

すくすも



ゆったり、のんびりウォーキングMie
歴史に触れる城下町

亀山

ご存知ですか？
メタボリックシンドローム

平成19年度
健保組合の予算と事業計画

三重県農協健康保険組合

歴史に触れる城下町

亀山



旧東海道

旧東海道が市内を横断する亀山市街地。亀山城を中心にして東西2.5kmに及んだ亀山宿は、東海道五十三次・46番目の宿場町として栄えました。歴史の名残が感じられる街道を、爽やかな風に吹かれながら歩いてみましょう。

JR亀山駅
二之丸帯曲輪

日本武尊の墓で知られる能褒野神社の鳥居がそびえる亀山駅前からスタート。北に向かい県道565号を



またぐ陸橋を渡ると、ゆるやかな上り坂。その先にカラー舗装された旧東海道が現れたら、斜め右に曲がり蔵や格子戸が残る町並みを歩きます。坂の途中には、亀山城の二之丸御殿を移築した遍照寺や、石段が美しいでころば坂もあります。

鉤形に曲がる道を進み、2つめの信号を左折。住宅街の先に二之丸帯曲輪が現れます。敷地内の小学校を改築する際に発見され、遺跡を再現したものです。



◆ウォーキングコース全長/4.9km
◆所要時間/約90分(施設観覧時間を除く)



亀山公園

亀山公園
石井兄弟敵討碑

森閑とした亀山公園に入り散策路を登ります。高台は芝生公園につながっており、自然を満喫できます。園内に建つ亀山市歴史博物館の前を過ぎ、一度一般道に戻ります。南に下る坂を左折し、しょうぶ園に入ります。



亀山神社です。隣接する亀山城多門櫓は市民に親しまれ、県内で唯一現存する城郭建造物は県史跡指定。城跡のすぐ下、池の側のほとりに建つ石井兄弟敵討碑。城を背にして歴史の道歩き進みます。



加藤家長屋門
JR亀山駅

病院の角を右折し石畳の舗道を進みます。市文化財指定の加藤家長屋門と土蔵の前を左折。鉤形の道を進み、旧東海道に出ます。住宅の門や格子戸に、江戸時代の屋号の看板が掲げられています。その中に明治6年建築の商家・旧館家住宅もあります。



加藤家長屋門



旧館家



江戸時代の屋号の看板

た京口門跡を歩きます。坂を下り左折、南方に見えてくる宗英寺のイチョウ。県天然記念物指定、樹齢600年の大木は見ごたえがあります。進路を東に変え、小川を渡りアップダウンする坂道の先が終点です。



寄り道 温泉

白鳥の湯
(亀山市総合保健福祉センターあいあい内)

ウォーキングの疲れもほぐれる天然温泉。内風呂と露天風呂があり、低料金がうれしい。泉質：ナトリウム塩化物・炭酸水素塩温泉
料金：一般150円、65歳以上100円、12歳未満50円

- 電話 0595-84-3311
- 営業時間 10:00~20:00 (受付は19:30まで)
- 《火曜定休(祝日の場合は翌日)・年末年始休業》



寄り道 グルメ

オーガニックカフェ&レストラン
月の庭

食材や調味料にこだわり、独自のレシピに人気の高いレストラン。未来食ランチ(1,500円)や、雑穀や野菜を中心としたメニューが揃う。

- 電話 0595-82-0252
- 営業時間 11:00~22:00 (14:00~17:00はカフェのみ)
- 《月曜定休・夏季休業あり》



瑞寶軒
伊勢銘菓「亀乃尾」

滝つぼの亀にはねて散る「志ら玉」になぞらえて造り上げた亀甲型の餅菓子。厳選した小豆を独自の製法で作った練り餡を求肥で包んでいる。

- 電話 0595-82-3331
- 営業時間 8:30~19:00
- 《木曜定休》



寄り道 JA

JA鈴鹿亀山支店
亀山市東御幸町78-4
電話 0595-82-1161

支店長/佐藤 豊さん

亀山支店では平成15年から「亀楽市」と名づけたファーマーズマーケットを開催しています。毎週木・日曜の朝8時から11時、敷地内で朝採りのいちごや花、旬の野菜や加工品を中心に販売しています。ぜひ一度ご来店ください。



今年もみなさまの健康づくりをサポートします！

去る2月21日開催の第98回組合会において、平成19年度の事業計画ならびに収入支出予算が原案通り承認されました。



転機を迎える健保組合

昨年6月に成立した医療制度改革関連法により、健保組合はこれまで大きな転機を迎えています。既に昨年10月から段階的にさまざまな見直しが行われており、この4月からは傷病手当金・出産手当金の支給額見直しや、標準報酬月額と標準賞与額の見直しが実施されました。また、平成20年4月には、健保組合をはじめとする保険者に40～74歳の被保険者・被扶養者に対する健診・保健指導が義務づけられ、今年度はその準備が本格化します。

拠出金は増加

そのような状況の中、当健保組合の平成19年度予算は以下のような見込みです。
事業計画の基礎となります被保険者数につきましては、18年度決算見込者数に対し35人減少の8,760人、平均標準報酬月額額は2,754円増の31万7,100円を見込んでいます。
収入面で見ますと、保険料は1,205万1千円増の31億8,570万1千円を見込んでいます。

一方、支出面では、保険給付費は3,876万3千円増の17億3,773万6千円を見込んでおります。また、健保財政に大きな負担となっている各拠出金については2億3,571万8千円の増加となり、依然として厳しい状況下にあります。より充実した被保険者サービスに努め、みなさまの健康管理に重点をおいた事業を推進してまいります。

