

すくらむ

JAみえ健保だより
2009 SUMMER

No. 156

平成20年度決算まとまる

納付金等の負担増で
厳しい決算

こんなにある!
三重県農協健保の
メリット

ゆったり、のんびり 歴史街道ウォーキングMie

世界遺産の熊野古道を歩く

熊野街道

世界遺産の
熊野古道を歩く

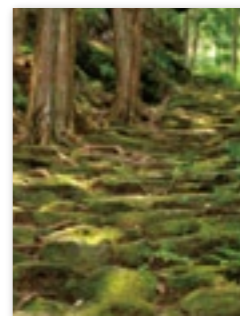
熊野街道

熊野市

ウォーキングコース全長 / 7.0 km
所要時間 / 約2時間45分(施設観覧時間を除く)

大泊駅〜松本峠〜笛吹橋

今回のスタートはJR紀勢線「大泊駅」から。小高い丘にある駅舎から道沿いに下り、国道311号に出たら右折。河口に架かる橋を渡り、国道42号に出たら横断歩道を渡って山側の歩道を歩きます。大泊海水浴場を左手に見下ろしながら進むと、松本峠の登山口が出てきます。整備



された石畳を上っていくと、時代をさかのぼるように、少しずつ苔むした古い石畳の階段に変化していきます。20分ほど上るとお地蔵さんが祀られた峠に。ここから南に鬼ヶ城へ向かうコースがあり、400mほど先の東屋からは、美しい七里御浜と熊野灘を望むことができます。潮風と雄大な大自然を満喫したら峠までもどり、反対側の本木方面へ。静かな竹林のなかの石畳を歩くと神聖な気持ちに。そのまま曲がりくねった道を下り、笛吹橋の登山口に下ります。



松本峠のお地蔵さん。やさしいまなざして道行く人を見守っている。



松本峠の道標

世界遺産に登録された熊野古道は「熊野街道」とも呼ばれ、三重・和歌山・奈良の三県にまたがるいくつかのルートがあります。今回は、雄大な七里御浜を望める松本峠越えのコースを歩いてみましょう。

熊野市街〜花の窟神社



ここからしばらくは国道と並行する県道204号を歩きます。市街地を過ぎ「熊野市駅」の交差点に出たら再び国道42号へ。すぐ目の前に浜の堤防が続き、波の音が聞こえます。

歴史民俗資料館〜有井駅

神社前の道を右手に入り、L字に曲がった道を歩き住宅街を進みます。500mほど行くと蔵の外観を模した「熊野市歴史民俗資料館」が。ここは古代遺跡の出土品や農山漁村に関する



歴史民俗資料館

民俗資料が収められており、無料で見学できます。資料館前の信号を渡り、次の角を右折。150mほど直進すると今回の終点、JR「有井駅」に到着です。



400mほど進んだら堤防から七里御浜へ下り、しばらく丸い石の浜を歩きます。う。このあたりは別名「浜街道」とも呼ばれています。かつては峠越えをしてきた旅人たちの心を癒したことでしろう。獅子がほえる姿に見える「獅子岩」の前を過ぎ、



