

すくらむ

JAみえ健保だより
2010 AUTUMN

No.161

平成22年度
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

伊勢本街道
田丸～東池上

ゆったり、のんびり歴史街道ウォーキング Mie

伊勢本街道「田丸」⇩「東池上」

やまと ひめの みこと

倭姫命が伊勢に向かったと伝わる 奈良と伊勢をつなぐ自然豊かな道

別名「初瀬街道」とも呼ばれる伊勢本街道。険しい山道が多く、かつては難所の多い街道でした。今回は、伊勢に近い多気町田丸から西に向かってJRでふた駅先の多気駅までを歩くコースです。

玉城町～多気町
ウォーキングコース全長／8.7km
所要時間／約2時間40分
(施設観覧時間を除く)



JR田丸駅⇩田丸城址

映画のロケにも使用された趣のある「田丸駅」からスタート。駅前のロータリーには街道が交わる田丸にちなんで、昔の旅人の像が設置されています。そのまま進み、カギ型に曲がって銀行を右に見ながら進むと、熊野街道、別名紀州街道と参宮道の分岐碑が。さらに直進し、外堀にかかる大手門橋を渡ると「田丸城址」の石垣が見えてきます。左手は役場、右手は朝日新聞の創始者「村山龍平記念館」が静かに佇んでいます。城址進むには右回りに坂道を上り、中学校を目指します。学校正門横から石垣に沿って天守台に。ここからは玉城町を望んで開放感いっぱいです。また城址の周囲をぐるっと囲む遊歩道も静かで気持ちよく歩けます。

田丸神社⇩田辺地区

城址を下り北側へ向かうと大きな杜を持つ「田丸神社」の鳥居があるので、そこを右折。神社を回り込むように進み、グラウンドを左に見ながら道なりに歩きます。「石松阪道 左はせ道」の新しい道標を確認したら、そのまま住宅街の中を進みます。このあたりは生活道路になっていて街道らしさがないのが残念。少しずつ民家が減り、左手に広い田園風景が広がります。右手には正念僧の「人柱供養塚碑」が。その昔この地で病にかかった老僧が、旅人の安全を祈願して人柱に立ったといわれています。JR参宮線沿いにさらに西に向かい、榛原神社の森を回り込み、山に近づいていきます。

とば 土羽地区⇩JR多気駅

集落から離れ農道のような街道を進むと、未舗装の道に変わります。周囲は雑木林に変わり、道は上り坂になり自然歩道を進む気分です。木々に囲まれているので、周囲の風景があまり楽しめませんが、野鳥のさえずりを聞いたり、道端の植物を観察して楽しめましょう。ポイントには街道案内の道標が立てられているので安心です。やがて舗装道に変わりさらに進むと工業団地が現れ、その敷地に沿って進む進路となります。人家が徐々に増えてきたら東池上地区。赤い板倉を左手に見ながら坂を下り、JR参宮線の踏切を渡ります。ここから多気駅までは見晴らしのよいまっすぐな道です。紀勢本線との分岐駅多気駅がゴールです。

野中屋

創業100年を超える老舗の和菓子処。人気の玉城最中は、あっさりとした小豆が味わい深い。餡は、あずき、しろ、青のりの3種類から選べる。
●電話／0596-58-3079
●営業時間／8:30～19:00
(日曜は12:00まで)



ミエマン醤油 西村商店

300有余年の歴史と伝統の味を守るミエマン醤油。新発売の的矢かきのうま醤油とこだわりの三重県産原料を使用した伊勢うどんはお土産にも最適。WEBからも買い物できる。[ミエマン醤油] 検索
▲的矢かきのうま醤油 (360ml) 525円 ●電話／0596-58-2225
●営業時間／9:00～17:00
伊勢古里屋の伊勢うどん (2人前) 577円 ●日曜・祝日定休、土曜不定休



平成22年度

収入支出上半期決算

経常収支では1億9,840万8千円の赤字
介護保険は1,939万5千円の黒字

平成22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83%を占める保険料収入は、前年度上半期に対して100.56%の微増となりました。

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1億9,840万8千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、

