

JAみえ健保だより

すくすも



No.

151

2008春

ゆったり、のんびり、ウォーキング Mie

志摩市浜島町

「食」で育む家族の健康生活

小さい子がいる家庭の食卓

健保組合の
平成20年度予算

三重県農協健康保険組合

春風に乗って磯笛の音が聞こえてくる

浜島

❖ ウォーキングコース全長 / 6.6 km
❖ 所要時間 / 約2時間15分
(施設観覧時間を除く)



「なごみの丘」に向かう途中の見晴らし台から

国道に戻り、ユニークな「伊勢えび大王」の像を右手に眺め進みます。トンネルの手前を左に進み再び海岸沿いを歩きます。「塩鹿浜小公園」付近から坂の傾斜がきつくなる分、眺望は見ごたえが増します。「磯管岬展望台」まで来たら小休止。海女と漁師の悲恋物語が伝わる岬にある「ツバスの鐘」を鳴らせば願いが叶うといわれています。



国道に戻り、ユニークな「伊勢えび大王」の像を右手に眺め進みます。トンネルの手前を左に進み再び海岸沿いを歩きます。「塩鹿浜小公園」付近から坂の傾斜がきつくなる分、眺望は見ごたえが増します。「磯管岬展望台」まで来たら小休止。海女と漁師の悲恋物語が伝わる岬にある「ツバスの鐘」を鳴らせば願いが叶うといわれています。



なごみの丘遊歩道 南張海浜公園

磯管岬から先に進むと、右手に折れる「なごみの丘」に向かう遊歩道があります。かなり急な坂道コースなので健脚



の方におすすめです。途中の駐車場横に設けられた見晴らし台からも美しい景観を堪能できます。

コースに戻り、曲がりくねった道の先に「南張海岸」が見えてきます。海岸に設けられた「南張海浜公園」はキャンプ場を備えた海水浴場。フェニックスが南国の風を運んできそうです。南張からはバスで鶴方方面にバスが出ています。途中合歓の郷に寄り道して「潮騒の湯」を楽しむのもいいでしょう。



浜島港 宇気比神社

賢島港から定期船で35分。今回のコースは浜島の港からスタートです。右手に港を眺めながら堤防沿いを歩き、浜島診療所の手前を左折、木造2階建の集客交流拠点施設「わんさかわんさ」が現れます。ここの湯処「みたびの湯」(足湯)は無料で利用できます。

漁師町の細い道を進み、国道260号を目指します。海岸の防波壁近くの「宇気比神社」の森は県天然記念物になっています。国道に出ると、陽光が降り注ぐ春の海に出会います。町を守る堤防壁には、モザイクで魚を描いた「チップアート」が並び、目を楽しませてくれます。



志摩半島の南部に位置する伊勢エビと温泉の町で知られる志摩市浜島町。リアス式海岸と美しい砂浜に縁取られた海沿いの道を歩けば、潮騒と海鳥の音が心地良い。春風に磯笛の音を聞きながら、歩いてみましょう。

浜島海浜公園 磯管岬展望台

チップアートを鑑賞しながら進むと、目前に広がる砂浜が「浜島海浜公園」。この大きな浜は6月に開催される伊勢えび祭の会場になります。東方に矢取島の美しい姿も望めます。



しばらく「日本の道百選」にも選ばれた国道260号―夢街道と名づけられた景観の美しい道を進み、信号で左折住宅街を抜け海岸沿いに敷かれた「ピン玉ロード」を歩きましょう。ピン玉とは海に浮かぶブイのことで、日が暮れるとピン玉の中のローソクの灯りがロマンティックな雰囲気を出してくれます。



寄り道温泉
奥志摩温泉 潮騒の湯
(合歓の郷ホテル&リゾート内)

医学的に療養泉と認められている天然温泉。泉質はナトリウム―塩化物温泉。眺望の素晴らしい露天風呂や大浴場で、心と身体をほぐしてみよう。

- 効能: 神経痛、筋肉痛、関節痛、慢性消化器病ほか
- 料金: 大人1,100円(タオル付)
- 営業時間: 9:00~22:00
- 電話: 0599-52-1111 (合歓の郷ホテル&リゾート)



寄り道グルメ
磯料理 ヨット

▲真珠貝柱チャーハン 1,100円

志摩の海の幸が豊富に獲れる浜島町。ヨットでは、そんな新鮮な海の幸をおいしく食べられる。とくにアコヤ貝の貝柱を使った「真珠貝柱チャーハン」はおすすめ。

- 電話: 0599-53-0486
- 営業時間: 11:00~18:00 (日・祝は17:00閉店)
- 火曜休

甚よま餅店

もともとはお米の精米店から始められたという「甚よま餅店」。地元ではお祝い事で配られるという「へぎ餅」のサクサクとした食感は絶品。黒糖や塩味などバリエーションも豊富。



- 電話: 0120-53-0728
- 営業時間: 8:30~18:30
- 無休

寄り道JA
JA鳥羽志摩 浜島支店

▲ 志摩市浜島町浜島 1787-85
▲ 電話: 0599-53-0004
支店長 / 中村 覚さん

浜島支店が管轄する南張地区では、志摩特産の「南張メロン」を生産しています。ハウスで栽培される南張メロンは、ポイラーが必須。昨今の原油高騰により、農家は重油ポイラーから薪ポイラーに切り替えて生産コストを抑え、おいしいメロンを出荷しています。

