

JAみえ健保だより

No. 149

2007秋

すくすも

ゆったり、のんびりウォーキングMie

錦に彩られる **赤目四十八滝**

平成19年度

健保組合の上半期決算まとまる

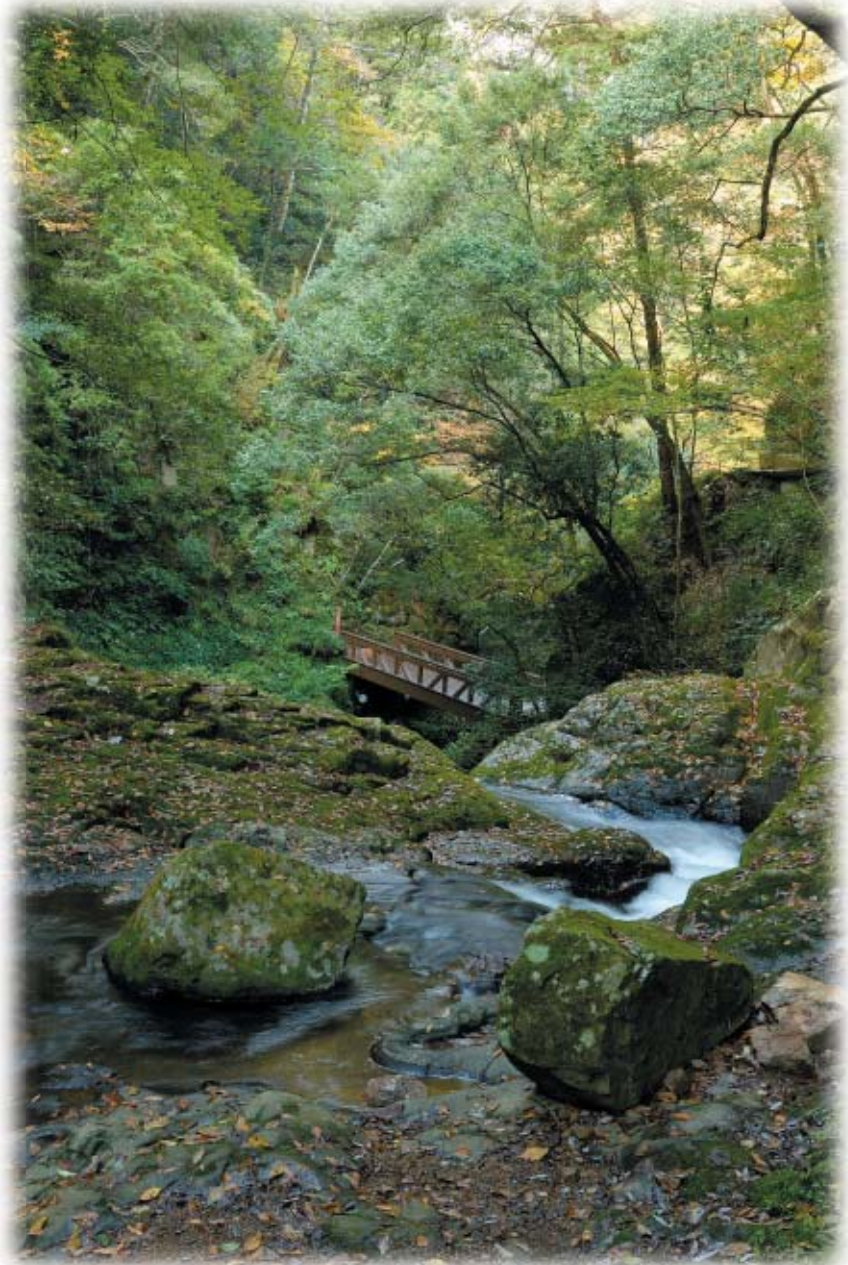
メタボリックシンドローム

内臓脂肪を減らす食生活

三重県農協健康保険組合

錦に彩られる 赤目四十八滝

約1300年前、役の行者が滝で修行していると、不動明王が赤い目をした牛に乗って現れたという伝説が残る地、赤目。この地名はここから生まれました。季節毎に美しい景観で観光客やウォーカーを魅了する赤目四十八滝。今回は紅葉の美しい季節に、オゾンを抱きかかしながら歩いてみましょう。



日本サンショウウオセンター



延寿院

◆ウォーキングコース全長／6.2km
◆所要時間／約2時間40分(施設観覧時間を除く)



バス停・赤目滝 日本サンショウウオセンター

三重と奈良の県境を東西に流れる滝川の上流、約4kmにわたって続く美しい渓谷が赤目四十八滝です。近鉄大阪線「赤目口」から出ている三重交通バス「赤目滝」行きは終点で下車。門前町のみやげ物をお店が並び、観光客で賑わっています。

すぐ左手の坂道を登ると、赤目不動尊が鎮座する「延寿院」があります。日本三大不動のひとつとも言われ、国指定の重要文化財である石灯籠が歴史を感じさせてくれます。

コースに戻りみやげ物店の前を300m程歩くと、滝の入り口「日本サンショウウオセンター」が現れます。世界中から集められたサンショウウオ

を鑑賞しながら進み館内を抜けると、いよいよ赤目四十八滝の始まりです。

不動滝／千手滝

滝川沿いの平らな道を行き滝・霊蛇滝など、小さな滝を横目に進みます。



不動滝

最初に出会う名瀑は「不動滝」。高さ15m、幅7mの滝は、橋の上から鑑賞できます。少し険しくなってきたコースを進むと、川幅も広くなり大きな岩が目立ちます。



千手滝

八畳岩と呼ばれる岩の先には、最初の茶店があります。この茶店の前から「千手滝」の優美な姿を臨むことができます。複雑な岩をすべり落ちる水が美しいラインを作り上げています。

