

# すくらむ

JAみえ健保だより  
2009 AUTUMN

No. 157

ホームページを  
開設しました

<http://www.jamiekenpo.or.jp/>

上半期決算まとまる

ゆったり、のんびり 歴史街道ウォーキングMie

江戸時代に大和と伊勢を結んだ道

いざ わ

# 射和～伊勢本街道



江戸時代に  
大和と伊勢を  
結んだ道

# 射和く伊勢本街道



櫛田川

松阪市  
多気町

ウォーキングコース全長／8.8km  
所要時間／約3時間(施設観覧時間を除く)

松阪商人発祥の地・射和から、櫛田川をはさんで続く「伊勢本街道」は街道遺産が残された歴史あるコースです。今回は、江戸時代に多数の参拝客が往来した街道を歩いてみましょう。



平安時代に西行法師が伊勢参りの途中、この地で詠んだ歌が刻まれています。



西行歌碑

## 相可駅く千鳥橋

スタートはJR紀勢本線「相可駅」から。駅前から西に向かい旧42号を右折。櫛田川にかかる両郡橋を渡ると射和地区に入り、東側には黒い塀が続く、かつての豪商の屋敷が点在します。伊勢本街道を歩く前に射和地区をぐるりと散策して、再び両郡橋を渡ったら右折。ここから県道421号、かつての伊勢本街道に入ります。100mほど進むと「伊勢本街道 すぐならはせ道 右くまのみち」と刻まれた道標が

## 大常夜灯くイボ地蔵



大常夜灯



歯やめ地蔵

西に向かい街道沿いの住宅街を進むと、田畑が広がる景色に変わってきます。四疋田には高さ5.5mの大常夜灯があり、この街道では最大級の高さです。さらに田園風景のなかを進むと「歯やめ地蔵」が鎮座する小さな祠が。昔から歯痛を治すといわれています。300mほど進み小さな辻を左折し、畑のなかに続く細い道を進むと、二本松を背に佇む「イボ地蔵」が。イボ落としにご利益がある

と伝えられています。道なりに進み、井内林バス停の横から県道に戻ります。このあたりから少しずつ住宅も少なくなり、右側に流れる櫛田川と並行して歩きます。



イボ地蔵

## 仏足石碑く下茅原停



仏足石碑

にわらじを奉納し、旅の安全を祈願しました。ゆるい上り坂を進み風景が開けてきたあたりで、伊勢自動車道をくぐり、県道から右にされる道を進みます。田舎の景色を堪能して歩くと街道は再び集



はかり岩

水位を測る「はかり岩」が残っています。櫛田川を渡れば松阪市に入り

ます。緩いカーブを右に曲がると今回のゴール「下茅原」バス停に到着です。



## 寄り道グルメ

手づくりソーセージハウス  
**やまちゃんち**

ソーセージランチ  
980円

天然塩で豚肉の旨みを出したソーセージは販売もされているので、お土産にも最適。人気のソーセージランチはボリューム満点で、ソーセージを楽しく焼きながらいただける。

●電話／0598-38-3438  
●営業時間／10:00～22:00(ランチタイム11:00～14:00)  
●月曜休



長新

まつかさ餅  
1個100円



地元産の米と沖縄県産の黒砂糖を使用。蒸しまんじゅうにのせられた米粒をまつかさに見立てたまんじゅうを江戸時代から作り続けている老舗です。素朴な風味がたまりません。

●電話／0598-38-2018  
●営業時間／8:30～(売り切れ次第)  
●不定休



# インフルエンザを 予防しましょう

秋から冬にかけて、寒くて乾燥した季節には、毎年インフルエンザが流行します。今年は「季節性インフルエンザ」に加えて、「新型インフルエンザ」の大流行も心配されています。新型インフルエンザは、だれもが免疫をもっていないため、感染が爆発的に拡大する恐れがあります。

また、新型インフルエンザウイルスは今のところ「弱毒性」とみられていますが、今後、流行の途中で毒性のより強いものに変化する可能性もあり、油断は禁物です。

## 「新型」も「季節性」も インフルエンザは予防が第一

### 日常生活でできる予防策



#### 手洗いうがいをこまめに

手洗いは石けんですみずみまで洗い、うがいは帰宅時だけでなく朝晩こまめに。



#### マスクをつける

飛沫感染をある程度避けることができ、鼻やのどの保湿にも役立ちます。



#### 免疫力を落とさない

過労や睡眠不足を避け、バランスのとれた食事を心がけて免疫力を落とさないようにしましょう。

#### 保湿を心がける

インフルエンザウイルスは乾燥が好き。部屋の湿度を50～70%に保ちましょう。



#### こんな人はとくに注意が必要です

- 乳幼児 ● 糖尿病の人 ● 妊娠している人 ● お年寄り
- 心臓や腎臓、呼吸器に病気のある人



## 季節性インフルエンザ予防接種の費用を助成します

### 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。

### 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。

### 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。

### 対象期間

平成21年10月から  
平成21年12月31日までの接種

### 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。

### 申請期限

平成22年  
2月1日(月)  
健保組合必着

### 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21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21年○月○日 ○○○○○○○病院
		⑥ 医療機関の印または医師の認印	医師 ○○ ○○ 印

