

JAみえ健保だより

すくすも



No. **152**
2008夏

ゆったり、のんびり、ウォーキング Mie

いなべ市

ココロに効く! 実践メンタルヘルスGuide

朝、仕事をするのがつらい

健保組合の 平成19年度決算

三重県農協健康保険組合

健保組合の組合会議員が改選されました

第13期組合会議員名簿

任期：平成20年7月1日～平成23年6月30日

選定議員

理事長	田中 利宣	鈴鹿農業協同組合代表理事組合長 (三重県農業協同組合中央会会長) (全国農業協同組合連合会三重県本部運営委員会会長)
常務理事	山本 孝也	三重県農協健康保険組合
理事	寺尾 正	三重四日市農業協同組合代表理事組合長 (三重県厚生農業協同組合連合会経営管理委員会会長) (全国共済農業協同組合連合会三重県本部運営委員会会長)
理事	辻 正信	多気郡農業協同組合代表理事組合長
理事	奥野 長衛	伊勢農業協同組合代表理事組合長
監事	北出 富三	伊賀北部農業協同組合代表理事組合長 (三重県信用農業協同組合連合会経営管理委員会会長)
	梅山 兵治	みえいなべ農業協同組合経営管理委員会会長
	片岡 眞郁	三重中央農業協同組合代表理事組合長
	古市 武巳	松阪農業協同組合経営管理委員会会長
	池田 進喜	鳥羽志摩農業協同組合経営管理委員会会長
	植地 増也	三重南紀農業協同組合経営管理委員会会長

互選議員

理事	羽多野泰道	三重県農業協同組合連合会労働組合書記次長
理事	藤田 康司	桑名農業協同組合総務課長
理事	赤塚 哲治	津安芸農業協同組合総務部長
理事	高山 貢	松阪農業協同組合総務部長
理事	福森 忠光	伊賀南部農業協同組合総務部長
監事	池田 恒廣	三重県農業協同組合中央会経営指導部長
	柴田 敏行	三重長島農業協同組合総務課長
	伊藤 邦明	三重中央農業協同組合総務部長
	鈴木 勝己	多気郡農業協同組合総務課長
	森田 賢	伊勢農業協同組合人事教育課長
	林 辰也	鳥羽志摩農業協同組合総務部長

(敬称略・順不同)

再任のご挨拶

被保険者ならびにご家族の皆様にはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。平素は当健康保険組合の事業運営に対し、格別のご支援を賜り厚く御礼申し上げます。この度、健康保険組合議員の任期満了に伴う新議員選任にあたり、引き続き理事長の重任をお引き受けすることになりましたので、一言ご挨拶申し上げます。

わが国の農業、JAをめぐる情勢は、先行き不透明感を呈した経済動向の中、農業経営を取り巻く環境は厳しい状況にあります。一方、ご周知のように、わが国は急速な少子高齢化等により、医療費の伸びはとどまるところを知らず、健康保険組合の財政を圧迫し、それを支える若年世代の負担も非常に大きなものとなっております。平成18年6月の医療制度改革関連法案の成立に伴い、平成20年度より後期高齢者医療制度創設による新たな高齢者医療制度の実施や、予防重視の観点から、生活習慣病予備軍の



三重県農協健康保険組合

理事長 田中 利宣

減少による医療費の適正化を柱とした予防のための健診・保健指導(「特定健診・特定保健指導」)が医療保険者に義務として課せられる(本年4月より、健康保険組合等に対して、40～74歳の被保険者・被扶養者を対象とする「特定健康診査・特定保健指導」の義務づけが実施)など、国の社会保障費削減の流れの中で健康保険組合の財政負担は増大しています。

こうした中、当健康保険組合では、引き続き被保険者およびご家族みなさまの健康増進を支援するため、各保健事業を積極的に展開するとともに、組織・事業の健全な運営に努めてまいります。皆様におかれましても、一層の健康管理を心がけることで、組合運営ならびに財政の健全化にご協力いただければ幸いです。微力ではありますが、私も健康保険組合の発展のため最善の努力を尽くす所存でありますので、今後とも変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

ご家族全員が健康な毎日を！

みなさんとご家族の健康づくりを応援する三重県農協健康保険組合の平成19年度決算がまとまりましたのでお知らせします。

平成19年度 経常収支は黒字

平成19年度は収入総額32億7,760万9千円、支出総額31億4,855万9千円で、収支差引額は1億2,755万9千円、経常収支でも1億3,908万5千円の黒字となりました。ご協力ありがとうございました。



平成20年度 納付金負担等が 健保財政を圧迫

全国の健保組合の集まりである健保連が発表した平成20年度の健保組合の予算早期集計では、なんと約9割の健保が赤字を計上。赤字総額も6,322億円と過去最大になる見込みです。このような大幅赤字に陥った最大の要因は、新たな高齢者医療制度にかかわる納付金などが大幅に増えたことにあります。

