

ご家庭にお持ち帰りください

# みどりのたより

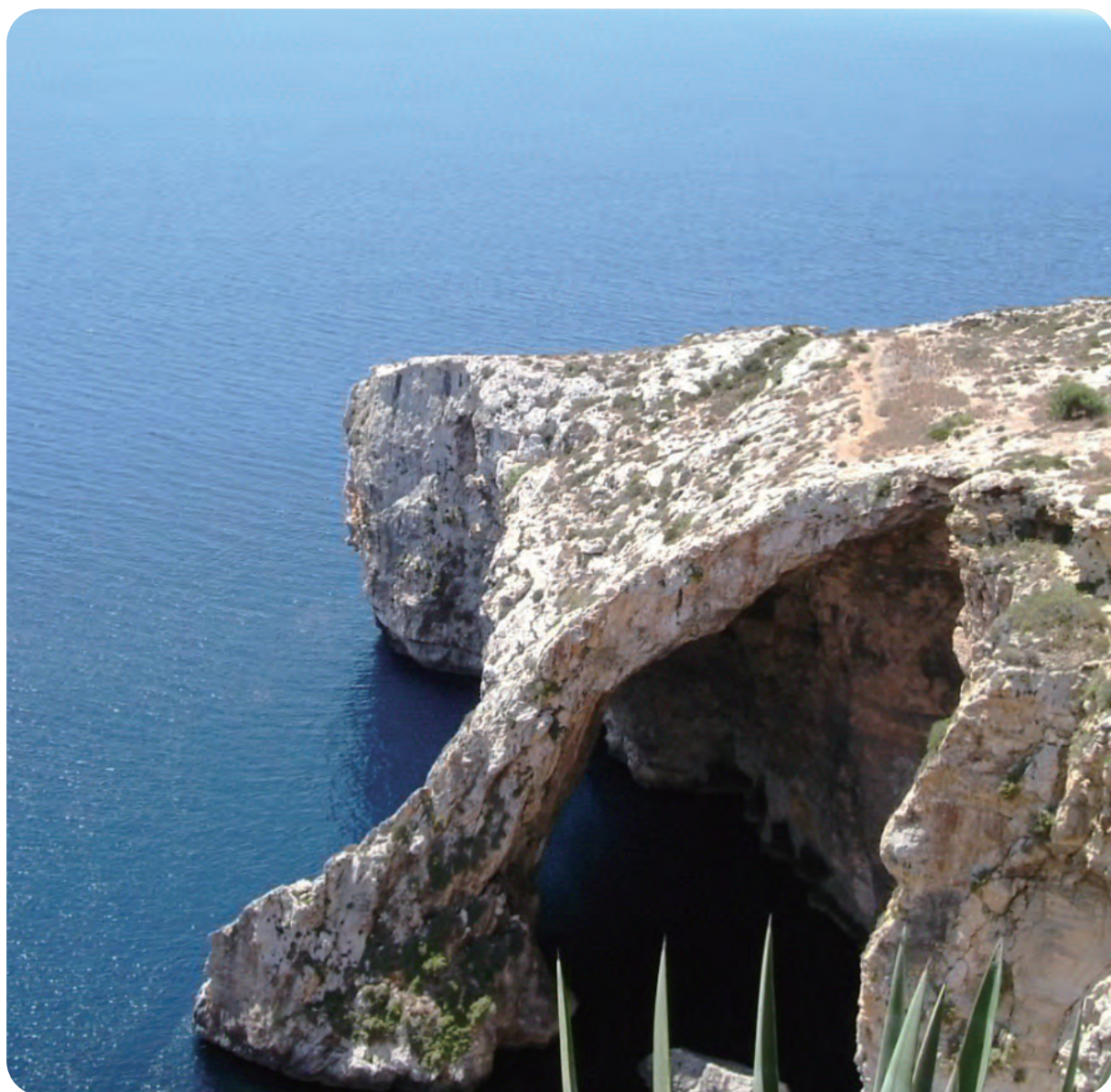
## 健康保険組合

- 平成22年度 収入支出決算報告 …… P8～P9
- 健康保険組合ホームページ開設のご案内 … P10
- 健康保険証カード化のお知らせ …… P10
- 平成23年度主婦ドック巡回健診及び特定健診のご案内 … P11
- あなたは「歯周病」の恐ろしさを知っていますか … P12
- 熱中症の予防法と応急処置法 …… P13