布曳滝／荷担滝

滝川にかかる橋を渡り、川の右岸に



布曳滝

造られた石の階段を上ります。かなり急で足元も悪いので注意しながら歩きます。上りきったところで、今度は下り坂に。この坂の下に現れる滝が「布曳滝」です。滝つぼ30m、高さ30mから流れ落ちてくる一筋の滝は、まさしく「一反の



布をたらしたような美しさ。コースはこのあたりから山道のウォーキングコースに変わり、渓谷の姿が色濃くなってきました。20分ほど歩くと川幅が広くなり、ふたつめの茶屋があります。様々な名前がつけられた小さな滝を横目に、紅葉と溪流の美しさを味わいながら歩きましょう。さらに20分ほど奥に進むと、赤目四十八滝のシンボルの存在になっている「荷担滝」です。コースはここで折り返します。が、足に自信のあるウォーカーはさらに奥に進み、渓谷を抜けることもできます。



荷担滝

寄り道 JA

JA伊賀南部名張西支店

名張市夏見96
電話 0595-63-0360
支店長／小山 義一さん

名張西支店では、管轄内にある青蓮寺湖ぶどう組合と連携し、ぶどうの生産に力を入れています。青蓮寺湖ぶどう組合では、生産物出荷のほか、夏から秋のぶどう狩りや春のいちご狩りを実施し、観光客から好評を博しています。



青蓮寺湖ぶどう組合の榎本さん

寄り道 温泉

赤目温泉 隠れの湯

(ホテル対泉閣内)

近畿地方でも有数のラドン含有量を誇る。さらりとした軟らかな泉質で、趣向を凝らした露天風呂や大浴場、貸し切り風呂が楽しめる。

- 効能：神経痛・筋肉痛・冷え性ほか
- 料金：大人 1,050円、小人 630円(タオル販売あり)
- 毎月26日の「風呂の日」は半額
- 営業時間：10:30～19:00(土日は16:00まで)
- 電話：0595-63-3355(対泉閣)



寄り道 グルメ

大日屋

赤目滝バス停前、自然に溶け込む黒い柱と大きなガラスの外観を持つ大日屋。地元食材を贅沢に使った「伊賀くの一食」は人気のメニュー。10月からはまつたけを使用した「忍者定食」もおすす。●営業時間：10:00～17:00 ●不定休 ●電話：0595-63-2656



伊賀くの一食 1,500円。地元産伊賀肉と伊賀米を使用。

上田屋

全国菓子大博覧会で栄誉金賞を受賞した瀧草もち。地元で採れた天然よもぎを使用し、柔らかく風味も豊かで観光客に人気が高い。

- 営業時間：9:00～18:00
- 定休日：赤目四十八滝が入山禁止の日
- 電話：0595-63-3014



赤目四十八滝「瀧草もち」焼もち・草もち いずれも1個100円

平成19年度 収入支出上半期決算



- ◆ 経常収支で 8,238万8千円の黒字
- ◆ 介護保険は 1,973万円の黒字

平成19年度収入支出上半期決算について報告いたします。
収入の部については、予算額の97%を占める保険料収入は、前年度上半期に対して99.57%となりました。これは前年度に比べ平均標準報酬月額が若干上回ったものの、賞与保険料と被保険者数が下回ったためです。
一方、支出の部については、全体として概ね計画をやや下回る執行状況となっております。その結果、経常収支差引額では計画の約6,519万5千円増、8,238万8千円という黒字となりましたが、一前年同期と比べると、8,468万1千円の減少となりました。

また、介護勘定におきましては、ほぼ計画どおりの予算執行状況を反映し、1,973万円の黒字となりました。

下期においても特別大きな支出はなく、平成19年度決算も黒字決算になると思われませんが、平成20年度から後期高齢者医療支援金および前期高齢者納付金等新たな負担が発生するため、決して余裕ある財政状況ではありません。私ども健全運営に向けて全力を挙げて努力してまいりますので、今後も健保組合の運営にご理解、ご協力くださいますようお願いいたします。

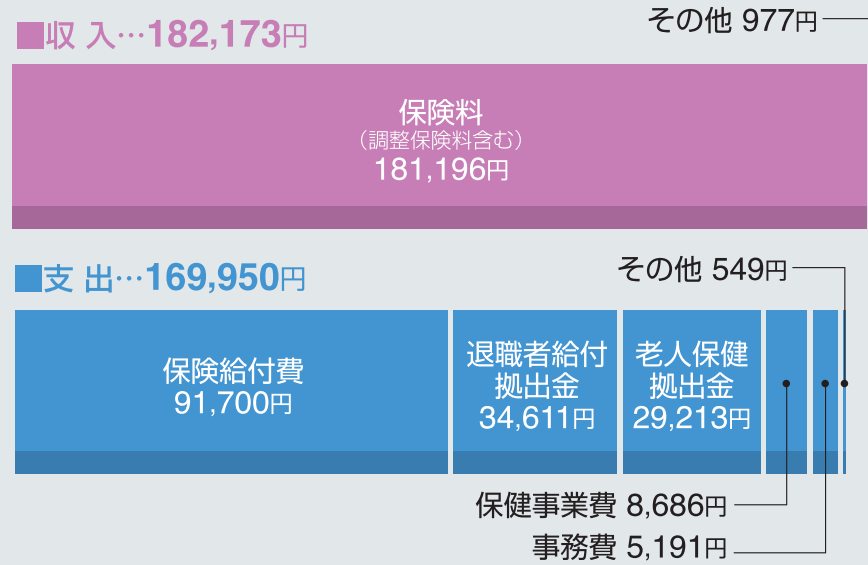


一般勘定

収入	
科目	決算額(千円)
保険料	1,566,304
調整保険料収入	24,955
雑収入	8,583
経常収入合計	1,574,887
収入合計	1,599,842

支出	
科目	決算額(千円)
事務費	45,589
保険給付費	805,306
法定給付費	790,311
付加給付費	14,995
老人保健拠出金	256,548
退職者給付拠出金	303,957
保健事業費	76,279
還付金	1,043
連合会費	3,480
その他	297
経常支出合計	1,492,499
支出合計	1,492,499
経常収入支出差引額	82,388
収入支出差引額	107,343

