

# すくらむ

JAみえ健保だより  
2011 WINTER

No. 162

健保財政の安定を目指して  
来年度から保険料率を引き上げます

ゆったり、のんびり 歴史街道ウォーキングMie

## 東海道 日永～采女



# 早めが肝心! 花粉症対策

今年の花粉飛散量は去年の5倍以上!

春が近づくと同時にやってくるのが、スギやヒノキ科の花粉による花粉症の季節。昨年夏の記録的な猛暑の影響で、今年の花粉飛散量は去年の5倍以上、多いところでは10倍以上になると予測されています。

花粉症は、文字どおり、花粉が原因で起こるアレルギー性の炎症で、目のかゆみやくしゃみ、鼻水・鼻づまりなどが代表的な症状。症状の予防・緩和のためには、なんといても花粉との接触を避けることです。また、すでに花粉症に悩まされている人は、花粉が飛び始める前から対策を講じておくことで症状をやわらげることができます。



## セルフケアのポイント

外出時は花粉が付着しにくい表面がすべすべした生地の衣服を身につける。

帰宅後はうがい、洗顔、手洗いをしてからだについた花粉をきちんと落とす。

外出時は帽子、マスク、メガネなどを着用して、花粉をシャットアウト。

風の強い日には窓を開けたままにしない。

帰宅したら、室内に入る前に洋服や髪の毛についた花粉をよく払い落とす。

室内はこまめに掃除をする。

## ◎体調を整え、免疫力を高める

免疫力が低下し、抵抗力が弱まっていると、花粉症の症状が悪化しやすくなります。花粉症の予防・症状緩和のためには、体調を整え、免疫力を高めることも大切です。十分な睡眠・休養、栄養バランスのとれた食事、適度な運動などを心がけましょう。



## ◎上手な薬の服用で症状を緩和

薬の服用で早めに手を打っておくのも対策のひとつです。花粉症の薬は、効用によって服用時期と種類が異なります。アレルギー症状の発症を予防するには、花粉が本格的に飛び始める約2週間前から抗アレルギー薬を服用すると効果的です。花粉が飛び始めて症状が出てきたら、即効性のある抗ヒスタミン剤で症状の一時的な緩和が期待できます。花粉症に悩まされる人は、早めに専門医を受診して、自分の症状に合った薬を処方してもらいましょう。

## 花粉症になる人とならない人がいる?

からだにとって花粉を異物(抗原)と認識しない人は、花粉症にはなりません。しかし、花粉を抗原と認識して、それに対抗するための物質(IgE抗体)を体内につくっても、アレルギー許容量の違いで、花粉症の症状が出ている人と出ていない人がいます。それはなぜでしょうか。

アレルギー許容量を空のコップだと考えてください。コップに水を注いで、いっぱいになれば水はあふれてしまいます。同様に、花粉症もすぐに発症するのではなく、それぞれのからだの中にもっているコップ(アレルギー許容量)に水(IgE抗体)が蓄積し、あふれる(一定量に達する)と症状が出てくるのです。そのため、自分は花粉症ではないと思っていた人でも、ある一定の年数が経つと、急に花粉症の症状が出るのです。

セルフケアのためにはこまめな情報収集も重要!!

## 花粉情報はここからチェック!

- はなごさん(環境省花粉観測システム)  
<http://kafun.taiki.go.jp/>
- 花粉いんふお(NPO法人花粉情報協会によるサイト)  
<http://pollen-net.com/>



## 新年のご挨拶

三重県農協健康保険組合

理事長 田中利宣



新年あけましておめでとうございます。被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、輝かしい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に関しまして、多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。さて、全国の健保組合はかつてない財政危機にあります。2008年の高齢者医療制度創設により「健康保険組合に課せられた新しい財政負担(納付金・支援金)」の影響で支出が増大し赤字財政に陥る組合が増加しました。

当健保組合におきましても高齢者医療制度による納付金の負担が、財政に大きな影響を与えてまいりました。2010年度も経常赤字となる見込で、2008年度以降は積立金を取崩して運営してまいりましたが、保険料率の改定を実施せざるを得ない状況となり、次年度より保険

料率を引上げさせていただくこととなりました。

皆様にとっての健保組合制度のメリットには、効率的な事業運営による独自の保険料率の設定と、加入者の属性に応じたきめ細かな保健事業の展開があげられます。しかしながら、健保組合の存在意義といえるこうした事業は財政の悪化によって、その独自性を発揮できる余地が少なくなってきたのが実情です。