健保組合の存在意義は ますます重く なります

一方で、平成20年4月から、40〜74歳の被保険者被扶養者を対象に、メタボリックシンドローム予防に焦点を当てた健診および保健指導の実施が健保組合等に義務付けられるなど、保険者としての存在意義はますます重くなってきております。当健保組合では今年度も、みなさまやご家族の健康管理に役立つ事業を厳選して実施してまいります。みなさまにおかれましてはこれらの事業を十分ご活用いただき、当健保組合の運営に引き続きご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。



決算の基礎となった数字

一般勘定

- ◆平均被保険者数 …… 8,754人
男 …… 4,514人
女 …… 4,240人
- ◆平均標準報酬月額 …… 317,515円
男 …… 370,866円
女 …… 260,721円
- ◆平均年齢 …… 41.30歳
男 …… 42.70歳
女 …… 39.80歳

- ◆被扶養者数 …… 7,100人
扶養率 …… 0.82人
- ◆老人加入率 …… 4.49%
- ◆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 …… 5,954人
- ◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数 …… 4,772人
- ◆特定被保険者数 …… 70人
- ◆平均標準報酬月額 …… 356,288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

一般勘定

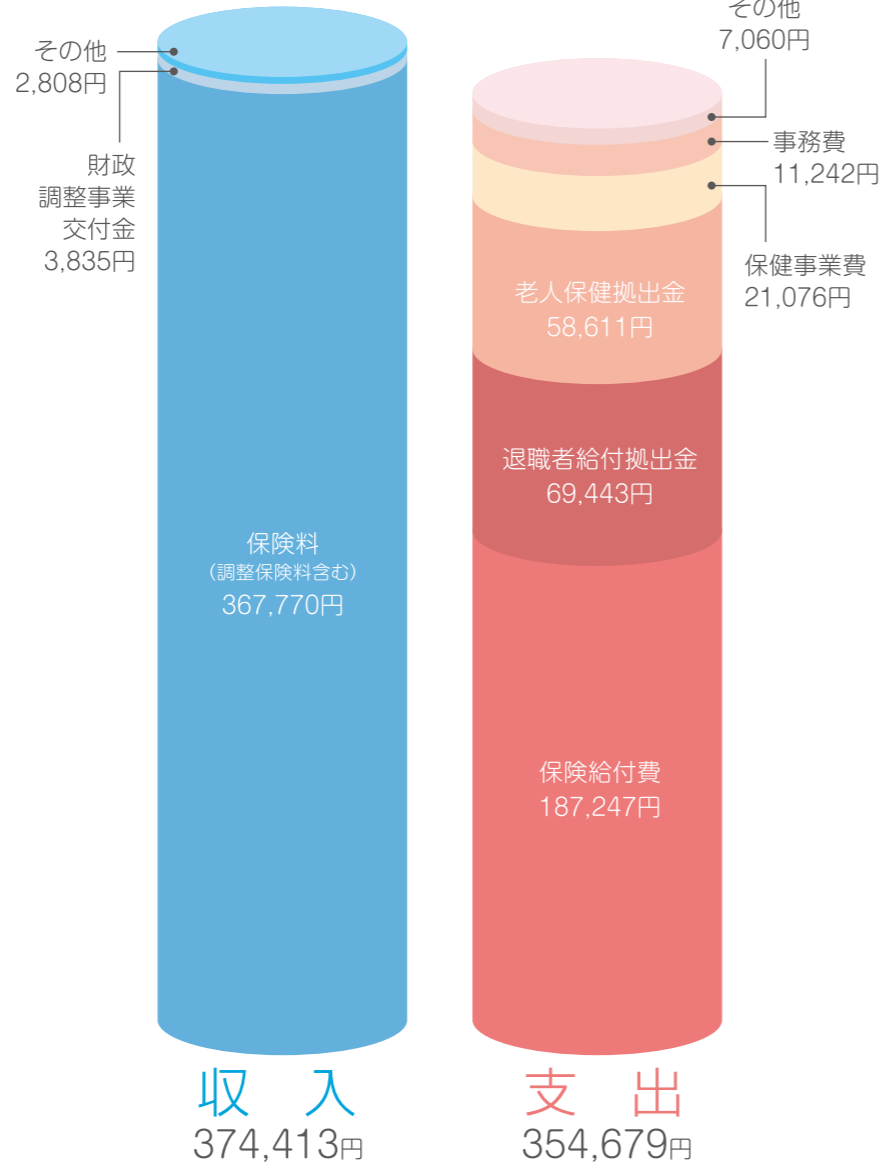
収入

科目	決算額(千円)
保険料	3,169,131
国保負担金収入他	2,962
調整保険料収入	50,325
財政調整事業交付金	33,571
雑収入	21,620
経常収入合計	3,193,713
収入合計	3,277,609