▲ 採れたての南張メロンを手にする杉浦夫妻



平成20年度「事業計画と収支予算概要」

納付金の負担増で
 厳しい健保財政
 みなさんの健康管理で
 ご協力を

去る2月25日開催の第102回組合会において、平成20年度の事業計画ならびに収支予算が原案通り承認されました。



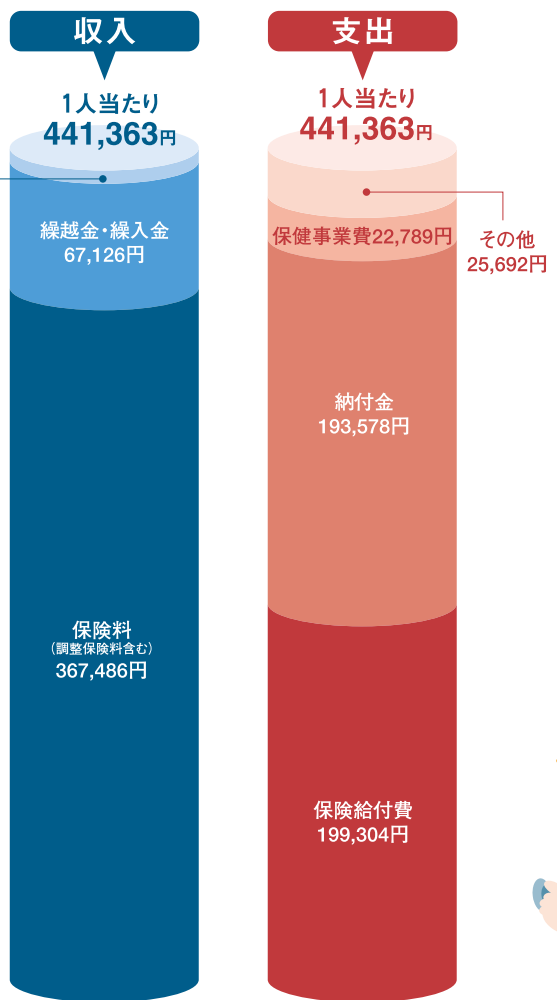
制度改革総仕上げの年
 みなさんもご承知のように今年度は平成18年10月から段階的に実施されている医療制度改革の総仕上げの年にあたり、4月からは、増え続ける高齢者の医療を支えるための「前期高齢者医療制度」「後期高齢者医療制度」、メタボリックシンドローム予防に着眼した「特定健診・特定保健指導」といった新しい制度がスタートしています。

高齢者医療制度の納付金・支援金が財政を圧迫

そのような中、当組合の平成20年度予算は、総額38億4,648万2千円でみなさんの健康をお守りすることになりました。しかしながら4月からスタートした前期・後期高齢者医療制度の納付金・支援金等の支出が保険料収入の半分以上を占めるなど、健保財政を圧迫しております。

当健保組合では、これまで以上に効率的な事業運営に努めてまいります。みなさんにおかれましても、健診の受診をはじめ、各種保健事業を積極的に活用することで健康に留意いただき、当健保組合の事業運営にご理解・ご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

平成20年度 収入支出予算



一般勘定

| 収入 | |
|--------------|-----------|
| 科目 | 予算額(千円) |
| 保険料(調整保険料含む) | 3,149,474 |
| 国庫負担金収入・その他 | 3,116 |
| 調整保険料 | 50,047 |
| 繰越金 | 135,000 |
| 繰入金 | 450,001 |
| 国庫補助金収入 | 3 |
| 財政調整事業交付金 | 35,000 |
| 雑収入 | 23,841 |
| 経常収入合計 | 3,176,432 |
| 合計 | 3,846,482 |

| 支出 | |
|-----------|-----------|
| 科目 | 予算額(千円) |
| 事務費 | 107,174 |
| 保険給付費 | 1,736,934 |
| 法定給付費 | 1,701,291 |
| 付加給付費 | 35,643 |
| 納付金 | 1,687,035 |
| 前期高齢者納付金 | 755,066 |
| 後期高齢者支援金 | 582,547 |
| 病床転換支援金 | 379 |
| 退職者給付拠出金 | 248,285 |
| 老人保健拠出金 | 100,758 |
| 保健事業費 | 198,604 |
| 還付金 | 1,216 |
| 財政調整事業拠出金 | 49,859 |
| 連合会費 | 4,323 |
| 積立金 | 5,662 |
| 雑支出 | 600 |
| 予備費 | 55,074 |
| 介護勘定繰入 | 1 |
| 経常支出合計 | 3,741,529 |
| 合計 | 3,846,482 |

経常収入支出差引額 総額 ▲565,097千円 1人当たり▲64,842円

介護勘定

| 収入 | | |
|---------|---------|----------|
| 科目 | 予算額(千円) | 1人当たり(円) |
| 介護保険料収入 | 322,405 | 66,681 |
| 繰入金 | 1 | 0 |
| 雑収入 | 149 | 31 |
| 一般勘定受入 | 1 | 0 |
| 経常収入合計 | 322,554 | 66,712 |
| 合計 | 322,556 | 66,713 |

| 支出 | | |
|----------|---------|----------|
| 科目 | 予算額(千円) | 1人当たり(円) |
| 介護納付金 | 263,645 | 54,528 |
| 介護保険料還付金 | 175 | 36 |
| 積立金繰入 | 58,736 | 12,148 |
| 経常支出合計 | 263,820 | 54,565 |
| 合計 | 322,556 | 66,713 |



経常収入支出差引額 総額 58,734千円 1人当たり 12,148円

予算の基礎となった数字

一般勘定

- ◆平均被保険者数 …… 8,715人
 男 …… 4,531人
 女 …… 4,184人
- ◆平均標準報酬月額 …… 317,300円
 男 …… 366,180円
 女 …… 264,766円
- ◆平均年齢 …… 41.3歳
 男 …… 42.8歳
 女 …… 39.4歳

- ◆被扶養者数 …… 7,087人
 扶養率 …… 0.81人
- ◆前期高齢者加入率 …… 2.34%
- ◆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 …… 5,960人
- ◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数 …… 4,765人
- ◆特定被保険者数 …… 70人
- ◆平均標準報酬月額 …… 356,200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