●被保険者1人当たりでみると



介護勘定

収入			支出		
科目	決算額(千円)	1人当たり(円)	科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険料収入	160,910	33,398	介護納付金	141,058	29,277
雑収入	47	9	介護保険料還付金	169	35
収入合計	160,957	33,407	支出合計	141,227	29,312
収入支出差引額	総額：19,730千円 1人当たり：4,095円				

みなさんの

健康づくりを

お手伝いしています

上半期に実施した事業

- はみがきセットの配布(6月)
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した。
- 海の家「プール」の利用助成(7・9月)
海の家・プールと利用契約を結び、利用料を助成しました。利用者数：海の家／325名・プール／744名
- 家庭常備薬の斡旋(8月)
被保険者に家庭常備薬を斡旋し、費用の一部を助成しました。申込者数：1,701名
- 優良図書 の 斡旋(9月)
被保険者に優良図書を斡旋し、費用の一部を助成しました。申込者数：513名
- 健康保険事務担当者会議(9月)
特定健診・保健指導の実施などに向けて健保事務担当者66名で会議を実施しました。
- 保健師による訪問健康指導(9月～2月)
65～74歳の高齢者を対象に、保健師による訪問保健指導を行っています。対象者：21名
- 生活習慣改善指導(9月～2月)
生活習慣病予防のためのヘルスチェックを実施しています。対象者：39名



年間を通して実施している事業

- 保健情報
機関誌「すくらむ」を年4回発行します。
- 社会保険の知識の配付
新規資格取得者に小冊子「社会保険の知識」を配付します。
- 育児図書の配付
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。上半期の配付数：49冊
- 医療費通知
「医療費のお知らせ」を被保険者に送付します。
- 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・費用助成
〈生活習慣病予防健診〉：35歳以上の被保険者・被扶養配偶者〈人間ドック〉
……………35歳以上の被保険者・被扶養配偶者
……………50歳以上の被保険者
……………〈脳ドック〉



心身の保養

- 契約保養所の利用助成
健保連指定保養所および健保組合契約保養所の利用者に費用を助成します。

インフルエンザ予防接種の費用を助成します

健保組合では、インフルエンザの予防接種費用の一部助成を行いますので、ぜひご利用ください。



対象者

インフルエンザワクチンを接種された被保険者および被扶養者。

※他の法令等により助成を受けられる方(65歳以上の方または60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器の機能障害もしくはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で障害者手帳1級の交付を受けている方)を除く。



助成金額

1人につき1,500円まで(期間中1回のみ)
※児童などで上記期間内に2回接種された場合は合計で1,500円までとします。



助成金の支払い

事業所の健保担当者を經由してお支払いします。



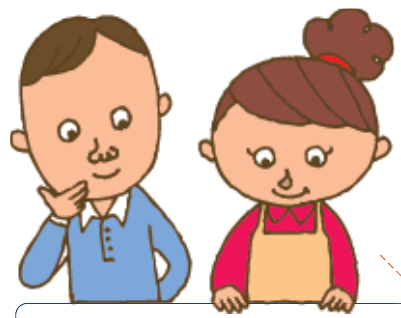
対象期間

平成19年11月1日から平成19年12月31日までの接種



申請方法

「インフルエンザ予防接種助成金交付申請書」に必要事項を記入して、事業所の健保担当者を經由して健保組合へ申請してください。添付書類として、医療機関が発行した個別の領収書(写し可)が必要です。なお、金額が記載してあるだけのレシートでは助成できませんのでご注意ください。



領収書には医療機関による次の項目が必要です

〈領収書見本〉

① 予防接種を受けた方の氏名	受診者氏名 ○○ ○○ 様	③ 予防接種の実施年月日	接種年月日 平成19年 ○月 ○日
② 受診内容「インフルエンザ予防接種」を明記	受診内容 インフルエンザ予防接種	④ 金額	金 0,000 円也
	平成19年○月○日	⑤ 医療機関名	○○○○○○○病院
	医師 ○○ ○○ 印	⑥ 医療機関の印または医師の認印	

※ご家族で受診された場合は、会計窓口で個人ごとの領収書を発行してもらってください。

★インフルエンザの予防については、8~9ページ「季節の健康管理」をご覧ください。

保険証がカードに変わります

健康保険被保険者証が、現在の紙の保険証からカード保険証に変わります。

平成19年12月3日以降、異動等により保険証の発行が必要になった方から、随時カード保険証を交付します。その他の方は、平成20年2月1日付けで一斉にカード保険証に更新します。

なお、これと並行して「高齢受給者証」についても、カード証に変わります。保険証と同様に一斉に更新を行う予定です。



被保険者・被扶養者に
1人1枚ずつ

被扶養者も1人に1枚ずつ交付されます。ご自分の保険証は責任をもって大切に保管してください。小さなお子様の保険証は、保護者の方がきちんと管理されますよう、お願いします。

平成19年度健康優良表彰

1年間のご健康、おめでとうございます

10月の健康強調月間に健康優良表彰を実施しました。これは平成18年3月1日から平成19年2月28日までの1年間、健康管理に留意され、一度も医者にかからなかった被保険者とご家族のみなさんの健康をお祝いするものです。今年度は次の方々が受賞され、健保組合から記念品をお贈りしました。



〈お贈りした記念品〉

- ★健康優良者表彰…体重体組成計・低周波治療器・フィットネスステッパー・上腕式血圧計・座椅子・遠赤新合繊維パット・空気清浄機・マルチパワーステーションから1点
- ★特別表彰・健康優良家族表彰…旅行券

健康優良者表彰

1年間健康保険を使わなかった被保険者
682名

特別表彰

健康優良者表彰のうち、10年以上連続して健康保険を使わなかった被保険者

- JA鈴鹿……………2名
- JA一志東部……………1名
- JA松阪……………1名
- JA伊勢……………1名
- JA鳥羽志摩……………1名
- 全農みえ……………1名
- 厚生連……………1名