## 厚生年金基金

- 過去7年間の運用実績…………… P14

2011  
SUMMER



兵庫トヨタ自動車健康保険組合・兵庫トヨタ自動車厚生年金基金

兵庫トヨタ自動車健康保険組合

# 平成22年度 収入支出決算報告

兵庫トヨタ自動車健康保険組合の平成22年度収入支出決算関係を審議する「第113回組合会」が、平成23年7月15日（金）に、兵庫トヨタ自動車（株）本社第1会議室で開催されました。

出席された24名（委任状提出の人の数を含む）の組合会議員の方々による審議が行われた結果、すべての議案が全議員の賛成により可決承認されました。

主な議案

- 1 平成22年度収入支出決算について
- 2 収入支出決算残金処分について
- 3 事業報告について
- 4 財産目録について
- 5 レセプト以外の保有データの開示要領の制定

平成22年度決算は、収入の柱である保険料収入は、保険料率の引き上げ（1000分の9）と年間総標準賞与額の増加により、対前年で198,624千円の増収となりましたが、前年度からの繰越金や繰入金、国庫補助金等を合わせた収入合計では、前年度より77,241千円減の2,193,674千円となりました。

一方支出は、納付金が前年度より223,560千円減額となったのが大きな要因となり、支出合計は前年度より237,096千円減少し1,992,131千円となりました。保険給付費はほぼ前年並みの961,385千円で、収支差引額では201,543千円の

プラスとなり、準備金の増額と、次年度へ約157,500千円繰り越すことができました。

経常収支でみると、収入が前年度から198,990千円増加したことに對して、支出は236,516千円と大幅な減となったため、経常収支差引額ではマイナス3,740千円と、3年連続の赤字とはなりましたが赤字額は前年度の439,246千円からは大幅に縮小されました。

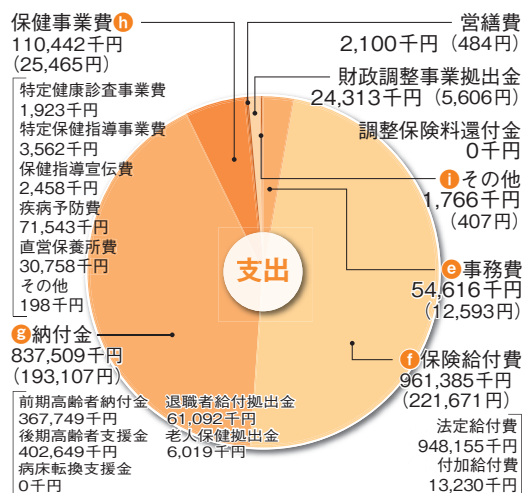
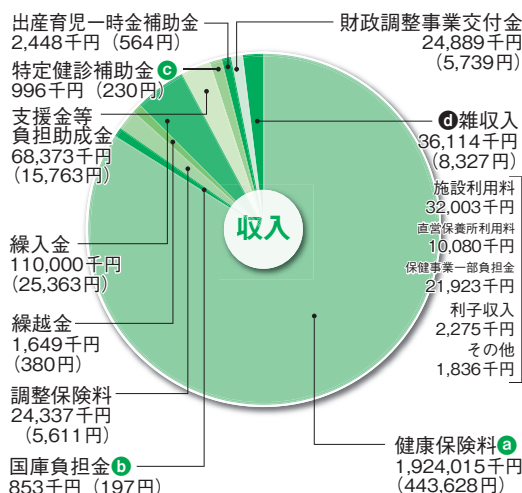
23年度は、当健保における前期高齢者に係る医療費が比較的稳定傾向にあることから、納付金等の急激な増加は見込まれておりませんので、この状況を踏まえて保健事業の充実を図るべく、新規事業に取り組んで参ります。

新規事業では本人及び主婦ドックを充実させ、特定健診を含んだ巡回健診や歯科健診の補助を実施し、申請等の利便性向上を図るためにホームページを立ち上げました。また、秋には健康保険証のカード化を予定しています。

## 健康保険の部

( )内数値は一人あたり

## ① 収入支出決算概要



① 収入合計 21億9,367万4千円 (505,804円)

② 支出合計 19億9,213万1千円 (459,334円)