1,939万5千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、全国の健保組合は今、不況による保険料収入の減少と高齢者医療制度への高負担で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	1,576,736
調整保険料収入	24,220
繰入金	150,000
雑収入	7,073
経常収入合計	1,583,809
収入合計	1,758,029

▼被保険者1人当たりでみると

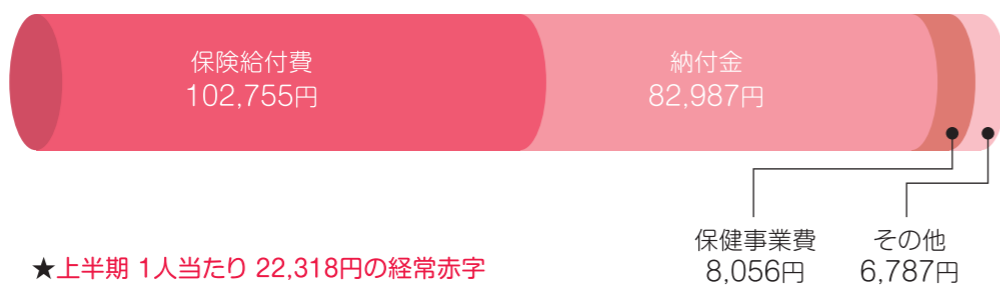
《被保険者 8,890名》

収入 197,754円(経常収入 178,156円)



支出	
科目	決算額(千円)
事務費	56,033
保険給付費	913,493
法定給付費	894,648
付加給付費	18,845
納付金	737,751
前期高齢者納付金	362,375
後期高齢者支援金	312,804
病床転換支援金	0
退職者給付拠出金	59,449
老人保健拠出金	3,123
保健事業費	71,620
還付金	664
営繕費	974
連合会費	2,572
雑支出	94
経常支出合計	1,782,218
支出合計	1,783,201

支出 200,585円(経常支出 200,474円)



★上半期 1人当たり 22,318円の経常赤字

経常収入支出差引額	▲198,408
収入支出差引額	▲25,172

介護勘定

《被保険者 4,718名 特定被保険者 104名、計4,822名》

収入		
科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険料収入	138,416	28,705
繰入金	32,294	6,697
雑収入	39	8
収入合計	170,749	35,410

支出		
科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護給付金	151,266	31,370
介護保険料還付金	88	18
支出合計	151,354	31,388

収入支出差引額 総額：19,395千円 1人当たり：4,022円

すくらむ Web

ホームページリニューアル!

より見やすく、より楽しく生まれ変わりました!

今すぐアクセス!

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

イントロページのデザインが新しくなりました!

クリックしてトップページへ

トップページ



トップページがコンパクトになり見やすくなりました!

まずはここをチェック!

健保組合からの最新のお知らせです。

New!

機関誌「すくらむ」の人気企画「歴史街道ウォーキングMie」と「三重のおいしいは体にやさしい」がオリジナルコンテンツとして登場!