今年度は
こんな事業でみなさんの
健康づくりをお手伝いします。

Health Plan 2008

電話による^{無料}健康相談

無料専用ダイヤル



0120-923-197

携帯・PHSからも利用できます

電話健康相談 ベストドクターズ・サービス

ベテランの相談員が
ていねいにお応えします

3大疾病など重篤な患者に
名医を紹介します

24時間受付 / 年中無休

月～土曜日(日・祝・年末年始除く) 10:00～21:00

※詳しくはチラシをご覧ください。

20年度

任意継続被保険者の 保険料について

任意継続被保険者の保険料は健康保険法第47条の規定により、毎年9月末日現在の当健康保険組合の全被保険者の平均標準報酬月額を上限と定め、当該被保険者の退職時点での標準報酬月額が平均よりも高い場合は平均まで引き下げ、平均以下の場合はそのままの月額となります。

三重県農協健康保険組合

平成20年4月1日から適用

| | | |
|--------------|----------|----------|
| 当健康保険組合全被保険者 | 平均標準報酬月額 | 320,196円 |
| 20年度任意継続被保険者 | 最高標準報酬月額 | 320,000円 |

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。

各種図書配布・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。

食育指導対策

健診結果から生活習慣改善が望ましい
と思われる被保険者に「食」と「栄養」に
関するセミナーを開催します。

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」を無償配布します。

医療費通知

「医療費のお知らせ」を被保険者に送付
します。(年2回)

禁煙サポート運動

希望者に禁煙グッズを配布し、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・被扶養配偶者
個人負担 被保険者：13,000円
被扶養者：14,000円

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」
を被保険者に配布します。

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

健診の結果、メタボリックシンドローム
の危険性が高い人に「積極的支援」、危
険因子が開始した人に「動機づけ支援」
を実施します。
対象者：40～74歳の被保険者・被扶養配偶者

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

| 施設名 | 所在地 |
|--------------|-----------|
| ナガシマスパーランド | 桑名市長島町 |
| 鈴鹿サーキット | 鈴鹿市稲生町 |
| 千の杜 同ワルサンレ伊勢 | 伊勢市佐八町 |
| ウエルサンピア伊賀 | 伊賀市西明寺 |
| きよみ休憩所 | 津市御殿場海岸 |
| すず休憩所 | 津市御殿場海岸 |
| ちどり荘 | 津市香良洲海岸 |
| 浦島休憩所 | 松阪市松名瀬海岸 |
| 白浜ハルキャンパ場 | 志摩市御座白浜海岸 |

契約保養所の利用助成(年間)

健康連指定保養所
対象者：被保険者
助成額：1人年1回2,000円

健康組合指定保養所

| 施設名 | 所在地 |
|----------------------|--------|
| 千の杜 同ワルサンレ伊勢 | 伊勢市佐八町 |
| タラサ志摩ホテル&リゾート | 鳥羽市浦村町 |
| ウエルサンピア伊賀 | 伊賀市西明寺 |
| ホテルバーストール | 岐阜県下呂市 |
| コバリゾート 白出インテリシヤ(伊勢部) | 津市白山町 |
| 合歓の郷 | 志摩市浜島町 |

「歩こつ会」の開催

健康連三重連合会との共催および独自開催
の合わせて2回「歩こつ会」を開催します。
対象者：被保険者・被扶養者

「けんぽエンジンジョイウォーキング」
の実施(10月)
1カ月間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

平成19年度

禁煙サポート運動

36名の方が目標を達成!

平成19年度に実施した「禁煙サポート運動」には、県下24の事業所から144名の方が参加していただきました。「50日以上の禁煙」にチャレンジし、目標を達成されたのは36名。達成率はなんと25%に上ります。また、惜しくも目標達成に至らなかった方からも「本数が減った」「再度挑戦します!」などのお声をいただきました。

禁煙は実際に経験した方でないとその大変さはわかりません。健保組合がみなさんの禁煙に対する取組みに少しでもお役に立てれば幸いです。

| 事業所 | 目標達成者氏名 | 達成者数 |
|--------|---------------------|------|
| 鈴鹿農協 | 匹田富雄、小西宗文、田中正一、他4名 | 7名 |
| 津安芸農協 | 小川 脩、他1名 | 2名 |
| 三重中央農協 | 上田 純、井面尚也、他5名 | 7名 |
| 一志東部農協 | 辻原清和、他1名 | 2名 |
| 松阪農協 | 3名 | 3名 |
| 多気郡農協 | 奥出幸久 | 1名 |
| 伊勢農協 | 柳田幸紀、矢形幸久 | 2名 |
| 伊賀北部農協 | 中尾久見子、他1名 | 2名 |
| 中央会 | 2名 | 2名 |
| 全農みえ | 水谷和弘、他1名 | 2名 |
| 厚生連 | 前田正義、他1名 | 2名 |
| ミエ・ミート | 西川英樹、東條一紀、福嶋進也、山下浩行 | 4名 |
| 計 | 12事業所 | 36名 |

※実名公表を承諾された方のみ、お名前を掲載させていただきます。

目標達成者の
みなさん
(敬称略)

季節の健康管理術

この3つに注意して
歯周病を
予防しましょう!

歯周病予防

監修 ■ ヤマダ歯科医院院長 / 山田 裕二

歯周病は成人の約8割がかかっているといわれ、歯を失うもっとも大きな原因とされています。歯周病の進行には、食事や喫煙などの生活習慣も影響しています。日頃のケアのしかたを見直し、歯周病を撃退しましょう。

- 1 口の中の細菌の増加
- 2 体の免疫力の低下
- 3 悪い生活習慣



全身の健康にも影響する歯周病

歯周病は、歯と歯肉の間のプラーク(歯垢)の蓄積によっておこる「歯肉と骨の病気」です。プラークの中にすみついた細菌は、毒素を出して歯を溶かしたり(むし歯)、歯肉に炎症をおこしたりします(歯肉炎)。ひどくなると、歯を支える歯槽骨まで溶かしてしまい(歯周炎)、さらに進行すると歯がぐらついて、ついには歯が抜けてしまうことに…(下図参照)。

