

JAみえ健保だより

すくすも

No.

153

2008秋

ゆったり、のんびり、ウォーキング Mie

伊賀市・上野城下町

ココロに効く! 実践メンタルヘルスGuide

仕事への意欲を失ってしまったとき

平成20年度
健保組合の上半期決算

三重県農協健康保険組合

就任のご挨拶

三重県農協健康保険組合

常務理事 植野 平

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。

平素は当健保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、山本前常務理事のあとを受けて三重県農協健康保険組合の常務理事の要職をお引き受けいたしましたので、一言ご挨拶させていただきます。

ご周知のように全国の健保組合はますます厳しい立場にあります。近頃、健保連が発表した「平成20年度健保組合予算・早期集計結果の概要」によると、20年度予算の経常収支差引額は過去最大の赤字、約9割の組合が赤字財政に転落することが予測されています。財政悪化の要因は高齢者医療制度の創設に伴う負担増であり、当健保組合においても例外ではありません。

そのような中、当健保組合では、引き続き被保険者ご家族の健康を守ることに重点を置き、各保健事業を展開することで皆様の健康を支えてまいります。おりしも本年4月から健保組合等に対して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」の実施が義務づけられ、当健保組合におきましても少しずつその体制が整いつつあるところです。

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、私も健保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。

退任のご挨拶

三重県農協健康保険組合

前常務理事 山本 孝也

この度、三重県農協健康保険組合の常務理事の職を退任するにあたり、ご挨拶申し上げます。

当健保組合は、これまで事業主はじめ関係各位の皆様のご協力によって順調に発展してまいりました。私が事務長職を含め4年間の職務を全うすることができましたのも、ひとえに皆様のご理解・ご支援の賜物であること心から感謝申し上げます。

健康保険組合は、相互扶助の精神のもと、被保険者ならびにご家族の皆様の健康と福祉の向上に貢献することが使命です。当組合でも設立以来、様々な保健事業を実施し、皆様方の健康管理・健康づくりをお手伝いしてまいりました。

しかしながら、急速な少子高齢化等による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10月から20年度にかけて段階的に実施されてきた医療制度改革は、将来的に持続可能な医療保険制度の構築を目指したものでありますが、高齢者医療のあり方・医療費の負担のあり方等、多くの課題をかかえており、健康保険組合だけでなく、被保険者ならびにご家族の皆様にとりましても大変大きな意味を持っております。

このように、当健保組合にとって「転機」と呼べるような時期に任務から退くこととなりましたが、新理事として就任された植野常務理事には、豊富な経験とバイタリティーで、健保組合の更なる発展に向けて活躍していただけるものご確信しております。

未筆ながら、皆様のご健康とご活躍を祈念いたしまして退任のご挨拶にかえさせていただきます。ありがとうございました。

健保 Q&A

標準報酬月額

健康保険の保険料の計算に使われる

「標準報酬月額」はどつやどつや決めていくのですか？

4〜6月の給料をもとに毎年7月に決めます。

等級	標準報酬		報酬月額		保険料月額		
	円	円	円以上	円未満	本人	事業主	計
1	58,000	1,930	~	63,000	1,972	2,494	4,466
2	68,000	2,270	63,000	~ 73,000	2,312	2,924	5,236
3	78,000	2,600	73,000	~ 83,000	2,652	3,354	6,006
4	88,000	2,930	83,000	~ 93,000	2,992	3,784	6,776
19	240,000	8,000	230,000	~ 250,000	8,840	11,180	20,020
20	260,000	8,670	250,000	~ 270,000	9,520	12,040	21,560
21	280,000	9,330	270,000	~ 290,000	10,200	12,900	23,100
22	300,000	10,000	290,000	~ 310,000	10,880	13,760	24,640
23	320,000	10,670	310,000	~ 330,000	11,560	14,620	26,180
42	930,000	31,000	905,000	~ 955,000	33,320	42,140	75,460
43	980,000	32,670	955,000	~ 1,005,000	35,020	44,290	79,310
44	1,030,000	34,330	1,005,000	~ 1,055,000	37,060	46,870	83,930
45	1,090,000	36,330	1,055,000	~ 1,115,000	39,100	49,450	88,550
46	1,150,000	38,330	1,115,000	~ 1,175,000	41,140	52,030	93,170
47	1,210,000	40,330	1,175,000	円以上			