健康優良家族表彰

被保険者・被扶養者ともに1年間健康保険を使わなかったご家族

- JAみえいなべ…2戸
- JA三重南紀……………1戸

インフルエンザを 予防しましょう

普通のかぜに比べて症状が重く、感染力も強いインフルエンザはしっかり予防し、早めに対処することが大切です。



感染力も症状も強いインフルエンザ

インフルエンザと普通のかぜはまったく別のもので、インフルエンザウイルスは、かぜのウイルスに比べて感染力が強く、症状が悪化する速度も非常に速いのが特徴です。このため高熱が出るなど、症状が全身に現れやすく、かぜとはまったく異なります。
小さな子どもやお年寄り、呼吸器や心臓などに持病のある人が感染すると重症化することがあります。ふだんは健康な大人でも、体力が低下して回復に時間がかかることも少なくありません。

インフルエンザとかぜはここが違う

	インフルエンザ	かぜ
潜伏期間	1~3日	2~7日
主な感染経路	・飛沫感染(せきやくしゃみの飛沫に含まれるウイルスが空中に漂い、それを吸い込んで感染)	・接触感染(鼻水やつばなどがついた顔や手、机、手すり、つり革などに触れ、その手で口や鼻などに触れて感染) ・一部飛沫感染も
初期症状	急激な発熱、頭痛、関節痛・筋肉痛などの全身症状	のどや鼻の局所症状
主な症状	・38度以上の高熱 ・頭痛、筋肉痛、関節痛、倦怠感 ・のどの痛み、せきなどは高熱に続いて強く出てくる	・熱は出ても38度くらいまで ・くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、その後、せき、たん、倦怠感など ・ウイルスの種類によっては胃腸症状(腹痛・下痢・吐き気など)が出ることもある

とくにこんな人は要注意

- お年寄り
- 妊娠している人
- 心臓や腎臓、呼吸器に病気のある人
- 糖尿病の人
- 乳幼児



重症化したり合併症を起こしやすくなる



帰ったら手洗い

手についたウイルスが口や鼻、目などから侵入して感染します。外から帰ったら、まずていねいに手を洗いましよ。

ここがポイント!

- ★流水で洗う(できれば石けんを使って)
- ★腕時計や指輪は外して洗う
- ★手のひら以外もていねいに
- ★清潔なタオルか使い捨てのペーパータオルでふきとる



栄養・睡眠は病気予防の基本

栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠は、免疫力を保ち、あらゆる病気を予防するための基本です。

免疫力を保つ栄養素

- ★ビタミンA: 緑黄色野菜、レバー、うなぎなど
- ★ビタミンC: 野菜、くだものなど
- ★ビタミンE: 緑黄色野菜、ナッツ類
- ★乳酸菌: 乳製品、発酵食品など

マスクで予防早期回復

普通のマスクで小さなインフルエンザウイルスの侵入を防ぐことはできませんが、せきやくしゃみの飛沫を防ぐのには役立ちます。また、マスクをつけることで粘膜の乾燥と冷気が当たるのを防ぐことができ、症状が早く治まります。



目の詰まった不織布製のマスクや、花粉症用の立体的なマスク、またウイルスの侵入を防ぐフィルター入りのマスクなど、自分に合ったものを選びましょ。

乾燥防止でウイルス退治

インフルエンザウイルスは低温乾燥で活発になります。また、乾燥するとどの粘膜の抵抗力が弱まり、ウイルスに感染しやすくなります。外出時はマスク、室内では加湿器などで乾燥を防ぎましょ。

ガラガラうがい

のどに付着したウイルスを洗い流し、感染を防ぐ効果があります。帰宅時だけでなく、朝や寝る前など、まめにうがいをし、のどの粘膜を健康な状態に保ちましょ。

ここがポイント!

- ★まず「ブクブクうがい」で口の中全体をすすぎ、水を捨てる
- ★次に上を向いて「ガラガラうがい」をして水を捨てる。これを2~3回繰り返す
- ★「がくおくがくおく」と口の形を変えると、水がのどの奥まで入りやすくなる



保温して免疫力を保つ

体温が低下すると免疫力・抵抗力が落ちてしまいます。屋外と室内の温度差に対応するには、「厚いセーター一枚」ではなく「重ね着」で調節しましょ。

予防接種でがっちり防御

インフルエンザの予防にはワクチンの接種が効果的です。予防接種を受ければ絶対にインフルエンザにかからないというわけではありませんが、たとえかかっても、重症化を防ぐことができますので、お年寄りや、持病のある人(心臓や腎臓・呼吸器など)はとくに接種するようすすめられています。



予防接種の効果は受けてから2週間くらいたってから現れるので、インフルエンザが流行する前に早めに受けておく必要があります。

▼7ページをご覧ください

副菜
(1~2品)

野菜、いも類、海藻類、きのこ類などを使ったおかず。主菜が炒めものや揚げもの場合は、おひたしなど油を使わない調理法で。

主菜
(1品)

肉一辺倒でなく、魚や卵、豆腐を用いた料理をローテーション。焼く・煮る・蒸すなど油を使わない調理法も取り入れる。

汁物

みそ汁やスープ、あるいは牛乳コップ1杯。

主食

ご飯なら茶碗に1杯、食パンなら1枚

健康的かつ効果的に減量する一番の近道は、栄養バランスがとれた一汁三菜の定食型の食事を腹八分目とすることです。

このような食生活と適度な運動を行いながら、焦らず、ゆっくり減量に取り組みましょう。

日本肥満学会では3~6カ月で現体重の5%の減量をすすめています。

一汁三菜の定食型を腹八分目に

ご存知ですか？

内臓脂肪を減らす食生活

check

現在の食生活について該当する項目に○をつけましょう。

	check
● お腹いっぱいになるまで食べる	<input type="checkbox"/>
● 食卓につくとダラダラ食べ続けてしまう（1回の食事に30分以上かける）	<input type="checkbox"/>
● 緑黄色野菜が嫌い	<input type="checkbox"/>
● よく間食する	<input type="checkbox"/>
● 甘い清涼飲料水を毎日飲む	<input type="checkbox"/>
● 甘いお菓子が大好き	<input type="checkbox"/>
● 揚げものなど、脂っこい料理を好んでよく食べる	<input type="checkbox"/>
● 夜食をよく食べる	<input type="checkbox"/>
● 外食が多い	<input type="checkbox"/>