① - ② 収入支出決算残金 2億154万4千円

処分

準備金へ積立 4,400万円  
 別途積立金へ積立 0円  
 平成23年度に繰越 1億5,752万円  
 財政調整事業繰越金 2万4千円

残金処分後 法定準備金保有額（その他財産より15万円の保管替分を含む） 5億15万円 別途積立金保有額 5億2,330万1千円

③ 経常収入合計 19億6,197万8千円

a+b+c+d

④ 経常支出合計 19億6,571万8千円

e+f+g+h+i

③ - ④ 経常収支差引額 374万円のマイナスとなり、平成20年度以来3年連続の赤字決算となりました。

## 健康保険の部

( )内数値は前年度

## ② 決算の基礎数値

被保険者数 ————— 4,337人 (4,399人)  
男 3,760人 (3,804人)  
女 577人 (595人)

平均標準報酬月額 ——— 333,006円 (333,956円)  
男 350,681円 (352,615円)  
女 217,867円 (214,679円)

総標準賞与額 — 4,634,533千円 (4,297,469千円)

被保険者平均年齢 ————— 37.32歳 (36.98歳)  
男 38.44歳 (38.13歳)  
女 29.98歳 (29.49歳)

被扶養者 ————— 5,296人 (5,293人)  
男 1,687人 (1,653人)  
女 3,609人 (3,640人)

保険料率 ——— 89.00 / 1,000 (80.00 / 1,000)  
一般保険料率 87.89 / 1,000 (78.80 / 1,000)  
調整保険料率 1.11 / 1,000 ( 1.20 / 1,000)  
特定保険料率 40.08 / 1,000  
基本保険料率 47.81 / 1,000

## 介護保険の部

## ① 収入支出決算概要

収 入	22年度	前年度
保 険 料	139,153 千円	109,947 千円
繰 越 金	7,000 千円	7,000 千円
合 計	146,153 千円	116,947 千円

収入支出決算残金 19,269 千円  
A—B

残金処分後 介護準備金保有額 13,959千円

支 出	22年度	前年度
介護納付金	126,884 千円	109,475 千円
還 付 金	0 千円	4 千円
合 計	126,884 千円	109,479 千円

B 処分→準備金へ積立 1,269千円  
平成23年度に繰越 18,000千円

## 介護保険の部

( )内数値は前年度

## ② 決算の基礎数値

●第2号被保険者数 ————— 1,640人 (1,571人)  
男 1,583人 (1,520人)  
女 57人 (51人)

●特定被保険者数 ————— 70人 (55人)  
男 70人 (54人)  
女 0人 (1人)

●平均標準報酬月額 ————— 412,045円  
(418,065円)

●総標準賞与額 ————— 2,295,109千円  
(2,031,317千円)

●保険料率 ——— 13.00 / 1,000 (10.80 / 1,000)

### 第45回 献血

善意の献血129,600ml

ご協力ありがとうございました

平成22年度の献血も2月から3月の間に、各事業所の本社と主な店舗を献血車で巡回実施しました。

全国的に若年層の献血者が減少傾向にある中で、初めての方も含めて若い方の献血も目立ち、非常にありがたく思います。一方で、比重不足等で献血できなかった方も多く、日頃から食

生活等にも気をつけていただきたいと思います。

結果200ml献血28人、400ml献血310人、合計338人、総献血量129,600mlの献血をご協力いただきました。

繁忙期にもかかわらず、事業主及び皆様に積極的にご協力、ご参加いただき心より御礼申し上げます。

事業所名	受付者数	献血者数	採血量
兵庫トヨタ自動車	96	83	31,200
神戸トヨペット	79	73	27,200
トヨタカローラ兵庫	25	21	8,200
ネットトヨタ神戸	7	6	2,200
トヨタカローラ姫路	45	43	16,800
ネットトヨタ兵庫	28	16	6,400
トヨタレンタリース兵庫	16	13	5,000
トヨタエルアンドエフ兵庫	15	10	3,800
兵庫トヨタ自動車健康保険組合	2	2	800
兵庫トヨタマリン	4	2	800

事業所名	受付者数	献血者数	採血量
ネットトヨタソナ神戸	25	20	8,000
兵庫トヨタサービス	1	1	400
トヨタレンタリース神戸	17	14	5,600
ジェームス神戸	2	2	800
サンワテクノクラフト	15	14	5,400
サンメイト商事	0	0	0
トヨタ部品兵庫共販	26	18	7,000
一般参加者	0	0	0
合計	403	338	129,600
昨年度	430	370	143,200





