお知らせ」だけで受診できる？

**Yes** 1回休み。1マス進む

**No** 3マス進む

解説④を読む



マイナ保険証を持っていない人に発行される「資格確認書」には有効期限がある？

**ある** GOALへ！

**ない** 1回休み。2マス進む

### 解説④

医療機関でマイナ保険証を使えないとき、マイナンバーカードと「資格情報のお知らせ」<sup>\*</sup>をセットで提示することで、保険診療が受けられます。2マス進む  
<sup>\*</sup>マイナポータルの資格情報画面の提示でも可

訃報

当健康保険組合前議員・東京カール 有限会社 顧問 川上 勝 様が、令和6年11月2日ご逝去されました。平成13年11月から令和4年11月まで組合会議員として、当組合の発展に多大なるご尽力をいただきました。深く感謝申し上げますとともに謹んで哀悼の意を表し、心からご冥福をお祈りいたします。

## 第399回 理事会

- 【日 時】 令和6年10月29日(火) 午後4時00分  
 【場 所】 金属プレス会館 5階役員会議室  
 【議決事項】 第1号議案 組合規約第4条別表の一部改正について

## 事業所の削除・変更

### 削除事業所

- 令和6年7月1日  
 ●有限会社 太陽精器製作所  
 大田区大森西7-2-10
- 令和6年9月1日  
 ●有限会社 上野製作所  
 墨田区押上1-26-5
- 令和6年9月29日  
 ●株式会社 ヤギヌマ  
 江東区亀戸8-12-1
- 令和6年11月1日  
 ●有限会社 三栄工芸  
 板橋区大原町12-4

### 変更事業所

- 平成29年12月4日  
 ●有限会社 上野製作所  
 新：墨田区押上1-26-5  
 旧：墨田区押上1-26-4
- 令和6年7月10日  
 ●株式会社 栗間製作所  
 新：大田区南久が原1-4-15  
 旧：大田区下丸子1-19-23
- 令和6年9月1日  
 ●ミック電子工業 株式会社  
 新：品川区戸越1-7-1  
 旧：品川区戸越1-7-1 東急戸越ビル

## 健康企業宣言

当健康保険組合で下記の事業所が認定されました。

「健康優良企業 銀 の認定証」

第一精機 株式会社  
 株式会社 石森製作所

- 令和6年10月1日  
 ●株式会社 サンビルド  
 新：大田区大森南4-1-12  
 エトワール大森101  
 旧：大田区昭和島1-6-31
- 令和6年10月15日  
 ●株式会社 鈴木シャーリング  
 新：江戸川区中央3-11-16  
 旧：江戸川区松島3-33-6

## 第33回

## 東京総合健保 ミニマラソン大会

(一社) 東京都総合組合保健施設振興協会 (以下「東振協」) の主催によるミニマラソン大会が開催されます。

- 日時 令和7年2月23日(日) (小雨決行・順延なし)  
 大会当日の開催の有無は午前6時以降に、下記 URL からご確認できます。  
 東振協イベントホームページ：<http://toshinkyu.sblo.jp/>
- 会場及びコース 豊洲ぐるり公園周辺コース (豊洲ぐるり公園)  
 住所：江東区豊洲6丁目1番先・5丁目1番先
- 参加費 1人 1,500円 (傷害保険料含む)
- 申込方法 「インターネットによるWeb申込」(抽選方式)  
 Web申込 URL (<https://www.toshinkyu.or.jp/event/index.html#3>)  
 (令和7年1月26日(日) 23:59 締切)  
 申込者が定員を超えた場合、抽選とさせていただきます。
- お問合せ (1) 東振協ミニマラソン大会事務局  
 〒130-0014 東京都墨田区亀沢1丁目7番地3 5階  
 電話：03(3626)7504 (平日9:00~17:00) FAX：03(3626)7509  
 (2) Web申込・ゼッケンに関するお問合せ先  
 専用電話番号：080-2192-1983 (平日9:00~17:00)  
 ※設置期間：令和7年1月7日(火)~2月20日(木)
- 詳細 東振協ホームページ <https://www.toshinkyu.or.jp/>

