

すくらむ

JA みえ 健保だより
2009 SPRING

No. 155

緊急情報

今、全国の健保組合が
かつてない苦境に
立たされています

整骨院・接骨院の
正しいかかり方

ゆったり、のんびり 歴史街道ウォーキングMie

おかげ参りで賑わった道

伊勢街道

おかげ参りで賑わった道

伊勢街道

津市

ウォーキングコース全長 / 5.5 km
所要時間 / 約1時間45分 (施設観覧時間を除く)

高田本山駅〜江戸橋

別名・参宮街道の「伊勢街道」は、四日市で東海道と分かれ鈴鹿、津、松阪を通り伊勢神宮へ至る約76kmの街道です。今回はその中でも、歴史を感じさせる町並と近代的な町並が同居する県都・津の街道をゆったり歩いてみましょう。



今回のスタートは、近鉄「高田本山駅」からです。西へ向かえば境内が国指定史跡になっている高田本山専修寺へ。コースは反対方向の東へ歩き、国道23号を目指します。国道を横断し南へ向かい、100mほど先のコンビニ前の三差路を斜め左に。栗真町屋町は、かつての街道を偲ばせる蔵のある屋敷が点在します。Y字の三差路に建つ常夜燈と道標は、



栗真町屋町



江戸橋



「江戸橋」。この橋は津藩主が参勤交代で江戸へ行く時に、ここまで見送ったことから名づけられたもの。時代が過ぎても風情を残す橋で、映画ロケにも使われました。



栗真町屋町

常夜燈〜四天王寺



上浜町



上浜町



四天王寺

橋を渡ると伊勢街道と伊勢別街道の合流点に市指定の「常夜燈」が。常夜燈は街道を通る人々の安全のために、晩中明かりを灯しておくものでした。ここを左折し、上浜町の街道を進みます。津駅周辺の区画整理もあって、町屋の名残を残す建物は年々減り続けています。津駅を右手に眺め、商店が連なる街道を進みます。商業エリアから官公庁エリアに入り県庁の近くをさらに南に進むと、聖徳太子ゆかりの「四天王寺」の山門が右手に見えます。平安期の重要文化財・薬師如来坐像があり、江戸時代から街道沿いの名刹として栄えました。

塔世橋〜観音寺



塔世橋



観音寺

で橋はかけられていませんでした。幕末までは土橋で、河原へ下りて渡ったそうです。橋の欄干には県指定無形民俗文化財の「唐人踊り」のレリーフも。街道は国道と再び合流し、現在は6車線の大きな車道になっています。緩やかな下り坂を進み、歩道橋のすぐ下を左折。街道は住宅街に入ります。国道と並行し、大門立町のアーケードが見えたら左折。立町の名は、観音寺門前の町筋と直交した町筋であったことからつけられました。200mほど商店街を進むと道標があり、右折すれば伊勢街道に続き、左折すると今回のゴールの「観音寺」へ。日本三大観音のひとつで、今年は何年ぶりか1300年をすぎた記念行事も開催されます。



寄り道グルメ

T²の菓子工房 北丸の内店 地図: (a)



りんごのチョコレート 1,050円

蜂蜜にじっくりと漬け込まれたりんごに、まろやかなミルクチョコレートをかけて作られている「T²のアップルチョコレート」。シナモン味とコーヒー味が楽しめ、ギフトにも喜ばれるお菓子です。

- 電話:059-226-1771
- 営業時間:9:00~19:00
- 不定休

うなぎ料理 はし家 地図: (b)



津といえばうなぎ。その中でも津を代表する「はし家」のうなぎは、備長炭で焼かれた関西風の仕上げでファンも多い。伝統のタレと香ばしさをお試しあれ。

特上うなぎ丼1,575円

- 電話:059-228-4925
- 営業時間:11:00~20:30 (14:30~16:30は準備中)
- 月曜休

今、全国の健保組合が かつてない苦境に立たされています

新しい 高齢者医療制度の 導入により

9割の健保組合が赤字

平成20年4月に導入された新しい高齢者医療制度を支えるため、健保組合は多額の支援金・納付金を拠出しています。これが主な要因となって、全国の健保組合の財政は急速に悪化してしまいました。