標準報酬月額とは？

健康保険では、給料や賞与に応じて保険料や現金給付の額を計算します。しかし、給料には残業手当などの諸手当も含まれ、その額が毎月一定ではないため、給料額そのままを計算の基礎にするのは大変です。

そこで、計算しやすい単位で区分した「標準報酬月額」を決め、実際に受ける給料をこれにあてはめて保険料の計算をしています。現在、標準報酬月額は58,000円から1,210,000円までの47等級に分けられています。

《例》
給料(4〜6月の平均額)が
295,000円の場合

標準報酬月額 300,000円

毎月の保険料
300,000円×0.077=23,100円

(事業主負担 12,900円
+
被保険者負担 10,200円)

標準報酬月額を決める時期は？

●就職したとき

初任給等を基礎にして決めます。

●毎年7月1日現在で

4・5・6月の3ヵ月の報酬を基礎に毎年7月1日現在で決め直され、ここで決定した標準報酬月額が、その年の9月1日から翌年8月31日まで使われます。(定時決定)

●給料が大幅に変わったとき

ベースアップや昇給などで、給料等が大幅に変わった場合(2等級以上の変動)は、その都度改定されます。(随時改定)

◎報酬の範囲◎

健康保険でいう「報酬」には、金銭・現物を問わず、給料・俸給・手当など労働の対償として受けるものがすべて含まれます。ただし、次のものは除かれます。

報酬に含まれないもの

見舞金、祝い金、弔慰金、出張旅費、社会保険の給付、退職金など



◎ボーナスからの保険料◎

ボーナスは等級に区分するのではなく、1,000円未満の端数を切り捨てた額を基礎にします。これを「標準賞与額」といいます。(上限は年度累計540万円。1年間の標準賞与額の累計が540万円を超える分には保険料はかかりません。)

《例》ボーナスが123,456円の場合

標準賞与額 123,456円(1,000円未満切捨て)→123,000円

ボーナスからの保険料 123,000円×0.077=9,471円

(事業主負担5,289円+被保険者負担4,182円)

一般勘定

収入

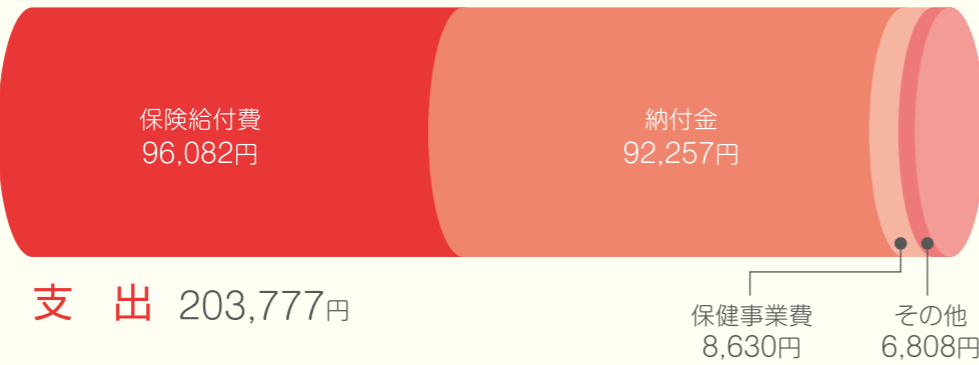
科目	決算額(千円)
保険料	1,563,954
調整保険料収入	24,927
繰越金	135,000
雑収入	9,161
経常収入合計	1,573,115
収入合計	1,733,042

支出

科目	決算額(千円)
事務費	56,453
保険給付費	844,750
法定給付費	826,519
付加給付費	18,231
納付金	811,127
前期高齢者納付金	329,692
後期高齢者支援金	264,731
病床転換支援金	198
退職者給付拠出金	145,937
老人保健拠出金	70,569
保健事業費	75,871
還付金	387
連合会費	2,620
雑支出	400
経常支出合計	1,791,602
支出合計	1,791,608
経常収入支出差引額	▲218,487
収入支出差引額	▲58,566

●被保険者1人当たりでみると

《被保険者 8,792名》



介護勘定

《被保険者 4,752名 特定被保険者 72名、計4,824名》

収入

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険料収入	160,106	33,189
雑収入	73	15
収入合計	160,179	33,205

支出

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護給付金	131,465	27,252
介護保険料還付金	60	12
支出合計	131,525	27,265