新しい保健事業を始めます

その保健事業につきましては、平成20年度に向けて「電話による健康相談」を新規事業として今年度から実施いたします。また、みなさまやご家族と健保組合をつなぐパイプ役として、機関紙もリニューアルいたしました。もちろん事業の柱である「生活習慣病予防健診」「人間ドック」、その他にも「メンタルヘルス事業」「インフルエンザ対策事業」「禁煙サポート事業」など従来からの事業も継続してまいります。

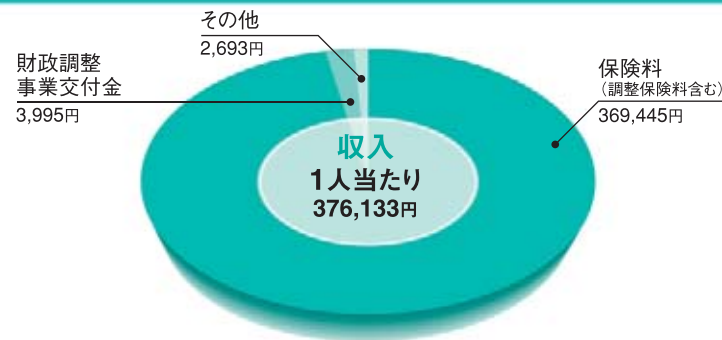
今後とも役員一同、引き続き諸経費の節減を図りながら健全な事業運営を心がけてまいりますので、何卒みなさまのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成19年度 収入支出予算

一般勘定

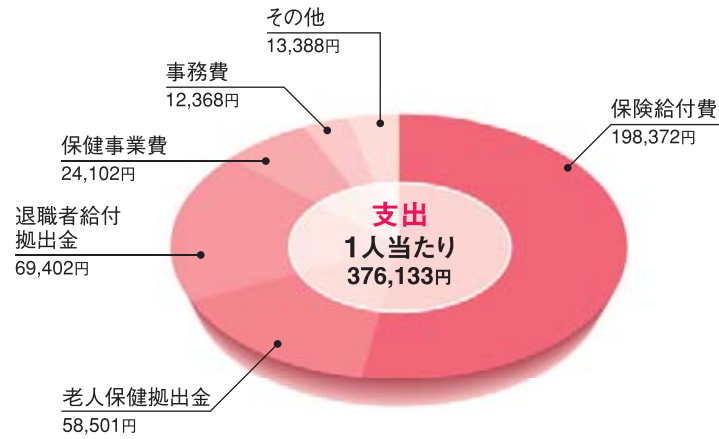
収入

科目	予算額(千円)
保険料	3,185,701
国庫負担金収入他	3,121
調整保険料収入	50,640
繰入金	2
国庫補助金収入	2
財政調整事業交付金	35,000
雑収入	20,460
経常収入合計	3,209,281
収入合計	3,294,926



支出

科目	予算額(千円)
事務費	108,347
保険給付費	1,737,736
法定給付費	1,699,003
付加給付費	38,733
老人保健拠出金	512,467
退職者給付拠出金	607,959
保健事業費	211,137
還付金	3,850
財政調整事業拠出金	50,657
連合会費	4,726
積立金	5,266
その他	600
介護勘定繰入金	1
予備費	52,180
経常支出合計	3,192,028
支出合計	3,294,926



経常収入支出差引額 総額 17,253千円 1人当たり 1,969円

介護勘定

収入			支出		
科目	予算額(千円)	1人当たり(円)	科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険料収入	324,250	68,077	介護納付金	282,759	59,366
繰入金	1	0	介護保険料還付金	550	115
雑収入	3	1	積立金	40,946	8,597
一般勘定繰入	1	0	経常支出合計	283,309	59,481
経常収入合計	324,253	68,078	支出合計	324,255	68,078
収入合計	324,253	68,078			

経常収入支出差引額 総額 40,944千円 1人当たり 8,596円



予算の基礎となった数字

一般勘定

- ◆平均被保険者数.....8,760人
 - 男.....4,549人
 - 女.....4,211人
- ◆平均標準報酬月額.....317,100円
 - 男.....368,998円
 - 女.....261,023円
- ◆平均年齢.....41.20歳
 - 男.....42.60歳
 - 女.....39.70歳
- ◆被扶養者数.....7,351人
 - 扶養率.....0.81人
- ◆老人加入率.....4.92%
- ◆保険料率.....(標準報酬月額)の千分の77
 - 事業主.....千分の43
 - 被保険者.....千分の34

介護勘定

- ◆介護保険第2号被保険者数.....5,860人
- ◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数.....4,693人
- ◆特定被保険者数.....70人
- ◆平均標準報酬月額.....357,200円
- ◆介護保険料率.....千分の12.5
 - 事業主.....千分の6.9
 - 被保険者.....千分の5.6