獅子岩



花の窟神社付近からコースに戻ることができます。高さ45mの岩そのものが御神体で、日本最古の神社と言われる花の窟神社でウォーキングの安全を祈願して。



花の窟神社

花の窟神社付近からコースに戻ることができます。高さ45mの岩そのものが御神体で、日本最古の神社と言われる花の窟神社でウォーキングの安全を祈願して。



寄り道グルメ

割烹 やまぐち

めはり定食 1,000円

※めはりは熊野地方の郷土料理。目を見張るほど大きくて美味しいことからこの名がついた。

地元食材を使った料理や郷土料理がおいしい。熊野特産の高菜の漬物を使った「めはり寿司」は程よい塩加減で、ウォーキングの後に、ぜひいただきたい。

- 電話 / 0597-89-5256
- 営業時間 / 11:30~13:30、16:30~21:00
- 日曜休

菓子匠 りふた堂

子俵 1袋315円

国内産小麦粉や和三盆糖、バニラビーンズなど、吟味された材料で作られた「子俵」は、口の中でふんわり溶ける舌触りと上品な甘みがたまらない一口サイズのカステラです。

- 電話 / 0597-89-3168
- 営業時間 / 8:30~19:00
- 第3水曜休

健保の契約保養所でやすらぎの 休日を

三重県農協健康保険組合では、
みなさんの心身の保養のため、リゾートホテルと保養所契約を結んでいます。
ご家族や職場の仲間とのレジャーにご利用ください。



4つの宿泊施設と、
さまざまなスポーツを楽しめるレジャー施設。
豊かな緑の中で自然を体感できるリゾートエリアです。

⑤ 合歓の郷

志摩市浜島町迫子2692-3
TEL 0120-207-808
<http://www.nemunosato.com/>



今年5月にリニューアルオープン。
天然温泉「芭蕉の湯」やプール、テニスコートなどの
レジャー施設も充実しています。

⑥ ヒルホテル サンピア伊賀

伊賀市西明寺2756-104 (旧ウェルサンピア伊賀)
TEL 0595-24-7000
http://www.ict.ne.jp/~sp_iga/



天下の三名泉に数えられる「下呂温泉」。
その温泉街を見下ろす高台にあり、
プールやエステなども充実した温泉リゾートホテルです。

⑦ 下呂温泉 パストール

岐阜県下呂市森1781
TEL 0576-24-2188
<http://www.pastor.co.jp/>

▼契約保養所Map



ゴルフライフを中心に、
クアハウス・コテージ・ホテル・スポーツなど
多彩な楽しみ方のできる複合リゾートです。

① COCOPA RESORT CLUB

津市白山町川口6262 (白山ヴィレッジゴルフ倶楽部)
TEL 059-262-4141
<http://www.cocopa.co.jp/>



伊勢神宮に近く、豊かな自然に囲まれたリゾート施設。
露天風呂つきの客室や、
スポーツ・レジャー施設が人気です。

② 伊勢かぐらばリゾート 千の杜

伊勢市佐八町池の上1165-1
TEL 0596-39-1200
<http://www.sennomori.com/>



アジア初のタラソテラピー(海洋療法)センターとして
1992年にオープン。
エステも完備したスパリゾートホテルです。

③ タラサ志摩ホテル&リゾート

鳥羽市浦村町白浜1826-1
TEL 0599-32-6060
<http://www.thalasso.co.jp/>



島々が浮かぶ美しい鳥羽湾を一望できるロケーション。
趣向を凝らしたさまざまなお風呂で
「湯めぐり」を楽しめます。

④ 鳥羽シーサイドホテル

鳥羽市安楽島町1084番地
TEL 0599-25-8181
<http://www.tobaseasidehotel.co.jp/>

宿泊費用を
健保組合が
助成します。

- 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」に必要事項を記入し、利用した施設の宿泊領収書(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。

健保連指定保養所も
ご利用ください。

健康保険組合連合会が契約する全国各地の宿泊施設を利用できます。
保養所案内 (<http://hoken.kenporen.or.jp/>) で検索してください。
※被保険者を対象に年1回2,000円を助成します。