支出

科目	決算額(千円)
事務費	98,407
保険給付費	1,639,159
法定給付費	1,605,580
付加給付費	33,579
老人保健拠出金	513,084
退職者給付拠出金	607,906
保健事業費	184,511
還付金	1,056
財政調整事業拠出金	50,214
連合会費	4,636
積立金	5,336
その他	550
経常支出合計	3,054,628
支出合計	3,104,859
経常収入支出差引額	139,085
収入支出差引額	172,750

●被保険者1人当たりでみると



収入
374,413円

支出
354,679円

介護勘定

収入

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険料収入	325,724	67,271
雑収入	86	18
収入合計	325,810	67,288

支出

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護給付金	282,112	58,264
介護保険料還付金	171	35
支出合計	282,283	58,299

総額：43,527千円 1人当たり：8,989円

人事異動

氏名	新任	旧任	発令
渡邊 裕	事務長	三重県厚生連より出向	平成20年7月1日付
渡邊 裕	(事務長)業務部長、業務課長事務取扱	事務長	平成20年8月1日付
立野 敏雄	部長役総務部付三重県農協中央会出向	業務部長、業務課長事務取扱	平成20年8月1日付

これから実施する保健事業のご案内

10～11月にはこんな事業を実施します

10月

けんぽエンジョイ・ウォーキング

被保険者・被扶養者のみなさんで1か月間、無理なく楽しみながら「ウォーキング」に取り組み、「ストレス解消・健康増進」を図りましょう！
◎実施された方に記念品をお贈りします。

健康優良表彰

過去1年間(平成19年3月1日～20年2月29日)に健康保険が無給付であった「被保険者および被扶養者」ならびに「10年間無給付の被保険者」の方を表彰し、記念品を贈呈します。

11月

歩こう会

被保険者および家族の体力・健康づくりを目的に、健保連との共催によるものと当組合の独自開催によるもの、あわせて2回実施します。

※詳しくは、各事業所へ通知いたします。



家庭常備薬を斡旋しました

被保険者やご家族の方が万一、病気やケガをされたときの応急措置用の備えとして、毎年家庭常備薬の斡旋事業を行っております。



購入代金の3割を助成します(上限1,000円)。

《計算例》

A: 購入金額	1,550円購入の場合	3,500円購入の場合
B: 補助額(3割) ※上限1,000円	1,550円×0.3=465円	3,500円×0.3=1,050円 ※上限を上回るため1,000円
自己負担額(A-B)	1,550円-465円=1,085円	3,500円-1,000円=2,500円

《斡旋の手順》

8月上旬

各事業所を通じて被保険者のみなさんからお申し込みいただいた医薬品の取りまとめ。

9月初旬

各事業所を通じて医薬品をお届けしますので、代金を速やかに担当者にお支払いください。

健保連主催

フォトコンテストにご応募ください

健保連主催によるフォトコンテストを実施します。
「健康であることの喜び」を表現した写真をご応募ください。

●応募規定

- ①フィルムカメラ、デジタルカメラいずれで撮影したものでかまいませんが、作品はすべてプリントでご応募ください。カラーまたは白黒で、サービス判から四ツ切までとします(ワイド四ツ切可)。組み写真、携帯電話の写真機能で撮影したものは不可とします。
- ②デジタルカメラの作品は、レタッチしたものでかまいません(画像合成は不可)。ただしその場合は必ずレタッチの内容を明記してください。
- ③被写体の肖像権は、応募者の責任において承諾を得られたものとします。
- ④応募者は三重県農協健康保険組合の被保険者と被扶養者に限ります。
- ⑤応募者本人が平成19年1月1日以降に撮影したもので、未発表作品に限ります。他のコンテストとの二重応募は不可とします。

●応募作品裏面記入事項

応募作品の裏面には、以下の事項をもれなく楷書でご記入ください。

- ①氏名(ふりがなを付けてください)
- ②住所(郵便番号も忘れずに記入してください)
- ③電話番号(入賞通知の際必要となります)
- ④健保組合名(三重県農協健康保険組合と記入してください)
- ⑤画題
- ⑥撮影データ(撮影日時、カメラの機種、レンズ、フィルム、絞り、シャッター速度、デジタルカメラの場合はレタッチの内容等、わかる範囲で結構です)
※ご記入いただいた情報は、本コンテストの目的以外で利用することはありません。

- ⑦応募点数は1人5点までとします。
- ⑧応募作品は返却いたしません。
- ⑨入賞作品の著作権は本会に帰属し、健保連発行の機関誌・紙、ポスター等に使用することがあります。
- ⑩入賞者は入賞の通知を受け次第ネガをお送りください。デジタルカメラの場合は、Windows用にフォーマットしたFD、MOまたはCD-RにJPEG形式にて保存してお送りください。画像データのサイズは問いません。ただし、ファミリー賞の方はネガまたはデータを提出する必要はありません。
- ⑪上記規定に違反した場合は、入賞後であっても失格となります。