4月スタート! 電話による健康相談

専用ダイヤル

☎ **0120-923-197**

携帯・PHSからも利用できます。

通信料・相談料とも無料です。

プライバシーは厳守します。安心してご利用ください。

三重県農協健保組合の被保険者・被扶養者ならどなたでも利用できます。



利用方法

音声ガイドに従って、利用したいサービスの番号(①または⑤)を押してください。

※プッシュ回線でない方は*ボタンを押してください。

※黒電話などプッシュボタンがない電話をお使いの方は、ご案内の最後に各サービス直通の電話番号をお知らせしますので、お手数ですがそちらにおかけ直してください。

ベテラン相談員がていねいにお応えします

① 電話健康相談 年中無休・24時間受付

保健師・看護師・栄養士など、専門の資格を持つベテラン相談員が、健康に関するあらゆるご質問にお応えいたします。顧問医との予約相談も可能です。

小児救急相談

妊娠中から学齢期の子育ての疑問や不安に、経験豊富な相談員が対応します。さらに、緊急時には24時間いつでも小児科医がバックアップしています。

医療機関案内

休日診療(当番医)が夜間救急受診、女医のいる病院を教えてくださいなど、それぞれのニーズに合わせた医療機関をデータベースの中から案内します。



WEBでも 24時間相談を受付

URL

<http://www.familycarenet.com/kenkou/>

専用ダイヤルの電話番号下6ケタ「923197」を入力し、ログインしてください。

三大疾病など重篤な患者に名医を紹介します

⑤ ベストドクターズ・サービス

月～土曜日 午前10時～午後9時(日・祝・年末年始は休み)

みなさんやご家族が下記のサービス対象疾患と診断されたとき、専門医同士の相互評価にもとづいて認定された優秀な専門医の中から治療に最適な日本の医師を紹介、または、名医によるセカンドオピニオン取得をサポートします。

コールセンタースタッフが診断名、現在および過去の身体状況をヒアリング、患者さんの身体状況に最適な専門医をリストアップして最大3名ご報告します(3～8日以内)

サービス対象疾患

がん(良性脳腫瘍を含む)、手術が必要な心臓病(先天性心疾患も含む)、脳卒中、運動ニューロン疾患(筋萎縮性側索硬化症など)、多発性硬化症、パーキンソン病、アルツハイマー病、膠原病全般、変形性膝関節症、頸椎後縦靭帯骨化症、ミオパチー全般、遺伝性ニューロパチー、子宮内膜症、再生不良性貧血、大動脈炎症候群、強直性脊椎炎、ベーチェット病、サルコイドーシス、ウェゲナー肉芽腫瘍、ウェーバークリスチャン病、潰瘍性大腸炎、C型肝炎、糖尿病網膜症、糖尿病白内障、肝硬変(食道静脈瘤手術のみ)、ヘルニア(腰椎)、脊柱管狭窄症、子宮筋腫、卵巣嚢腫、卵巣機能不全(不妊治療は含みません)、前立腺肥大、白内障、緑内障、網膜剥離、不整脈(循環器内科で治療を要するもの)

被扶養者の収入状況調査にご協力ください

すでに被扶養者として認定されているご家族について、収入状況などを調査し、被保険者に扶養されている(生計維持関係がある)かどうかの実態を調査します。これは健康保険法施行規則第50条第1項の規定に基づき実施されるものです。

被扶養者の増減は、当組合が支払っている各種拠出金や介護納付金の金額に影響します。ひいては、みなさんが支払っている健康保険料や介護保険料にまで影響しますので、被扶養者認定にあたっては、より公平・適正な認定が必要となります。

今年度は下記のとおり実施いたしますので、趣旨をご理解のうえ、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

実施時期 平成19年6月末

調査対象者 平成元年4月1日以前生まれ(18歳以上)の者 ※直近に認定期限延長届を提出済みの方は除外されます。

健康情報の提供

機関誌の発行

組合機関誌を年4回発行し、組合活動を広報します。

各種図書への配付・斡旋

保健衛生知識の普及、法改正等啓蒙のための図書を配布します。優良図書を斡旋補助します。

健康優良表彰

健康優良と認められる個人・家族を表彰し、記念品を贈呈します。(10月)

メンタルヘルスセミナー

心身の健康維持・向上を目指したセミナーの開催や、事業所独自で開催するセミナーの経費を助成します。

健康管理活動推進会議

健康管理活動の充実強化をはかり、より有効な保健事業のあり方を検討します。

育児図書への配付

出産した被保険者・被扶養者に「のびのび育児百科」を無償配付します。

医療費通知

「医療費のお知らせ」を被保険者に送付します。(毎月)

禁煙サポート運動

希望者に禁煙グッズを配付し、成功者には記念品を贈呈します。

電話による健康相談

ヘルスアドバイザーによる無料健康相談を実施します。

病気の予防

各種健診の実施

生活習慣病予防健診

対象者 35歳以上の被保険者・被扶養配偶者

個人負担 被保険者2,000円

被扶養者3,000円

人間ドック

対象者 35歳以上の被保険者・被扶養配偶者

個人負担 被保険者12,000円

被扶養者13,000円

脳ドック

対象者 50歳以上の被保険者

費用の一部を助成します。

はみがきセットの配付

虫歯予防週間に「薬用はみがきセット」を被保険者に配付します。

家庭常備薬の斡旋

被保険者に家庭常備薬を斡旋、費用の一部を助成します。

インフルエンザ予防接種の助成

(11～12月)

対象者 被保険者・被扶養者

助成額 年1回1,500円限度

特定保健指導対策事業

40歳以上74歳以下の「肥満」「糖尿病」「高脂血症」等の有所見者に生活習慣改善を目的とした保健指導を行います。

体力づくりや心身の保養

「海の家」「プール」の利用助成(夏期)

海の家・プールと利用契約を結び、利用料を助成します。

対象者 被保険者・被扶養者

契約保養所の利用助成(年間)

健保連指定保養所

対象者 被保険者

助成額 1人年1回2,000円

健保組合指定保養所

対象者 被保険者・被扶養者

助成額 1人3,000円

「歩こう会」の開催

健保連三重連合会との共催および独自開催の合わせて2回「歩こう会」を開催します。

対象者 被保険者・被扶養者

「けんぼエンジンジョイ・ウォーキング」の実施

30日以上自主的にウォーキングに取り組む運動を展開します。

対象者 被保険者・被扶養者



小さな失敗に クヨクヨする...