平成20年度
決算まとめ

納付金等の負担増で厳しい決算 健全運営に今後ともご協力を！

みなさまとご家族の健康をお守りする
三重県農協健康保険組合の平成20年度決算が
まとまりましたので、お知らせします。

経常収支は約5億円の赤字

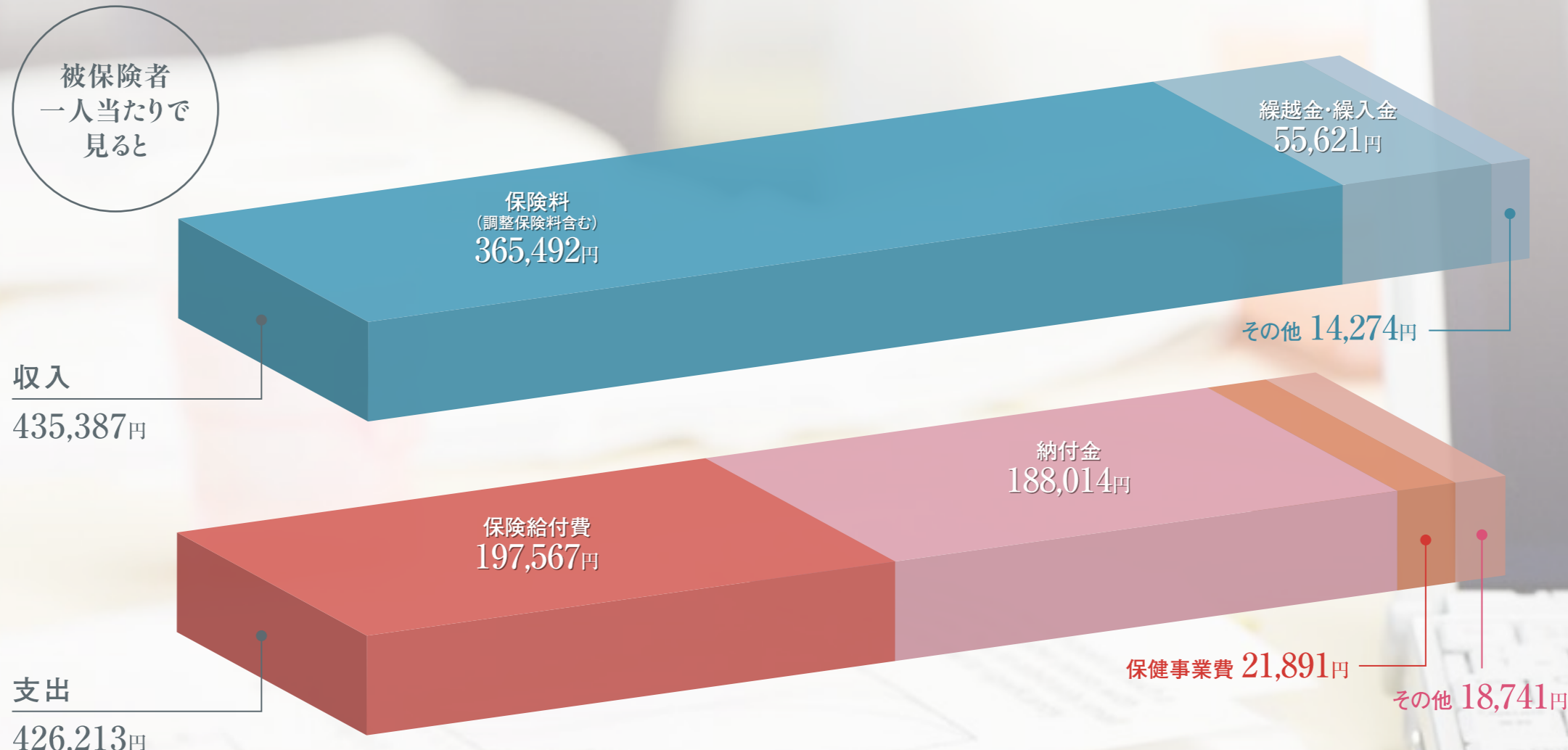
平成20年度決算は、収入総額38億2,008万3千円、支出総額37億3,959万円で、収支差引額は8,049万3千円となりましたが、これは別途積立金を3億5,000万円繰り入れた結果であり、経常収支では5億58万2千円の赤字決算となりました。

経常赤字となったのは、新しい高齢者医療制度への納付金等が前年度よりも大幅に増えたことが主な要因と考えられます。

依然続く厳しい環境

昨年度から、40〜74歳の方を対象とする「特定健診・特定保健指導」がスタートし、健保組合の役割もますます重いものになってきました。一方で、財政面では、新しい高齢者医療制度が創設され、拠出金に代わりさらに重い支援金・納付金を負担することになりました。これらの負担により、当組合のみならず全国の健保組合の財政状況は非常に厳しいものとなっております。

このような厳しい環境ではありますが、当健保組合では21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。みなさまには、これらの事業を十分ご活用いただき、健保組合の健全運営に今後ともご理解とご協力を賜り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(調整保険料含む)	3,206,830
国庫負担金収入・その他	2,979
繰越金	135,000
繰入金	353,015
国庫補助金収入	56,525
財政調整事業交付金	41,720
雑収入	24,014
経常収入合計	3,189,006
収入合計	3,820,083