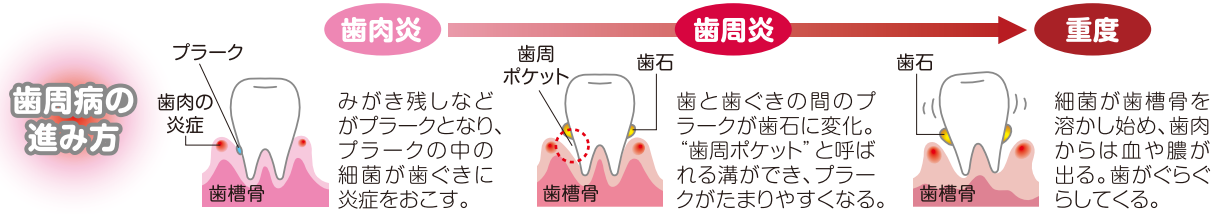
また、歯周病になると、炎症をおこした歯肉から細菌が血液に入りやすくなります。細菌が全身に運ばれると、糖尿病や心臓病、肺炎などを悪化させたり、早産や低体重児出産を引きおこす要因ともなるのです。全身の健康を保つうえでも、歯周病予防は大切です。

歯周病も生活習慣病の一つ

睡眠不足やストレス、栄養バランスの悪い食事は歯周病に影響します。喫煙は歯ぐきの血液循環を悪くしたり、免疫力を下げるので、歯周病の進行を早めるといわれています。歯肉の免疫機能をアップさせるビタミンCをとるとともに、食物繊維を多く含む栄養バランスのよい食事を、よくかんで食べるよう心がけましょう。

毎日の歯みがきと、定期検診でチェックを

歯周病の予防は、なんとといっても**毎食後の正しい歯みがき**。プラークは、ブラッシングだけでは取れません。ブラッシング以外にも、**①1日1回はデンタルフロスや歯間ブラシを併用して歯と歯の間のプラークをしっかりと取り除きましよう**。また、自分ではみかけていないつもりでも、すみずみまでみがけていないこともあります。②**歯科で定期的に検診を受けて、歯みがきのしかたを指導してもらったり、歯石除去をもらうのも効果的です。**



遊ぶ



マリンスポーツ
あご湾遊覧や外洋クルージング、サンセットクルージング、カヌー、さんばし釣りなど

アウトドアスポーツ
マウンテンバイクやバターゴルフ、アーチェリー、テニス、ユーロパンジートランポリンなど

モータースポーツ
ゴーカート、レーシングカート、四輪バギーなど

プール(夏期)
3つのプールと3種類のウォータースライダーで楽しみいろいろ

ゴルフ
本格的18ホールのシーサイドコース「合歡の郷ゴルフクラブ」

食べる



伊勢志摩の旬の食材をふんだんに盛り込んだメニューがそろっています。(レストラン、和食堂、カフェなど)

癒す



天然温泉「潮騒の湯」
眺望抜群の露天風呂や大浴槽、ジャグジーなどバラエティ豊かな。医学的にも「療養泉」としての効能が認められています。

散策道「海と丘の散歩道」
四季折々の表情が楽しめる散策ゾーン。

※各施設の利用には利用料金が必要です。※予約が必要なもの、営業の時期が限られているものなどもあります。※詳しくは「合歡の郷」にお問合せください。

泊まる

ホテル合歡
合歡の郷の中心に位置するホテル。和室:59、ユニバーサルルーム洋室:1

合歡スイーツ
源泉掛け流し露天風呂付き。ガーデンテラスもあり別荘感覚が楽しめます。洋室:2、和洋室:2

エクシード合歡の郷
2つのベッドと和座敷、キッチンがついたリラックス空間。和洋室:100



保険証を持っていくとお得です。

- ★日帰り利用の入場料が無料になる!
- ★特別料金で宿泊できる!
- ★ブレイカード(5,000円・3,000円)が特別価格で買える!
- ★ゴルフ場が特別料金で利用できます!

詳しくは健保組合総務課まで ☎059-229-9220

合歡の郷
三重県志摩市浜島町迫子2692-3
TEL 0599-52-1111
<http://www.nemunosato.com/>

【交通】

- ・伊勢自動車道・伊勢西ICから伊勢道路(県道32号)経由で約40分
- ・近鉄鵜方駅から直通バス15分、賢島港から海上タクシー5分(要予約)