※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。

## インフルエンザについての情報は…

### 保健所の「新型インフルエンザ相談窓口」

全国保健所一覧(全国保健所長会)  
<http://www.phcd.jp/>

### 厚生労働省

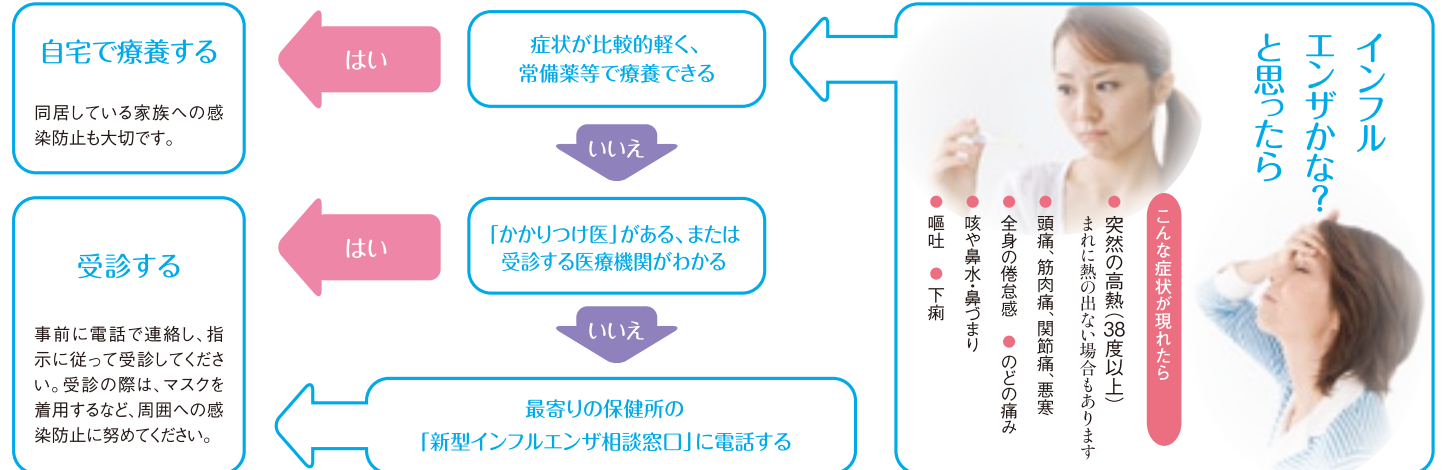
<http://www.mhlw.go.jp/>

### 国立感染症研究所感染症情報センター

<http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>

### 三重県感染症情報センター

<http://www.kenkou.pref.mie.jp/>





# 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

- 健保事務担当者研修会(6月)**  
健康保険制度および事務全般の知識習得と事務処理の効率化のための研修会を開催しました。  
参加者数…41名
- 「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292名・プール1,097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…1,647名
- サージカルマスクの斡旋(8月)**  
インフルエンザ予防対策として、サージカルマスクの斡旋を行いました。  
申込者数…5,603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
- 健保エンジョイ・ウォーキング(8月~10月)**  
被保険者・被扶養者の健康増進のため、ウォーキングに取り組む運動を展開しました。  
参加者数…健保エンジョイ・ウォーキング428名、健保連ウォーク20名

## 年間を通して実施している事業

### 健康情報の提供

- 機関誌の発行**  
機関誌「すくらむ」を年4回発行します。
- ホームページの開設**  
健保組合のホームページを開設しました(10ページ参照)。
- 「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。
- ジェネリック医薬品希望カードの配付**  
被保険者全員にジェネリック医薬品希望カードを配付します。
- 医療費通知**  
「医療費のお知らせ」を年2回被保険者に送付します。
- メンタルヘルス対策**  
個人のストレスチェックを段階的に実施します。  
実施事業所数…18事業所  
対象者数…4,005名