2008年度では9割の健保組合が赤字、健保組合全体の赤字額は6、300億円にものぼると推計されています。こうした状況の中、「解散」を選ぶ健保組合も増えています。

世界的な不況が 追い討ちをかける

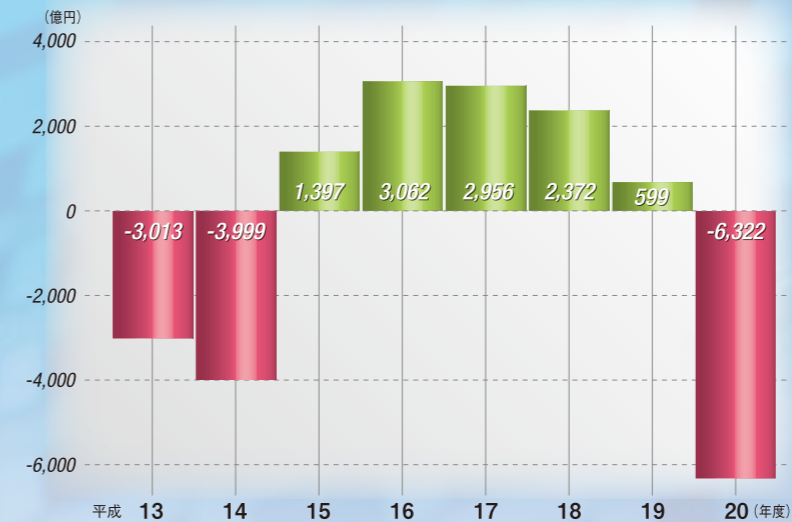
米国のサブプライムローン問題に端を発した金融危機が、世界的な金融市場の混乱と不安定化を招いた結果、わが国においても株価の暴落や円高などにより、ほとんどの企業がダメージを受け、回復基調にあった景気が一気に後退しました。先行きの見えない経済状況の中、健保財政にとってはまさにダブルパンチといえるでしょう。

三重県農協健保組合の 財政も急激に悪化！

当健保組合も例外ではありません。高齢者医療制度への拠出額は保険料収入の約50%を占めるに至り、財政状況は急激な悪化となりました。平成21年度予算においても、保険料収入だけでは支出を賄いきれず、2年連続で積立金を取り崩さざるを得ないという厳しい状況です。

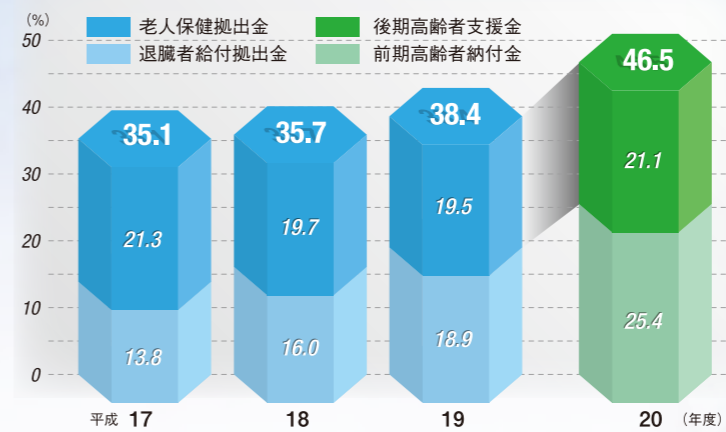
(詳しくは6ページをご覧ください)

全国の健保組合全体の経常収支は…



(注) 平成13年～18年度は決算、19年度は決算見込み、20年度は予算。

保険料収入に占める拠出金・納付金等の割合 (全国の健保組合平均)



(注1) 平成17年度、18年度は決算、19年度は決算見込み、20年度は予算。

(注2) 20年度の後期高齢者支援金には20年3月分の老人保健拠出金の負担分を、前期高齢者納付金には20年度3月および4月以降の経過措置に伴う退職者給付拠出金の負担分を含む。

健保組合は みなさんの暮らしを 守っています

健保組合は、事業主と従業員が保険料を出し合い、病気やケガの治療費など、いざというときのために各種の給付を行っています。さらに、健保組合の大切な仕事は、被保険者や家族の疾病動向や年齢構成などの実態に即した事業を通じて、職場や家庭の安心を守ることにあり、当健保組合も、各種健診をはじめとするさまざまな健康づくり事業を実施しています。

健保組合の存続の危機は、日本が世界に誇れる「国民皆保険制度」を揺るがしかねません。健保組合は応分の高齢者医療費を負担し、これからも国民皆保険制度の一翼を担っていかないと考えています。しかし、このまま過重な負担を求められる状況が続けば、それも難しくなります。制度への税の投入など、国の実効性ある対策を強く望みます。

高齢者の医療費は健保組合等が支えています

平成20年3月までの高齢者の医療は、老人保健制度のもと、「拠出金」を負担することで健保組合等が支えてきました。4月に導入された新しい高齢者医療制度も、やはり健保組合等が「支援金」「納付金」を負担することで財政面を支えています。

75歳以上の医療には「支援金」を

平成20年4月に始まった後期高齢者医療制度(長寿医療制度)では、患者負担はそれまでと同じですが、75歳以上のすべての人が保険料を納めなければならない点が大きく違います。