これまでに掲載した内容をPDFで閲覧できます。もちろん今後も追加していきます。

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。ぜひご活用ください。

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。

❖ 対象期間

平成22年10月から
平成22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。

❖ 申請期限

平成23年2月1日(火) 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

領 収 書

接種年月日 平成22年○月○日

① 予防接種を受けた方の氏名 受診者氏名 ○○ ○○ 様

② 受診内容 「インフルエンザ予防接種」を明記

金 0,000 円也

④ 金額

⑤ 医療機関名 上記金額正に領収いたしました

⑥ 医療機関の印または医師の認印

平成22年○月○日

○○○○○○○病院 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。

うがいのコツ

① 食べかすを洗い流すよう、口の中でブクブクさせて、水を吐く。



② 上を向き、10秒ほどガラガラとどの奥をすすいで、水を吐く。2~3回繰り返す。



のどの粘膜は、ウイルスを撃退する免疫器官のひとつです。こまめにうがいを繰り返す、のどのうるおいを保つことは、免疫力のアップに役立ちます。

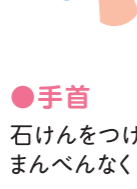
うがいのコツ

手洗いのコツ

● 指の間
指を組んでゴシゴシ



● 親指
ギュッギュッとねじるように



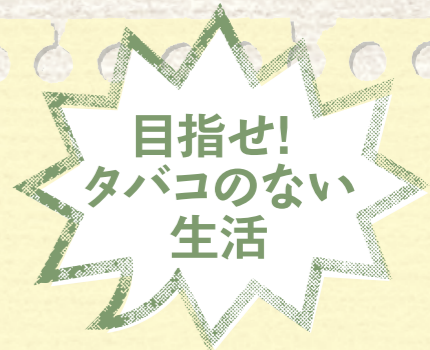
● 手首
石けんをつけてまんべんなく



外出後や感染者と接したあとはもちろん、マスクをはずしたあと、食事や調理の前など、できるだけこまめな手洗いを心がけましょう。石けんを使い、15秒以上かけて十分にウイルスを洗い流してください。

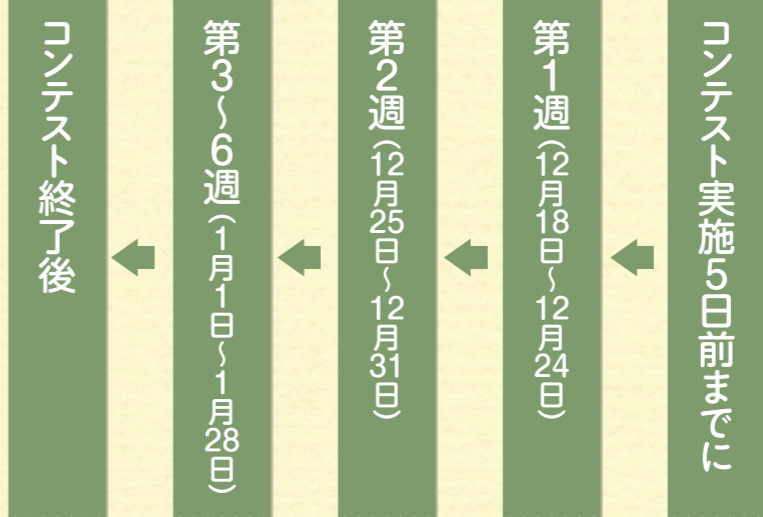
手洗いのコツ

予防の基本は「手洗い」と「うがい」



らくらく禁煙コンテストに参加しませんか?

らくらく禁煙コンテストは、財団法人「日本対がん協会」が主催するものです。1988年にスタートし、今回が26回目。このコンテストは、いきなり禁煙に挑戦するのではなく、最初の2週間で禁煙に対する正しい知識と技術を身につけ、それに続く4週間で完全に禁煙するというプログラムです。