判定 ○の数が多ければ多いほど、内臓脂肪蓄積の危険が高まります。メタボリックシンドロームを防ぐため、該当する項目は改善しましょう。

〔参考〕松澤佑次監修『メタボリックシンドローム 実践マニュアル』

食生活を改善するコツ

肉料理・脂っこいものを好んで食べる人

栄養のバランスがとれた食事はこうしてとる！

- 肉料理、魚料理、卵料理、大豆製品を使った料理をまんべんなく食べる
- 揚げる・炒める・焼く・ゆでる・蒸す・煮るなどの調理法をローテーション
- 1日350gの野菜をとる
- 外食するなら定食ものを選ぶ

食べすぎを防ぐテクニック

- 早食いをやめ、よく噛んで食べる
- 1日3食、規則正しく食べる
- 食事の際に最初に汁ものをとっておくと、満腹感が得られやすい
- おかずは一人ずつ小皿に盛りつけ、食べた量を把握できるようにする
- 濃い味付けは食欲を増すので薄味に
- 食事を終えたら、すぐ食卓から離れる

甘いものについ手が伸びてしまう人

つい手が伸びなくなるコツ

- 甘いお菓子や甘い清涼飲料水は、できるだけまとめ買いせず、必要最小限のものだけ買う
- 口さみしくなったら「本当におなかがついているのか？」と自問自答する

食事を極端に減らさない

減量というと、ほとんどの人は食事を減らすことを考えるでしょう。もちろん、それも大切ですが、極端に減らすのは禁物。また、特定の食品しか食べない単品ダイエットもよくありません。

なぜなら、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足して貧血症状が出たり、筋肉や骨が減るなど健康障害を併発したり、リバウンドしやすくなるからです。

職場にいるとイライラする……。

思いどおりに仕事がかどらない、チームワークがスムーズにいかない、職場でストレスを感じている方、あなたは、そのストレスにどう対処していますか？



情動焦点型・問題焦点型 チェック

- ▼ 最近経験したストレス状況を思い出してください。
- ▼ そのとき、あなたはどのように対処しましたか？
- ▼ 当てはまる項目に○をつけてください。

カテゴリー ①

- 「なるようにしかならない」と考え、クヨクヨするのはやめた。
- お酒を飲んだり、おいしいものを食べたりして、うっぷんを晴らした。
- その状況のよい面に目を向けた。
- 趣味やレジャー、家族だんらんで気分転換をはかった。
- 心がなごむ音楽やハーブの香りなどのリラックス法を実践した。
- 家族や職場の仲間にあたりちらした。

カテゴリー ②

- 上司や同僚にその状況を改善する方法についてのアドバイスを求めた。
- 本やインターネットなどを通じて、状況を改善する方法について情報を集めた。
- 因果関係を検証し、原因となった自分の行動を改めた。
- 上司や同僚に頼んで、その状況を改善してもらった。
- 周囲の人に問題提起し、状況改善の協力を求めた。
- 状況の改善に有効な、ありとあらゆる手段を尽くし、取り組んだ。

●判定：カテゴリー①と②、○の数はどちらが多い？●

カテゴリー①… カテゴリー②…
カテゴリー①が多い方は、ストレスにさらされた際に自分の感情に働きかけてストレスを軽減する傾向があります。
カテゴリー②が多い方は、ストレスとなる状況の改善、つまりその状況下での問題を解決するために行動する傾向があります。

Dr.降矢からのアドバイス

上手なストレス対処法は「情動焦点型」「問題焦点型」の二本立て
職場のストレスに対処する際、「周囲に波風を立てたくない」と考え、情動焦点型で乗り切ろうとする人も少なくないでしょう。しかし、情動焦点型は、ストレスのもととなっている出来事・問題を切り除くものではありません。強いストレスに長時間さらされている場合、情動焦点型だけで対処しようががんばっても、つらさが増すばかりです。心の健康を保つには、情動焦点型だけでなく、状況に応じて問題焦点型も組み合わせることが大切。「自分の力で解決しよう」と力むのではなく、上司や同僚などの職場の仲間につらい状況を打ち明け、助けを求めることも重要なのです。

ストレスはコントロールできる

ストレスにさらされると、不快感・苦痛を味わうものです。しかし、私たちは普段、意識するしなにかかわらず、何らかの方法でストレスをコントロールしています。その方法をストレス心理学では「コーピング」といいます。コーピングには、設問・カテゴリー①に挙げた項目のように感情に働きかける「情動焦点型コーピング」と、カテゴリー②に挙げた項目のようにストレスのある状況そのものを改善する「問題焦点型コーピング」の2つのタイプがあります。前者はストレスのある状況を受け入れ、後者はそれを変えるという点で、正反対の性質をもっています。どちらがベストかは一概にいえません。状況に応じて使い分けが大切です。

そこ知り! 医療費お徳術

医療費負担が軽くなる!

ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品とは?