ただし、高齢者の保険料と患者負担だけでは、高齢者の医療費の一部しか賄えないため、足りない分を国などからの公費と、健保組合等が負担する「後期高齢者支援金」で賄うことになっています。

65～74歳の医療には「納付金」を

75歳以上の人が「後期高齢者」として別建ての制度に加入するのに対して、65～74歳の人は「前期高齢者」として、それまでと同じ医療保険(健保組合など)の被保険者・被扶養者のまま、患者負担も変わりません。

ただ、現実には、前期高齢者の8割が国民健康保険(国保)に加入しているため、国保の負担が大きくなりすぎないよう、健保組合等が「前期高齢者納付金」を拠出して、財政面を支えているのです。

一般勘定

収入

科目	予算額(千円)
保険料(調整保険料含む)	3,185,626
国庫負担金収入・その他	2,187
繰越金	30,000
繰入金	450,001
国庫補助金収入	2,309
前期高齢者交付金	1
財政調整事業交付金	30,000
雑収入	21,200
介護勘定受入	1
経常収入合計	3,161,464
合計	3,721,325

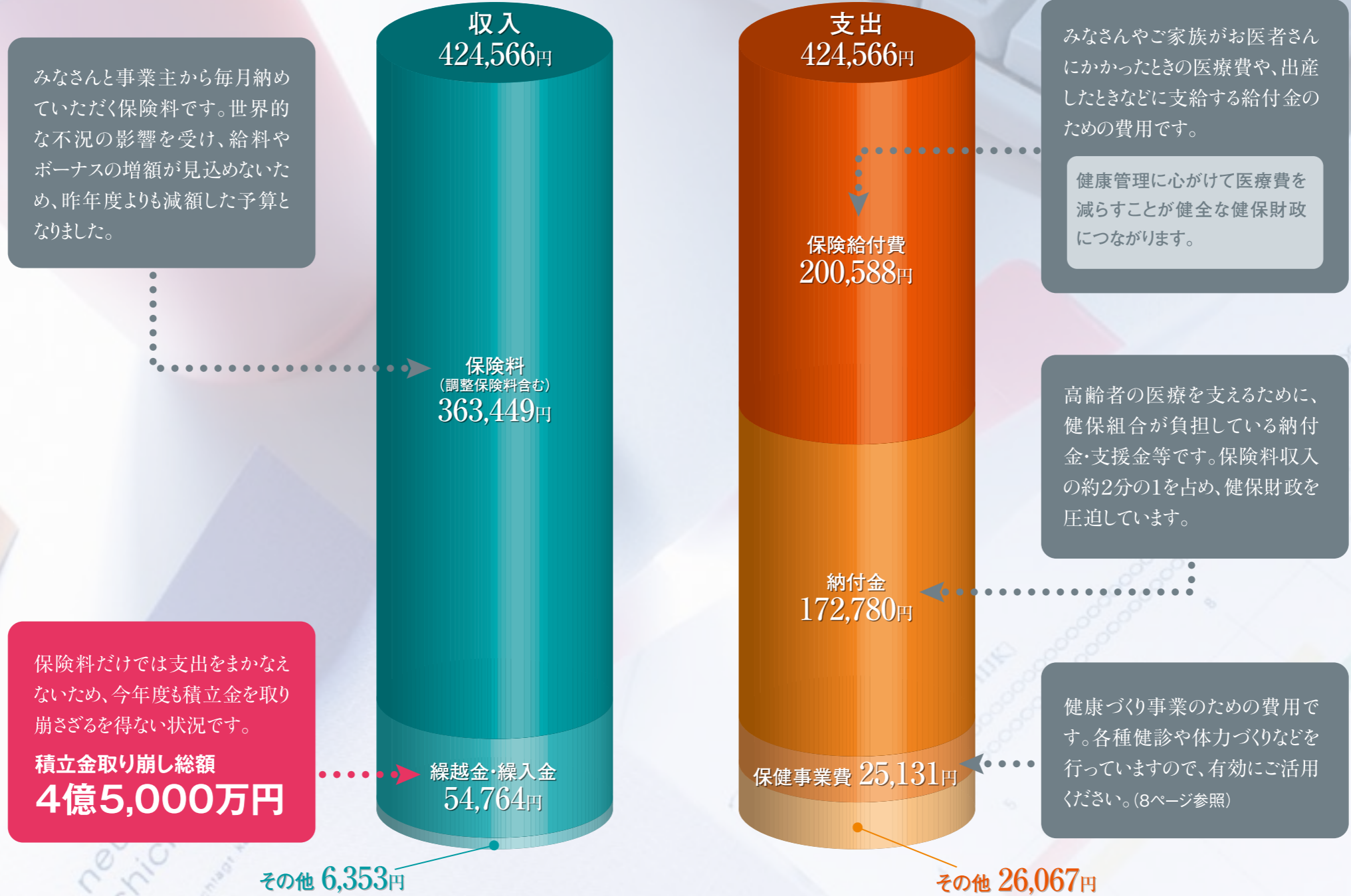
支出

科目	予算額(千円)
事務費	107,820
保険給付費	1,758,152
法定給付費	1,718,788
付加給付費	39,364
納付金	1,514,414
前期高齢者納付金	676,806
後期高齢者支援金	648,067
病床転換支援金	528
退職者給付拠出金	154,382
老人保健拠出金	34,631
保健事業費	220,277
還付金	433
営繕費	300
財政調整事業拠出金	49,642
連合会費	5,321
積立金	5,742
その他	656
予備費	58,568
経常支出合計	3,612,808
合計	3,721,325

経常収入支出差引額

総額 ▲451,344千円
1人当たり ▲51,494円

21年度予算を被保険者一人当たりで見ると



みなさんと事業主から毎月納めていただく保険料です。世界的な不況の影響を受け、給料やボーナスの増額が見込めないため、昨年度よりも減額した予算となりました。

保険料だけでは支出をまかなえないため、今年度も積立金を取り崩さざるを得ない状況です。

積立金取り崩し総額
4億5,000万円

収入
424,566円

保険料
(調整保険料含む)
363,449円

繰越金・繰入金
54,764円

その他 6,353円

支出
424,566円

保険給付費
200,588円

納付金
172,780円

保健事業費 25,131円

その他 26,067円

みなさんやご家族がお医者さんにかかったときの医療費や、出産したときなどに支給する給付金のための費用です。

健康管理に心がけて医療費を減らすことが健全な健保財政につながります。

高齢者の医療を支えるために、健保組合が負担している納付金・支援金等です。保険料収入の約2分の1を占め、健保財政を圧迫しています。

健康づくり事業のための費用です。各種健診や体力づくりなどを行っていますので、有効にご活用ください。(8ページ参照)

三重県農協健保組合の21年度は、
非常に厳しい予算となりました

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	321,797	66,556
繰入金	1	0
雑収入	396	82
経常収入合計	322,193	66,638
合計	322,194	66,638

支出

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