収入支出差引額 総額：28,654千円 1人当たり：5,940円

平成20年度

収入支出上半期決算

■ 経常収支では2億1,848万7千円の赤字

■ 介護保険は2,865万4千円の黒字

平成20年度収入支出上半期決算について報告いたします。

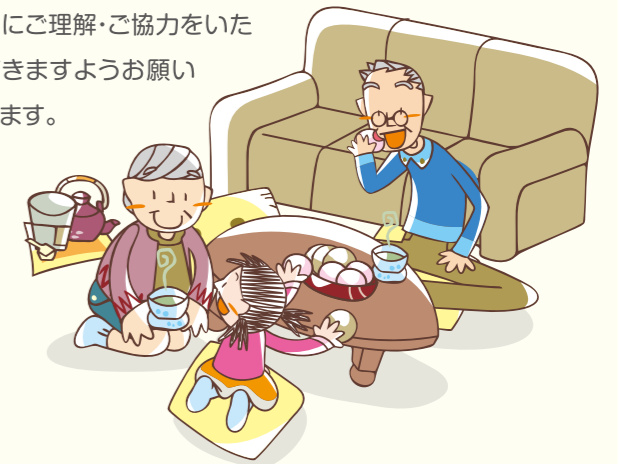
収入の部については予算額の約82%を占める保険料収入は、前年度上半期に対して99.85%となりました。これは前年度に比べ平均標準報酬月額が若干上回ったものの、賞与保険料が下回ったためです。

一方、支出の部については、全体として概ね計画通りの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2億1,848万7千円の赤字となりました。



また、介護勘定におきましては、ほぼ計画通りの予算執行状況を反映し、2,865万4千円の黒字となりました。

各メディア等で皆様ご承知のことと思いますが、平成20年度から後期高齢者支援金および前期高齢者納付金等、新たな負担が健保組合に課せられたことにより、全国の健保組合は厳しい財政状況にあります。当健保組合も例外ではありませんが、下半期も健全経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・ご協力をいただきますようお願いいたします。



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付(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291名・プール1,070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》1,827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
- 保健師による訪問健康指導(9月~2月)
健保連三重連合会との共同事業。モデル的に実施する保健指導が受けられない地域の事業所を対象に、保健師等を派遣して健康指導を行います。《派遣事業所》4事業所

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》56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」

● 特定保健指導

特定健診の結果により階層化し、それぞれに保健指導を行います。

《上半期の実施者数》

積極的支援106名・動機付け支援66名

● 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
《上半期の受診者数》
被保険者771名・被扶養配偶者169名

● 短期日帰り人間ドック

35歳以上の被保険者・被扶養配偶者
《上半期の受診者数》
被保険者1,069名・被扶養配偶者132名

● 脳ドック

50歳以上の被保険者・被扶養配偶者
《上半期の受診者数》
被保険者000名・被扶養配偶者000名

● 「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。

《上半期の利用者数》
健保連指定保養所2名・健保組合契約保養所60名

インフルエンザ予防接種の費用を助成します

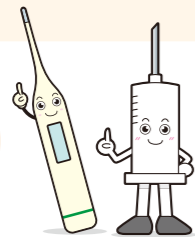
インフルエンザは、突然38度以上の高熱が出て、関節痛・筋肉痛・頭痛などの全身症状が現れます。単なるカゼと異なり、体力が消耗し、重症化しやすいのが特徴です。しかも感染力が強いため、短期間でたくさんの人を巻き込みます。とくにお年寄り

や小さな子どもが感染すると、重い病気を併発することがあり、注意が必要です。

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。流行が始まる前に、早めに予防接種を受けましょう。

健保組合がインフルエンザの予防接種費用の一部助成を行います。ぜひご活用ください。

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。

対象期間



平成20年10月20日から
平成20年12月31日までの接種

助成金額



1人につき1,500円まで
(期間中1回のみ)
 ※児童などで左記期間内に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
健保担当者を経由して
お支払いします。

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経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20年○月○日
② 受診内容「インフルエンザ予防接種」を明記	金 0,000 円也 上記金額正に領収いたしました	④ 金額	
	[受診内容] インフルエンザ予防接種	⑤ 医療機関名	平成20年○月○日 ○○○○○○○病院
		⑥ 医療機関の印または医師の認印	医師 ○○ ○○

※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。



禁煙サポート運動を実施します

平成21年1月から3月にかけて「禁煙サポート運動」を実施します。禁煙に取り組もうとする被保険者に、禁煙グッズのサンプル提供および特別価格での斡旋をおこない、期間中に50日以上連続して禁煙された方には