- 送り先:
〒514-0009 津市羽所町525-1 三重県農協健康保険組合 総務課
- 締切: 平成20年10月24日(金)必着
- 審査員:
松野正雄(日本写真家協会会員)並びに健康保険組合連合会広報部
- 賞: 推薦1名(賞状及び賞金5万円)/特選2名(賞状及び賞金3万円)/準特選5名(賞状及び賞金2万円)/入選10名(賞状及び賞金1万円)/ファミリー賞20名(賞品)
- 発表: 平成21年1月
入賞者本人及び加入健保組合に通知するほか、健保連発行の機関誌・紙(「健康保険」「すこやか健保」新年号)に掲載する予定です。
- 主催: 健康保険組合連合会



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。



《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。

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。

小児救急相談

妊娠中から子育ての疑問や不安にお応えするほか、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

休日診療や夜間救急受診、女医のいる病院など、それぞれの要望に合わせた医療機関をデータの中からご案内いたします。

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名をご報告いたします。

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。

季節の健康管理術

熱中症予防

監修 ■ 医療法人社団正潤会 パークサイドクリニック院長 稲次 潤子



運動時はまず運動前に水を飲み、運動中は20分に1回程度こまめに補給します。発汗による塩分の欠乏を防ぐため、0.2%程度の食塩水やスポーツドリンクを飲むとよいです。

暑いと、体は体温を下げるために汗をかき、汗の蒸発とともに体内の熱を放出させます。しかし、あまりにも大量の汗をかくと、水分や塩分が失われ末梢の循環が悪くなったり、体温の調節機能がうまく働かなくなります。その結果熱が体内にこもり、体の機能がマヒしてしまう状態、これが熱中症です。

運動しているときには、体内で大量の熱が発生するため、熱中症になるリスクが高まります。たとえ短時間の運動であっても、また、気温が高くない場合でも脱水などの影響により、熱中症を発症することがあります。

運動時にはとくに気を付ける

熱中症は、環境や個人の体調によっては、どの季節でもおこります。ときには死に至るおそれもあるので、適切な予防法を知っておきたいもの。万一来て、応急処置を覚えておくことも大切です。

日常生活での熱中症予防のポイント

●急に暑くなる日はご用心

熱中症は、梅雨の晴れ間や梅雨明け直後に多発する傾向がある。久しぶりに暑い環境で活動すると熱中症をおこしやすいので、注意が必要。

●こまめな水分補給を

のどが渇く前にお茶や水で水分補給する。

●暑さを避ける

日傘をさす、帽子をかぶる。屋内では、すだれ・カーテンなどを活用して直射日光を避ける。

●服装を工夫する

通気性・吸水性のよい素材の服を着る。熱を吸収する黒色系の衣服は避ける。

●健康状態に配慮する

体調の悪いときは、熱中症をおこしやすい。運動や作業の強度を考慮して適度に休憩をとることが大切。



熱中症になりやすい人

- 子ども、高齢者
- 肥満の人
- 運動する習慣のない人
- 暑さに慣れていない人
- 睡眠不足や力せなど、体調の悪い人

熱中症の応急処置

- 涼しい場所へ移動して、寝かせる。
- 衣服をゆるめて、体を冷やす。
- 意識があるときは、水分・塩分を与える。
- めまい吐き気、また、水分を与えても、自力で摂取できないときは、すぐ医療機関へ。



下呂温泉

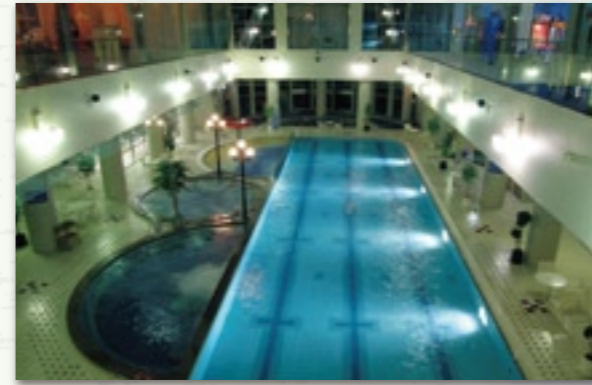
草津、有馬とならび天下の三名泉に数えられる「下呂温泉」。無色透明のまろやかなお湯は、肌がすべすべになり「美人の湯」とも言われています。飛騨の山々を眺めながらの露天風呂と明るい大浴場で、源泉100%のお湯をお楽しみください。



客室は全て南向き、窓からは南飛騨の山々を望むことができます。左手には縄文橋や縄文公園が、右手には下呂温泉の温泉街がミニチュアのように一望でき、高台のホテルならではのロケーションを楽しめます。



「食の安全」「地産地消」にこだわり、地元の食材を中心に、和洋の料理長はじめスタッフ一同心を込めたお料理とサービスでおもてなしをしています。



クア施設「バーデパルク」

自然光を採り入れた開放的な空間の中、25m温水プールを中心にパイプバス、ジェットバスなど7種類の浴槽のほか、高温・低温サウナ、ミストサウナなど、美容と健康づくり、疲労回復に最適な最新設備が整っています。