小さなミスが人生をゆるがす大問題のように思えたり、
根拠なく将来を悲観したり...。
現実にはすぐわなないものの方で、自分を苦しめていませんか？



マイナス思考 (認知のゆがみ) 度チェック

以下の項目で自分があてはまるものに○をつけてください。

- ゲンかつぎとして、いつもやっていることをし忘れると不安になる。
- 未経験の仕事に任された際、やりもしないうちに「自分にはできない」と思う。
- 他人の短所ばかりに目が行ってしまう。
- 初対面のときの印象だけで、相手の性格・能力を決めつける。
- 仲間と取り組んでいたことがうまくいかないと、「自分のせいではないか」と思う。
- 迷信をやたらと気にする。
- 自分が「こうすべき」と考えるやり方、「こうあらねばならない」という状況から外れるものは許せない。
- 何の根拠もないが、「良いことのあとには、悪いことが起きるものだ」と思う。

判定

○の数はいくつですか？

- 0~1個 今のところ問題なし 😊
- 2~4個 思い込みにとらわれ気味 😐
- 5個以上 思い込み・悲観視が強い 😞

個

ものごとを悪く考えると 心がつらくなる

外出しようとする際、靴ひもが切れたとします。このとき、「出がけに靴ひもが切れるとは不吉だ」と考える人もいれば、「古くなったから切れただけだ」と考える人もいます。

このように同じ状況でも、人によってとらえ方が異なるのは、私たちが個人の主観的判断に基づいて現実を眺めているからです。

私たちは、個人が生まれもったキャラクターや生活環境・経験に大きな影響を受けて育まれ、身についた「認知(もの考え方や受け取り方)」というフィルターを通して現実を見えています。

「靴ひもが切れるとは不吉だ」というように、その認知が現実と一致しない(認知のゆがみ)と、目の前の状況が深刻な問題に見え、心がつらくなります。

Dr.降矢からのアドバイス

**否定的・悲観的な考えを
検証してみてください**

否定的・悲観的な考えが頭に浮かび、心が苦しくなってきたときは、「何を根拠にそう思ったのか」「それを裏づける事実はあるか」「逆の事実はないだろうか」と検証してみよう。

それでも、自分の判断が正しいと思うなら、「それが本当だ」としたら、どんなことが起こるか」「どの程度重要か」と問いかけてみます。そして最後に、「別の考え方はないものだろうか」と考えます。この作業によって認知のゆがみは修正され、現実的かつ柔軟な考え方ができるようになります。

そこ知り 医療費 **お得術**

お金のムダ! 体にもよくない?

はしご受診

医療費は、ちょっとしたポイントをおさえるだけでも、節約が可能です。今回のテーマは「はしご受診」。みなさん、心当たりはありませんか？



病院をあちこち渡り歩いて...

はしご受診とは、同じ病気のために、病院をあちこち渡り歩いて受診することです。しかし、いろいろな病院で診療を受けても、結局は同じ検査を受けることになり、たいていの場合は同じ薬が出されます。加えて、医療費は受診した分だけどんどんかさねていくのです。また、病院を変えるたびに繰り返される検査や投薬のため、体に負担をかけてしまいます。

医師は計画に従って治療を進めます。そのために、病院を変えればそれまでの治療をムダにし、振り出しに戻してしまうこととなります。そればかりか、余計な「初診料」や「検査料」などを払わなくてはいけないのです。同じ病院に通えば、初診料はいちばん最初に支払うだけ。あとは「再診料」を払えばよいので、医療費も少なくて済みます。

コミュニケーションを大切に

病気がよくなるらず、治療に疑問を感じたり不安になったりして病院を変えたいくなるのは誰でも同じことです。しかし、不安があれば、医師に相談してみる姿勢も大切です。みなさんは、受診の際、医師と十分なコミュニケーションがとれますか？ 医師に質問したりアドバイスを受けたらできる信頼関係が築かれていれば、はしご受診をする必要はなくなるはずなのです。

はしご受診は、自分自身の体にも家計にも大きなデメリットです。体にもお財布にも負担をかけない病院へのかかり方を心がけたいですね。



あなたは大丈夫？
メタボリックシンドロームチェック!

ウエスト(腹囲)が **男性85cm以上・女性90cm以上**ある？

※へその高さで測ります

はい ↓ いいえ

次のうち、あてはまるものはいくつ？

血糖値が高い

空腹時血糖110mg/dl以上

血圧が高い

収縮期血圧130mmHg以上
または
拡張期血圧85mmHg以上

高脂血症だ

中性脂肪150mg/dl以上
または
HDLコレステロール
40mg/dl未満

↓ 2つ以上

↓ 1つ

↓ 0

メタボリック
シンドロームです

今の生活を続けていると、動脈硬化が起こりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞などの病気にかかる危険性が高くなる。医療機関で検査を受け、今すぐ生活習慣の見直しを。

要注意!

メタボリックシンドローム予備群といえる。あてはまる項目をつけてメタボリックシンドロームにならないように注意。

今のところ
大丈夫

でも油断は禁物。ウエストサイズが大きい人は基準値以下に減らす努力を。基準値以下だった人も今の状態をキープするように。

こんな生活が危険!