### 病気の予防

- 特定健康診査**  
40歳以上の被扶養者(配偶者を除く)を対象に受診券を発行します。  
受診者数…23名
- 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30名・動機付け支援19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・被扶養配偶者に上半期の受診者数…被保険者748名・被扶養配偶者195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1,093名・被扶養配偶者158名

### 体力づくりや心身の保養

- 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…健保組合契約保養所50名



## 平成21年度

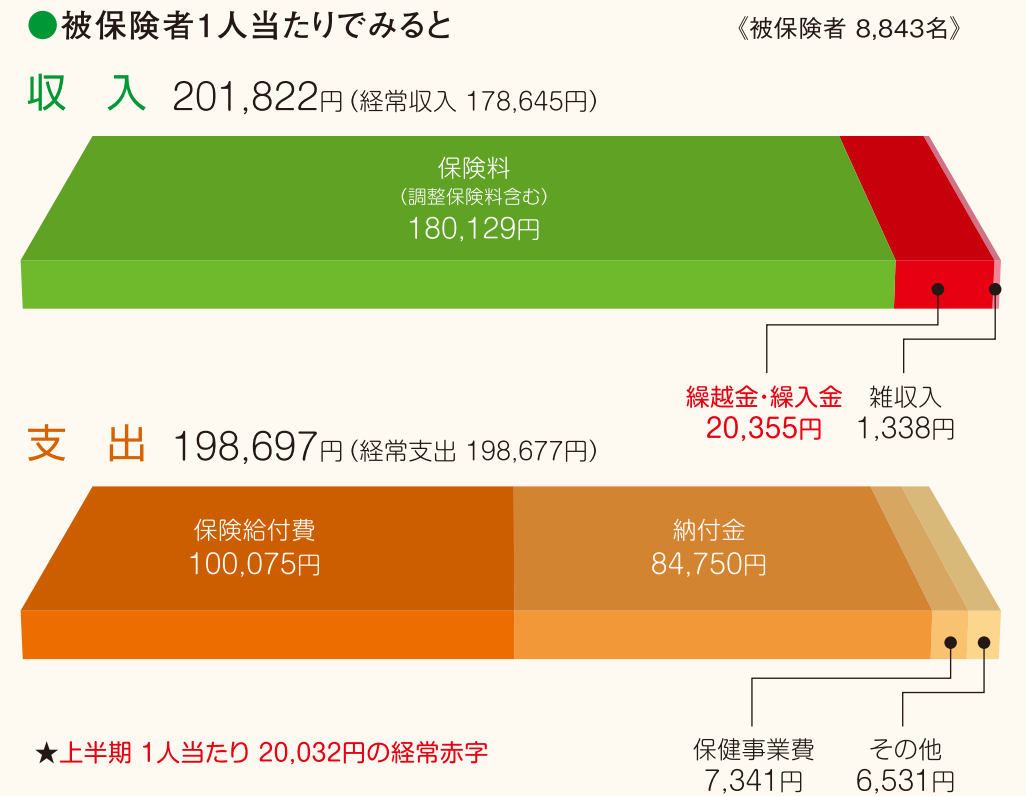
# 収入支出上半期決算

経常収支では1億7,714万2千円の赤字 介護保険は2,366万4千円の黒字

平成21年度の収入支出上半期決算についてご報告いたします。  
収入の部については、予算額の約86%を占める保険料収入は、前年度上半期に対して100.25%の微増となりました。これは前年度に比べ平均標準報酬月額が若干下回ったものの、被保険者数の微増と、賞与保険料の増額によるものです。  
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1億7,714万2千円の赤字となりました。

また、介護勘定におきましては、ほぼ計画どおりの予算執行状況を反映し、2,366万4千円の黒字となりました。  
本誌春号および夏号でもお知らせしましたが、平成20年4月に創設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・納付金を負担しており、全国の健保組合は今、かつてない厳しい状況に直面しています。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一層の努力をしておりますので、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。

## 一般勘定



収入	
科目	決算額(千円)
保険料	1,567,933
調整保険料収入	24,949
繰越金	30,000
繰入金	150,000
雑収入	11,830
経常収入合計	1,579,762
収入合計	1,784,711