支出

科目	決算額(千円)
事務費	104,945
保険給付費	1,733,459
法定給付費	1,696,669
付加給付費	36,790
納付金	1,649,633
前期高齢者納付金	725,302
後期高齢者支援金	582,395
病床転換支援金	378
退職者給付拠出金	244,547
老人保健拠出金	97,011
保健事業費	192,066
還付金	386
財政調整事業拠出金	49,996
連合会費	3,677
積立金	4,844
その他	584
経常支出合計	3,689,588
支出合計	3,739,590

経常収入支出 ▲500,582千円
差引額
収入支出差引額 80,493千円

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	323,074	66,737
雑収入	290	60
収入合計	323,364	66,797

支出

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護納付金	262,919	54,311
介護保険料還付金	60	12
支出合計	262,979	54,323

収入支出差引額 総額 60,385千円 1人当たり 12,474円

決算の基礎となった数字

一般勘定

- ◆平均被保険者数8,774人
 - 男4,534人
 - 女4,240人
- ◆平均標準報酬月額318,470円
 - 男371,788円
 - 女261,456円
- ◆平均年齢41.46歳
 - 男42.91歳
 - 女39.91歳
- ◆被扶養者数6,377人
 - 扶養率0.73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5,976人
- ◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数4,764人
- ◆特定被保険者数77人
- ◆平均標準報酬月額356,689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

医療と介護の自己負担が著しく高額になったとき…

「高額介護合算療養費」が支給されます。

平成20年4月から、医療と介護の自己負担額を合算したときの年額の自己負担限度額が設けられ、負担の軽減が図られることになりました。

これは高額療養費の算定対象世帯を単位として、毎年8月1日から翌年7月31日まで（平成20年度は平成20年4月から平成21年7月までの16カ月間）の医療と介護の自己負担額を合算し、その額が限度額を超えている場合、被保険者が申請をすれば、限度額を超えた額をそれぞれの制度で按分し、健康保険からは「高額介護合算療養費」、介護保険からは「高額医療合算介護サービス費」として支給されます。

●医療と介護の自己負担を合算する場合の限度額(年間)

	69歳以下	70歳以上
上位所得者 現役並み所得者	126万円 (168万円)	67万円 (89万円)
一般	67万円 (89万円)	56万円 (75万円)
低所得者	市町村住民税非課税者	31万円 (41万円)
	所得が一定基準に満たない場合 (年金収入80万円以下等)など	19万円 (25万円)

※()内は平成20年4月～平成21年7月の限度額

請求は健康保険組合へ

高額介護合算療養費の請求は被保険者が健康保険組合に行います。

10月から

出産育児一時金の支給額と支給方法が変わります

被保険者や被扶養者が出産したときに支給される

「出産育児一時金」の支給額と支給方法が、

10月から次のとおり変わります。

これは、国の緊急の少子化対策として行われるものです。

■38万円から42万円に引き上げられます

出産育児一時金の支給額は、今年1月、産科医療補償制度の創設に伴って、それまでの35万円から38万円に引き上げられました。10月からは、さらに4万円引き上げられ42万円(※)となります。