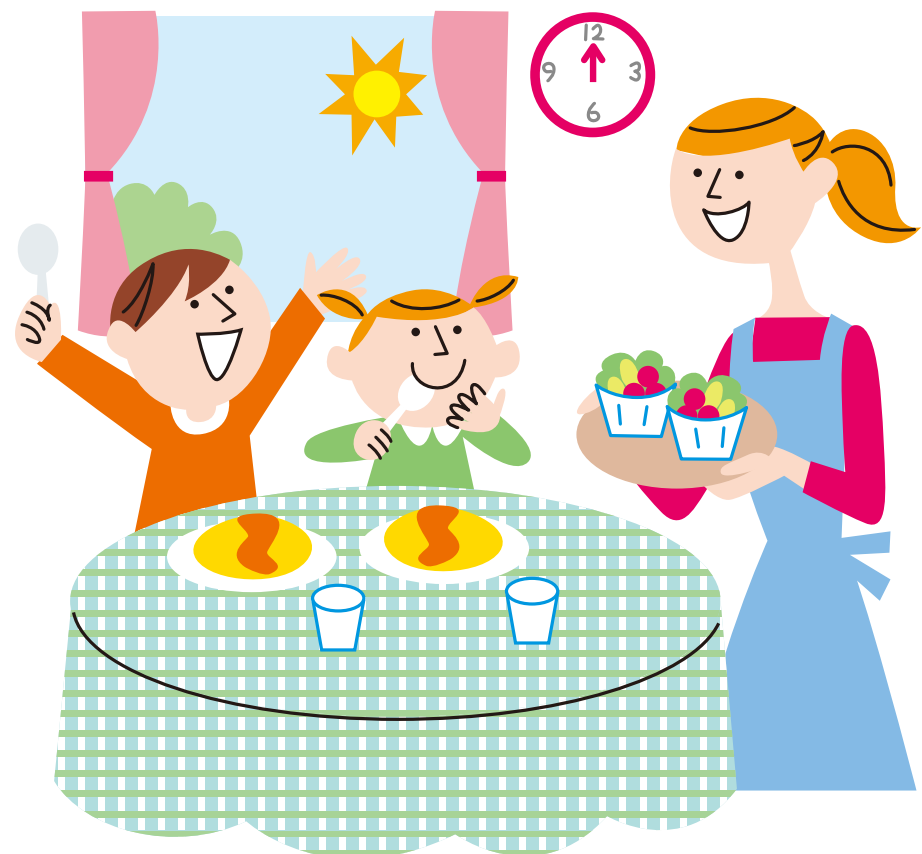
契約保養所紹介

合歡の郷

半島まるごと自然体感型リゾート施設



伊勢志摩国立公園内に位置し「真珠のゆりかご」ともいわれる英虞湾に囲まれた「合歡の郷」は豊かな自然を体感できる複合リゾート施設です。



小さい子がいる 家庭の食卓

幼児・小学校3年

健康管理の基本は食事。そしてその土台は家庭の食事にあります。小さい子がいる家庭では、どんなことに気をつけたらよいか考えてみましょう。

たんぱく質を中心に バランスよく

発育の盛んな子どもにとって、食事は体をつくるとても大切なものです。大人とほぼ同じものを食べられますが消化器の構造はまだ大人のようにしっかりしていません。歯やあごの骨、噛むための筋肉なども未発達ですから、成長に合わせたバランスのよい食事をとることが重要です。

良質のたんぱく質を多く含む食品
肉、魚、レバー、卵、豆腐、納豆、チーズなど

カルシウムを多く含む食品
牛乳、小魚、海藻など

ビタミンを多く含む食品
緑黄色野菜、いも、果物など

食習慣の基礎を 身につける時期

幼児期の味の好みや食行動は、大人になるまで影響を与えます。きちんとした習慣をつけさせてあげましょう。

時間を決めて規則正しく

好きな時間に好きなだけ食べていては肥満の原因になります。食事もおやつも時間と量をきちんと決めて食べさせましょう。

いろいろな種類の食品を

好き嫌いが出てくる時期ですができるだけ多種類の食品を摂れるよう、献立作りを工夫してあげましょう。

薄味を基本に

甘いものの摂りすぎは肥満の原因に、塩分の摂りすぎは高血圧の原因になります。ファーストフードや外食は濃い味付けになりやすいので、家庭では薄味を心がけましょう。

噛みごたえのあるものも

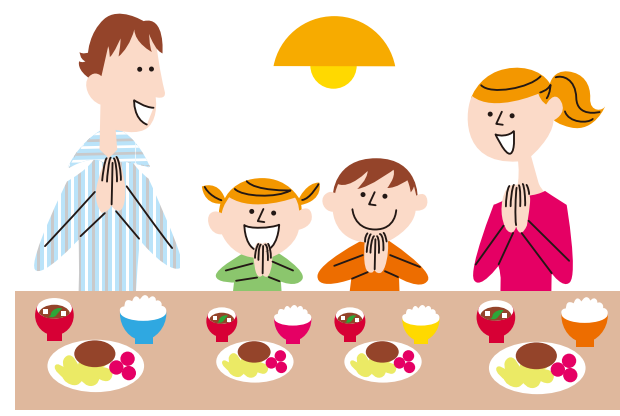
やわらかいものばかりではあごの発達や噛みあわせが悪くなり、虫歯の原因にもなります。噛みごたえのあるものも食べさせるようにしましょう。

おやつは大切な食事のひとつ

スナック菓子やケーキなど脂肪や糖分の多いものではなく、素材を生かしたふかしいもやフルーツ入りのヨーグルト、手作りプリンやフレッシュジュースなどをあげましょう。

食事が結ぶ親子のきずな

誰かと一緒に楽しく食事をすると、胃液が正しく分泌され、胃腸の働きがよくなります。食事は家族と一緒に楽しくとりたいたい



ものです。できるだけ時間を合わせて、できれば一日に一度せめて週末ぐらいは一緒にテーブルを囲めるよう努力しましょう。

食べながら教えたい食事のマナー

- 「いただきます」と「ごちそうさま」
- あいさつはすべての基本。作ってくれた人への感謝をこめて
- 箸をじょうずに使う
- ちいさなものもつかめるよう、正しい箸使いを。
- 姿勢もだいじ
- 食べるときの姿勢も大切。背中を丸めたり食卓にひじをついたりしない。

小さく切る、やわらかく煮る

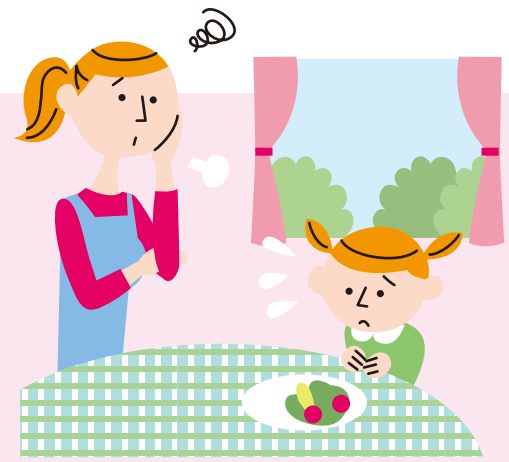
形がわからなくなるまで細かく刻んだりすりおろしたりして、カレーやハンバーグ、シチューの中に混ぜる。