禁煙プログラムの教材を受け取ります。
教材の内容
① 番号受付表 ② 参加者用マニュアル
③ らくらく禁煙ブック(手引書)
④ アンケート&返信用封筒

タバコの正体を知り、禁煙の重要性と禁煙の自信を高めます。
※第1週終了時にレポートを提出

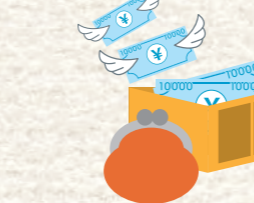
自分に合った禁煙方法を選び、準備をします。
※第2週終了時にレポートを提出

4週間の禁煙を実行します。(禁煙補助薬使用可)
※第6週終了時にレポートを提出

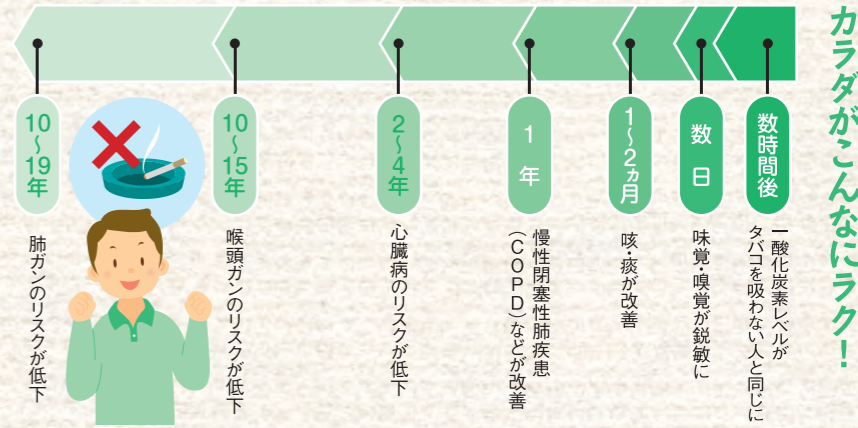
禁煙に成功した方全員に記念品(参加費相当額)を贈呈します。

- 【参加資格】** 禁煙したいと思っている被保険者(少なくとも1年以上常習的に喫煙している人)
※健康保険で禁煙治療を受けている人を除く
- 【参加費】** 4,000円(税込)
- 【申込方法】** 各事業所の健康保険事務担当者に申し出てください。
- 【申込締切】** 11月26日(金)

1ヵ月	12,000円
1年	144,000円
3年	432,000円
5年	720,000円
10年	1,440,000円



タバコをやめたら...
おサイフがこんなにラク!
1日1箱(400円)吸う人の場合、1ヵ月で12,000円、10年で車が買えるほどのお金(144万円)が浮きます。



保険証に

臓器提供の意思表示ができます

ご希望の方に「臓器提供意思表示シール」をお渡しします

臓器の移植に関する法律の一部が改正されたことにより、臓器提供に関する意思表示欄が保険証の裏面に設けられることとなりました。しかし、現在発行している保険証は、経過措置により当分の間、現行のまま使用できることとなっておりますので、当組合も現保険証を引き続き使用します。保険証での臓器提供意思表示を希望される方は、「臓器提供意思表示シール」を保険証の裏面に貼付していただくこととします。シールを希望される方は、各事業所の健康保険事務担当者を通じて、健保組合にお申し込みください。

▼ 意思表示シール (見本)

① 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。
【提供したくない臓器があれば×をつけてください】【心臓・肺・肝臓・腎臓・脾臓・小腸・眼球】
 【特記欄：】 (署名) (署名年月日) / /

② 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
【提供したくない臓器があれば×をつけてください】【腎臓・脾臓・眼球】
 【特記欄：】 (署名) (署名年月日) / /

③ 私は、臓器を提供しません。
 (署名) (署名年月日) / /

①②③いずれかを切り取り、署名して保険証の裏面に貼付します。

署名のしかたや臓器提供・移植に関する詳細は下記にお問合せください。

(社)日本臓器移植ネットワーク

フリーダイヤル ☎0120-78-1069
 ホームページ <http://www.jotnw.or.jp>
 モバイルサイト <http://www.jotnw.or.jp/m>



平成22年度健康優良表彰



1年間のご健康 おめでとーございませう

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21年3月1日から平成22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388世帯の方が受賞され、健保組合から記念品をお贈りしました。



健康優良表彰

1年間健康保険を使わなかった世帯
 (被扶養者のない被保険者を含む)……388世帯

被扶養者資格の 確認にご協力 ありがとうございました



調査の結果につきましては、事業所の健康保険事務担当者の方に報告させていただきます。健保組合は今後も被扶養者資格の適正化を図り、よりよい保険給付・保健事業に勤めてまいりますので、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

健保 Q&A



契約保養所を 利用するとき

Q 被扶養者だけの利用でも助成を受けられますか？

週末に私と妻、子どもの3人で健保組合の契約保養所に宿泊する予定でしたが、私が仕事の都合で急に行けなくなったため、妻と子どもの2人だけで宿泊することになりました。この場合、健保組合から助成を受けることはできるのでしょうか。

A 被保険者が同行しないと受けられません。

契約保養所の費用助成の対象は「被保険者本人、および被保険者に同行した被扶養者」に限られます。したがって、被保険者と一緒に宿泊した被扶養者は助成を受けられませんが、被扶養者だけの宿泊については対象外となり、助成を受けることはできません。

Q 任意継続被保険者も助成を受けられますか？

私は平成22年3月末に退職し、任意継続被保険者となりました。任意継続被保険者が契約保養所を利用する場合、手続きはどのように行えばいいですか。助成金はどのように受け取るのでしょうか。