「禁煙成功者」として記念品をお贈りします。この運動をきっかけに毎年多くの方が禁煙に成功されています。また、目標を達成できなかった方も「本数が減った」「もう一度挑戦したい」と禁煙への思いを強くされています。禁煙の経験がある方もない方も、ぜひご参加ください。

参加方法など詳しくは別途お知らせします。

風邪や花粉症の薬を斡旋します



寒い季節になるとかかりやすい「風邪」、今や日本人の国民病ともいわれる「花粉症」、その症状を少しでもやわらげていただくために、医薬品等の斡旋をおこないます。冬から春の健康管理にお役立てください。

実施方法など詳しくは別途お知らせします。

平成20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19年3月1日から平成20年2月29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】… 血圧計、体重体組成計、ヘルスカウンタ、バランスストッパー、クッキングポット、高さ調整まくら、超音波加湿器、空気清浄機から1点
 【特別優良者表彰・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…666名

特別優良者表彰

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 …… 9名

- | | |
|--------------|---------------|
| 鈴鹿農協 …… 2名 | 鳥羽志摩農協 …… 1名 |
| 一志東部農協 …… 1名 | 全農みえ …… 1名 |
| 松阪農協 …… 1名 | 厚生連 …… 1名 |
| 伊勢農協 …… 1名 | 三重コープ産業 …… 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 …… 4戸

- 津安芸農協…1戸 多気郡農協…2戸 伊賀北部農協…1戸

芭蕉のふるさとをそぞろ歩く道

伊賀市・上野城下町

◆ ウォーキングコース全長 / 6.0 km
◆ 所要時間 / 約2時間
(施設観覧時間を除く)



俳聖・松尾芭蕉や伊賀流忍者の里で知られる伊賀市。市街地の中心にそびえる伊賀上野城の周辺は、城下町の風情が漂い、歴史ロマンにあふれます。秋の陽だまりの中、情緒漂う町並みを歩いてみましょう。

上野市駅 旧小田小学校

古い町並みが残る上野城下町を歩く今回のコースは、伊賀鉄道・上野市駅からのスタート。駅前ロータリーに建つ芭蕉翁の像を見上げながら旅気分歩き始めます。



江戸時代の藩校だった「旧崇徳堂」の赤門が見えてきたら左折、その先に建つ明治建築の旧上野警察庁舎「北泉邸」を右折し、細い路地に進みます。

国道25号を渡り、下り坂を歩くと日本三大仇討のひとつ「鍵屋の辻」です。ここから



は住宅を抜け田畑が広がる風景の奥に、竹林がそびえる坂道が現れます。「小六坂の竹林」を抜け、再び住宅街を歩きます。国道163号を渡ると、明治14年に創建された「旧小田小学校本館」はすぐ目の前。現存する小学校校舎では県内最古です。



伊賀上野城から伊賀市を望む

上野高校明治校舎 だんじり会館

上野公園の堀沿いの道を進み、白壁の美しい通りを過ぎると国道25号に戻ります。ここを左折、「上野高校明治校舎」を左手に眺め、白鳳門で左折。上野公園に入ります。



美しい石畳の道を上ると、左手に「伊賀上野城」の天守閣が見えてきます。

芭蕉翁生家 茅町駅

だんじり会館の裏手の細い道を回りこんで進み、町家が多く残る通りを歩きます。国道25号に面した角地に建つ「芭蕉翁生家」は、当時の面影そのままに保存されています。



国道を渡り、町家の路地を進み、次の交差点で右折。小さな広小路駅を右手に過ぎると正面に杜 芭蕉が処女句集「貝おほい」を奉納した「上野天神宮(菅原神社)」

藤堂高虎がこの地に築城し、現在の天守閣は昭和10年に復元されました。公園内には「俳聖殿」や高さ30mの石垣など見どころも多いので、散策してみましよう。



公園を東側から出ると、上野天神祭の「だんじり」を常設する「だんじり会館」の正面に。

鎌田製菓店



忍者の携帯食といわれる「かた焼」の製造風景を見ることが出来る。山イモ入り・生姜砂糖味はいずれも人気が高い。



▲かた焼 各420円

●電話:0595-21-1345
●営業時間:8:00~17:00
●不定休

寄り道 グルメ

イタリア料理 「チッタ」



▲ランチセット1,800円 (前菜+肉または魚+ドルチェ+ドリンク)