介護納付金	272,287	56,316
介護保険料還付金	67	14
積立金	49,839	10,308
一般勘定受入	1	0
経常支出合計	272,354	56,330
合計	322,194	66,638

経常収入支出差引額 総額 49,839千円 1人当たり 10,308円

予算の基礎となった数字

一般勘定

- ◆平均被保険者数……8,765人
男……4,537人
女……4,228人
- ◆平均標準報酬月額…319,700円
男……373,618円
女……261,841円
- ◆平均年齢……41.64歳
男……43.07歳
女……40.11歳

- ◆被扶養者数……6,328人
扶養率……0.72人
- ◆前期高齢者加入率……2.15%
- ◆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…5,990人
- ◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数……4,760人
- ◆特定被保険者数……75人
- ◆平均標準報酬月額……357,400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

21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。

平成21年4月1日から適用

当健康保険組合全被保険者の平均標準報酬月額	321,537円
21年度任意継続被保険者の最高標準報酬月額	320,000円

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。

HealthPlan2009

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。

ホームページの開設
 健保組合のホームページを開設し、健康保険の情報提供、健康管理意識の高揚を図ります。

図書配布
 新規資格取得者に、制度の理解、保健衛生知識の普及、法改正等啓蒙のための小冊子を配布します。

ジェネリックカードの配付
 後発医薬品(ジェネリック医薬品)の使用促進のため、ジェネリック医薬品希望カードを配付します。

健康優良者表彰
 健康保険無給付であった個人・家族を表彰し、記念品を贈呈します。(10月)

メンタルヘルス対策
 ①個人のメンタルヘルスチェックを段階的に取り組みます。
 ②事業所独自で開催するセミナーの経費を助成します。

情報提供型テレビCM
 テレビ番組「ウエークアップがらす」にて「おはようーけんぼれん」を放映
 【毎週土曜日午前8時～9時25分/中京テレビ(日本テレビ系)】

体力づくりや心身の保養

「プール」「海の家」の利用助成
 プール・海の家と利用契約を結び、利用料を助成します。(夏期)
 対象者：被保険者・被扶養者

海の家		プール	
施設名	所在地	施設名	所在地
白浜ハルキヤンプ場	志摩市御座白浜海岸	ナガシマスパーランド	桑名市長島町
浦島休憩所	松阪市松名瀬海岸	鈴鹿サーキット	鈴鹿市稲生町
ちどり荘	津市香良洲海岸	千の杜	伊勢市佐八町
すずみ休憩所	津市御殿場海岸	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	合歓の郷	志摩市浜島町
ウエルサンピア伊賀	津市御殿場海岸	鳥羽シーサイドホテル	鳥羽市安楽島町
伊賀市西明寺	津市御殿場海岸	合歓の郷	志摩市浜島町
伊賀市西明寺	津市御殿場海岸	ウエルサンピア伊賀	伊賀市西明寺
伊賀市西明寺	津市御殿場海岸	ホテルバストール	岐阜県下呂市