## 健康保険組合ホームページ開設のご案内

兵庫トヨタ自動車健康保険組合ホームページが6月1日に出来ました。

ホームページ開設の目的としては、被保険者、被扶養者への健診・ドック等各種ご案内や、申請書のダウンロード及び、事業所担当者の実務面での負荷軽減及び、処理の迅速化・簡素化等があります。

既に、開設後2カ月が経過しておりますが、未だ一度もご覧になっておられない方もあると思いますので、ここで改めてご紹介いたします。是非、一度ご覧ください。



**Webアドレス** <http://www.hyogotoyota-kenpo.or.jp/>

一般の検索サイトからでは、当面の間、名前（兵庫トヨタ自動車健康保険組合）を入力しても検索が出来ないと思いますので、URLでの入力が必要となります。

**携帯アドレス** <http://www.hyogotoyota-kenpo.or.jp/contents/k/>

お知らせ（ニュース）のみ、閲覧可能です。



**ご自宅のパソコンにも、お気に入り登録をお願いします。**

尚、「みどりのたより」につきましても、秋号以降はホームページでご覧いただくことになります。

## 健康保険証カード化のお知らせ

現在、当健康保険組合では、10月1日の切替を目標とし、「健康保険証カード化」の準備を進めております。

現在の世帯一枚の紙保険証に代わり、個人毎の保険証（プラスチックカード）に変更になります。

つきましては、現在お持ちの健康保険証の記載事項をご確認いただき、万一誤りがありましたら、事業所を経由して、8月10日必着で健康保険組合へ訂正届のご提出をお願いします。

**ご確認ください内容（被保険者・被扶養者のみ）**

- ・お名前（住民票登録表記ではなく、略字でも問題ありません）
- ・生年月日
- ・男女別



申請用紙は、以下のページからダウンロードしてください。

<http://www.hyogotoyota-kenpo.or.jp/>

**兵庫トヨタ自動車健康保険組合トップページ** から

→ **こんなとき** → **保険証・適用** → **被保険者の氏名や被扶養者の氏名に変更があった時**

クリック!!



## 平成23年度 主婦ドック・巡回健診及び特定健診のご案内

今年も8月から来年2月にかけて主婦ドック等を実施することになり、7月1日に案内書を発送させていただきました。

厚生労働省の指導により、これまで以上に特定健診受診率を向上させなければなりませんので、今年からドックを受診できる医療施設を増やしたり、新たに巡回健診を取り入れ、受診しやすい環境の整備を図っています。



### ◆ご案内した健診は次の3つです。

#### ① 主婦ドック 受診期間 平成23年8月1日～12月31日

- ・定額の自己負担金で受診できる「契約病院」と、自費で受診した後に健康保険組合から3万円の補助金が支給される「指定病院」があります。

#### ② 巡回健診 受診期間 平成23年8月1日～平成24年2月29日

- ・5000円の自己負担金で、マンモグラフィー（もしくは乳腺エコー）や婦人科健診を含んだドックに近い健診が受けられます。

#### ③ 集合契約による特定健診 受診期間 平成23年8月1日～12月31日

- ・受診するには健康保険組合が発行する「特定健康診査受診券」が必要です。
- ・お送りした医療機関リストから病院を選んで、直接申し込んでください。
- ・受診にかかる自己負担金はありません。