ヒーリングエステ「オアシス」

エステルーム3室の他、バス、パウダールームも備えた高級サロン。ピュアオイルと有機栽培された植物の恵み天然由来100%化粧品を使用して、オールハンドにて行います。

下呂温泉 ホテルパストール

岐阜県下呂市森1781 <http://www.pastor.co.jp/>

予約専用ダイヤル 0576-24-2188

【交通】

- ・JR高山本線・下呂駅下車(名鉄タクシー利用に限り送迎無料)
- ・中央自動車道・中津川ICから国道257号経由53km
- ・東海北陸自動車道・関ICから県道58号・国道41号経由70km

健保組合が利用助成を行っています

対象者 ● 被保険者・被扶養者
助成額 ● 1人3,000円
利用方法 ● 「保養所利用補助金交付申請書」と「利用者名簿」を記入し、ホテルパストールの宿泊領収書の写しを添えて、事業所経由で健保組合に申請してください。



契約
保養所
紹介

下呂温泉 ホテルパストール

下呂温泉のリゾートホテル



下呂の温泉街を見下ろす高台にあり、プールやエステなどの施設も充実した会員制リゾートホテルです。

軽便鉄道と昭和のまちに出逢う道

いなべ市

◆ウォーキングコース全長 / 9.0 km
◆所要時間 / 約3時間
(施設観覧時間を除く)



めがね橋付近の小川

三重県最北部のいなべ市を縦断する三岐鉄道・北勢線は、軽便鉄道と呼ばれミニサイズの電車が走ります。「美しい日本の歩きたくなるみち 500選」に選ばれた、美しい田園風景が広がる線路沿いのコースを涼を求めて歩いてみましょう。

楚原(そはら)駅 麻生田(おうだ)駅

夏空を従える藤原岳を望みながら歩く今回のコースは、三岐鉄道・北勢線の楚原駅からスタート。駅前の楚原神社でゴールまでの安全を祈って歩き始めます。



楚原商店街を抜け、坂道を下る途中に水流豊かな「六把野井水(ろっぱのゆすい)」が見えたら、用水沿いに農道を進みます。木陰が涼しい小径の先、

大正5年に作られた「ねじり橋」をくぐり鉄道の反対側に出ます。ポイント毎にコース案内の看板が立てられているので道に迷いません。

緑が広がる田園風景の中に「めがね橋」を渡る黄色の電車を眺め歩きます。線路と六把野井水に沿って歩きつづ、井水の涼しげな流れを楽しみます。麻生田に入り萬笑院の杉並木の坂道を上り、線路を渡って茶畑の横を進むと麻生田駅です。



麻生田(おうだ)駅 阿下喜(あげき)駅

駅近くにある、人が通るだけのトンネル「洞門口」を抜け、坂道を下り県道609号に出て員弁川に向かいます。天王橋からは藤原岳

が望めます。橋を渡つてすぐ

「員弁川散歩道」の看板が見えたら右折。小さな橋を渡り、カレー舗装された歩道を歩きます。この

オキケンイギクが咲き誇り、ウォーカーの憩いの場になっています。川沿いを進み、車道に出たら右折。員弁川橋を渡ると阿下喜駅です。

阿下喜駅周辺



駅前の本町通りのゆるやかな上り坂を進むと、左手には「旧阿下喜郵便局」。この町は古

い建物が多く残っており、昭和の風情が漂います。相願寺の交差点を左折すると、右手に古い木造校舎「桐林館」。時間が止まったような校舎を過ぎ、次はまちかど博物館「ブチ鉄道博物館」へ。鉄道ファンにはたまらない数々の展示物にあふれています。



次の辻を左折し西町通り(通称「歴史通り」)で蔵のある家を探しながら歩きます。本町通りに出たら、右

折。元の道を下り、阿下喜駅でゴールです。疲れた足をリフレッシュさせるなら、すぐ前の阿下喜温泉「あじさいの里」を訪ねましょう。

寄り道 JA みえいなべ農業協同組合 阿下喜支店

いなべ市北勢町阿下喜1911
電話0594-72-2008
支店長/水谷輝美さん



阿下喜支店の敷地内にあるファーマーズマーケット「いなべっこ」で、周辺地域の200軒を超える農家が生産した農作物や加工品を販売しています。今夏はいなべ産の大麦で作った麦茶を販売します。またいなべ産大豆で作った納豆は好評につき増産していますので、ぜひお越しください。



寄り道 温泉 阿下喜温泉 あじさいの里 (いなべ市健康増進施設)

「みなさんの元気」をテーマに健康増進施設として整備された「あじさいの里」。アルカリ性単純温泉のかけ流し内風呂・露天風呂をはじめ、足湯・トレーニングルームや喫茶・レストランなどを併設。