今年度の保健事業について

基本的には昨年度までの事業を継続していますが、下記のとおり「新規」「見直し」「休止(廃止)」をした事業があります。

- 新規**
- ①**ホームページの開設**
年間を通じて、機関誌とともに広報活動の充実を図るために開設します。
 - ②**メンタルヘルス対策**
被保険者に対し、メンタルヘルスチェックを段階的に実施します。
 - ③**健康管理活動調査**
保健事業の有効実施のため、アンケート等による調査を実施します。

- 見直し**
- ①**特定健康診査**
40歳以上の被扶養者(配偶者を除く)を対象に「集合契約B」の医療機関で実施します。
 - ②**健康優良者表彰**
被保険者(本人)表彰の記念品の単価を引き上げます。
 - ③**健康管理活動推進会議**
推進委員宛に送付している健康月刊誌「へるすあっぷ」を停止します。

- 休止(廃止)**
- ①**保健衛生に関する図書斡旋および補助**
実施方法を別途考慮するため、事業を休止します。
 - ②**禁煙サポート運動**
3年間実施してまいりましたが、実施方法等を見直すため休止します。
 - ③**電話健康相談**
2年間実施してまいりましたが、費用対効果の観点から廃止します。



健康管理 活動事業の推進
 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。

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)
健康管理活動調査
 保健事業の有効実施のため、各事業所や各個人における調査を実施します。

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

特定健康診査
 特定健康診査の受診券を発行します。
 対象者……40歳以上の被扶養者(配偶者を除く)
 個人負担……3,000円

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
 【健保連HP <http://www.kenpiren.com/>】

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

施設名		所在地	
コバリゾート(白山ワイレージゴルフ倶楽部)	津市白山町	コバリゾート(白山ワイレージゴルフ倶楽部)	津市白山町
千の杜	伊勢市佐八町	千の杜	伊勢市佐八町
タラサ志摩ホテル&リゾート	鳥羽市浦村町	タラサ志摩ホテル&リゾート	鳥羽市浦村町
鳥羽シーサイドホテル	鳥羽市安楽島町	鳥羽シーサイドホテル	鳥羽市安楽島町
合歓の郷	志摩市浜島町	合歓の郷	志摩市浜島町
ウエルサンピア伊賀	伊賀市西明寺	ウエルサンピア伊賀	伊賀市西明寺
ホテルバストール	岐阜県下呂市	ホテルバストール	岐阜県下呂市



オフション検査
 希望者には追加検査を実施します。
 ●脳ドック ●胃カメラ ●マンモグラフィ
 ※詳しくは健保組合へおたずねください。

家庭常備薬の斡旋
 被保険者に家庭常備薬を斡旋します。(年2回)
インフルエンザ
予防接種の助成(10~12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」、危険因子が出現した人に「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

「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。(11月)
 対象者：被保険者・被扶養者

「けんぽエンジョイウォーキング」の実施
 3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。(8~10月)
 対象者：被保険者・被扶養者



人事異動 平成21年4月1日付

佐脇 厚子	
旧任	業務部業務課長代理
新任	業務部業務課長



**接骨院・整骨院の
治療費支払いのしくみは？**

柔道整復師で保険診療を受けると、ほとんどの場合、一般の病院と同様に自己負担分のみを窓口で支払います。そのため誤解されやすいのですが、制度上は、全額を窓口で支払い、あとで自己負担分外を患者本人が健保組合に払い戻し請求する「立て替え払い」のしくみです。

柔道整復師は、患者の代理として払い戻し請求をすることが認められていますので、患者は自己負担分だけの支払いで治療を受けることができます。その場合、患者自身による治療内容の確認と署名(捺印)が必要になります。ただし、保険が適用されるのは限られたケースのみです。適用範囲外の治療費は全額負担となり、あとから請求されることもあるので注意が必要です。

柔道整復師(接骨院・整骨院)で 健康保険を使える範囲は限られています

あとで全額自己負担になる場合もあります



骨折やねんざのときは接骨院や整骨院へ、
という人は少なくありません。

接骨院や整骨院で治療してくれる人は
「柔道整復師」と呼ばれています。

専門家ではありませんが「医師」ではないため、
健康保険の適用は制限されています。

そこにはあらかじめ知っておくべきルールがあるのを
ご存知ですか？

こんな場合は使えません
(自費診療になります)