### ◆対象者は以下の方です。

40歳から74歳の奥様（昭和47年3月31日以前に生まれた方）

① ② ③ のうちからどれか一つを選択してください。

40歳未満の奥様（昭和47年4月1日以降に生まれた方）

① ② のいずれか一つを選択してください。

40歳から74歳の奥様以外の被扶養者の皆さま（昭和47年3月31日以前に生まれた方）

② ③ のいずれか一つを選択してください。

40歳から74歳の任意継続被保険者の皆さまで、今年本人ドックを申し込んでいない方（昭和47年3月31日以前に生まれた方）

③ のみ受診できます。

① ② の健診の申し込み締切日は7月30日（土）となっていますが、申し込みをお忘れの方は至急健康保険組合に相談してください。

※いずれの健診も指定期間外で受診をされた場合や、当健康保険組合加入者の資格を喪失された後に受診されますと、全額自己負担となりますのでご注意ください。

## 秋の定期健康診断のご案内

### 9月中旬から12月初旬の予定で『定期健康診断』を実施します

この『定期健康診断』の受診対象者は、人間ドックを受診された方も含めて全員の方です。

●35歳～39歳の方は腹囲、血液検査・心電図検査・聴力検査が、健康保険組合による追加検査として実施されます。

40歳から74歳の方には、**特定健診** もあわせて実施します ので、対象となっている方は、必ず受診してください。

詳細は、健康保険組合ホームページでお知らせします。（8月下旬頃）

## あなたは「歯周病」の恐ろしさを知っていますか

「歯周病」というと、歯茎が腫れて出血があり、最終的には歯を支える骨が溶けてぐらついて抜け落ちてしまうイメージしか無かったと思います。

最悪この状態になったとしても、入れ歯にすれば大丈夫かという安易な考えしかなかったのでは…

しかし、ここ数年の研究結果でイメージ以上に恐ろしい結果に導いてしまうことがわかりました。

「歯周病」は歯周病菌という細菌が、歯茎の歯周ポケットや口腔内の血管の中へ入り込み、全身に広がって様々な病気を引き起こすきっかけとなっていることがわかりました。

この歯周病菌は特に糖尿病を悪化させ、ひどいときには足の壊疽から切断・失明という最悪な結果を引き起こします。さらに、血管内で血液を固まらせる原因となり、「心臓病」や「脳卒中」も引き起こすという事態にも陥ります。

あなたは「自分は虫歯が無いから関係ない」と思っていませんか？

実は、「今まで歯には自信があって歯医者にも行ったことがない」という方ほど、「歯周病」になっている人が日本人で7割にも達しているそうです。

「歯は痛くないから大丈夫」と思わず、この最悪な結果に終わらないよう早期発見・予防のきっかけとして「歯科健診」を是非受けてみてはいかがでしょうか？

被扶養者の方も受診対象者となっていますので、この機会にどうぞ歯も体も守ってあげてください。

クリック!!



ホームページ <http://www.hyogotoyota-kenpo.or.jp>の「歯科健診」

### ▶実施手順 ……

- ① 健康保険組合ホームページから「**歯科健診実施のお願い**」と「**歯科健診受診票**」と「**歯科健康診査票**」及び「**歯科健診受診費用一部還付申請書**」を打ち出す。

※受診者は、「**歯科健診受診票**」と「**歯科健康診査票**」の太枠内に必要事項を記入しておく。なお、「**歯科健診受診費用一部還付申請書**」は健診後が必要です。

- ② 健康保険組合ホームページの「歯科健診」の中にあります「歯科健診が受けられる歯科医院検索」より最寄りの会員歯科医院を検索し、電話で健診を依頼し、日時を予約する。

※申込みの際、「兵庫トヨタ自動車健康保険組合の歯科健診で、受診票あり」と伝える。

- ③ 「**歯科健診実施のお願い**」と「**歯科健診受診票**」及び「**歯科健康診査票**」を歯科医院に持参して受診する。

※健康保険証をご持参ください。（歯石除去や治療が必要となった場合に保険診療となり、一部負担金が生じます。）

- ④ 健診費用を全額支払い、「領収書」を受け取り、「**歯科健診受診費用一部還付申請書**」に必要事項を記入して、「領収書」を貼り付け健康保険組合へ送付する。

受診期間：平成23年6月20日から平成23年12月16日  
補助金申請期間：平成24年1月30日までの健康保険組合到着分

## グリーンピア三木 プール割引券のお知らせ

当健康保険組合では、三木市槇山にある「グリーンピア三木」とプール利用料の割引契約を結びました。

### 利用期間

平成23年7月2日（土）～平成23年9月4日（日）

### 営業時間

午前10時～午後5時（受付は午後4時まで）

### 利用料金表

入園料は無料です。

大人 （中学生以上）	割引料金	800円
	一般料金	1,200円
小人 （4歳以上小学生以下）	割引料金	400円
	一般料金	600円

※駐車料金 500円が別途必要です。

グリーンピア三木 ☎(0794)83-5211

割引券ご希望の方は各事業所の総務部へお申し出ください。

暑い夏を無事に乗り切るための

# 熱中症の予防法と応急処置法

熱中症は、だれもがかかる可能性があり、手当てが遅れると死に至る危険性も。とくに今年の夏は、停電による不測の事態を避けるため、職場や家庭において節電に取り組むことが多くあると思います。熱中症が発症しやすい条件やその症状、予防法や応急処置法を知り、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