※産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合は39万円

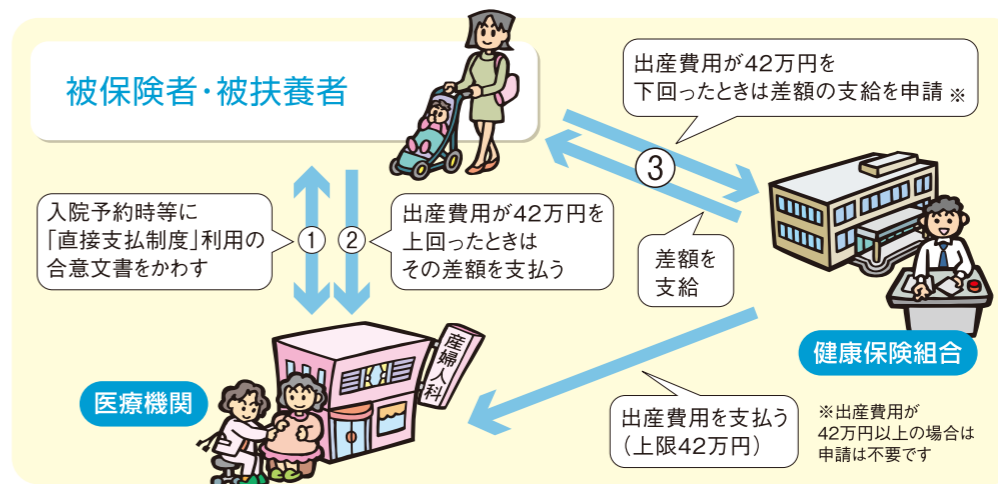
■健保組合から医療機関に直接支払います



出産育児一時金は、現在は被保険者がいったん出産費用を医療機関等に全額支払い、後日、健保組合に申請して健保組合から給付を受けるしくみになっています。

10月からは、出産育児一時金を健保組合が医療機関に直接支払うことができるようになります(「直接支払制度」といいます)。これにより、被保険者は出産にあたって多額の現金を用意する必要はなく、かかった費用が42万円を超えた場合にその差額のみを支払えば済むこととなります。

●直接支払制度のしくみ



これらは平成21年10月1日から平成23年3月31日までの暫定措置です。その後の給付については、引き続き検討が行われる予定です。

健保からのお知らせ

10～11月だけ こんな事業を実施します

10月

●健康優良表彰

過去1年間(平成20年3月1日～21年2月28日)に健康保険が無給付であった「被保険者およびその家族」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。

●インフルエンザ予防接種の助成(10月～12月)

被保険者・被扶養者を対象に、年1回1,500円を上限に助成を行います。

11月

●歩く会

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。

〈開催日〉

- ・11月3日(火)文化の日
- ・11月7日(土)

※詳しくは、各事業所へ通知いたします。



メンタルヘルス対策を取り組んでいます



近年、心の不調によつて仕事を休んだり退職したりする人が増えています。心の不調は、本人だけでなくその家族の生活にも支障をきたし、さらに職場にとっては業務の効率低下などの問題を引き起こすこととなります。

そこで健保組合では、今年度からの新規事業として、被保険者のみなさんに「心の健康調査」を実施します。個人が抱えるストレス状態を認識し、メンタルヘルスの大切さに気づいていただき、その結果をもとに職場におけるメンタルヘルス対策を進めてまいりたいと存じます。

調査は事業所ごとに順次進めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

〈調査事業委託先〉(株)法研中部

詳しくは三重県農協健保組合総務課へ……

059-229-9220

予告

アンケートを行います

健保組合では、より充実した事業を行うため、被保険者のみなさんに「意見・要望等」をお聞きしたいと考えています。今後、すべての被保険者を対象にアンケート調査を随時行う予定です。その際にはご協力いただきますよう、よろしくお願い致します。

ホームページを開設します!

Coming Soon! 10/1(木)

健康保険のあらましや、健康づくり事業などをわかりやすく紹介します。お楽しみに!

知っていますか？

こんなにある！

三重県農協健保のメリット

みなさんが加入する三重県農協健康保険組合には、どんなメリットがあるのでしょうか。健保組合に加入しない場合の「協会けんぽ」との比較で見てください。



「健康保険組合」と「協会けんぽ」

健康保険の仕事はもと国が行うものですが、常時700人以上の従業員がいるか、または同種・同業の事業所が集まって3,000人以上いる場合は、厚生労働大臣の認可を受けて「健康保険組合」を設立し、保険料の徴収、給付などを国に代わって運営することができます。

これに対し、少人数の従業員の事業所などを対象として、全国健康保険協会が運営するものを「協会けんぽ」(平成20年9月までは「政府管掌健康保険組合」といいます)。

三重県内のJA等で働くみなさんは「三重県農協健康保険組合」に加入しますが、もしも健保組合に加入しない場合は「協会けんぽ(三重支部)」に加入することになります。

負担する保険料がお得

みなさんが毎月納める保険料は、標準報酬月額(給与)に保険料率をかけて算出されます。当健保組合の保険料率は協会けんぽよりも低い千分の77。しかも、協会けんぽは被保険者と事業主が半分ずつ負担しますが、当健保組合は事業主負担分を多くし、被保険者のみなさんの負担を軽減しています。

保険料負担は協会けんぽより17%少ない!