A 任意継続被保険者用の申請書を提出してください。

任意継続被保険者の方も、一般の被保険者と同様に契約保養所の費用助成が受けられます。任意継続被保険者用の「保養所利用補助金申請書」に領収書を添えて健保組合に申請してください。助成金は申請書にご記入いただいた指定口座に振り込まれます。

※任意継続被保険者用の申請書は健保組合のホームページからダウンロード、または健保組合にご請求ください。
 ★任意継続被保険者の方に「ご利用いただける健康づくり事業については、ホームページ「お知らせ」欄の「任意継続被保険者に係る保健事業」に詳しく掲載しています。

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 (白山グレイズゴルフ倶楽部)
 (津市白山町)

伊勢かぐらリゾート千の杜
 (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。

研修や出張等業務に伴う宿泊は対象外です。

ご存知ですか？
健保組合のメリット

**もしものときにも
手厚い給付が受けられます**

健保組合は病気やケガで
お医者さんにかかったときの医療費を負担するだけでなく、
病気で仕事を休んだときや出産したとき、亡くなったときなどにも
現金を給付して、みなさんの生活を支えています。

**病気やケガで
仕事を休んだとき**



傷病手当金

病気やケガの治療のため仕事につくことができず、給料等をもらえないときは、生活保障として「傷病手当金」が支給されます。

◆支給条件 / 次の4つの条件すべてに該当したときです。

① **病気やケガのため療養中のとき**
病気やケガのため療養しているのであれば、自宅療養でもよいことになっています。

② **療養のため仕事につけなかったとき**
病気やケガのために、今まで行っていた仕事につけない場合をいいます。

③ **続けて3日以上休んだとき**
続けて3日以上休んだ場合で、次の4日目から支給されます。始めの3日間は支給されません。

④ **給料等をもらえないとき**
給料等をもらなくても、その額が傷病手当金より少ないときは、その差額が支給されます。

対象 / 被保険者

◆支給額 /
標準報酬日額の3分の2 ×
仕事を休んだ日数

◆支給期間 / 1年6カ月間

※途中で具合がよくなり出勤した日があっても、支給開始から1年6カ月を超えた期間については支給されません。

**出産
したとき**



出産育児一時金

正常な出産は病気ではないため、健康保険の対象外ですが、健保組合から出産費用の補助という形で「出産育児一時金」が支給されます。

出産手当金

出産のために仕事を休み、給料がもらえないときは「出産手当金」が支給されます。

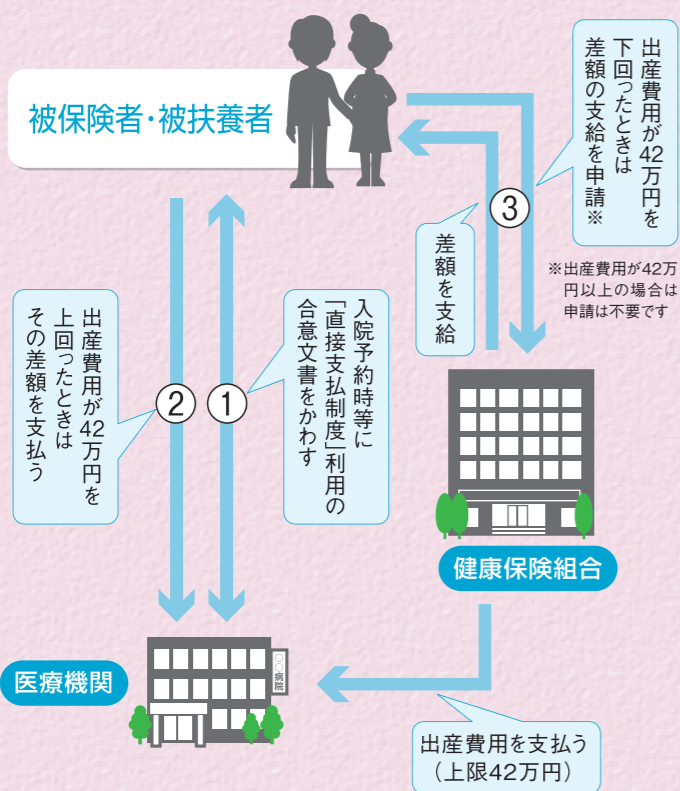
◆対象 / 被保険者
◆支給額 / 標準報酬日額の3分の2 × 仕事を休んだ日数