みなさんが医師から処方される薬には、成分が同じでも値段が高い薬と安い薬があるのをご存じですか？ 値段が高い薬は新薬(先発医薬品)といい、発売までに多額の開発・研究コストがかかっています。また、20〜25年間は特許権が保護されるため、他の会社では製造・販売することができません。値段の安い薬は、この特許期間が切れた後に他の会社から発売されるもので、開発・研究のためのコストが抑えられ、新薬に比べてかなり安い値段で販売できるといわけです。これをジェネリック医薬品(後発医薬品)といいます。年間30兆円を超えるといわれる国民医療費の抑制や、患者負担の軽減の救世主として期待されています。

ジェネリック医薬品は医師の処方が必要

ジェネリック医薬品は、医師の処方せんを薬局へ持参して購入します。ジェネリック医薬品を処方してもらえるかどうか、すでに新薬を処方されている場合には、ジェネリック医薬品に替えられるか、医師に相談してみるとよいでしょう。

処方せん (この処方せんは、心の保険証でも有効です。)	
公費負担患者 の処方せん	保険者番号
公費負担患者 の処方せん	後発医薬品・新薬 の処方せん
氏名	後発医薬品 の処方せん
生年月日	性別
住所	電話番号
交付年月日	処方せん の番号
交付年月日	処方せん の番号

●後発医薬品への変更について

後発医薬品への変更可	後発医薬品への変更可
保険医署名	保険医署名
負担者番号	負担者番号
負担者番号	負担者番号

処方せんの様式が変更になり

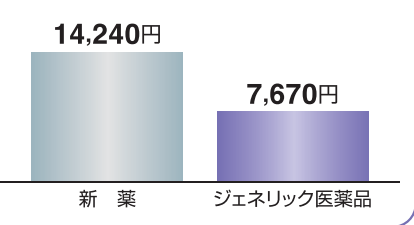
2006年4月から、処方せんに「ジェネリック医薬品への変更の可否」を記入する欄が設けられました。医師が「可」と記入すれば、患者は新薬かジェネリック医薬品かを選べるようになりました。ただし、すべての新薬にジェネリック医薬品があるというわけではありませんし、基本的に薬の処方医師の判断に任せられます。調剤する薬局がジェネリック医薬品を置いていない場合もありますので覚えておきましょう。



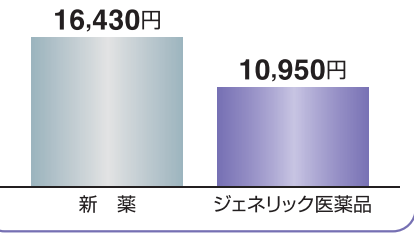
薬代がこんなにちがう!

(金額は2006年4月現在 / 出典: 沢井製薬)

●高脂血症の薬を1日1回、1年間服用した場合



●糖尿病の薬を1日3回、1年間服用した場合



情報提供サイトもチェック

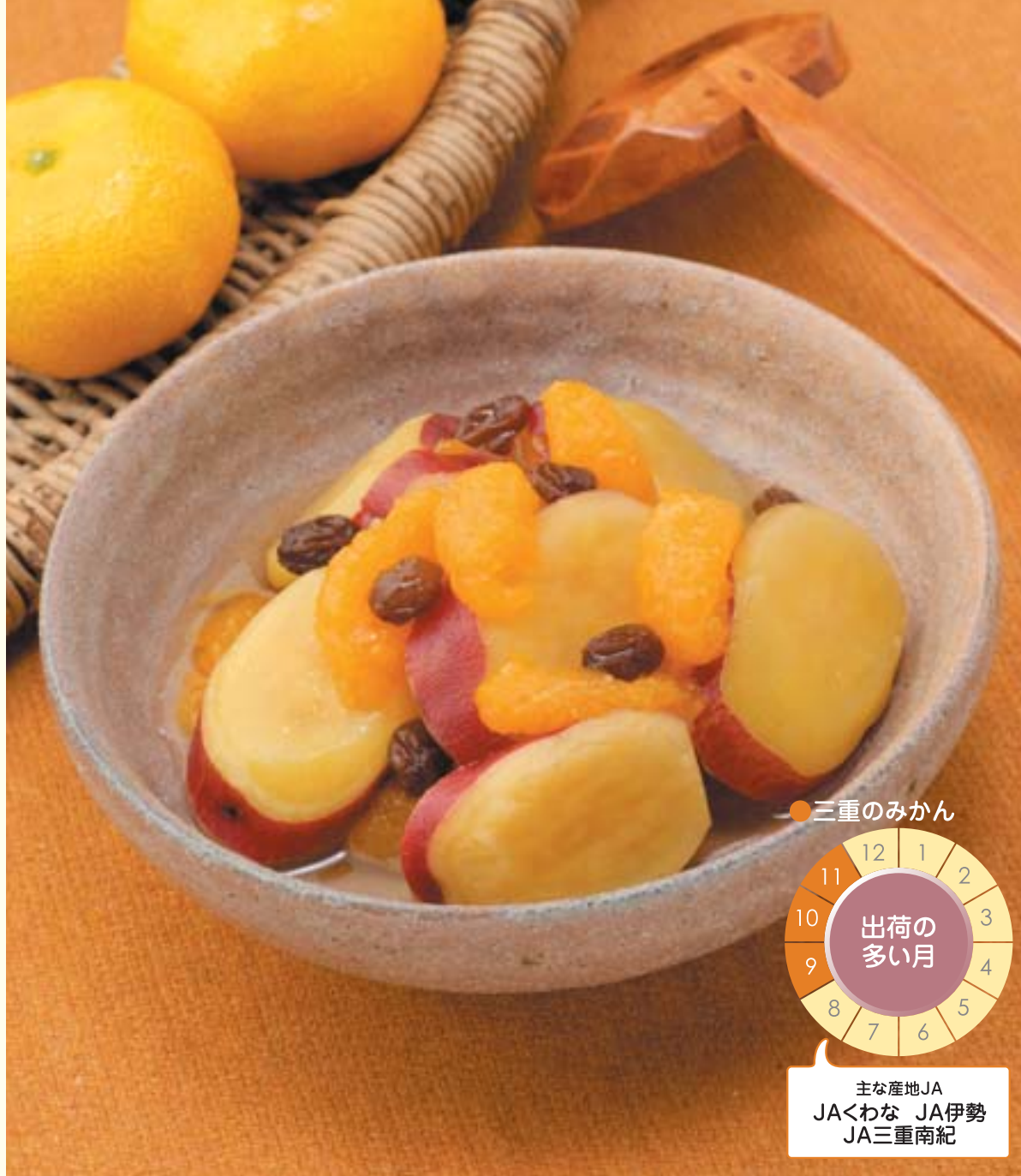
日本ジェネリック研究会のホームページにある「かんじさんの薬箱」(<http://www.generic.gr.jp/>)では、現在の処方薬に替わるジェネリック医薬品の検索や処方に関する医療機関・薬局の一覧などの情報を提供しています。