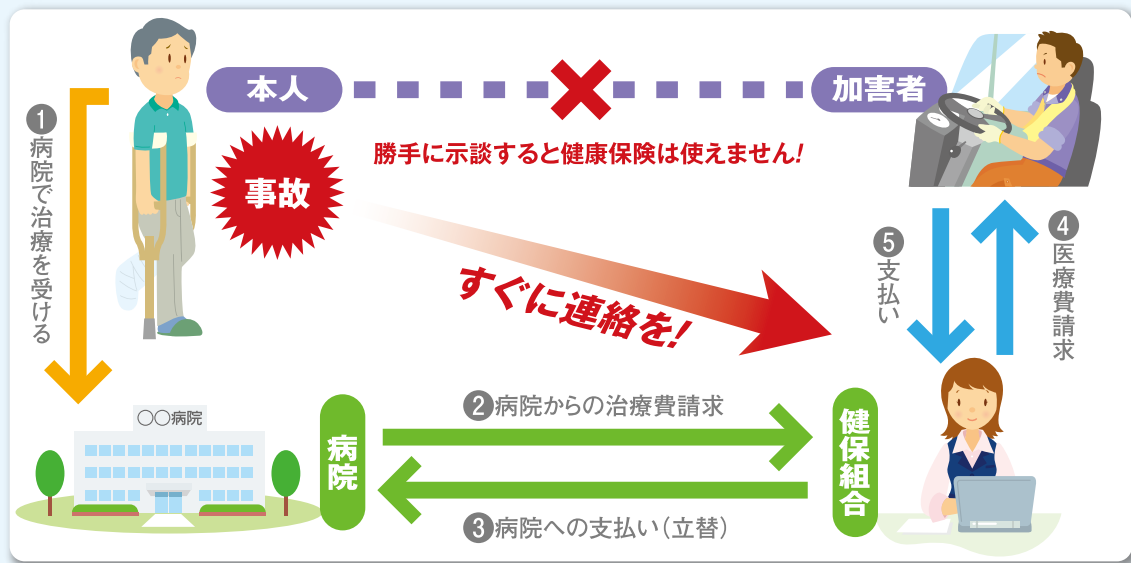
支出	
科目	決算額(千円)
事務費	54,217
保険給付費	884,960
法定給付費	867,476
付加給付費	17,484
納付金	749,441
前期高齢者納付金	338,835
後期高齢者支援金	324,582
病床転換支援金	293
退職者給付拠出金	68,771
老人保健拠出金	16,960
保健事業費	64,914
還付金	795
営繕費	158
連合会費	2,493
雑支出	97
経常支出合計	1,756,904
支出合計	1,757,074
経常収入支出差引額	▲177,142
収入支出差引額	27,637

## 介護勘定

《被保険者 4,742名 特定被保険者 100名、計4,842名》

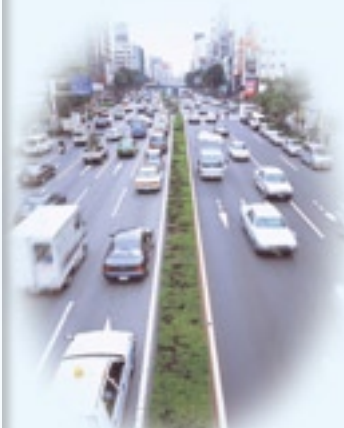
収入		支出			
科目	決算額(千円)	1人当たり(円)	科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険料収入	159,791	33,001	介護給付金	136,147	28,118
雑収入	75	15	介護保険料還付金	55	11
収入合計	159,866	33,016	支出合計	136,202	28,129
収入支出差引額			総額：23,664千円	1人当たり：4,887円	





## 交通事故のケガで 健康保険を使ったときは 健保組合に届出が必要です

交通事故など、他人の加害行為によるケガや病気の医療費は、加害者が支払うのが原則です。しかし、すぐに支払ってもらえない場合もあるため、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。そのため、健保組合への届出が必要です。



### 交通事故にあったら

#### ① まずは全員のケガの状態を確認する

必要な場合は救急車を呼びましょう。

#### ② 相手を確認する

免許証(氏名・年齢・住所)、自賠責保険証、任意保険加入の有無、車検証(車の持ち主)、勤務先などを控えます。

#### ③ 警察へ連絡する

現場確認してもらい、交通事故証明書を請求します。

#### ④ 病院で受診する

保険証を提示して受診できます。領収書は必ずもらいましょう。

#### ⑤ 健保組合へ連絡する

事故後すみやかに健保組合へ電話連絡し、できるだけ早く書類を提出してください。

#### 必要書類

「第三者行為による傷病届」  
「事故発生状況報告書」  
「交通事故証明書」ほか

#### 示談する前に 健保組合に連絡を

被害者と加害者の間で示談が成立してしまうと、健保組合で立て替えている医療費を加害者に請求できなくなる場合があります。示談する前に健保組合にご連絡ください。また、示談が成立した場合には、示談書の写しを提出してください。