出産育児一時金の直接支払制度 出産費の窓口負担が少なくて済みます

出産育児一時金は、出産後、健保組合に申請して支給を受けますが、平成21年10月から、出産費用に「出産育児一時金」を直接充てることができるように、原則として健保組合から直接医療機関等に「出産育児一時金」を払うしくみ（直接支払制度）が導入されました。

この制度を利用すれば、窓口での支払いは差額のみとなるので、退院時に多額の出産費用を用意しなくて済みます。また、出産費用が「出産育児一時金」よりも少ないときは、差額が健保組合から後日支払われます。

※直接支払制度を利用できない医療機関等もありますので、事前にご確認ください。



育児休業中は保険料が免除されます

育児休業期間中は、出産した被保険者の負担軽減のため、保険料が免除されます。免除されている間も、通常通り保険証を使って受診できます。

亡くなったとき



埋葬料

被保険者本人が亡くなったときは遺族に「埋葬料」が、被扶養者がなくなったときには被保険者に「家族埋葬料」が支給されます。

※被保険者が亡くなったときに、家族や身近な人がまったくない場合には、実際に埋葬を行った人に、埋葬料の範囲内で、埋葬に要した費用の実費が「埋葬費」として支給されます。

◆対象 / 被保険者・被扶養者
◆支給額 / 5万円



三重県農協健保はさらに上乘せ

埋葬料付加金を支給
1万円



三重県農協健保はさらに上乘せ

出産育児一時金付加金を支給
1児につき2万円

対象となるのは、出産の日以前42日（双子以上は98日）と出産の日後56日のうち、仕事を休んだ日数分。出産が予定日より遅れた場合は遅れた期間も支給されます。

◆対象 / 被保険者・被扶養者
◆支給額 / 1児につき42万円
(産科医療補償制度に加入していない医療機関で出産した場合は39万円)
※妊娠4カ月(85日)以上の出産であれば、生産・死産にかかわらず支給されます。

これらの給付を受けるには、健保組合への申請が必要です。(詳しくは健保組合のホームページをご覧ください)

気ままな散歩をする

監修/産業カウンセラー・心理相談員 上野 幹子

散歩は思い立ったときにできるストレス解消法です。散歩をする時間のない人は、「散歩でもしてみようかな」と思える心の余裕をもち、散歩の機会を逃さないように意識することから始めてみましょう。自分のリズムで歩く「気ままな散歩」はストレス解消に効果があり、ストレスに負けない心身を育ててくれます。

ストレスが過剰だと
回復機能が追いつかない

ストレスがかかると「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが消費され、「ストレスホルモン」と呼ばれるコルチゾールの血中濃度が高くなります。そのため、イライラしたり、気分が落ち込んだりします。

通常はそのような状況になっても、ホメオスタシスという回復機能のはたらきによって元の状態に戻ります。しかし、ストレスが過剰だとホメオスタシスのはたらきが追いつかず、ストレス状態からの回復がむずかしくなります。そんなとき有効なのが「気ままな散歩」です。脳によい刺激を与え、ストレス状態からの回復を促します。



「気ままな散歩」で
ストレスを解消しよう

「気ままな散歩」とは、気が向いたときに、自分のテンポで、時間に追われることなく歩く散歩です。いつもと違うゆっくりした時間の流れを体験することや、体に伝わる快適な振動が脳によい刺激を与え、ストレスの軽減に有効なセロトニンやβエンドルフィン（苦痛緩和・多幸感をもたらす）、ドーパミン（快感・陶酔をもたらす）などの脳内ホルモンの分泌を促します。

また、「気ままな散歩」をすると体のコリも自然にほぐれてくるため、それに連動して心もほぐれ、心身をリラックスした状態へと導いてくれます。

「気ままな散歩」をするときのポイント

- 強制や義務化をせず、気が向いたときに歩く。
- 安静時の脈拍ぐらいのゆっくりしたテンポで歩く。
- 時間に追われないように歩く。

ゆっくりが
むずかしい場合は
「スロージョギング」から

ストレスが多いとつい焦ってしまいがちで、ゆっくりしたテンポで歩くのがむずかしい場合があります。そんなときは「気ままな散歩」をする前に「スロージョギング」を取り入れることをおすすめします。