医師にジェネリック医薬品の希望を伝えるときに便利な「ジェネリック医薬品お願いカード」(保険証と一緒に窓口提出)のダウンロードも可能です。



サツマイモのみかん煮

秋の果物でポピュラーなみかんを、サツマイモと一緒に煮てみました。甘い香りが食欲をそそってくれます。



●三重のみかん



主な産地JA
JAくわな JA伊勢
JA三重南紀

材料

- サツマイモ …………… 100g
- みかん …………… 1/4個
- レモン汁 …………… 小さじ 1/4
- 砂糖 …………… 大さじ 3/4
- レーズン …………… 大さじ 1/2
- バター …………… 小さじ 1/2
- シナモン …………… 少々

*1人分190kcal

作り方

- 1 サツマイモは洗って1~2cmの輪切りにし、面取りをして水にさらす。
- 2 みかんは皮をむき、実がずれないように薄皮も取り除く。
- 3 鍋にサツマイモとレモン汁を入れ、ひたひたになる位に水を加え火にかける。約10分、固めにゆでる。
※煮汁からイモが半分くらい出る頃が目安です。
- 4 レーズン、砂糖、バター、シナモンを加え、ゆっくりと煮る。サツマイモに調味料がなじんできたらみかんを加え、弱火でゆっくりと煮る。
- 5 煮汁といっしょに少しさます。

栄養士さんの食材メモ

「みかんとサツマイモ」

みかん、サツマイモはともにビタミンCが豊富。免疫を高める作用があるので、風邪予防や疲労回復に効果があります。みかんは毛細血管を強くするヘスペリジン、β-カロチ

ンの5倍といわれる抗ガン作用を持つβ-クリプトキサンチン、食物繊維、カリウムを多く含みます。またサツマイモも食物繊維やβ-カロチンが豊富なので、便秘予防やしみ・そばかす予防効果もあります。女性にはうれしい食材ですね。

身近な野草準備中



●朝のウォーキング時に、みつけた野草を摘んできては、洗って干してあります。またトクダミとゲンノショウコの2種類ですが、年間を通して何種類か集め、ミックス茶を作るのが目標です。足元に生えている宝物を毎日少しずつ摘んでいます。歩くのが楽しみです。

(伊賀北部農協 ケイチちゃんさま)

男6人旅



●会社の仲よし6人組で、四国へラフティングに行きました。しかし、行く日に大型台風が通過したため、川の水嵩が増し、ウネウネしていました。そのため翌日の午前中まで中止で急遽讃岐うどんツアーに変更。ネットランキング上位のお店に行き、雨の中長蛇の列に並ぶこと1時間。待ったかいあり、最高においしかったです。来年こそは、ラフティングに再チャレンジするぞ!!

(伊賀南部農協 辻本昌司さま)

旅の思い出



●今年のゴールデンウィークに指宿から鹿児島中央駅を結ぶ定期観光バスを利用して旅行を楽しむ機会がありました。この観光ポイントの中に、知覧の特攻平和記念館が入っており、まだ30歳前後のガイドさんが、それまでの観光案内とは口調を変えて、真剣に生懸命心をこめて、戦争の悲惨さ、平和の大切さを切々と訴えられたことに感動しました。改めて平和な日本のありがたさを考えさせられた1日でした。

(松阪中央総合病院 しよちゃんさま)

心に残るエピソード

●夏が終わる頃になると思い出すがいます。19歳の若さで難病のために天国に行かれた女性です。毎日毎日、個室で一人辛い治療にも笑顔で耐えていたあなたに、私は「秋になったら伊勢にドライブに行こう」とできもしない約束をしましたね。「20歳になったら運転免許を取って、私と同じ車を買う」とも言ってましたね。あれからもう8年が過ぎましたが、助手席に乗ってくれる彼は見つかりましたか? どうぞ安らかに…。(合掌)

(菟野厚生病院 かずママさま)

読者の声

あんな話こんな話

老いてゆく悲しみ

●20年ぐらい前に伊豆へ車で釣りに行きました。あんまり釣れずに肩を落として歩いていたら、ジーンズのポケットの破れたところから車のキーが落ちてきて、とっさに足をあげたつもりが、キーをけっとはしてしまい、みごとに港の溝のすきまにゴールしてしまいました。どうやっても取れなかったので、釣りざおで釣り上げました。魚は釣れませんでしたでしたが、帰りの足を釣れてほっとしたこと、いまだに忘れてません。

(三重四日市農協 渚のサマーボーイさま)

●人間も動物もいっしょですね。家族の1員の柴犬「潤」15歳ですが、足腰が弱り目も耳も聞こえていないようです。散歩はゆっくりと愛犬のペースで歩き、一日でも長生きしてくれるようにと願う毎日です。最近は紙おむつをつけて、夜は休む姿を見ております。最初つける時は嫌がりましたが、目を見て耳のそばでいい聞かせたらシッとし、その姿を見て、家族全員ウルウルしてしまいました。生命あるもの、いつの日かやってくる介護。家族で頑張ります。

(多気郡農協 浅沼節子さま)

遺伝?!



●うちの娘は2歳なのですが、人から一度も私に似ていると言われたことがなく、あんなにお腹を痛めたのに…と少しショックでした。ところが、この夏頃から娘はスーパーへ行くと、グレープ(ぶどう)味のアイスやジュースを選んでます。その光景は20年前の私にそっくり!!(私もグレープ味が大好きでした)これに気づき、ほんわか幸せ気分になりました。

(信連 はっちゃんさま)

間違ってますよお〜!!