メタボリックシンドロームになりやすいのはこんな人

- ご飯・めん類が大好きで、いつも大盛り
- 甘いものには目がなく、よく間食をする
- 野菜は苦手、あまり食べない
- 早食いで、よくかまずに食べる
- 食事は満足するまで食べる
- 朝食を抜くことが多い
- 夕食は夜8時以降のことが多い
- アルコールはビールなら2本以上を毎日飲む
- タバコを吸っている
- デスクワーク中心で運動不足だ
- 休日ほろ寝かテレビを見て過ごす
- ウエストサイズが年々大きくなってきた



あてはまるものが一つでもあったら改善を。
半分以上あてはまるなら、すでに内臓脂肪がたまっている可能性大です。

ご存知ですか?

メタボリックシンドローム



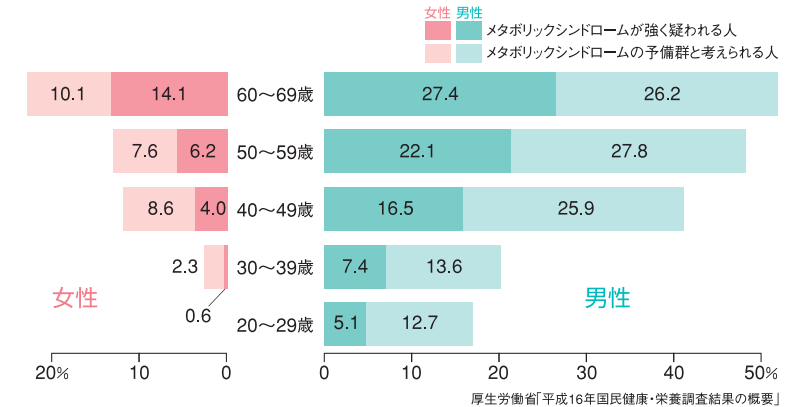
動脈硬化の新たな危険因子「メタボリックシンドローム」

心血管系疾患の原因は動脈硬化です。これを誘発する危険因子としては、以前から肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症などが知られていますが、なかでもコレステロール値が高いことが最大の危険因子とされてきました。ところが80年代後半以降、①内臓脂肪型肥満、②血糖値が高い、③血圧が高い、④高脂血症だ——などの問題(健診で「要注意」と指摘される程度の軽度異常も含む)を併せ持つ場合も動脈硬化が進行し、心血管系疾患の危険が高まることが判明しました。そこで、このような状態をメタボリックシンドロームと呼び、従来は治療対象とならなかった軽度の異常も見逃さず「是正すべき」と考えられるようになったのです。

メタボリックシンドロームの源流「内臓脂肪」を解消しよう!

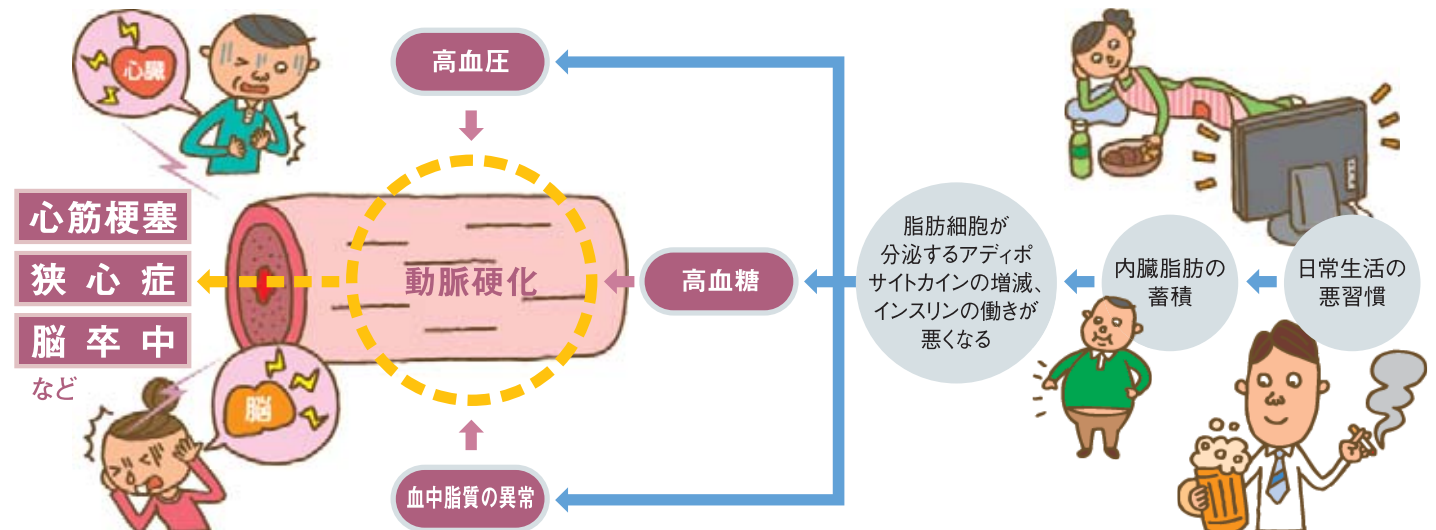
メタボリックシンドロームの原因は内臓脂肪の蓄積だと考えられています。内臓脂肪が蓄積すると、脂肪細胞が分泌しているさまざまな物質(総称して「アディポサイトカイン」という)が増えたり、減ったりし、体にいろいろな影響を与えます。