## 令和7年度

## 任意継続被保険者の標準報酬月額について

令和6年9月末日現在の「全被保険者の平均標準報酬月額」は36万8,439円となり、令和7年4月からの任意継続被保険者の標準報酬月額は、25等級・36万円になります。



## 「スキー場の割引リフト券」をご利用ください!

今年もスキー場のリフト券の配布をしております。ご希望の方は、健康保険組合総務課までご連絡ください。

スキー場	区分	一般料金	割引料金	有効期間
舞子スノーリゾート リフト1dayパス (リフト・ Gondola 共通 1日券ナイター終了まで)	大人	6,500円	5,000円	2025.3.30
	60歳以上・中学高校生	6,000円	4,500円	
	小学生	3,500円	2,800円	

# へびにちなんだ 観光スポットに行こう!

Let's Try!

よい一年で  
ありますように♪



「へび」にゆかりのある神社や観光スポットをご紹介します。  
たくさんのご利益があるへびのパワーで、一年を元気に過ごしましょう!

※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。

## 蛇窪神社 (東京都品川区)

### 白蛇日本三大聖地のひとつ 「東京の白蛇さま」

蛇窪神社は「白蛇日本三大聖地\*」のひとつ。境内には、脱皮する蛇のように再生・気力の復活・開運を願う「撫で白蛇」や、白へびが出迎える白蛇辨財天社などがあります。また、全国でもめずらしく、白蛇様と龍神様と一緒に祀りしていることから、「巳が辰(身が立つ)=立身出世」のご神徳があるといわれています。数々のご利益があるパワースポット「東京の白蛇さま」をお参りして、一年の幸せを願いましょう。



※蛇窪神社、山口県岩国市、群馬県沼田市老神温泉の3カ所

## 横川の蛇石 (長野県上伊那郡辰野町)

### 川の中に横たわる 大蛇のような文様の岩脈

中央アルプス最北端、経ヶ岳を源とする横川川にある「蛇石」は国の天然記念物に指定されています。河床から水面に露出した灰褐色の岩脈は長々と横たわる大蛇のように見え、さらに岩脈に直交してほぼ等間隔に白色の石英脈が入っている姿がへびの腹を連想させることから、「蛇石」と呼ばれるようになりました。

夏は隣接する蛇石キャンプ場が賑わい、秋は鮮やかに色づく紅葉を、冬は雪氷の風景を楽しむことができます。



## ジャパン・スネークセンター (群馬県太田市)

### へびたちを見て、触れて、知ろう! 日本有数のへび専門施設

世界各国の40種類以上・約200匹のへびを展示・研究している施設です。世界最大種のオオアナコンダや日本の白蛇(アオダイショウ)、四大毒蛇のキングコブラなどを見ることができます。また、実物のへびに触る体験や大型へびとの撮影、へびのお食事タイム、採毒実演など、イベントも盛りだくさん。売店で販売されているTシャツやステッカーなどのグッズも人気です。

駐車場付近には、研究に貢献したへびや動物たちへの感謝と供養のため、白蛇観音が祀られています。



営業時間…9:00~17:00 (季節により変動あり)  
休 園 日…金曜日 (祝日は営業)  
入 園 料…中学生以上1,000円、4歳~小学生500円

## 岩国シロヘビの館 (山口県岩国市)

### 神様の使いといわれる 白へびの不思議を楽しく学ぶ

「神様の使い」や「幸運を呼ぶ家の守り神」として古くから慕われる白へびの伝承と生体などについて楽しく学べるミュージアムです。なかでも、白へびの体の秘密をクイズ・ゲームを通して遊びながら知ることができる「シロヘビの不思議」コーナーは家族連れに人気。自然に近い環境を再現した展示ケースでは生きている白へびを見ることができ、フラッシュを使わなければ撮影可能です。



開館時間…9:00~17:00  
休 館 日…無休 (ただし、保守点検等の臨時休館あり)  
入 館 料…高校生以上200円、小・中学生100円