明治末期に建てられた町屋を改装した味わい深い店内。イタリア・シエナで修業を積んだシェフが作る本格的なイタリア料理をくつろいで味わえる。

●電話:0595-22-8320
●営業時間:11:30~22:00 (ランチカフェティナータイムあり)
●火曜定休 (祝日の場合は翌日)

寄り道 JA 伊賀北部 農業協同組合 営農生活センター

●伊賀市木興町530
●電話0595-21-3500
営農部長 / 二谷幸夫さん



伊賀市は四方を山に囲まれた盆地で、良質の米を産出することで有名です。JAいがほくぶ・伊賀米センターでは、味・香り・粘りの三拍子揃った安全・安心のおいしいお米、伊賀産コシヒカリを販売、好評をいただいております。



寄り道 温泉

ウェルサンピア伊賀 「芭蕉の湯」



天然温泉「芭蕉の湯」は、和洋ふたつの露天風呂、寝湯やジャグジーを始め、湯上りタイムを快適に過ごせる設備を併設。食事も充実しているので、ウォーキング後のリラックスタイムには最適。

●効能:神経痛・筋肉痛・疲労回復・健康増進ほか
●料金:大人750円
●営業時間:10:00~21:00
●電話:0595-24-7000

お得情報!

ウェルサンピア伊賀は当健保組合の契約保養所です。被保険者・被扶養者が宿泊した際に1人3,000円の利用助成を行っています。詳しくは健保組合にお問合せください。





育ち盛りの子が いる家庭

小学校4年〜高校生

育ち盛りは食べ盛り

この時期はまさに育ち盛り。したがって栄養もたっぷり必要とします。この時期に栄養が不足したり偏ったりすると発育が阻害され、その遅れを後で取り戻すことは難しくなります。

育ち盛りの子どもは、ほとんどの食品群で大人と同じかそれ以上の量を摂る必要があります。とくに体をつくる大切な栄養源である牛乳や乳製品、魚、肉、豆・豆製品は、大人よりもたくさん食べるようにしましょう。



食事のリズムが 不規則になりやすい

この年代になると、自分たちの生活リズムに合わせて自分たちで食事をする機会も多くなります。とくに塾やおけいごに通う場合は、夕食の時間が遅くなったり、外ですませる機会が多くなるなど、食事のリズムが不規則になりがちです。

● 塾通いの子の食事

塾に行く前に

間食として、おにぎりやバナナなどに牛乳・ヨーグルトを組み合わせて、エネルギーやカルシウムを補給します。ただし食べ過ぎると夕食が摂れなくなるので注意。

● 塾帰りの遅い夕食は

間食で食べたおにぎりの分だけご飯を減らし、おかずを中心にします。消化の良い魚や豆腐・野菜を。

● 受験生の夜食

夜食はできれば摂らないほうがいいのですが、夜中まで勉強して、空腹で眠れないということもあります。そんなときは、小さめのおにぎりや少量のうどん、温かいミルクに甘さを控えたビスケット、りんごなどがいいでしょう。

● 朝食抜きを習慣にさせない

中学生くらいになると、朝食をとらない子どもの割合が増えてきます。これは、子どもたちの生活が夜型になって朝食をとる時間がない、夜遅くにカップめんやスナック菓子を食べるために朝は食欲がない、という理由のようです。

朝食抜きはエネルギーの不足だけでなく、脳や体の働きを鈍くします。子どもの成長に不可欠な栄養素のバランスを乱す原因にもなりますから、朝食をきちんと摂る習慣をつけさせてあげましょう。



朝食に必要な栄養素

ベスト3



- ① 炭水化物
(ご飯、パン、シリアル、砂糖など)
- ② たんぱく質
(卵、魚、大豆製品、牛乳など)
- ③ ビタミン・ミネラル
(野菜、果物、海藻など)

成長期のダイエットは危険!

思春期、とくに女の子はダイエット志向が強くなる場合があります。しかし、体が子どもから大人に変わる大切なこの時期は、十分な栄養を摂ることが大切です。必要のないダイエット、あるいは

無理なダイエットをすると、栄養不足だけでなく、ホルモン分泌の乱れから生理不順になったり、骨の成長が阻害されて若くして骨粗しょう症になる危険もはらんでいます。

調理体験が 好き嫌いをなくす?