#### 通勤中・仕事上の 交通事故は労災保険で

通勤途中や仕事中に起こった交通事故は、労災保険から給付が行われ、健康保険は使えません。すみやかに職場の担当部署に連絡してください。



#### 自損事故の場合も 健保に連絡を

自損事故の場合、原則として健康保険が使えますが、この場合も必ず健保組合に届け出てください。なお、酒酔い運転やスピード違反などの場合には給付が受けられません。健康保険で受診した場合、後から健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。

#### 傷病原因の照会にご協力ください

健保組合では、保険証を使ってケガの治療を受けた方に「第三者行為によるものか」「仕事中か通勤中か」「自分の不注意によるものか」を判断するため、傷病原因を照会させていただく場合があります。貴重な保険料を適正に使用するための照会ですので、ご協力をお願いいたします。

### 心身のリフレッシュに

## 健保組合の契約保養所をご活用ください

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

#### 三重県農協健保の契約保養所

ココパリゾート(白山ヴェルジゴルフ倶楽部)

(津市白山町)

伊勢かぐらばリゾート千の杜

(伊勢市佐八町)

タラサ志摩ホテル&リゾート

(鳥羽市浦村町)

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)

ヒルホテルサンピア伊賀

(伊賀市西明寺)

下呂温泉ホテル・パストール

(下呂市森)



### 宿泊費用を健保組合が助成します

● 対象者 / 被保険者、被保険者に同行した被扶養者

● 助成額 / 1人 3,000円

● 利用方法 / 「保養所利用補助金申請書」に利用した施設の宿泊証明を受け、利用人数が確認できる領収書(写し可)を添えて、事業所経由で健保組合に申請してください。

被扶養者だけの利用には助成できません。

研修や出張等業務に伴う宿泊は対象外です。

#### お贈りした 記念品

【健康優良者表彰】体重体組成計、足湯器、空気清浄機、特保食品セット、特保飲料セット、黒酢セット、フライパンセット、電気ケトル、グリルパンセットから1点

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……7世帯  
桑名農協、鈴鹿農協、伊勢農協、大内山酪農農協、  
三重南紀農協、(株)エミット、任意継続被保険者……各1世帯

#### 健康優良家族表彰

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……8名  
鈴鹿農協……2名 鳥羽志摩農協……1名  
三志東部農協……1名 全農みえ……1名  
伊勢農協……2名 三重コープ産業……1名

#### 特別優良者表彰

1年間健康保険を使わなかった被保険者……684名

#### 健康優良者表彰

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20年3月1日から平成21年2月28日までの1年間、健康管理に留意され、二度も医者にかからなかった被保険者と、ご家族のみなさんの健康をお祝いするものです。今年度は次の方々がお賞され、健保組合から記念品をお贈りしました。

### 1年間のご健康 おめでとうございます

平成21年度  
健康優良表彰





トップページ

ページをプリントしたり、文字の大きさを変えたり  
することができます。

### 知る

三重県農協健康保険組合のプロフィールや、被扶養者になるための条件、保険証や保険料のことなど、健康保険と健保組合について詳しく解説しています。機関紙「すくらむ」のバックナンバーもダウンロードできます。

### 使う

病気やケガをしたとき、出産したときなどに受けられる健康保険の給付について詳しく説明しています。必要な手続きについてもお知らせします。

### 予防

各種健康診断やインフルエンザ予防接種の補助など、みなさんとご家族の健康をお守りするための事業についてお知らせします。

### 楽しむ

健保組合が実施するウォーキングイベントのお知らせや、割安に利用できるプール・海の家・契約保養所などについてご紹介しています。心身のリフレッシュにご利用ください。

### お知らせ

健保組合からの最新のお知らせです。まずはここをチェックしてください。



<http://www.jamiekenpo.or.jp/>

去る10月1日に三重県農協健康保険組合のホームページを開設しました。健保組合のしくみや、受けられる給付、さまざまな健康づくり事業を紹介し、また、健保組合からの最新情報をいち早くお届けしています。お気軽にアクセスしてください！