- 慢性的な肩こり・腰痛
- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等による痛み
- 「ついでに他の部分も」「付き添ってきたついでのマッサージ」など
- 勤務中や通勤途上のケガ(労災保険の対象となります)

健康保険が使えるのはこんなとき

急性または亜急性の外傷性のケガ

具体的には…

骨折・不全骨折・脱臼・ねんざ・打撲・挫傷

※応急手当の場合を除き、骨折・不全骨折・脱臼には「医師の同意」が必要です。

接骨院や整骨院で健康保険を使うときはここに注意!

- ① 「療養費支給申請書」は内容をしっかり確認してから署名する
負傷名・負傷原因・治療内容・治療回数・自己負担額をしっかりとチェックしてください。
- ② 必ず領収書をもらって保管しておく
健保組合からの照会に必要な場合もあります。また、医療費控除の際にも必要です。
- ③ 長期間通っても回復しないときは整形外科へ

保険取り扱いと看板に書いてあっても…
接骨院・整骨院の看板に「保険取り扱い」とあるのは、「健康保険でかかれる負傷のみ健康保険扱います」という意味です。

「健康保険が使えますよ」と説明を受けて施術を受けたとしても、健康保険の適用が認められなければ、あとで請求されることもありますので、ご注意ください。

健保組合からお問合せする場合があります

健保組合では、柔道整復師に施術を受けた方に、施術内容や負傷原因についてお問合せする場合があります。みなさんの大切な保険料を適正に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。

職場に溶け込めない 若手社員のケース

文 / 鈴木 安名
労働科学研究所 研究部 主任研究員(医学博士)



事例 CASE

この春、20代のK太さんは思い切って転職しました。新卒で入社したのは首都圏の大手企業でしたが、管理職は多忙で新人教育には余裕がなく、先輩社員も自分のことで精一杯で後輩の面倒はみられません。「この会社においてもキャリアアップできない」と決断して、地方の中堅企業に転職しました。

ところが、配属部署は課長が50代、同僚も全員40代以上のベテランで戸惑いました。みんな黙々と働いているので、「仕事の質問も迷惑になるだろうか」と考えたり、「そんなことも知らないの?」と言われそうで、雑談にもついていけない感じです。「この会社でもスキルは身につかないのでは?」とK太さんは不安と焦りを感じています。

一部の若い世代にみられる傾向
見かけはタフだが
打たれ弱い

- ① 本音を出さず、タフを装い一人で抱え込む
- ② 上司や同僚の評価に敏感で、「喜ぶ」憂しがり
- ③ 報告、連絡、相談、質問が苦手、かわりにネットで検索する

今すぐできる
職場での対策

ちよつとしたあいさつや 声のかけ方が意外と大切です。

POINT 1

「あいさつ」の習慣を
身につけよう

コミュニケーションの第一歩は、「あいさつ」です。「おはようございます」「こんにちは」「お先に失礼します」など、相手の目を見てハキハキと言えるようにしましょう。あいさつは仲間意識、連帯感を高めます。事例のような悩みがあったら、まずはあいさつがきちんとできれば、上司や先輩から注目されるのです。

POINT 2

注意されたり
叱られたときこそ、
「ありがとうございます」が重要



職場で注意・叱責されると、自信をなくし気分が落ち込んで自分か嫌になるかもしれない。時にはパニックになって「すみません」

とも言えず、さらに雰囲気が悪くなることもあるでしょう。実は、注意や叱責された後には感謝の気持ちを言葉できちんと表す必要があります。なぜなら、パワハラ上司は別にして、注意や叱責するとは上司や先輩にとっても心の負担になるからです。とくに上司からの注意や叱責には「ご指摘、ありがとうございます」と軽く頭を下げるのがコツです。

POINT 3

「あいさつ」「ありがとう」の
言葉が素直に出せる
雰囲気づくりを

「あいさつ」や「ありがとう」の言葉は相手の心も自分の心もほぐす効果があります。「あいさつ運動」が見直されていますが、まずは上司が率先して模範をみせることが重要です。

POINT 4

「いたわり」「ねぎらい」の
気持ちを忘れずに

コミュニケーションの第一歩は、「あいさつ」です。「おはようございます」「こんにちは」「お先に失礼します」など、相手の目を見てハキハキと言えるようにしましょう。あいさつは仲間意識、連帯感を高めます。事例のような悩みがあったら、まずはあいさつがきちんとできれば、上司や先輩から注目されるのです。