[保険料率]

	協会けんぽ	三重県農協健保
被保険者負担分	41/1000 ※1	34/1000
事業主負担分	41/1000 ※1	43/1000
合計	82/1000 ※2	77/1000

※1平成21年9月から40.95/1000 ※2平成21年9月から81.9/1000

「みなさんが負担する保険料の額を比べると…」

例 毎月の給料が30万円、年間のボーナスが100万円の人の場合

	協会けんぽ	三重県農協健保
毎月の給料から払う保険料 (30万円×保険料率)	12,300円	10,200円
ボーナスから払う保険料 (100万円×保険料率)	41,000円	34,000円
1年間の保険料総額	188,600円	156,400円

毎月2,100円お得!

年間32,200円お得!

手厚い保険給付がお得

病気やケガをしたときに、医療費を負担したり、いろいろな給付金を支給することは健康保険の一番の仕事です。三重県農協健保では、法律で定められた給付(法定給付)の他に、独自の給付(付加給付)を上乘せしてみなさんをサポートしています。



協会けんぽにはない給付が受けられる!

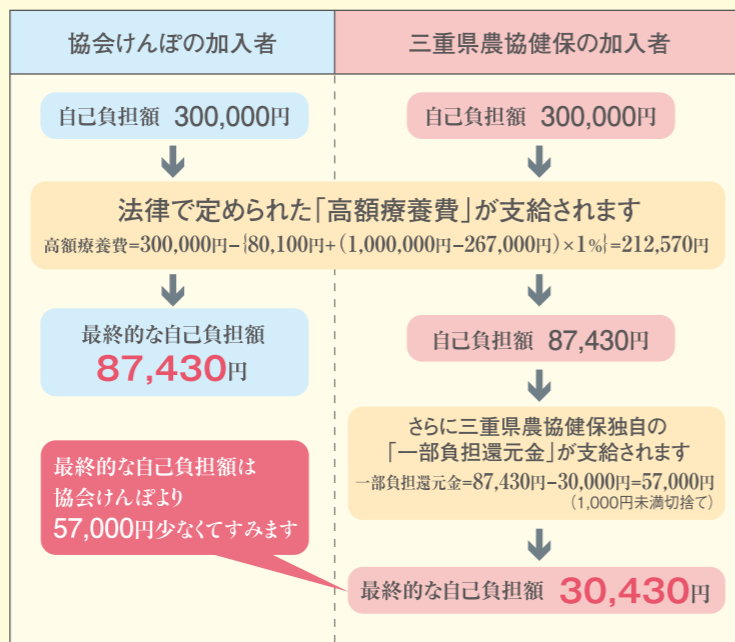
【三重県農協健保独自の付加給付】

●医療費の自己負担額が高額になったとき

一部負担還元金	家族療養付加金
合算高額療養付加金	訪問看護療養付加金

標準報酬月額53万円未満の人…30,000円を超えた分を支給(1,000円未満切捨て)
標準報酬月額53万円以上の人…70,800円を超えた分を支給(1,000円未満切捨て)

例 1ヵ月の医療費が100万円かかり、自己負担が30万円の場合



(標準報酬月額53万円未満の人の場合)