URLにアクセスすると…

スライドショーのあと、「すくらむWeb」の入り口へ。



このページに掲載する写真を募集しています。



クリックしてトップページへ

### すくらむPHOTO

ホームページを飾る写真をみなさんから募集しています。自慢の作品をお寄せください。

### ご意見・ご質問 写真の投稿はこちらから

健保組合へのご意見やご質問、「すくらむPHOTO」への投稿がホームページからできます。

### GENERIC GUIDE (外部リンク)

お薬代を節約できる「ジェネリック医薬品」について調べることができます。

### 申請・届出書類のダウンロード

健保組合への各種申請に必要な届出書類をダウンロードできます。

### Q&A一覧

みなさんからよくお寄せいただく質問についてまとめました。

### リンク集

関連団体や各種健康づくり情報へのリンク集です。

### 個人情報保護

三重県農協健康保険組合の個人情報保護の取り組みについてお知らせします。

### サイトマップ

ホームページ全体の項目一覧をご確認いただけます。

ホームページのコンテンツは  
今後もさらに充実してまいります。  
お楽しみに！

みなさんのすこやかな毎日のために、ぜひご活用ください。  
**ホームページを開設しました！**





# 過労が原因で 心身の不調を感じるよとき

文／竹田 透 労働衛生コンサルタント事務所オックス所長



**事例 CASE**

まじめで責任感も強いKさんは、仕事がよくできると上司から頼りにされてきました。もともと残業時間は多かったのですが、ここ数ヶ月は新しいプロジェクトも担当し、深夜残業や休日返上もして頑張っていました。

しかし、最近になって仕事の能率が落ち、単純なミスも目立つようになり、また、疲れて夜遅く帰っても、仕事のことを気になつてなかなか寝つけないうえ、早朝には目が覚めます。心配になり会社の産業医に相談したところ、心療内科を紹介され受診することになりました。

## 長時間労働はメンタルの不調も引き起こす

職場の健康問題として、過労死は大きなテーマのひとつです。その発生を防ぐために、国は「過重労働による健康障害防止のための総合対策」を示して、事業者（会社）に積極的な予防対策を求めました。

この過労死対策を進めるなかで、長時間労働の負担によって脳・心疾患を起すだけではなく、メンタルの不調を訴える労働者も少なくなくなりました。現在では、長時間労働を行った労働者に医師が面接指導を行う際には、メンタルの不調の有無をあわせて確認することになっています。

過労によって生じる心身の不調は、他のストレスによる症状と大きく変わりはありません。

睡眠のリズムが乱れたり、食欲が落ちたり、意欲が出なくなるといった精神症状が現れますが、初期には下痢、胃痛、腰痛等の身体症状が主体となることもしばしばあります。また、仕事の能率が落ちる、単純なミスが増えるといったことが起こります。

しかし、本人は体調が悪いのではなく自分の頑張り不足からだと感じて、より長時間の残業をしてさらに状況を悪化させることもあります。

## 過労対策は会社・職場・個人での取り組みが重要

このような健康上の問題が発生しないようにするには、事業者（会社）が積極的に予防対策に取り組むことが必須です。それに加えて、職場での取り組み、働いている一人ひとりの取り組みも大切です。効率よく仕事を進め残業時間を減らすこと、健康面も考慮して休養の時間を確保すること、コミュニケーションを良好にして協力して仕事を進めることなどは、職場でも個人でも積極的に取り組んでいきたい課題です。

最近ではワークライフバランスという言葉もよく使われますが、生活や働き方を見直すことが過労対策のひとつです。

## 「職場全体」で 取り組むポイント

### ポイント 1

#### 帰りやすい雰囲気をつくらう

夜遅くまで職場にいると、仕事をしているかと評価され、逆に早く帰ると、あいつは仕事をしていないと思われる傾向があります。職場のみんなが効率よく仕事をして早く帰ることはよいことだが、という意識をもって、帰りやすい雰囲気をつくるのが、職場全体の残業時間を減らすことにつながります。

### ポイント 2

#### コミュニケーションを しっかりとろう



上司と部下の間に十分なコミュニケーションがないと、実際に担当している仕事量や負担感が把握できません。

特に仕事の量が多い状況では、上司は部下の仕事の進み具合やサポートが必要かどうかの確認を行い、部下も上司に対して報告や相談をしながら、一人で抱え込まないようにすることが大切です。

## 「個人」で 取り組むポイント

### ポイント 1

#### 休養の時間を確保しよう



心身の健康を保つためには、十分な睡眠とともに心の休養の時間も必要です。仕事のペースで過ごす環境から離れ、自分のペースで過ごす時間は、精神面の疲労回復に役立ちます。

特に忙しいときには、仕事をして残った時間で休むのではなく、先に睡眠時間と心の休養の時間を確保してから、仕事の時間をとるようにしましょう。

### ポイント 2

#### 生活の中での 仕事の位置づけを見直そう

仕事をする時間は、生活する時間の大きな割合を占めています。忙しくしていると仕事を優先しがちで、働いている時間の割合がますます大きくなってしまいます。

心のバランスを保つためにも、自分の人生・生活の中で仕事をどのように位置づけるか、ときどき立ち止まって見直してみましょう。

## ココロの緊張を和らげるために、体の力を抜いてみよう!

人間は緊張や不安を感じると、体を縮めて防御姿勢をとるため、いろいろな筋肉に過剰な力が入ってしまいます。過労のときもココロや体が力が入ったままで、緊張がほどけにくい状態になっています。