スロージョギングのやり方

- 背すじを伸ばし、やや前傾姿勢を保つ。
- 歩くぐらいのスピードでゆっくり走る。
- 足を後ろに蹴り出さず、前に出すだけにする。
- 笑顔でおしゃべりしながら走る。
- 疲れたら歩き、楽になったらまた走る。

※膝に痛みを感じる人は行わない。

散歩は「ひらめき」の母?!

音楽家や小説家が散歩をしているときに「ひらめいた」という話をよく聞きます。散歩とひらめきの関係はまだ脳科学的に解明されていませんが、いつもと違うゆったりした空間や時間の流れを体験すると新しい発想が生まれるのかも。悩んでいるときや困ったときに散歩をすると、思わぬ解決策がひらめくかもしれません。



読者の声

カモミールティーの味が恋しくて

河 湖のホテルにて初めて飲んだカモミールティーの味が恋しくて、



自分の畑でジャーマンカモミールを栽培しました。この度、花をつみ、天日で乾燥し、ようやくお茶が完成しました。これを夜飲むとものすごくよく眠れます。最近、冷やしておいて、サイダーで割っていただいております。大量に栽培したので、自然の恵みに感謝しつつ、当分の間楽しめします。

(JAみえいなべ 近藤和則さま)

わが家の動物たち

わ が家の動物を紹介します。犬が3頭、猫が6匹、烏骨鶏6羽となっていますが、それぞれ個性豊かな動物達に囲まれて田舎暮らしをしているので、もしかするとアニマルセラピーの恩恵を知らないうちに受けているのかもしれない。

(JA伊賀南部 匿名希望さま)

お手紙ありがとう

わ が家の孫(女の子・5歳)が少字を覚え書けるようになり、私に手紙をくれました。「にじがでるといいね おばあちゃん」「ひまわりさくといいいね おばあちゃん」心なませてくれる手紙で嬉しくなりました。孫はかわいい…。
(いなべ総合病院 あさがおさま)



2人の愛娘

仕 事から帰った私に「ママ、おかえり!!」と笑顔で迎えてくれる2人の娘。今日の出来事を我先にと話し出し、どちらかが話続けるともう片方が「ちょっと聞いて」と割り込んできます。2人の笑顔から元気をもらいます。たまには怖いママだけど、いつも感謝しているよ。ありがとう。

(JA鈴鹿 匿名希望さま)

LA仲間

7 月13日に東京でLA全国表彰式に参加しました。1年ぶりに全国のLAと再会した喜びは感動ものです。同じ仕事をしている仲間だからこそ、喜びや苦しみ、悩みを分かち合う事ができ、自分にとってLA仲間の存在はとても大きなものです。これからもLA仲間を大切に、励まし合いながら頑張りたいと思います。

(JA四日市 ウェッティさま)

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30日(火)まで**にお送りください。採用された方には「昔ながらの数の子(お刺身用)」(加工地:北海道)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答えてください。本誌をよく読めば答えは見つかりますよ。

Quiz

①

インフルエンザ予防接種の費用助成は□月□日までに受けた予防接種が対象です。

Quiz

②

病気やケガで仕事を休み、給料等がもらえないときは健保組合から□□□□□が支給されます。

Quiz

③

伊勢芋などの山芋類に含まれる□□□□□はでんぷんなどを分解する消化酵素です。

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。

11/30(火) 締切

夏号の正解と当選者

正解

- ① 被保険者
- ② あるろく
- ③ 食物繊維

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、次の5名の方が当選されました。おめでとうございます。

JAいなべ/伊藤政義さま

JA三重四日市/匿名希望さま

JA伊勢/草食系男子さま

JA鳥羽志摩/マチャコさま

鈴鹿中央総合病院/匿名希望さま

「穴埋めクイズ」は、来年1月発行の冬号で、春号・夏号・秋号からの出題を含め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. 161
2010 [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

〈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)」にもつき、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。