- 効能:神経痛・筋肉痛・関節痛・慢性消化器病ほか
- 料金:小学生以上400円(足湯は無料)
- 営業時間:11:00~21:00
- 休業日:木曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
- 電話:0594-82-1126



寄り道 グルメ Fugetsu (フーゲツ)



▲おすすめスバゲティーセット980円 (スバゲティは日替わり)

明るく広い店内が心地よいフーゲツは、その日の気分でランチをセレクト。ランチはボリューム満点で世代に関係なく人気が高い。

- 電話:0594-72-3568
- 営業時間:7:00~20:30
- 月曜定休

丸喜製菓



北勢線の終点・阿下喜駅前に店を構える丸喜製菓。電車の姿を煎餅に焼き付けたオリジナル銘菓は、鉄道ファンや観光客に人気のさつくりとした煎餅です。

- 電話:0594-72-2162
- 営業時間:8:00~20:00
- 無休



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が嫌なのか』(アスキー)、
 All About「ストレス」ガイド
 (http://allabout.co.jp/health/stressmanage/)

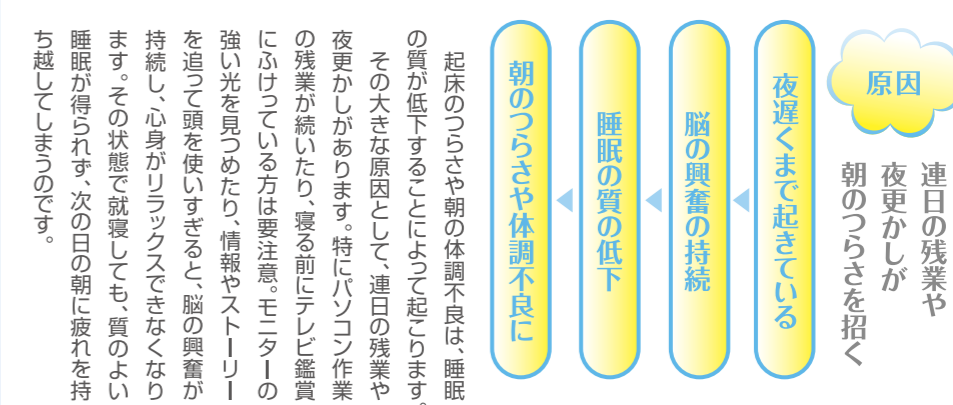
朝、仕事をするのがつらい

毎朝目覚めると、「今日も仕事か……」と憂うつになつていませんか?
 つらい朝を乗り切り午前中から快適に働くためのコツをお教えします。



事例 朝が来るたびに、出勤を苦痛に感じる (事務職のY雄さん)
 目覚まし時計が鳴るたびに、最悪の気分になるY雄さん。やつの思いで起きると、しばらくは何もできずにボーッとしてしまいます。朝食を食べる気力もなく、満員電車で倒れそうになったことも。出勤しても、しばらくはやる気が出ず、無駄に時間を過ごしてしまいます。夕方頃から元気に仕事ができるのですが……。どうしたら、このつらい朝を乗り切ることができるのでしょうか?

- Check!** こんな症状に心当たりはありませんか?
- 毎朝すっきり目覚められない
 - 二度寝をして遅刻しそうなことが何度もある
 - 朝はほとんど食欲がなく食べないことが多い
 - 朝刊に目を通すのがつらくニュースもうるさく感じる
 - 出勤時の足取りが重くだらだら歩いてしまう
 - 朝一番の仕事はまったくはかどらず、ボーッとすることが多い
 - 午前中は眠気を引きずることが多くあくびがよく出る



朝の調子をアップさせる 3つのポイント

質のよい睡眠を手に入れ、朝のつらさを乗り越えるために、次のようなことをやってみましょう。

1 Life 生活面での改善ポイント

- ♥ 寝る前はパソコン、テレビを消し、部屋の照明も暗めに。
- ♥ 自然光で快適に目覚めるために、ベッドを窓際に寄せる。
- ♥ 起床後に熱めのシャワーを浴びて、体の深部体温を上昇させる。

2 Mental メンタル面での改善ポイント

- ♥ 仕事の悩みは夜中にもんもんと考えない。寝る前に頭を使わない。
- ♥ 朝に気持ちをポジティブにするための習慣をもつ(日記、ウォーキングなど)。
- ♥ 起床後はお気に入りの音楽をかけてやる気をアップさせる。

3 Food 食事面での改善ポイント

- ♥ 寝る直前の飲酒、食事、コーヒーなどカフェインの摂取は控える。
- ♥ 起床後は温かい白湯を1杯飲み、体の中から目覚めさせる。
- ♥ 朝食は少量でも必ず口に入れる。食欲がなければチョコレート1かけでも。



+α つらい朝を楽にするために「早起き」生活を始めませんか?

「大人の早起き」が最近のトレンド!?