味付けをくふうする

においの強い食品は、カレー粉やケチャップ、ホワイトソースなどで調理すると食べやすい。

親子で一緒に作る

子どもと一緒に料理し「○○ちゃんのサラダおいしいね」とほめながら食べる。家庭菜園で親子で野菜を育てるのもよい。



「○○が嫌い」と決めつけない

子どもは気分によって食べたり食べなかったりすることも。何度か食べないことがあっても、調理法を変えるなどのくふうを。

あまり神経質にならない

好みは成長とともに変わる。同じ栄養が摂れるものが他にもあるので、無理強いしない。

親が好き嫌いしない

親自身が好き嫌いせずいろいろなものを食べていると、子どもも自然に食べるようになる。

好き嫌いをなくす アイデア

嫌いなものを「取引きの道具」にしない

「これを食べたならゲームをしてもいい」など、交換条件で食べさせられるものは嫌いになる。

増えている子どもの肥満

子どもの肥満は小児生活習慣病の危険因子になります。10歳ごろの発育急進期にみられる一過性の体重増加はさほど心配ありませんが、

5〜7歳で肥満している子どもは大人になっても肥満が解消しにくいので、注意が必要です。

ワンポイントアドバイス



幼稚園や学校での食事にも関心を

幼稚園や学校で子どもがどんな食事をしているかに関心を持ち、家庭の食事との調和を考えたいものです。食卓を囲みながら「今日の給食何だった？おいしかった？」と話しかけてみましょう。

文・大美賀直子
(メンタル・ジャーナリスト/産業カウンセラー)
 近著「どうして会社に行くのか嫌なのか」(アスキー)、
 All About「ストレス」ガイド
(http://allabout.co.jp/health/stressmanage/)

緊張すると頭痛や腹痛に...

春は仕事や生活に変化の多い季節です。ストレスから頭痛や腹痛、吐き気などを起こす人も。そのつらい症状を解決する方法を紹介します。

事例
 新しい部署に異動してから、通勤時に腹痛になるA美さん。
 「イタッ、またおなか調子悪くなってきたわ...」
 「4月から新しい部署に異動したA美さん。オフィスも仕事の内容もガラッと変わりました。そのストレスからか、朝の通勤電車内で、何度もおなか痛くなり、ひどいときには3回も駅のトイレに駆け込むことになりました。そのせいで、毎日遅刻しそうになっています。どうしたら、このつらい症状はなくなるのでしょうか？」

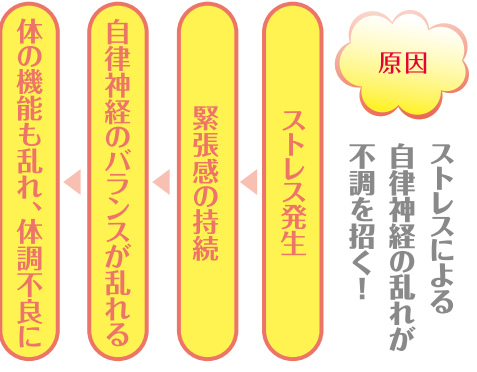


Check!
 ストレスに影響されやすいのはこんな人

- 予定どおりに物事が進まないとな落ち着かなくなる
- 気を遣う性格で、自分の気持ちを押し殺す
- 感受性が強く、物事に過敏に反応してしまう
- 何事にも真面目に取り組み、手抜きができない
- 人一倍責任感が強く、適度に人に頼れない
- ひとつのことに熱中しやすく、気分転換ができない
- 陽気ではがらかだが、気分の浮き沈みが激しい

ストレスはこんな症状を招きます!

ストレスで緊張状態が続くと「自律神経」のバランスが乱れやすくなり、体調不良を招いてしまいます。自律神経は、心拍や胃腸の消化・吸収、体温調節のよう、私たちの意志とは無関係に、体の機能をコントロールしてくれる神経。この神経はストレスの影響を受けやすく、緊張状態が続くとバランスが乱れて体の機能が正常に働かなくなってしまうのです。そのため、憂うつやイライラがずっと続く、同時に胃痛、下痢、便秘、吐き気、動悸、頭痛などの体の症状も生じる場合があります。



ストレスをやわらげる 4つのヒント

1 職場が変わっても「あせらない」「気負わない」

職場や環境が変わった人は、「早く慣れなくちゃ」とあせりがち。しかし、仕事に慣れないうちは、自分一人ですべてを完璧にこなそうとせず、今の自分の力と限界を知り、一步一步着実に精度を上げることをめざしていきましょう。

2 「ワーク・ライフ・バランス」を整えましょう

ストレスが多いときこそ、残業はほどほどにして退社し、後はスパッと頭を切り替え、「ワーク・ライフ・バランス」を整えましょう。ただし、新しい環境にある程度慣れるまでは、習い事や飲み会などアフター5で心身を疲れさせないように気をつけましょう。



緊張をほぐすための実践ポイント

「ストレスがたまってるな」と感じたら、こんな方法でリラックスしてみませんか?

全身をゆさゆさ、ぶらぶらと揺らす
 立っていても座っていてもOK。心身の余分な緊張がほどけて、リラックスします。

背筋を伸ばして大きく深呼吸
 目を閉じて背筋を伸ばし、3回大きく深呼吸しましょう。気持ちがリフレッシュします。

お気に入りの香りをお守りに
 香りは即座にリラックスに導いてくれます。大好きなアロマオイルをバッグに忍ばせておくと◎。

慣れない仕事や人間関係が続くと、誰でもストレスがたまり、体調が崩れやすくなるものです。しかし、考え方やライフスタイルを少し変えてみるだけで、ストレスはぐんとやわらぎます。たとえば、次のようなことを心がけてみましょう。



3 生活習慣を守って体調をキープ

ストレスの多い状況が続いていても、体調を良好に保てれば病気になるリスクは減らせます。そのためにも十分な睡眠、バランスのとれた食事、休養、適度な運動で生活習慣を整えましょう。