家庭で料理のお手伝いをよくする子ほど、食べられる野菜の種類が多い、つまり嫌いな野菜が少ないという傾向があります。自分で調理することで、食品や食生活への関心が増し、それまであまり好まなかった食品も食べられるようになります。

● 一緒に作る

親子でキッチンに立ち、子どもにできそうな簡単なことからさせてみましょう。調理だけでなく、配膳や後片付けまで、食卓づくりに参加することが、食への関心を高めることにつながります。

食材選びは 色で教える



なるべくカラフルな食卓になるように食材選びをすると、自然にいろいろな栄養素を摂ることができます。

- 赤 肉・赤身の魚・トマト・赤ピーマン・にんじん
- 緑 ほうれん草・ねぎ・ピーマン・レタス・キャベツ
- 黄 チーズ・バター・黄ピーマン
- 黒 ひじきのり・昆布・わかめ・もずく
- 白 豆腐・牛乳・白身魚
- 青 青魚

● 一緒に買い物に行く

食べ物の選び方を体験的に教えるよい機会です。買物しながら、食品がどのように売られているのか、どのように選べばよいのかを、学ぶことができます。



「選ぶ」「作る」も 教えてあげたい

外食や、惣菜や弁当を買って帰る「中食」が増え、家庭での手作りの味が少なくなってきました。しかし、食生活は「食べる」だけではなく「選ぶ」「作る」も大切。将来、自分の食事を自分で作ることができる能力を育ててあげたいものです。そのために、週末には子どもと一緒に買い物に行ったり料理を作ったりして、食生活の基本を自然に身につけてあげましょう。

小学校高学年から中学・高校にかけては、子どもたちの体が最も成長する時期です。この年代の食事は、どんなことに気をつけたらよいのでしょうか。

無気力を防ぎ、やる気を出すための

3つのポイント

「最近、やる気が出ない」と感じ始めたら、早めにモチベーション対策を考える必要があります。そのためのポイントを3つお伝えします。

ココロに効く！
実践！メンタルヘルス Guide

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/)

1 働く目的を紙に書き、イメージする

自分自身の仕事に対する目的が明確になっていれば、目の前のストレスを受け流し、目標に気持ちを向けることができます。目的は何でもかまいませんが、具体的に紙に書き、達成した自分像を「映像」としてイメージしてみましょう。

【例】今の職場で働く目的

- 業界のスペシャリストになる実績づくりのため
- ○○の土地に一軒家を建てるのが夢。そのためにも、たくさん稼ぎたい



2 「シェイピング」でステップアップをめざす

目標を明確にイメージできたら、いくつかの段階を設けて目標に近づいていきます。この方法を「シェイピング」といいます。まずは、目標達成までの期間を見積もり、その間のステップを設定してみましょう。



【例】○年後に、海外取引の仕事をするために…

- ステップ1 早起きして、毎朝30分の勉強を習慣づける
- ステップ2 ○年にTOEIC○点をめざす
- ステップ3 ○年春から通関士講座の学校に通う

3 自分をほめて「自己強化」する

気が萎えているときには、自分自身も嫌になるもの。しかし、そんなときこそ「できていること」に注目して、自分をほめてあげましょう。これを心理学では「自己強化」といい、自己強化を実行する人ほど行動が広がることがわかっています。

たとえば、ストレスの多い環境で仕事を続けられるのも、自分に力があるからこそ。そんな「当たり前」な行動を評価することが、自己強化になります。



仕事への意欲を失ってしまったとき

働く意欲がわかなくなってしまう瞬間は、誰にでも訪れるもの。そのとき、自分のモチベーションを高めるには、どんな工夫をすればよいのでしょうか。

事例

単調な仕事に意欲を失い、無気力に
(総合職のE香さん)

E香さんは、毎日仕事に追われる日々を過ごしていました。しかし、だんだん「毎日同じような仕事をこなしているだけ。私の代わりなんて、誰でもできるんじゃないの?」と思うようになり、仕事に対する意欲を失ってしまいました。かといって仕事をやめても、何をしたいのかわかりません。最近では勤務中にボーッとすることが多くなり、出勤するのにも億劫になってきました。

Check! こんなときは無気力になりやすいので注意!