「起きられない」と悩んでいる方は、思い切って生活を朝型パターンに変えてみましょう。最近では早起きを楽しむ人が増えてきました。早朝の学習講座やスポーツ教室、サークル活動なども盛況で、早起き派の人の楽しみが増えつつあります。夜の「自分の時間」を朝にシフトさせることで脳の働きが活性化され、午前中から仕事の能率を高めることもできます。

早起きスケジュールを作ってみよう

早起きしても二度寝をしてしまう人は、「早起きスケジュール」を作るのがおすすめです。ポイントは、最初の1時間はやや活動的な内容にすること(シャワー、植木の水やりなど)。また、次の1時間に自分の「お楽しみ時間」を設け、読書や勉強、インターネットなど好きなことに費やすといいでしょう。そして、ほどよくお腹がすいてきた頃に朝食をとると、朝の元気がアップします。



過労ストレスは上司に伝えましょう

残業や負担の重すぎる仕事によって疲れがたまり、毎朝の体調に影響している場合には、極限までがまんせず、健康状態を上司に伝えましょう。「近頃よく眠れない」「目覚めが悪くなった」「頭痛が続いている」「食欲がない」というように、症状を具体的に伝えることが、仕事の負担を配慮してもらうきっかけになります。

旬 を 食べる かぼちやの冷たいポタージュスープ

かぼちやは代表的な緑黄色野菜。

β-カロチンやビタミンCが豊富です。

食欲の落ちやすい夏、

のど越しさわやかな冷たいスープで

乗り切りましょう。

材料

2人分
(1人分 231キロカロリー)

- かぼちや……………1/8個
- 玉ねぎ……………1/8個
- 水……………1カップ
- 牛乳……………1カップ
- 固形コンソメスープの素……………1/2個
- 塩……………少々
- しょうゆ……………小さじ1/4
- パセリ……………適量



三重のかぼちや



主な産地JA
伊賀南部、鈴鹿、多気郡

作り方

- かぼちやは2つに切り、電子レンジで2分ほど加熱して軟らかくし、皮をむいて小さく切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋にかぼちや、玉ねぎ、水、固形スープの素を入れ、とろ火から中火で軟らかくなるまで煮る。
- ミキサーに②と牛乳を加え、ミキサーにかける。
- ③を鍋に戻し、沸騰させないように加熱し、しょうゆと塩で味を調える。
- ボールなどに移し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 器に入れ、好みで生クリーム、パセリを飾る。

◎冷やさずに温かいスープとしても美味しいです。

栄養士さんの 食材メモ かぼちや Pumpkin

かぼちやに含まれるβ-カロチンは粘膜や皮膚の抵抗力を高める効果、ビタミンC・E・B1・B2は生活習慣病やガンの予防に効果があります。また食物繊維が豊富なので高血圧を防ぎ、便秘や糖尿病の予防にも役立ちます。

ビタミンEにはシミ・しわをできにくくする効果もあり、陽射しの強い夏にはうれしい野菜です。



健保 Q&A

病気やケガで 給料が受けられないとき

Q 病気やケガで仕事を休み給料をもらえないときは、健康保険から給付が受けられますか？

A 傷病手当金が支給されます。

被保険者が病気やケガの療養のために働けなくなり、給料が受けられなくなったときは、生活保障のために健保組合から「傷病手当金」が支給されます。(業務上および通勤中による病気やけがは「労災保険」で扱われます)

傷病手当金とは？

傷病手当金は、業務外の理由による病気やけがで欠勤し、「給料が受けられない」あるいは「給料が減額された」場合に健保組合から支給される現金給付です。傷病手当金において、「働くことができない」と認定される基準は、健康時と同レベルの仕事ができるかどうかです。軽い作業はできても従来と同じ仕事ができない場合は支給の対象になります。実際に傷病手当金を受け取る時、重要になるのが「待期間」を満たしているかどうかです。待期間とは、療養のために3日以上連続して欠勤した期間のことです。この期間を過ぎて欠勤した日(4日目)からが傷病手当金の対象となります。

支給される金額は、1日につき標準報酬日額の3分の2で、支給期間は1年6カ月間です。この期間に体調が回復して一時的に出勤し、再び悪化して労務不能となった場合でも、出勤日数にかかわらず支給開始から1年6カ月となります。さらに給付が必要な場合は障害厚生年金などの対象になります。