●年齢とともに増えるメタボリックシンドローム



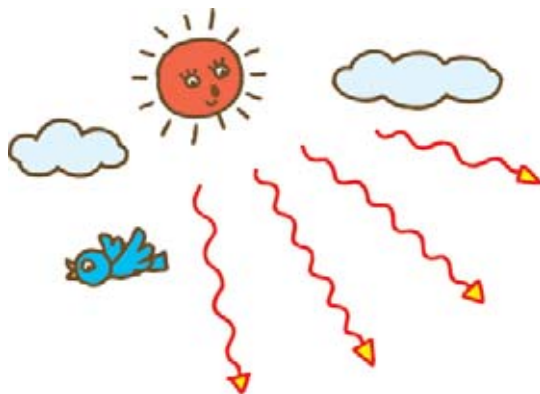
また、血糖の調節などを行うインスリンの働きが悪くなり、血糖値を上昇させるだけでなく、血圧や中性脂肪の上昇、善玉のHDLコレステロールの低下など、種々の問題をドミノ倒しの生じさせます。

このようなドミノ倒しを起こさせないためには、過食・動物性脂肪のとりすぎ、運動不足などの生活習慣を改善し、メタボリックシンドロームの源流である内臓脂肪の蓄積を予防・改善することが大切です。





紫外線にご用心



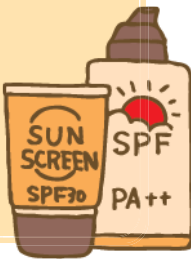
紫外線といえば、夏のものと思いがちですが、今の季節、紫外線はすでに真夏の並みに強くなっています。紫外線は、肌の老化を早め、シミやシワの原因となるばかりでなく、皮膚がんをはじめ、さまざまな疾患との関連もわかってきています。この季節こそ万全の紫外線対策を心がけましょう。

紫外線対策は万全に

紫外線は季節を問わず、曇りの日でも降り注いでいますが、その強さは、時刻、季節、天候などにより大きく変わります。日本の場合、日常生活で浴びる紫外線の強さには、1日のうちでは午前10時〜午後2時ごろ、1年のうちでは4〜9月ごろに強くなるという特徴があります。

紫外線を浴びすぎないためには、これらのことも考慮に入れて対策を講じたいものです。また、気象庁や民間の気象サービス会社などが、テレビやインターネットを通じて紫外線予報や紫外線に関する情報を提供しています。これらの情報も活用しましょう。

日焼け止め クリーム

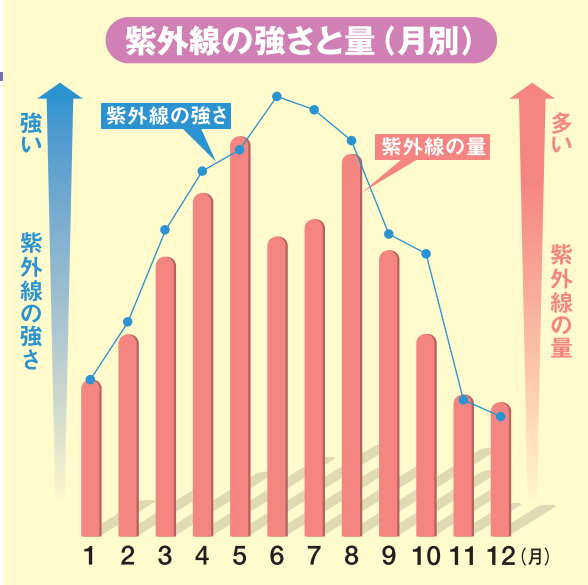


市販されている日焼け止めクリームには、「SPF」や「PA」などが表示されています。SPFは主にUVBを防御する効果を示す指標で、PAはUVAを防御する効果を示す指標です。SPFは数値で、PAは「+」「++」「+++」の3段階で表示され、数値が高いほど、また+が多いほど効果が高くなります。しかし、効果が高くなるほど肌への負担も強くなりますから、目的に合ったものを選びましょう。

紫外線とは？

紫外線は波長の長さにより、3つに分類されます。

- 1 紫外線A波(UVA)**
生活紫外線とも呼ばれ、窓ガラスなどを通して肌にゆっくりと浸透します。浴びたことによる急速な変化はありませんが、長時間浴びた場合には健康への影響が懸念されています。
- 2 紫外線B波(UVB)**
大部分は大気層(オゾンなど)で吸収されるのですが、一部は地表に届きます。皮膚や眼に対して有害であり、日焼けや皮膚がんの原因ともなります。
- 3 紫外線C波(UVC)**
人体に対してもっとも危険な紫外線ですが、大気層(オゾンなど)で吸収されてしまうため、地表にまで届くことはありません。



紫外線には私たちによい影響を与える働きもありますが、紫外線の浴びすぎは、かえって私たちの健康に害を及ぼすことが明らかになってきました。シミやシワといった皮膚の老化を促すだけではありません。日焼けや皮膚がんのほか、白内障などの眼の病気も紫外線が関係していると考えられています。また、紫外線の浴びすぎは体内の免疫機能を抑制するとも考えられており、帯状疱疹の引き金になるという研究結果も報告されています。

紫外線対策 5 力条

1 太陽光線を上手にカット

日傘やつばの広い帽子、長そでシャツなどで、直接皮膚に太陽光線が当たらないようにしましょう。最近は紫外線をカットする素材のものもいろいろ出回っています。



2 日焼け防止化粧品を活用

紫外線のA波、B波の両方に効果のあるものがおすすめ。効果の続く時間をチェックし、汗をかいたときもこまめに塗り直しましょう。汗や水に強いウォータプルーフタイプも便利です。