きめ細かい健康づくり事業がお得

健康保険の第一の目的は、病気やケガをしたときの保険給付ですが、さらに一歩進んで、健康づくりに必要なさまざまな事業を積極的に行っています。

三重県農協健保オリジナルの事業

病気の予防に

- 各種健診の実施
- インフルエンザ予防接種の助成
- 家庭常備薬の斡旋

健康情報をご提供

- 機関誌「すくらむ」の発行
- ホームページの開設
- 健康優良者の表彰

心身の保養や体力づくりに

- 契約保養所の利用助成
- プールや海の家利用助成
- 「歩こう会」「けんぽエンジョイ・ウォーキング」の実施

※10～11月に実施する健康づくり事業については9ページをご覧ください。

これらのメリットを今後も維持していくためには、健保組合の財政が安定していることが大切です。医療費のムダ遣いをやめ、健康管理に留意して、健全財政にご協力ください。

自分の評価が気になり、不安で眠れない…

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

20代のA子さんは、大学を卒業し企業の財務部門に勤めて丸2年。重要な部署だと期待して入社したのに、このごろ不安です。たとえば、「生懸命作成した資料を課長に提出しても」「ああ、どうも、ご苦労」と言われるだけ。自分が評価されているのかどうか、さっぱりわかりません。先輩たちに比べて、与えられる仕事は重要でないものばかりです。「これでは自分のスキルが育たないのでは？」と心配で、大学時代の先輩に相談したら、「焦りすぎじゃない？」と言われましたが、納得できません。こんな状態が続くのかと思うと、夜も寝つけなくなりました。

評価が気になりすぎる人の考え方のクセ

職場のストレスとしてもっとも多いのは「上司との人間関係の問題」といわれていますが、自分がどう評価されているのか不安と悩む人が増えています。とくに、20代の若手社員の中で悩みを抱える人が増えています。

事例のA子さんのように、上司から自分がどう評価されているか不安で、それがストレスになっている人には、次のような考え方の特徴(クセ)があります。

- ① いつも誉められていないと安心できなくて、自分のスキルアップにこだわる。
 - ② ものごとを白黒で考えがちで、すぐに結果や結論を求めたがる(たとえば、他人と自分を比較して、自分は勝ち組か負け組か、というように考える…など)。
 - ③ 自分に自信がもてない半面、本当の自分は力量があつて、それが発揮できないのは会社や上司のせいだと思ふ。
 - ④ 上司への報告・連絡・相談が苦手。
- そして、どちらかというと、子どもころから親の期待が大きく(理想が高く)、それに応えようと、「生懸命勉強し、それなりによい点数(評価)がとれていた」「よい子」で、挫折経験が乏しいという傾向もあります。

ストレスを感じやすい職場環境がある

職場環境も重要です。管理職が多忙すぎて、部下の人材育成のための余裕がない職場環境だと、さらにストレスが大きくなります。加えて、管理職の指示がはっきりせず、部下がどうやって仕事をすすめたらよいかわからないような、指揮命令系統があいまいな職場も同じです。

スキルアップを望む気持ちから「重要な経験が積めるような仕事をさせてもらえない」と感じているのですが、職場では結果(点数)のでない仕事や、成功がおぼつかない業務もあることを知る必要があります。



POINT 1

仕事を確認してもらおう

意識的に上司に報告・相談を行うといきましょう。業務の節目ごとに経過を報告し、「これでよいでしょうか？」と確認を求めます。

仮に上司の返答が「ああ、いいんじゃない？」とそつけないものでも、確認をもらえたのだから、そこまでの仕事は、上司のお墨つきをもらったこととなります。

POINT 2

わからないことは質問する

事例のA子さんのようなタイプの人は質問も苦手で、「こんなこと聞いたらできない人と思われるかも…」「上司が多忙なときに質問したら、場の空気が読めない人と思われるかも…」など、他人に気をつかう反面、自分が恥をかくのも嫌なのです。

「聞かぬは一生の恥」と考えて、質問しましょう。ときには「自分で考える」などとあしらわれ、落ち込むこともあるでしょう。しかし、そこでくじけず、「生懸命考えて結果を報告し、確認をもらうのです。その際、相手の確認の言葉が「ああ、そう」であっても、「ありがとうございます」とつけ加えるのがよいでしょう。

POINT 3

スキルはチームの中で育つ。報告・連絡・相談がすべて

最初から、高い評価を受けることを第1の目標にする必要はありません。今やるべき仕事を確実にこなしながら、上司や先輩に報告・連絡を行い、地道に確認をもらうことを通じて自分の存在を認めてもらうことが不安を自信に変えていくコツです。「確認」という単語には「認」という文字が入っているのですから。まずは、**報告**は結論から先に述べ、事実と私見は区別する。
連絡は関係者にもれなく、事実をきちんとスピーディーに伝える。
相談は事前に問題点を整理し、自分なりの考えを用意してから相談する。という習慣をつけましょう。また、管理職は、部下の仕事の内容や悩みを把握するため、積極的に報告・連絡・相談を求めるよう声をかける必要があります。