## 体が暑さに慣れないと発症

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労などに分けられます。熱中症は7月下旬から8月に多発する傾向がありますが、梅雨の合間の気温が上昇した日や、梅雨明けの蒸し暑い日などの「体が暑さに慣れていない状態」のときにも発症します。

また、体力の衰えた高齢者は若い人に比べて暑さを自覚しにくく、室内にいても発症してしまふことがあるため、特に注意が必要です。

## 熱中症の症状が見られたら

熱中症はⅠ度からⅢ度の3段階に分けられます(下表参照)。熱中症の症状が見られたら、風通しのよい涼しい場所に移り、衣服を緩め、体に水をかけるなどして、体からの熱を放散させましょう。そして、水やスポーツドリンクなどを補給します。太い血管のあるわきの下や首、足の付け根などに水や保冷剤(冷たい缶詰

ユースでもよい)を当てて冷やすと効果的です。

特に、Ⅱ度の症状が見られ、自分で水やスポーツドリンクを飲めない場合や、意識障害やけいれんが見られるⅢ度の症状の場合は、すぐに医療機関へ搬送します。

## 健康な人も油断してはダメ！

健康な人でも、睡眠不足、朝食を食べていない、前の晩に深酒したなどのときは熱中症を発症しやすくなるので油断は禁物です。少量でもいいので、バランスのとれた食事を3食きちんととり、睡眠時間を十分にとり疲労をためないなど、日ごろから体調を整えておきましょう。

### ■熱中症の症状と重症度分類

分類	症状
Ⅰ 度	めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗
Ⅱ 度	頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
Ⅲ 度	意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

【出典】「熱中症 環境保健マニュアル2009」(環境省)



### ■熱中症予防の主なポイント

#### 1. 暑さを避ける

- ・屋外では、なるべく日陰を選んで歩く
- ・直射日光の下では、必ず帽子や日傘を利用する
- ・室内では、すだれやカーテンなどで直射日光を防ぐ
- ・部屋の風通りをよくしたり、エアコンを適度に利用したりして、涼しい環境をつくる



#### 3. 服装に気をつける

- ・通気性、吸湿性、速乾性のよい素材を選ぶ
- ・輻射熱を吸収する黒色系の素材は避ける
- ・吸汗、速乾素材や軽・涼スuitsなどを活用する
- ・できればネクタイをはかずなど、襟元は緩めて通気をよくする