「天気」は誰にでも
通用する話題。
1日1回は空模様を
見てみよう

仕事がひと段落ついて時間が空いたとき、何をしゃべればよいのか困る場合があります。間が持たないときには「天気」のことを話題にするとよいでしょう。いつでも、誰にでも、無難に切り出せる話題です。

天気予報をチェックし、朝、会社の建物に入る前や帰宅時にはちよつと立ち止まって空の色、雲の形、暑さや寒さ、風のそよぎを感じてみてください。話のネタになるだけでなく、広い空や雲をながめたり季節を感じたりすることは何より心の癒しになるでしょう。

今の若い世代には
人間関係を築く力が育っていない!
就職、転職、異動という人生の節目では人間関係になじむことが心の健康を保つうえで欠かせません。なぜなら上司や先輩とのコミュニケーションを深め、仕事や技術を身につけることは社会人としての自信を深めて、心の安定を生み出すからです。

現代の若い世代は厳しい経済情勢の中で生きてきましたから、事例のように自分の技術向上やキャリアアップにこだわります。それは当然ですが、一部の若い世代の人たちには人間関係を築くための能力が育っていません。

子どもたちの遊びといえばゲームでも一人遊びが中心で、小、中、高校では遅くまで塾と習いごと、大学時代は講義や資格取得のために勉強ばかり。今の学生は大変真面目な人が多いのです。

サークル活動などで友人に本音で語ってバカにされたけど、最後は相手の共感が得られたとか、ひどいケンカの後に仲直りして友達関係が続けられたというような人間関係での失敗と成功の体験が少ないのです。心の底では「人間が怖い」という気持ちを多少はもっている人もいます。

人を傷つけないという優しさがある反面、何より自分だけは傷つきたくないという自己中心的な気持ちも強く、会議や打ち合わせなどで本音を出さず、タフを装って仕事上の問題や悩みを一人で抱え込みがちです。その結果、心の不調を起してしまうこともあります。

現代ではパソコン相手にネットで情報収集をして、ワードやパワーポイントでスマートにプレゼンテーションすることが「できる人」のイメージですが、もっと大事なことがあります。上司や先輩という人間の輪の中で、仕事の技術やこなし方を、叱られたりほめられたりしながら身につけていく経験が必要です。

トマトカッパの ライスサラダ

春から初夏にかけて
おいしくなるトマトは
豊富な栄養をもつ健康野菜です。
ライスサラダと組みあわせて、
ボリュームも満点。
彩りを楽しみなごちそうをいただきます。

◎材料(2人分) 1人分/239kcal

トマト	大2個
冷やごはん	50g
にんじん	1/16本
きゅうり	1/4本
パセリ	少々
チーズ	20g
《ドレッシング》	
オリーブ油	大さじ2
酢	大さじ1と1/2
レモン汁	小さじ1
はちみつ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々



ECO レシピ にんじんの葉とエリンギの炒めもの

にんじんの葉はゆでて水気を絞り、2~3cmに切る。ひと口大に切ったエリンギをマヨネーズで炒め、火が通ったらにんじんの葉を加える。しょうゆ、こしょうで味を調える。

【にんじんの葉】

葉には、根の2倍以上のビタミンAをはじめ、タンパク質、カルシウム、鉄分、ビタミンCなど、栄養分が豊富に含まれています。入手できたときは捨てずに食べましょう。きざんでしょうゆで煮たり、炒め物、揚げ物に。やわらかい若葉は、さっとゆでておひたしにしてもおいしいです。



◎作り方

- ①トマトはへたから2cm位のところを水平に切り、果肉と種をスプーンですくい出してカップにする。軽く塩をふり、切り口を下にしてザルにのせ、冷蔵庫に入れておく。
- ②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、塩少々をふって軽くまぜ、しばらくして水気が出てきたらしぼる。
- ③きゅうりとパセリはみじん切り、チーズ、ハムは5mmくらいの角切りに。
- ④ボールにドレッシングの材料を合わせ、下ごしらえした②③と冷やごはんを混ぜる。
- ⑤トマトカップの水気をキッチンペーパーでおさえ、④を盛り付けてパセリを添える。

三重の **おいしい** は 体に **やさしい**

キャベツ

春キャベツの
おいしい季節です



冬キャベツに比べ葉が柔らかく、みずみずしいのが特徴です。甘みがあり生食にも最適です。巻きが柔らかく弾力があり、緑が濃いものを選びましょう。

【ビタミンC】
キャベツ特有のビタミン。抗潰瘍ビタミンとも呼ばれ、胃の粘膜を保護し、傷ついた胃壁の回復を助け、胃潰瘍や胃炎を予防する働きがあります。

【ビタミンK】
葉1~2枚で一日に必要な量の半分近くが摂れます。カゼの予防や美肌効果が期待できます。芯の部分にも多く含まれているので、残さず食べましょう。

【カルシウム】【ビタミンK】
骨を丈夫にするカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンKが豊富に含まれているので、骨の老化防止に役立ちます。