そんなときは、まず体の力をうまく抜くと、ココロの緊張も和らぎます。深くゆったりと椅子に座ったら、目を閉じてゆっくりと深呼吸を数回繰り返してみよう。すると、体の力が抜けるに従って、ココロの力も抜けていきます。





# きのこのリゾット

秋はきのこ類がおいしくなる季節です。きのこは低カロリーですが、栄養素がいっぱい。ヘルシーなきのこを、おいしくいただけるレシピで食物繊維やビタミン類をたっぷりとりましょう。



◎材料(2人分) 1人分/481kcal

米(洗わない)	1合
しいたけ	2枚
しめじ	1/2パック
えのき	1/4パック
まいたけ	1/3パック
エリンギ	1本
たまねぎ	1/4個
水	4カップ
固形コンソメスープの素	1個
白ワイン	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
バター	10g
粉チーズ	大さじ2
パセリ(みじん切り)	少々
塩・こしょう	各少々

## ◎作り方

- ①たまねぎはみじん切り、しいたけ・しめじ・えのきの石付きを取り、しいたけは4等分、えのきは3等分、まいたけは食べやすい大きさに分ける。エリンギは縦に4等分して一口大にする。
- ②鍋に湯をわかし、コンソメスープの素を溶かしておく。
- ③別の鍋にオリーブオイルを入れ、たまねぎを中火で焦がさないように炒める。
- ④たまねぎがしんなりしたら、きのこ類と白ワインを加え汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤米を洗わずに加え、米が透きとおるまでさらに炒める。
- ⑥②のスープをお玉で1~2杯入れて軽く混ぜ、ふつふつと煮立つ程度の火加減で煮る。汁気がなくなってきたら同様にスープを足し、同じ手順を18分ほど繰り返す。
- ⑦煮詰まって米の芯がなくなったら火を止め、バター、粉チーズ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑧器に盛り、パセリのみじん切りを散らして出来上がり。

★米は洗うとスープの染み込みが悪くなるので、洗わないで使う。  
★煮込んでいる途中でスープが足りなくなったときはお湯で代用してもよい。  
★火を止めるタイミングはお好みで。米の芯がわずかに残る「アルデンテ」に仕上げれば本格的。

## ECO レシピ

捨てないで!  
しいたけの軸で  
簡単メニュー



## しいたけの軸の味噌炒め

しいたけの軸、にんじん、セロリを薄くスライスしてごま油で炒める。合わせ調味料(味噌・砂糖・酒・しょうゆ)を加えさらに炒める。好みで松の実を散らして出来上がり。

# 三重の **おいしい** は 体に **やさしい**

## 産地 JA

多気郡、伊勢、松阪

## 柿

### KAKIは万国共通語

柿の学名は「Diospyros kaki」。  
Diospyrosは「神様がくれた果物」という意味のラテン語です。柿はヨーロッパやアメリカでも「kaki」の名で親しまれている、栄養豊富な果物です。

#### 【ビタミンC】

ビタミンCをたっぷり含んでおり、大きめの柿1個で1日に必要なビタミンCを摂ることができます。ビタミンCには風邪の予防や美肌効果のほか、老化の進行や免疫力の低下を防ぐ働きもあります。

#### 【カリウム】

カリウムにはとりすぎた塩分(ナトリウム)を排出する働きがあるため、高血圧の予防に効果があります。

#### 「おいしい柿の選び方」

へたの近くまで色づいていて、ずしりと重みのあるもの、果実の堅さが均一なものが、おいしい柿の証拠です。また、へたの緑色が鮮やかなことや、へたと果実の間に隙間のないことも、おいしい柿を選ぶポイントです。

#### 「種に当たらずに切るコツ」

へたのついていない側の果肉には十字の溝があります。この溝に合わせて包丁を入れれば種に当たらずに切ることができます。

## しいたけ・しめじ

### 低カロリーなヘルシー食材

特有のうま味や香りを持ち、低カロリーなきのこはダイエットの強い味方。和・洋・中、どんな調理法にも合うオールマイティな食材です。

#### 【ビタミンB2】

皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。また、糖質や脂質を体内でエネルギーにするなどの代謝を支える重要な働きをしています。不足すると肌荒れや口内炎、疲れ、だるさの原因になります。