#### 2. こまめに水分を補給する

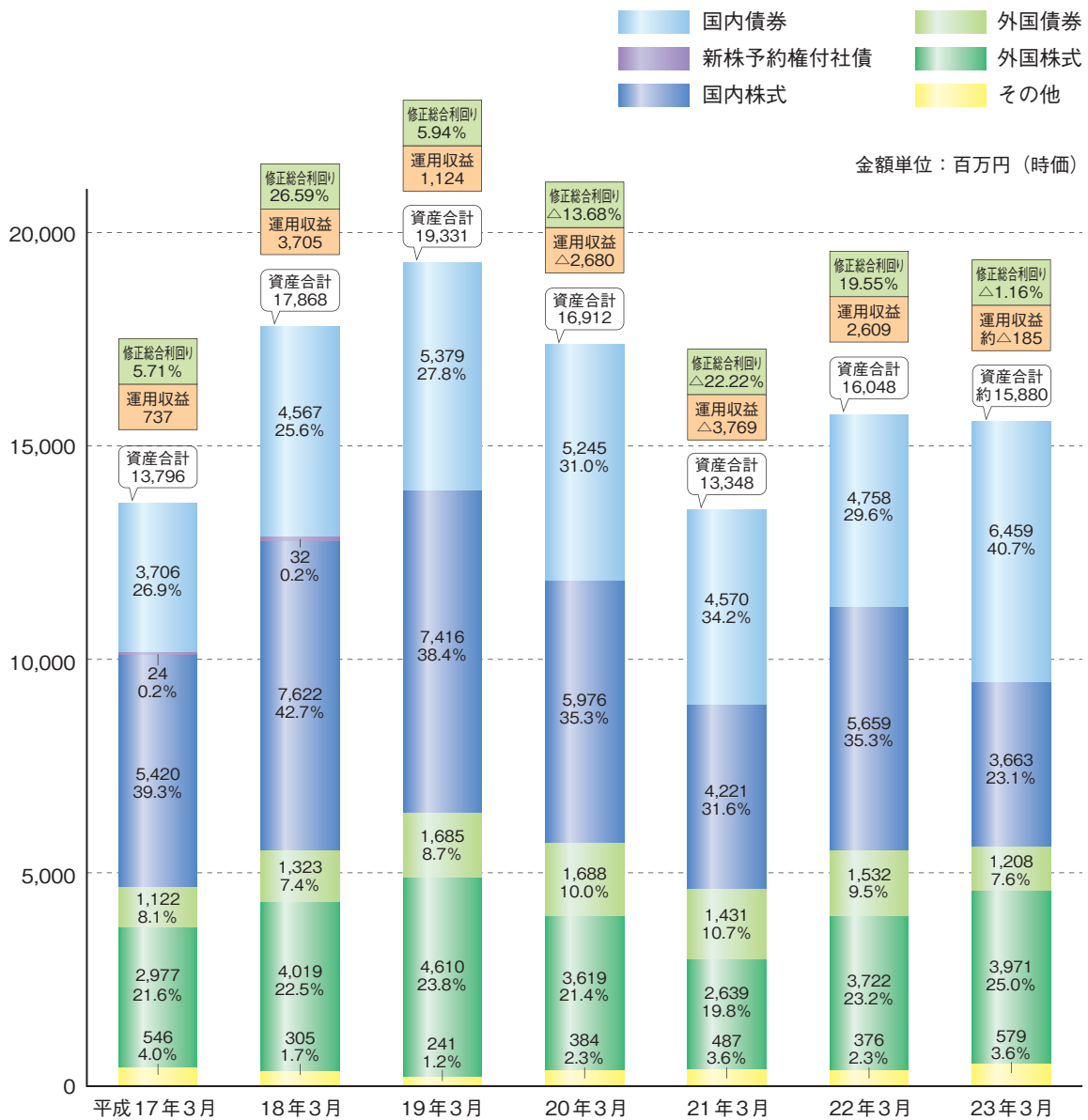
- ・のどが渇いていなくても、あまり体を動かしていなくても、こまめに水分を補給する
- ・湿度が高い日、風がない日は、特に水分補給を心がける
- ・水分補給にはビールや甘いジュースなどは控え、水やお茶、スポーツドリンクなどがよい
- ・汗の量が多いときは、塩分の補給も忘れない





兵庫トヨタ自動車  
厚生年金基金

# 過去7年間の運用実績



当厚生年金基金の平成22年度年金資産の運用状況についてご報告いたします。

平成22年度の資産構成割合は、平成21年度に実施したALM分析結果に基づいたものといたしました。この構成割合の変更は、昨年4月下旬から5月上旬にかけて行い、内外株式の割合をそれまでの56%から46.3%に引き下げ、従来に比べて、リスクを抑えたものにいたしました。

平成22年度の当基金の運用利回り（修正総合利回り、信託報酬控除前）は、委託先信託銀行4行の期末予想を参考にプラス1%と設定しました。しかし、期末を目前にした、東日本大震災とそれに伴う原発事故の影響もあり、1.16%のマイナス利回りと予想されます。

注）表中の平成23年3月末の運用損失、年金資産合計などの数値は、現在把握しているものであり、9月に開催される決算代議員会において確定いたします。確定した数値につきましては、「みどりのたより秋号」誌面で改めてご報告いたします。



# 平成23年4月(6月支払分)から 国の年金額が変わりました

国の年金は現在、前年の物価水準が、年金額改定の基準となる平成17年よりも下がったときに減額改定されるしくみとなっています。

平成22年平均の全国消費者物価指数(生鮮食品を含む総合指数)は、平成17年水準を0.4%下回ったことから、平成23年度の年金額は5年ぶりに0.4%引き下げられることになりました。

年金の支払いは、たとえば2月には12月分と1月分、4月には2月分と3月分というように、年6回偶数月に前の2ヵ月分が支払われます。このため今回改定された年金額は、6月支払分から適用となっています。