●我が家には1歳になる犬のゴン太がいます。散歩に行くとき、決まった場所でおシッコとウンチをします。時々おシッコと思いきや片足をあげたままウンチをしていきます。そのことを子供たちに話すと大爆笑。いつもいつも我が家を笑顔してくれるかわいいうんこ太です。

(鈴鹿中央総合病院 ゴン太の母さま)

メタボリックシンドローム



●私自身は、細身な方でたいして気にはしていない言葉でしたが、最近長男が中年太りのような体型になりつつあり、少々心配の毎日です。食生活はキチンとするように、自分にも家族にも心がけるよう話し合っています。

(三重農協食品 Peapea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●月●日(●)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。

0°Cの夏



●今から30年以上前の7月。乗鞍岳へ夏スキーに行った時のこと。翌朝、台風の接近により、乗鞍スカイラインを閉鎖するとのこと。ところが、車のエンジンがかからず、広い山頂の駐車場を皆で下り坂まで押して、エンジンをかけました。雨と寒さのため、歯がガチガチでした。

(鈴鹿厚生病院 Mr.万礼さま)

頭のクロスワードパズル

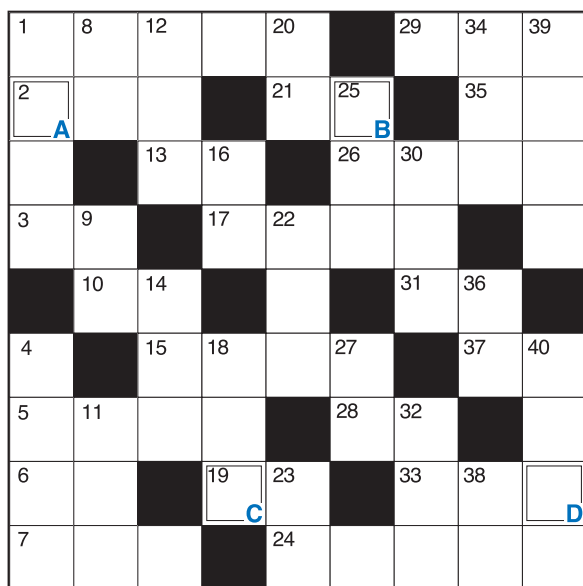
二重枠に入った文字をA~Dの順に並べると何という言葉になるでしょうか。

本誌にはさみ込みの応募用紙で
ご応募ください。12月14日(金)締切
正解者の中から抽選で5名様に
「水郷赤鷄ローストチキン」をお贈りします。



ヨコのカギ

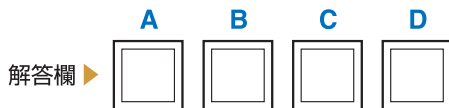
- 1 秋の七草のひとつ。薄紫の小さな花がたくさんつきます。
- 2 カラオケボックスで握るもの。
- 3 ようやく解決の——がついたよ。
- 5 秋の終わりがらに白や赤の花をつける、生け垣にもなる木。
- 6 この物質は人体に——はありません。
- 7 ノルウェーの首都。
- 10 秋の七草のひとつ。根は漢方薬の材料にもなるつる植物。
- 13 秋の七草のひとつ。花札では7月の絵柄になっています。
- 15 人手不足だから従業員を——しようか。
- 17 耳たぶが大きいと、お金がたまりそうだね。
- 19 能があるやつは爪を隠すらしい。
- 21 海辺の防砂林といえばこの木のイメージかな。
- 24 秋の七草のひとつ。黄色い小さな花をたくさんつけます。
- 26 去年も今年も来年も再来年も。
- 28 山のふもと——模様。
- 29 秋の七草のひとつ。ススキです。
- 31 あいつとあいつはとって——がいいな。
- 33 ベットにもちゃんとしましょうね。
- 35 手袋なし。
- 37 芝居小屋の入り口。



40 39 38 36 34 32 30 27 25 23 22 20 18 16 14 12 11 9 8 4 1

タテのカギ

真剣ではありません。
秋の七草のひとつ。
キキョウのことだそぞです。
やめたいときに表明します。
トリカブトにはあります。
和室で座るときに使う道具。
火薬でこわすこと。
スラックスもジーパンもこれ。
美濃はこの県の南部。
この結果は残念だが、——の
ことだよ。
パパの連れ合い。
飛行機で運びます。
どこかで見た————
名前が思い出せないよ。
お酒のおとも。
お酒のおとも。
さるかに合戦に登場する重いやつ。
生前の実名。
開店記念に配られたりするもの。
スリーサイズのうちばん上。
秋の味覚。
隣の客がよく食べたりするらしい。
歩行を助ける棒。
秋の七草のひとつ。
大和———は日本女性。
ピエロ。



頭の体操 前号の当選者
正解 ▶ ニュウドウグモ

たくさんのご応募をいただき ありがとうございます。
厳正な抽選の結果、右の5名の方が当選されました。

鈴鹿農協 / 平野あけみさま
三重中央農協 / 北と南のお星さまさま
津安芸農協 / GTIさま
伊勢農協 / 主婦60点さま
鳥羽志摩農協 / 山本有紀子さま

電話健康相談をご利用ください



【専用無料ダイヤル】 **0120-923-197**

通信料・相談料とも無料です。携帯・PHSからもご利用いただけます。

★プライバシーは厳守しますので、安心してご利用ください。

★三重県農協健康保険組合の被保険者・被扶養者ならどなたでもご利用できます。



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

①電話健康相談 <年中無休・24時間受付>
保健師など専門の資格を持つベテラン相談員が、心身の健康に関するあらゆるご質問にお応えいたします。

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)>
みなさんやご家族の診断名、現在および過去の身体状況をヒアリングし、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名をご紹介します。

Webでも24時間相談を受付けます → <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。

この冊子は環境に配慮し、再生紙を使用しています。