◎ 支給を受けるときの条件 ◎

傷病手当金の支給を受けるには、次の条件が必要です。

①療養のためであること

病気・ケガのために療養していることが必要です(自宅療養でもよい)。

②仕事につけないこと

これまでやっていた仕事ができなければ、ほかに軽い仕事ができても、仕事につけないと考えることができます。

③3日間以上連続して仕事を休んだとき

3日間は待期間として支給されません。4日目から支給されます。

④給料が支払われていないこと

事業主から給料が支払われている場合、その額が傷病手当金より多いときは支給されません。給料のほうが少ないときはその差額が支給されます。

⑤医師が労務不能と認めた場合



こんなときは 受けられません

- 2日連続の欠勤が2度に分けてある
3日以上連続の欠勤であることが必要です。
- 有給休暇を使って療養した
有給休暇で休んでも待期間にはなりませんが、傷病手当金の対象にはなりません。
- ケガは治ったものの障害が残り、労務不能である
労務不能でも療養ではないので、対象外。なお、症状が固定すれば障害の程度により、障害厚生年金あるいは障害手当金が支給されます。
- 自動車事故にあって会社を休んだ
自動車事故による被害の場合は、原則的に加害者が支払う損害賠償で補償されることになります。ただし、必要な治療費は健保組合が一時立て替えることが可能です(後日、健保組合から加害者側に請求)。

読者の声

お味噌汁

2番目の娘が4月から大学生になり上京、一人暮らしを始めました。和食党の彼女が最初驚いたのが、学食でも近所のスーパーでも赤味噌に出会えなかったことらしく、早速こちらの赤味噌と女性部で作った味噌汁を送ることに…。自炊の毎日から食に対する考えも学んでくれればと願っています。

(みえいなべ農協 CABIN小僧さま)

バイクは最高!

あと2年で定年を迎える。無趣味の自分が今目覚めたものがある。ハーレーに乗って、近くの「道の駅」めぐりを始めた。徐々に遠くをめざして、また、友人も見つけて楽しんでいる。2年後の自分はどうなっているかわからない。今乗りたいからと妻を納得させたのだ。

(鈴鹿農協 かっちゃんさま)

メタボリックシンドローム

京都の洋菓子店に勤めていた娘が3月に退職し、三重県に帰ってきました。にぎやかになった我が家。毎週、ケーキを焼いて家族を喜ばせてくれますが、食べ過ぎてメタボにならないように、健康管理に注意したいと思います。

(一志東部農協 匿名希望さま)

猫の習性?!

我が家の3歳になる2匹の猫は、最近私たち夫婦の背中に飛び乗るのが日課。掃除しようと屈んだが最後、「ここぞ」とばかりに飛びついてきます。3kgと4.5kgの猫のおんぶで、腰痛になりそう今日このごろです。

(一志東部農協 ネコベンギンさま)



同級生

この夏、中国で行われるオリンピックに山商で同級生だった野口みずき選手が走ります。応援に友達と中国へ行く予定ですが、地震の影響と、中国の食事がちょっと心配です。

(伊勢農協 ガンバレ!野口!さま)

狸の恩返し

先日、父とキスの干物を大量に作り、家の前に干しておいたのですが、私が仕事から帰宅すると、父に「悲しいお知らせがある。干物を狸に全部食べられた」と告げられました。一生懸命キスを開いて作ったのに、とても残念でした。しかし、数日後、父が昼寝をしていると、家の中に弱った狸が入ってきたそうです。きつとお礼を言いに来たのだと信じています。

(鳥羽志摩農協 狸の娘さま)



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9月5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

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?

解答欄

A B C D

1	7			12	15	17
2			10	<input type="text"/> B		
3	<input type="text"/> A	8				
4				13		18
			11		<input type="text"/> D	
5		<input type="text"/> C			16	
6				14		



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、「ニューピオーネ」(岡山県産)をお贈りします。

9月5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。

ヨコのカギ

- 1 浜辺で割られたりする果物。
- 2 暑い季節。
- 3 食べていないときに使う食卓の小道具。
- 4 正義の味方も怪人も身につけている。
- 5 ヒマワリはサン——。
- 6 さすが、——が入った人の仕事は違うね。
- 10 ピンポン。
- 11 樹皮から作るマラリアの治療剤。
- 12 オーストラリアにいるぬいぐるみみたいな動物。
- 13 来春卒業——です。
- 14 今日は学校の——の開放日。泳ぎに行こう。
- 16 ——社員なので部下はいません。



- 18 暑いときは——ウォーターをおぶ飲みします。
- 17 ジェマイカなどで作られる蒸留酒。
- 15 ホットじゃなく——にしよつ。
- 13 今日暑かから——控える。
- 12 スカート。——カー。——バイク。
- 11 掘って立てたのもあります。
- 10 パソコンを操作するときにもたまます。
- 9 百年の——のように迎えてくれた。
- 8 大きいを表す単位はトン。
- 7 話が甘いの。——に控える。
- 5 すごい、——に仕事してね。
- 1 話しかけても気づかないよ。
- 海外に行くときは飛行機かこれに頼ります。
- に寝そべって甲羅干し。

タテのカギ

正解 ▶ ハナフブキ

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、下の5名の方が当選されました。おめでとうございます。

春号の当選者

- 伊賀北部農協 / 中尾陽子さま
- 鈴鹿中央総合病院 / ハルちゃんさま
- 信連 / 旅行マニアさま
- 三重コープ産業 / 三重サツキさま
- 松阪農協 / Aコーいざわピンクちゃんさま



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、被保険者ご家族のみな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。