## ●平成23年度 国の主な年金額一覧(年額)

		平成23年度	平成22年度	差 額
老齢基礎年金(満額)		788,900円	792,100円	▲3,200円
障害基礎年金	1級	986,100円	990,100円	▲4,000円
	2級	788,900円	792,100円	▲3,200円
遺族基礎年金		788,900円	792,100円	▲3,200円
障害基礎年金・遺族基礎年金の子の加算額 <small>障害基礎年金または遺族基礎年金をうけられる人に要件を満たす子*がいる場合に加算</small>	1人目・2人目の子	227,000円	227,900円	▲900円
	3人目以降の子	各75,600円	各75,900円	各▲300円
遺族厚生年金の中高齢の加算 <small>夫の死亡当時40歳以上で子*のない妻が65歳になるまで加算</small>		591,700円	594,200円	▲2,500円
遺族厚生年金の経過的寡婦加算 <small>昭31.4.1以前生まれの人の中高齢の加算に引き続いて65歳以降に加算</small>		妻の生年月日に応じ 591,700円 ～19,700円	妻の生年月日に応じ 594,200円 ～19,900円	▲2,500円 ～▲200円
老齢厚生年金の 配偶者加給年金額 <small>65歳以上の老齢厚生年金受給者(加入20年以上)に、生計維持している65歳未満の配偶者がいるときに加算</small>	受給権者の生年月日に応じ 昭 9.4.2～昭15.4.1	260,500円	261,500円	▲1,000円
	昭15.4.2～昭16.4.1	294,000円	295,200円	▲1,200円
	昭16.4.2～昭17.4.1	327,600円	328,900円	▲1,300円
	昭17.4.2～昭18.4.1	361,000円	362,500円	▲1,500円
	昭18.4.2以後	394,500円	396,000円	▲1,500円
老齢厚生年金の子の加給年金額 <small>65歳以上の老齢厚生年金受給者(加入20年以上)に要件を満たした子*がいるときに加算</small>	1人目・2人目の子	227,000円	227,900円	▲900円
	3人目以降の子	各75,600円	各75,900円	各▲300円
被扶養配偶者の振替加算 <small>配偶者が65歳になったときに加給年金額にかわり配偶者に加算</small>		配偶者の 生年月日に応じ 227,000円 ～15,200円	配偶者の 生年月日に応じ 227,900円 ～15,300円	▲900円 ～▲100円

\*18歳到達年度末までの子、または20歳未満で1級・2級の障害の子

## ●ご参考

夫婦2人の標準的な老齢年金額(月額) <small>夫が平均的収入(平均標準報酬36万円)で40年間就業し、妻がその期間すべて専業主婦であった世帯の新規裁定の給付水準</small>	月額231,648円	月額232,592円	月額▲944円
--	------------	------------	---------



## 皆さんの写真を 「みどりのたより」に掲載しませんか

現在、健康保険組合と厚生年金基金からのお知らせとして、年間4回皆様のお手元にお届けしています。  
今後、この冊子の表紙を飾る写真を皆様から募集させて頂き、優秀作品を使用させて頂きます。

皆様がお持ちの「春・夏・秋・冬」各号にふさわしい写真のご提供をお願いします。

今回募集しますのは、「**秋号**」(10月上旬発行予定)の写真です。〔秋号応募締切日：8月31日(水)必着〕

### 応募規定

- ①ご応募点数は各回ごとに、お1人一点です。(2L判サイズ)
- ②被保険者、被扶養者が撮影された写真。  
(デジタルデータは、掲載が決まった時点で提出をお願いします。)
- ③未発表作品(他の写真展等で入選していない作品)に限ります。
- ④被写体に人物等が入っている場合、応募に関しては必ずご本人(被写体)の承諾を得てください。  
又、被写体が未成年者の場合は、親権者承諾が必要です。
- ⑤以下の情報について作品の裏面にご記入ください。  
(撮影者名・年齢・事業所名・所属・連絡先・撮影日・撮影場所)
- ⑥応募時に記載された個人情報、作品に関する掲載の目的以外には使用しません。
- ⑦採用された方のお名前掲載については、任意とさせて頂きます。作品採用時に相談させて頂きます。
- ⑧写真は、「兵庫トヨタ自動車健康保険組合 写真募集係」へ送付ください。

応募が多数の場合は、組合で選考させて頂きます。

写真を使用させて頂きました方には、謝礼として記念品をお渡しします。

応募頂きました写真・データにつきましては、返却させて頂きます。



#### 〈表紙写真〉

撮 影 者 田岡由美子 様

事 業 所 トヨタカローラ兵庫株式会社

撮影場所 マルタ共和国 青の洞門