- モチベーションを高め合える空気が職場にない
- 仕事内容にチャレンジ性が感じられない
- 仕事で工夫や努力をしても、評価されない
- 積極的に働きかけても、周りの反応が少ない
- そもそも、今の仕事を好きになれない
- 最近、私生活もマンネリ気味

こうした状況に陥らないよう、今感じている小さな無気力を放置せずに改善していくことが大事です。

原因

やりがい、評価が感じられないと「無力感」が学習される

自分の努力では状況を変えられない

むなしさがつのる

やる気が減退する

無力感が学習される

お互いのオリジナリティを評価し合える職場に

「何のとりえもない」と思い込んでいる人でも、仕事には必ずその人らしい能力が反映されているものです。でも、本人は意外にそれに気づいていないもの。日頃から、仕事に各人のオリジナリティが生きた点を、チーム内で評価し合っていきましょう。

例

「○○の仕事は丁寧でしたね。○○さんらしいきめ細やかさが生かせたと思いますよ」

「お客様に対応するときの○○さんの話し方は、とても柔和で素敵ですね」



旬

を食べる

白菜と手羽先のスープ

古来より、大根、豆腐とともに「養生三宝」と呼ばれ、貴重な食材とされてきた白菜。自然な甘みがあるものの、カロリーは低い健康野菜です。スープにすれば豊富なカリウムを摂ることができ、からだも温まりますね。

材料

2人分
(1人分 282キロカロリー)

- 白菜 1/8個
- 長ねぎ 1本
- にんじん 1/4本
- しいたけ 2個
- しょうが 1片
- 手羽先 4本
- ゴマ油 小さじ1
- 固形スープの素 1個
- 水 3カップ
- 塩 小さじ1/2
- 酒 大きじ1
- しょうゆ 小さじ1/2



三重の白菜



作り方

- 白菜はざく切りにし、芯などの硬い部分は薄く切っておく。
- 長ねぎは長さ2~3cmの小口切りにする。
- にんじんは厚さ3mmの半月切りまたは輪切りにする。
- しいたけは石づきを落とし、軸は薄切り、笠は2つに切る。
- しょうがは千切りにしておく。
- 鍋にゴマ油を熱し、手羽先を皮の面から先に両面を焼き、軽く塩・こしょう(分量外)をする。
- 白菜の硬い部分、にんじん、長ねぎ、しょうが、しいたけと水、酒、塩、固形スープの素を入れて煮る。沸とうしたら、弱めの中火でさらに煮込む。
- 野菜が柔らかくなったら、残りの白菜を加え、さっと煮る。火を止める直前にしょうゆを加える。

栄養士さんの食材メモ 白菜

Chinese cabbage

白菜には高血圧予防によいカリウムが豊富に含まれています。カリウムは水に溶け出しやすいのでスープにすれば栄養も逃しません。またビタミンC、カルシウム、マグネシウムが含まれており、食物繊維も豊富。風邪予防や便秘改善、動脈硬化やガン予防に効果があります。美肌効果や疲労回復にもよく、秋から冬にかけてたくさんいただきたい食材です。



ドライアイ

監修 ■ フェニックス眼科クリニック 鈴木 水音

日常生活で目を使うことが多い現在、ドライアイの人が増えています。日ごろから目の乾きを軽くするケアを心がけ、毎日をクリアにすごしましょう。

ドライアイは誰にでもおこりうる病気です

ドライアイとは、涙の量が少なくなったり、涙のもつ働きが悪くなることにより、目の表面に障害がおこる病気です。

「目の乾き」による「口ロ」口感、重たい感じ、不快感などがドライアイの主な症状ですが、かゆみ、痛み、充血などを伴うこともあります。また「目の疲れ」として自覚する人もいます。

「ただの乾き目、疲れ目でしょ」と軽く考えてしまいがちですが決して軽視できません。まれにドライアイがきっかけとなって、失明につながる眼病を招くこともあるからです。症状が強かったり長引く場合は、眼科を受診するようにしてください。

ドライアイの原因や誘因

- 集中することでまばたきの減る作業(パソコン、テレビゲーム、携帯電話、読書、運転など)
- 空気の乾燥した部屋
- ストレスや睡眠不足
- 加齢
- 涙の量を減らす作用がある薬(降圧剤や精神安定剤など)の服用
- コンタクトレンズの使用
- 大気汚染、紫外線
- シェーグレン症候群、慢性関節リウマチなどの病気

ドライアイから目を守る生活を

● ビタミンをしっかりとる

とくに目の健康を維持するのに必要なビタミンAを多く含む食材(レバー、うなぎ、小松菜、にんじん、ほうれん草など)を食べる。

● 睡眠は十分に

● ストレスはためないように

● コンタクトレンズの使用は、眼科医の指示を守る

● 目に適度な休憩を

パソコン画面などに向かうときは、まばたきを意識的に増やす。また、1時間に10分程度は目を休める。目が疲れたら、蒸しタオルを5分ほどまぶたの上にあてるのも効果的。

● パソコン画面は見やすく

パソコン画面は目から50~80cm離し、目の位置より下に置く。画面にほかの光があたったり画面の文字が小さかったりすると、画面が見づらくなり、まばたきをせずにじっと見つめてしまうので、光があたらないようにし、文字は大きく表示する。