3 ピークタイムは外出を控える

1日のうちでもっとも紫外線量が多いのは午前10時〜午後2時。できればこの時間は外出をさけるか、きちんとガードをして出かけましょう。



4 サングラスはきちんと選んで

紫外線遮断効果のあるものを選びましょう。レンズの色の濃さと効果は無関係。ましてや遮断効果なしの色の濃いレンズでは、瞳孔が開いて紫外線が眼に入りやすくなり、逆効果です。



5 生活紫外線にも気配りを

毎日の通勤や家事など、日常生活の中で浴びる紫外線も決して少なくありません。たとえ曇りの日でも、量は少なくなりますが、紫外線は地上に届いています。





仕事中のけがに健康保険は使えますか？

Q & A

Q 仕事中にけがをしましたが、健康保険で治療が受けられますか？

A 勤務先での仕事（業務上）が原因となって起きた病気やけがは、健康保険の給付は受けられません。労災保険の対象となります。また、通勤途上の事故が原因となって起きた病気・けがについて、労災保険から給付を受けられる場合は、健康保険の給付は行われません。

●業務上の病気・けがとは？

仕事の最中、つまり作業中に起きたけがの他に、次の場合についても「業務上の病気・けが」と認められています。

- ▶ 作業の準備中、休憩時間中、後始末中、待機中など
- ▶ 用便・飲水など生理的に必要な行為によって作業を中断している場合
- ▶ 火災・天災時の事業場施設の防護作業、同僚労働者の救出作業などしている場合
- ▶ 出張途上の場合

●通勤災害と認められるのは？

通勤途上の事故が原因による病気やけが・障害・死亡の場合は、通勤災害として労災保険の対象となります。しかし、次のような要件を満たしていなければ、給付の対象とは認められません。

- ▶ 仕事に要するための往復であること
- ▶ 自宅と通勤地の往復であること
- ▶ 合理的な通勤経路・方法をとっていること
- ▶ 往復の経路から外れたり中断したりしていないこと

たとえば、通勤途上で日常生活上の用をたした場合には、その間を除いて通勤途上とされます。しかし、私用のために寄り道をして、長時間通勤経路を外れた場合は、その時点から通勤とみなされなくなります。その間に起きた事故については、健康保険で医療を受けることとなります。

業務上の病気やけがについて、誤って健康保険で診療を受けた場合は、すみやかに事業主に申し出て健保組合に連絡してください。



禁煙サポート運動結果発表

平成18年度から新規事業として取り組みました「禁煙サポート運動」には、多数の方にご参加いただきました。みごと禁煙目標を達成された被保険者のうち、ご本人の承諾をいただいた方々を代表として、本誌にて敬意を表し表彰いたします。

**目標達成
 おめでとうございます**
 『目標達成者のみなさま』
 桑 名／小川 倫弘さま
 三重中央／中林 久忠さま
 鳥羽志摩／濱口 俊人さま
 伊賀北部／森川 敏弘さま
 農協食品／藤井 克彦さま

人事発令内容

- 定年退職 平成19年3月31日付
市川 典子（総務部・主事）
- 人事異動 平成19年4月1日付
稲垣江位子（業務部・副主事→総務部・副主事）
西井 智哉（業務部→総務部）
- 新規採用 平成19年4月1日付
上村 理史（試用職員に採用し業務部勤務を命ずる）
奥村 香里（試用職員に採用し業務部勤務を命ずる）



●三重のキャベツ



主な産地JA
 三重四日市 津安芸
 三重中央

- 材料
- キャベツ …………… 2枚
 - もやし …………… 1/7袋 (30g)
 - ニンジン …………… 1/8本 (20g)
 - きゅうり …………… 1/8本 (10g)
 - 春雨 …………… 6~10g
 - エビ …………… 4尾
 - 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用) …… 20g
- 〈タレ〉
- ピーナッツバター・酢・水 … 各大さじ 1
 - みそ・砂糖 …………… 各小さじ 2
 - しょうゆ・ケチャップ …… 各小さじ 1/2
 - 一味唐辛子(好みで) …………… 少々
- *1人分154kcal

作り方

- 1 キャベツは芯の部分に包丁を入れ、破れないようにていねいに1枚ずつはがし、熱湯でゆでたあと、芯の固い部分をそぎ落とす。
※一度にたくさん作るときは、キャベツの芯をくり抜いて丸ごとゆで、外葉から1枚ずつはがすとよい。
- 2 もやしはさっとゆでて、ザルに上げておく。
- 3 ニンジンは千切りにしてゆで、ザルに上げておく。
- 4 きゅうりは半分の長さの細切りにする。
- 5 春雨は熱湯で3分ゆでてザルに上げておく。
- 6 エビは殻をむき背わたを取って、塩・酒を少々入れた熱湯でゆで、ザルに上げておく。
- 7 豚もも肉は、色が変わるくらいにさつとゆでて、ザルに上げておく。
- 8 キャベツを広げて2~7をのせ、春巻きを包む要領でぎゅっと巻く。
- 9 食べやすい大きさに切り、切った面を上にして盛り付け、タレを添える。

栄養士さんの食材メモ

「春キャベツ」

春キャベツは軟らかく甘みも強いので、野菜嫌いなお子さんにも食べやすい食材です。ビタミンが豊富に含まれていますので、健康面からもたくさん摂るとよいでしょう。ビタミンCは毛細血管を強化しストレスへの抵抗力を高める作用、ビタミンKには骨を強化