「千切りキャベツは水に漬けない」

ビタミンC・Uは水溶性のビタミンなので、キャベツを千切りしてから水に長い時間漬けたりと、溶け出てしまいます。パリッとさせたいときには、切った後ではなく、切る前に大きい葉のまま冷水につけましょう。ビタミンの損失が少なくて済みます。

産地JA

三重四日市、津安芸、三重中央

ミニトマト

トマトが
赤くなると
医者が青くなる



トマトが栄養価の高い健康的な食品であることから、ヨーロッパで古くから言われていることわざです。

【リコピン】
トマトの赤い色はリコピンという成分。活性酸素を除去する効果が高く、生活習慣病の予防に良いとされています。油に溶けやすく熱にも強いので、油を使って調理すると効果的に摂ることができます。

【グルタミン酸】
トマトにはうまみ成分であるグルタミン酸が豊富に含まれるので、料理をおいしくしてくれます。

「ひと手間加えて上手に保存」

トマト
ソースにして
保存もできます。

冷凍で
ドライ

トマトにして

産地JA

トマト…桑名、三重長島、三重四日市
ミニトマト…多気郡、伊勢、鳥羽志摩

あんな話・こんな話
読者の声

初めての社内旅行

昨年の4月より、農協で仕事をさせてもらうことになり、はや1年が経とうとしています。それまでは製造業で8年程働いていましたが、職場での旅行は一度も行ったことがありませんでした。農協で働いて初めて職場のみんなと行く社内旅行に行けて、とても楽しい時間をみんなで共有できて良かったです。

(三重四日市農協 四国最高さま)

ナビ…

私の車についている「ナビ」。純正のナビで13年前のものなのですが、なんと県外に行くとき目的地にまず着かない!! 着いたとしてもすごく遠回りして到着します。なので、後輩から「ゴリラ」のナビをタダでもらいました。現在私の車には2台ナビが設置されており、みんなに注目されています。2台見るのでかえって迷っております。

(津安芸農協 ルネッサンス満さま)

チヌ



チヌ釣りを友人に誘われてから3年経ちましたが、いまだ釣れず、アジ、ボラ、カワハギ、口惜しい日々が続いています。今年は心機一転、自作竿にて念願の「としなし」にお会いできればと思います。

(一志東部農協 クルリンバさま)

省エネ頑張るゾー

今年は省エネを実行しようと、ヒーターは使わず、コタツは上掛けや敷物を何重にもしたり、湯タンポにし、厚着をし、色々頑張っています…が、なんと今年の寒いこと。物価も上がる一方でフコロも寒いし、心の芯まで冷えそうです。春が待ち遠し〜!!

(大台厚生病院 省エネママさま)



駅伝

4年前、応援だけでいいからと言われて加入したランニングクラブ。なぜか今年は選手として出場するハメに…。2kmはまったく運動していない私にとっては、結構ツライ。でも、少しですが練習をしていたら、少しずつ体力がついてきたようで、走るのが気持ちいいと思えるようになってきました。将来の目標は友達と宮古島マラソン100kmです。

(伊賀北部農協 カピバラさんさま)

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11日(月)までにお送りください。採用された方には「**こだますいか**」(茨城県産)をお贈りします。



今年度の「読者の声」採用者には記念品として、JAグループの「**旬鮮倶楽部**」の商品をお贈りします。



頭の体操

穴埋めクイズ

次の文章の□にあてはまる言葉を教えてください。
本誌をよく読めば答えは見つかりますよ。

平成20年4月に導入された
Quiz① 新しい□□□□□□□□を支えるため、
健保組合は多額の支援金・納付金を拠出しています。

当健保組合は、
Quiz② 10月から12月に□□□□□□□□予防接種の
助成を行います。

Quiz③ 接骨院や整骨院で□□□□□□を使える範囲は限られています。

+ PRESENT +

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、
1,000円分のQUOカードをお贈りします。

5/11(月)
締切

冬号の当選者

正解 ストーブ

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。

- みえいなべ農協/匿名希望さま
- 鈴鹿農協/にゃんころりんさま
- 鳥羽志摩農協/パパ1年生さま
- 全農みえ/日曜大工さま
- 農協食品/松井眞智子さま

今年度の「すくらむ」では、来年1月発行の「冬号」で、春号・夏号・秋号のクイズの答えをあわせたスペシャルクイズを企画しています。
読み終わった後も保管して、スペシャルクイズに備えましょう!

JAみえ健保だより

すくらむ

No. 155
2009 [春号]

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。