● 乾燥した部屋には加湿器を置く



読者の声

お盆

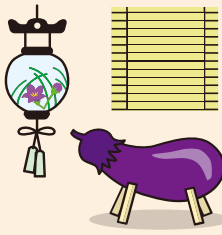
今年結婚した息子夫婦が金沢から来ました。金沢は旧盆でやり方も違い、ハウスキや提灯も珍しいらしく話が盛り上がりました。生まれや育ちの違う2人が縁あって一緒に、これからが楽しみでもあり心配でもあります。ご先祖様! どうかお守りください。

(みえいなべ農協 パンコさま)

おなかのポニョ?

風呂あがり、子どもが私の腹を見て何か月?と笑う。私が指でつまんでポニョポニョと笑わせると、ポニョがかわいそうだと大笑い。子どもに言われてメタボを気にして、10月から1ヵ月Aコースに挑戦するつもりです。

(三重四日市農協 川北 寧さま)



歩こう会

毎年歩こう会が開催されているのを知り、去年母と2人で参加しました。近江八幡をのんびり歩いて気分リフレッシュできました。紅葉には少し早かったですが、きれいな景色でした。母も喜んでくれたので、今年もぜひ一緒に参加したいです。

(三重四日市農協 なっちゃんさま)

寄り道温泉

ここ2年、県内各地の公共温泉めぐりをしています。伊賀地区と中南勢地区はすべて行きましたが、北勢地区はまだでしたので探していたところ、たまたま本誌の「いなべ市」の記事を読み、先般「阿下喜あじさいの里」に向かきました。紹介されていたフーゲツで食事をとり、温泉に入ったあと、JAマーケットで少し買い物をしました。県内もまだまだ行ったことのない所もありますが、制覇も近いようです。またご紹介ください。

(三重中央農協 トサカネさま)



私と上高地

若い頃から登山を趣味として毎年北アルプスに登っていた。その頃の登山口である上高地は観光客も少なく静寂であった。しかし、交通網が整備されてから一転して観光客が増加し、普段行かないような明神池も観光客であふれている。その一方で騒音やゴミが目立ち、小動物に悪影響が出ており、一登山者として大変心を痛めており、マナーの改善を求めたい。

(信連 鳥羽三郎さま)

「しんちゃん」顔負けのわが息子

先日3歳の息子と買い物に行き、私が洋服を見ていると息子が20代半ばくらいの店員さんに「お姉さんかわいいねえ♥」とうれしそうに言っていました。「クレヨンしんちゃん」というマンガに出てくる「のほらしんのすけ」を地で行くわが息子です。

(信連 みさえさま)



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11月25日(火)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	5	8		12		17
	6		A	13	15	
2				11		C
		9				
3	7				16	
4				14		
		10				



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、

「蔵王ラ・フランス」(山形県産)をお贈りします。

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。



11月25日(火)締切

ヨコのカギ

- すすきとお団子をそなえて
- 相手がグーで自分がチョキならこっちの ——
- お店を —— にして結婚パーティ
- 再テスト
- 夫婦の女性のほう
- ひなたぼっこならここから出なくては
- 黄色い花をつける秋の七草
- 別れ行く人にする —— の言葉
- 追い求める政治家もいる?
- 壁を這う植物
- 奈良や京都や鎌倉など

- ブドウの品種で色は薄緑色
- 焼いていない牛肉で作る朝鮮料理
- キノコ栽培の原木にもなるブナ科の植物
- 天高く — 肥ゆる秋
- これのときは海が遠くなります
- 重さを見る器具
- 細長いものを引いたり飛ばす陸上競技運動会では引いたりします
- 怪しい話術で —— に巻く
- 問題を解いて出します
- 質問して意見を調査します

タテのカギ

夏号の当選者

正解 ▶ シャワー

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。おめでとうございます。

三重四日市農協 / とらおさま
あいけあセンター / 匿名希望さま
津安芸農協 / ハッピーフラワーさま

伊賀南部農協 / 匿名希望さま
松阪中央総合病院 / 匿名希望さま



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、被保険者と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。