夜、よく寝つけない人は就寝前のパソコンやテレビ鑑賞をやめ、リラックスした状態で布団に入るようにしましょう。

4 心を許せる人との時間を大切に

精神状態や体調の変化をわかってもらうためにも、プライベートでの「心を許せる人」との時間を必ず確保しましょう。遠方での一人暮らし、単身赴任の人でも、週に1回は家族や友人、パートナーと話し、できれば月1回は会うようにしましょう。

症状が続いていたら一度は受診を

ストレスによる体調不良は、ストレス状況が改善すれば、多くの場合自然に解消していきます。しかし、長期間体調が戻らないときには、一度「内科」を受診して詳しく検査しましょう。検査で異常がないのに体調が改善しない場合には、「心療内科」を受診してみましょう。カウンセリングによって気持ちを受け止めてもらい、場合によっては薬を処方してもらうことで、症状は少しずつ改善していくでしょう。

旬を食べる アスパラガスのキツシユ

アスパラガスは疲労回復効果の高いアスパラギン酸やビタミン類が豊富です。卵や牛乳、チーズと一緒に栄養たっぷりの味を楽しみましょう。



三重のアスパラガス

4人分
直径20cmくらいのタルト型1個分
(アスパラギン酸を2皿分)

| | |
|-------------|---------|
| 冷凍パイシート | 1〜2枚 |
| アスパラガス | 1束 |
| マッシュルーム | 8個 |
| 玉ねぎ | 4分の1個 |
| サラダ油 | 適量 |
| プチトマト | 8個 |
| ハム | 4枚 |
| チーズ(溶けるタイプ) | 50g |
| 卵 | 2個 |
| 牛乳 | 2分の1カップ |
| 生クリーム | 2分の1カップ |
| 塩・こしょう | 少々 |
| ナツメグ | 少々 |

出荷の多い月

主な産地JA
伊賀北部農協

作り方

- 冷凍パイシートを解凍し、型の大きさに合わせてのばしておく。
※オーブントースターの場合は、パイ生地が焦げやすいので、アルミホイルをかぶせ、焼き具合を確認しながら10〜15分程度焼く。
- 型にのせて余ったところを取り除き、200度のオーブンで10分焼く。
- アスパラガスは根元の硬い部分を除き、下ゆでをして3〜4cmに切っておく。
- 熱したフライパンにサラダ油を入れ、薄切りした玉ねぎ・マッシュルームを炒める。塩・こしょうで味を整え、1cm幅の短冊切りのハム、アスパラガスを加えて軽く炒め、冷ましておく。
- ボウルにAを入れ、よく混ぜあわせる。
- ②の型に④と⑤を入れ、半分に切ったプチトマトとチーズをのせる。
- 200度のオーブンで20〜30分焼く。
※パイシートが型より小さい場合は2枚使用し、2cmくらい重ねて型の大きさに合わせてのばす。

栄養士さんの食材メモ アスパラガス Asparagus

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸には、新陳代謝を促すとともに、タンパク質の合成を高める効果があるので、滋養強壮や疲労回復、ダイエットにも効果が高いといわれています。またカロチン(ビタミンA)を多く含み、ビタミンB・C・Eなどが抗酸化作用をうながして老化防止、ガンの抑制、美容にも効果があります。赤血球をつくるために必要な葉酸を多く含むので、貧血ぎみの人におすすめの野菜です。

健保 Q&A

交通事故などに あつたとき

第三者行為による傷病

Q 交通事故でケガをしたときも健康保険で治療を受けられますか？

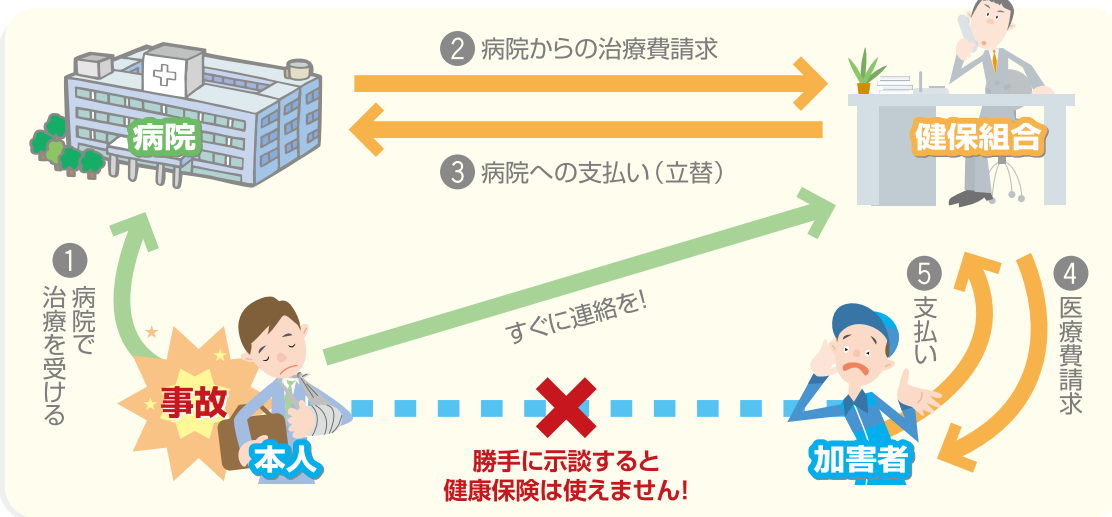
A 健保組合が一時医療費を立替え、あとで加害者に請求します。

交通事故などのように、他人による加害行為だけが原因のことも少なくありません。このように、第三者によって起こったけがや病気の場合は、その加害者である第三者が治療費などを支払う責任があります。

しかし、すぐに支払ってもらえないときもあり、被害者になった場合は、賠償に先立ち、一時的に健康保険を使って治療を受けることができます。この場合、健保組合はあとで加害者側に医療費を請求することになります。