する作用があります。またキャベツ特有の成分であるビタミンUは傷ついた粘膜を直し胃潰瘍の予防に有効です。CやUは熱に弱いビタミンですが、ゆでて使う場合にはゆで汁をスープにして食べると溶け出したビタミンを摂ることができます。

カルシウムやカリウムも豊富ですので、ぜひ料理のパーティーを楽しんでください。

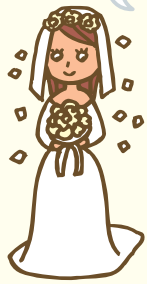
キャベツの生春巻き風

生春巻きは日本でもポピュラーなベトナム料理。ライスペーパーの代わりに旬のキャベツで作ってみました。

「思い出」

卒業式・入学式・結婚式…、春は人生の節目となる「式」の多い季節です。そんな「式」への思いを読者の方々が語ってくださいました。

結婚式



私の結婚式ではありません。娘の式です。めでたい席やから「是非笑顔で」と頑張ってたんですが、やはりダメでした。その時、私の母の気持ちがやっと解りました。母(親)の心、子知らずとは、このことでしょうか。
(厚生連/新谷千恵子さま)

あの弟が…



3月1日に弟が高校を卒業しました。私が高校生の時に小学生だった弟が高校を卒業。早いものだなあ…、としみじみ。自分もそれだけ歳をとったのかと思うと、少し悲しいですけど。
(桑名/けにけにさま)

あなたの声をお寄せください

心に残るエピソード、わが家の自慢、旅の思い出など、テーマは自由です。お気軽にご応募ください。本誌にはさみ込みの応募用紙で5月18日(金)までにお送りください。採用された方には1,000円分のQUOカードをお贈りします。

頭の体操

クロスワードパズル

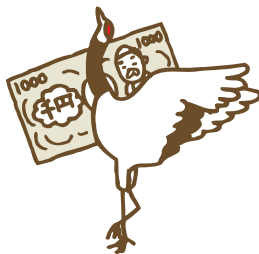
本誌にはさみ込みの応募用紙でご応募ください。
5月18日(金)締切
正解者の中から抽選で5名様に「伊勢茶詰め合わせ」をお贈りします。



二重枠に入った文字をA~Eの順に並べると何という言葉になるでしょうか。

ヨコのカギ

- 1 土が現れて春になります。
- 2 目尻が下がっています。
- 3 ここに商店街があったり、電車が走ったりもします。
- 4 忙しいときは心に——がありません。
- 5 醤油にひたしたマグロの赤身。
- 6 感動的なドラマに、ついゆるみます。
- 8 楷書よりくずして草書よりくずしていない字体。
- 12 炭酸飲料でわき上がってくるつぶつぶ。
- 14 見かけ倒しの人、虚勢を張る人を「——の虎」といいます。
- 17 春のこれはさらさら流れます。
- 19 運動会の競技のひとつ。
- 21 にぎられたくはない泣きどころ。
- 22 さらに——注文。
- 23 土瓶より小さなお茶いれ用具。
- 26 テニスや卓球で振るもの。
- 28 「？」と思うこと。
- 30 ——マンはラグビーをする人。
- 32 姉の娘はこれ。
- 34 かな——、ギリシャ——。



1	7	11	15		23		31	36
	8			20			32	
2				21		27		
		12	16			28	33	
3	9		17		24		34	
4		13		22		29		
		14	18			30	35	
5	10		19		25			
6					26			

- 2 旧千円札の絵柄にも使われた、頭のとつべんが赤い鳥。
- 7 大工仕事の現場に転がっていたりします。七草を入れて食べたりもします。
- 9 飛行機、——気球、——音楽。思わず発言に、会場から——が起こった。保守的なほうの立場。
- 10 飛べないことです。
- 11 赤く染めたりふくらませたりします。ひらひらした新体操の道具。
- 12 ここを卒業して中学校へすすみます。押し出しが強くない性質。
- 13 後ろから2番目のアルファベット。
- 14 明太子はこれの卵巣を漬けたもの。
- 15 ——へならえ、——に出る者がない。
- 16 歌って楽しむ娯楽。
- 17 偕楽園で有名な春らしい花。
- 18 ひな祭りに飾られる花。
- 19 このテレビ、——がよくて見やすいわ。
- 20 近頃高級なものも多く出回っている。「炊」家電。

タテのカギ

解答欄 ▶

A	B	C	D	E
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

頭の体操 前号の当選者

正解 ▶ 表敬訪問

たくさんのご応募をいただき 三重四日市/Ｚ・多田さま
ありがとうございました。 三重中央/佐藤克也さま
厳正な抽選の結果、 伊賀北部/稲守浩一さま
右の5名の方が当選されました。 三重南紀/清水美和さま
おめでとうございます。 信 連/匿名希望さま

～あたらしい「愛称」決定!～

専門家を交えた検討の結果、石川正浩さん(三重県農業信用基金協会)の作品「すくらむ」を採用させていただきました。みなさまから、たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。

【石川さんの「すくらむ」に込めた思い】

高齢化時代を迎え、みんなでスクラムを組み、心身とも健やかに生活していきたいものです。

三重県農協健康保険組合

〒514-0009 三重県津市羽所町525番地の1
TEL 059-229-9220 FAX 059-225-4759
e-mail jakenpo@kenpo.jamie.or.jp