#### 【βグルカン】

きのこに多く含まれる食物繊維の一種。身体の免疫機能を高め、ガンを予防するほか、アレルギーの原因物質が増えすぎのを抑制する働きもあります。

#### 「水で洗わないほうがいい」

きのこを水につけると、うま味や香りが逃げ、食感も悪くなるので、水洗いはしないほうがよいでしょう。汚れが気になるときは、かたく絞ったふきんやキッチンペーパーなどでふき取ります。

#### 「保存するときは」

きのこは傷みやすいので、できるだけ早く使い切りましょう。生のまま保存するときはキッチンペーパーなどで包んでから保存袋に入れ冷蔵庫の野菜室へ。冷凍保存もできます。

## 産地 JA

《しいたけ》いがくぶ、松阪、伊勢  
《しめじ》松阪、鈴鹿

※産地JAはJA全農三重のホームページ「みえの野菜・くだものカレンダー」より

お詫びと訂正 「すくらむNo156」2009夏号の掲載記事に誤りがありました。読者並びに関係者の皆様にご迷惑をおかけしたことをお詫びし、ここに訂正させていただきます。  
◎15ページ「三重のおいしいは体にやさしい」かぼちゃの産地JA 【誤】鈴鹿、多気郡、伊賀南部 → 【正】伊勢、伊賀南部、鈴鹿



### 娘達の盆休み

会社員と大学生の娘が1週間程盆休みで帰省しました。普段何もしゃべれないので、この1週間はフル稼働で食事の用意や送り迎えで頑張りました。最後の日は寝顔を見つめ頭をなで、帰る娘達の事を考え、つい涙ぐんでしまう私…。あ〜母親なんだと思っている私に娘達からひと言「お盆っていいなあ。来月も連休あるし、また来るわ!」…「そんなに来なくてイイヨ」と即答してしまいました。

(JA伊勢 グルメママさま)

### 気分転換

梅雨が長くて気候ははっきりしないし、お客さんの対応が思うようにできなかったりで気分が憂うつな日が続いていました。そんな時、休みをいただいて友だちと東京のサマーソニックに行ってフィーバーしてきました。仕事のことやわずらわしいことは忘れて別世界を楽しみました。お陰で帰ってからは、仕事にも意欲的になることができました。仕事や生活を心地よくスムーズにするために『気分転換』の大切さがよくわかりました。これからも「気分転換」をうまく使いたいです。

(JA松阪 フィットさま)

### わが家の自慢



わが家には85歳になる祖父がいます。農業をしていて毎日畑に行っています。それが生きがいのようで、85歳になっても病気にせず、元気なおじいちゃんです。その祖父が作るトマトは絶品です! とても大きくてあまくておいしいです。友達や職場の方におすそわけした時にも、大好評で喜んでくれました。おじいちゃん、いつもおいしいトマトありがとう!

(松阪中央総合病院 カブちゃんさま)

### 10年ぶりの再会

10年前に生まれて初めて見た「玉虫」に先日久しぶりの再会! 道路の真ん中で必死にもがいていたのを父が発見しました。よく見ると羽がちぎれていて上手く飛べない様子。懸命な父の手当てでも虚しく残念な結果でしたが、とても素敵な色鮮やかな感動を与えてもらいました。玉虫さんありがとう。

(JA鳥羽志摩 うさぎむすめさま)

### あいさつ

家の外にいたら、通りがかった小学校の低学年の子供が「おはようございます」と挨拶をしてくれました。挨拶が私の気持ちを明るくしてくれました。子供に負けないで私も先に声かけができるように心がけていきたいと思います。

(JA伊勢 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11月24日(火)までにお送りください。採用された方には「江刺のサンふじとシナノゴールド」(岩手県産)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

健保組合は季節性□□□□□□□□ 予防接種の費用を助成しています。

#### Quiz②

健保組合のホームページURLはhttp://www.□□□□□□□□□□.or.jp/です。

#### Quiz③

被扶養者が契約保養所の宿泊助成を受けられるのは□□□□に同行した場合だけです。

### + 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。

11/24(火)  
締切

### 夏号の当選者

正解

- ① 出産育児一時金
- ② ホームページ
- ③ 付加給付

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。

JAくわな/匿名希望さま

JAいなべ/いけのたんぼさま

JA鈴鹿/匿名希望さま

JA三重中央/マリリンさま

JA三重南紀/100円ライターさま

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!

JAみえ健保だより

**すくらむ**

No. 157  
2009 秋号

### 三重県農協健康保険組合

URL : <http://www.jamiekenpo.or.jp/>  
〒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](mailto: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。