必ず健保組合へ届け出を！

健康保険を使って治療を受けるということは、健保組合が必要な治療費を一時立て替えているということです。そのため、被害者が勝手に加害者と示談して損害賠償請求権の一部を放棄するようなことがあると、健康保険の給付が受けられなくなる場合もあります。完治していない状態のときは、その後の治療が健康保険で受けられなくなり、健康保険で治療を受けた場合は、すみやかに健保組合への届け出を行い、示談するときも事前に健保組合に相談しましょう。勝手に示談することのないよう、慎重に進めてください。



第三者行為の例

- ◎ 交通事故
- ◎ けんか
- ◎ 他人の飼っているペットに噛まれた
- ◎ 食中毒(食堂などで食べたもの)
- ◎ その他 (例) 歩いていたら、建築現場の設備が倒れてきてけがをした

交通事故にあつたら、何はともあれ 次のことをしましょう。

- 軽症であっても人身事故扱いとしてもらう
- 運転免許証・車検証等で相手を確かめる
- どんな軽いけがでも、必ず医師の診療を受ける
- 相手の主張に安易に同意しない
- 治療が終了しない間は、示談を急がない

人事異動

- 退職 (平成20年3月31日付)
久保 政己 (事務長・総務部長兼総務部総務課長事務取扱)
- 異動 (平成20年4月1日付)
中村 裕則 (事務長)
佐野 敏彦 (総務部長兼総務部総務課長事務取扱)

読者の声

小さな幸せ?

小3になる息子が野球を始めて10ヵ月。すこしメタボな感じながら頑張っています。先日初めてユニフォームと背番号をいただきました。背番号を縫い付けるのにも感激。途中からでも出場できた姿を見てまた感激。とても親バカな私たち夫婦です。
(伊勢農協 匿名希望さま)

病院でのこと

6歳の娘が病院で先生に「薬を出しましょうね」と言われたときのことです。粉の飲み薬が嫌いな娘は先生に「種の薬にしてください」とお願いしていました。「種??」…そうです! 錠剤のことを「種の薬」とお願いしていたのです。先生も看護師さんも一同大笑いでした。
(鳥羽志摩農協 マリエの母さま)

頼もしい息子

3歳になる息子との帰り道。「寒くてお母さん死にそう」と言うと「手つないであげるから大丈夫やで」「僕についてくるんだ!」と言われ、寒さもどこかへ飛んでいきました。とても頼もしい息子、将来が楽しみです。
(三重南紀農協 匿名希望さま)

元気が一番

冬号に高齢者医療制度のことが出ていましたが、だんだんお年寄りには厳しい制度になっていきます。私が75歳になったときにはどうなっていますやら。病気になるまい今から気をつけなければいけない…と、毎日ウォーキングに励んでいます。
(中央会 ウォーキングマンさま)

中国ギョーザ

今テレビをにぎわせている中国ギョーザ、大変ですね。野菜は主人と私、義母で虫食いばかりですが農薬のないおいしい野菜を作っています。見た目は悪い野菜でギョーザを作って食卓に出すと、子供たちと主人は「テレビでやっているギョーザ?」

大丈夫よ、お父さんが作ってくれたおいしい野菜で作ったよ。家族全員でほっとして、みんな食べてしまった夕食でした。定年後は野菜を作ってリヤカーでおすそ分けに行きまーすよ(JAビルまでね)。リヤカーは無理かな、ウフフ。
(鈴鹿中央総合病院 ミセス・ブルーさま)



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23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 Crossword Puzzle



本誌にはさみ込みの応募用紙でご応募ください。正解者の中から抽選で5名様に、**こだますいか「紅の誘惑」**(茨城県産)をお贈りします。
5月23日(金)締切

今年度の「頭の体操」当選者には、賞品としてJAグループの「旬鮮倶楽部」の商品をお贈りします。

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

- そんな——な情報を信用して動けないよ。
- 桜に先立って花開きます。
- に満ちた視線を向けてくるならば、味方ではなさそう。
- 佐渡島で保護されている鳥。
- ぐるぐるの模様。
- 信用して管理などを任せること。——銀行、投資——。
- 正統から外れています。——児、——審問。
- 太公望がやっていたこと。
- 5月5日に——湯に入ると、邪気を払い健康に育つといいます。
- 孤軍——。
- わからないときには辞書を引きましょう。
- 砂——、——千鳥、——ボウフウ。
- 事業の——をするために、資金を援助しましょう。
- の事情により、不参加となりました。
- 硬貨のことです。
- キラキラと彩り豊かな——焼き。
- 職業や年代などに特有な思考の傾向。職人——、昔——。
- 和食を食べるのに欠かせない棒。
- 馬に乗ってやる球技。

タテのカギ

- その袋には、しつかりと——をしておいてね。赤くて丸い背中に7つの星がある種類もいます。
- 思い悩むときに、ついでに出てしまっています。柱につけて背比べしたり。
- 10対1、——をうけて勝ちました。無風状態で落とした物体はこの方向へ落ちるはず。
- 春先スギのものに悩まされる人も多いかな。
- 放送局が——する。桜が主役の、春の楽しみ。
- をきちんとして帰ってくださいね。ジャンケンのグーはこれを出します。患者に薬を——する。
- わかること、納得すること。
- 5月の第2日曜日——の日です。白い綿毛を飛ばす植物。
- 社会主義と対立する考え方。マルクスは反対しました。
- 塗って滑りをよくします。

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

解答欄 A B C D E

前号の当選者

正解 ▶ ユキダルマ

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

桑名農協 / 工藤静香さま
みえいなべ農協 / 匿名希望さま
三重四日市農協 / 匿名希望さま

伊勢農協 / 日の出の森さま
伊賀北部農協 / 門口比登美さま



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
e-mail jakenpo@kenpo.jamie.or.jp

当健保組合の個人情報保護について

当健保組合は「個人情報の保護に関する法律(個人情報保護法)」にもとづき、被保険者のご家族のみさんの個人情報を安全に保管し、適正に取り扱うことの重要性を十分に認識し、個人情報保護について取り組んでいます。