スキルはチームの中で育つ

ストレスを癒す最良の方法は、質のよい眠りを得ることです

夜、ぐっすり眠れないと悩んでいる方は、次に示すポイントを実行してみてください。

- ① 寝る1時間前は、ぬるめの入浴、音楽鑑賞、軽い読書などをし、脳を興奮させるパソコン仕事やゲームはしない
- ② 眠たくなってから床につく、就寝時間にこだわりすぎない
- ③ 毎日同じ時刻に起床
早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じる。日曜に遅くまで寝ていると、月曜の朝がつかなくなる。
- ④ 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因になる。

ココロの
コリを
ゆるめよう



今年からチームの プレイングマネージャー

今年から野球チームのプレイングマネージャーになり、3試合しました。初戦、2戦目と自分も試合に出て惜しくも負けました。3戦目、自分はベンチで監督業に専念。打つわ打つわで初勝利しました。チームみんながプレゼントしてくれた初勝利。とてもうれしかったです。これからどんどん勝つぞ!! でも、自分が出てないときに勝ったので、ちょっと出るのが怖いです。

(桑名農協 匿名希望さま)

いちご

私は農協に入って9か月の新人です。お客様の顔や名前を少しずつ覚えられるようになってきたのですが、やっぱりまだ、上手に話すことができなくて…。そんな時、営農指導の方が「いちごを育てよう」と声をかけてくれました。カウンターに小さくてまだ青い「いちご」を置いてくれました。毎日少しずつ色がついていく「いちご」を見て、お客様も声をかけてくれるようになり、お客様との会話や和が少し広がりました。いちごに感謝です。そして、営農指導の方もありがとうございます。

(松阪農協 スマイルさま)

体脂肪逆戻り

昨年の「エンジョイウォーキング」に参加することで、通勤を歩くことに決め、片道3km30分、行きと帰り頑張って歩いていました。当初、体脂肪率が26%だったのが21%にまで減り、肩こりもなくなり体全体が軽くなったように思っていました。しかし、4月からの人事異動により、車での通勤になったことで、歩くことがなかなかできず、とたんに体脂肪も逆戻り。疲れも取れない感じです。腕を振って歩くことは本当に体に良いのですね。これからは時間を作って再度歩こうと思っています。

(三重四日市農協 シトロンさま)



すくらむデート

去年、「すくらむ」で紹介されていた浜島へ行ったことを思い出します。その時、気になっていた人とドライブに行き、ピン玉ロードを歩いたりしました。小さな神社でおみくじ(恋愛)を引いたら大吉で、とてもドキドキしたのを覚えています。
(伊勢農協 カシミリナンさま)

心に残るエピソード

仕事関係で落ち込んでいた時、職場の先輩がチョコをくれました。数分して「チョコ食べた?」と聞かれ、「落ち込んだって、大好きなチョコ食べたら元気になるかなあと思って、渡したんやけど」と言われました。私のことをとても気に掛けてくれる先輩に心があたたかくなりました。
(みえいなべ農協 匿名希望さま)



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8月21日(金)までにお送りください。採用された方には「南水(梨)」(長野県産)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。

Quiz① □□□□□□□の支給額が
10月から42万円に引き上げられます。

Quiz② 10月1日、健保組合の□□□□□□□を開設します。

Quiz③ 三重県農協健保では、法律で決められた給付の他に
独自の給付(□□□□)を上乗せしています。

+ 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。

8/21(金)
締切

春号の当選者

- 正解
- ① 高齢者医療制度
 - ② インフルエンザ
 - ③ 健康保険

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、下の5名の方が当選されました。おめでとうございます。

伊勢農協 / 古典芸農さま
鳥羽志摩農協 / おでぶびよんさま
信連 / 石川 正浩さま
松阪中央総合病院 / 匿名希望さま
菟野厚生病院 / 匿名希望さま

今年度の「すくらむ」では、来年1月発行の「冬号」で、春号・夏号・秋号の中から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!