健保組合にとって、本年も厳しい一年となる見通しですが、皆様の健康管理を的確にフォローし保険者機能を発揮できるよう、全力で諸事業に取り組みしてまいり所存です。皆様におかれましても、日々の健康管理、健康増進にご留意いただきますようお願いいたします。本年が皆様にとって幸多き一年となることをお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

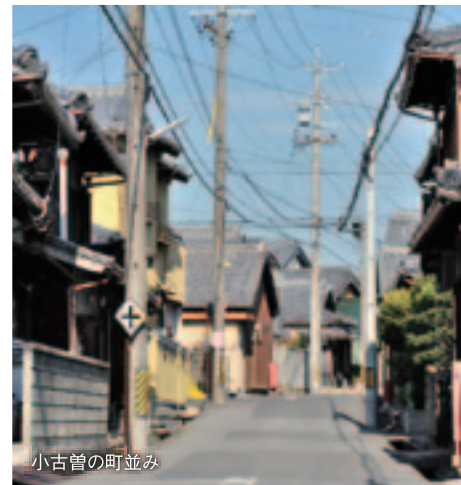


# 東海道（日永 ↓ 采女）

# 東海道と伊勢街道の 分岐点・日永を越え 歴史の道、杖衝坂を歩く道

東海道の宿場、四日市宿と庄野宿の間にあり、旅籠や茶店で賑わった日永の宿。伊勢街道との分岐点・追分から、ヤマトタケルの故事が伝わる坂道を歩くコースです。

**四日市市**  
 ウォーキングコース全長／7.5km  
 所要時間／約2時間20分  
 (施設観覧時間を除く)



**御菓子司 菊屋本店**  
 大正7年創業の老舗。杖衝の由来にちなんで作られている銘菓「采女の杖衝」は、求肥を上品な小豆あんであん包み、笠と蓑をかたどった最中に仕上げられています。併設された茶房・滴水亭もおすすめ。

采女の杖衝 1個210円▶

- 電話／059-345-5037
- 営業時間／8:00～18:30
- 水曜・第3火曜定休
- URL <http://www.kikuyahonten.com>

**小古曾 二・七の市**

地名の由来にもなっている四日市市内では、今も各地で市が開かれています。50年続く二・七の市は、自家製野菜や果物、鮮魚、加工食品などが販売され、地元住民で賑わっています。

- 電話／059-345-0939(山中茶舗)
- 開催日／毎月2・7のつく日
- 開催時間／8:30～11:30

**寄り道 グルメ**

坂を登りきると、すぐ先にある血塚社。ここはヤマトタケルが血を洗い流したと伝わる場所。国道を右手に見下ろしながら進んで合流し、豊富稲荷神社を左にながめ、国道沿いの歩道を進みます。采女南の交差点を左にまがり、工場地帯を500mほど進むと右手に鈴鹿市考古博物館が。国指定史跡「伊勢国分寺跡」の南に隣接して建てられた考古学専門の博物館です。のんびりとした農道を進んでもとの道に戻り、国道を渡ったらゴールの国分バス停はすぐそこです。

**血塚社 ↓ 国分バス停**

「三重」の語源にもなったと伝わっています。また、松尾芭蕉もこの地で俳句を詠んだことから句碑も建てられています。

**采女 ↓ 杖衝坂**

国道沿いに少し進み、和菓子屋菊屋本店の信号を左折し、旧道に戻ります。古い住宅と新しい住宅が混在する細い街道を進むと、杖衝坂の案内看板が出てくるので、案内に沿って進みます。徐々に登り坂にさしかかり、坂の勾配が急になりS字に曲がったところが杖衝坂です。神話の時代、ヤマトタケルが東征の帰途、弱った体で大和を目指し、剣を杖代わりにしてこの急坂を登り、「私の足が三重に折れ曲がってしまったように、ひどく疲れた」と言ったことが、県名

**小古曾 ↓ 内部川**

小古曾の旧東海道沿いも現在は住宅が立ち並び、静かな通りです。ところどころ昔の町並みを思わせる格子窓の町屋があつたり、寺院が多いことがかつての名残をしのべます。カギ型に曲がった道を進み、内部川の近くで県道に出たらそのまま直進します。国道に沿って進み、内部川の堤防に出たら左折、国道の下をくぐって反対側にまわり橋を渡ります。この周辺は交通量が多いので、必ず歩道を進んでください。

**泊駅 ↓ 日永の追分**

今回は、狭軌鉄道で有名な近鉄内部線・泊駅がスタートです。駅を出たら東に進み、国道1号に沿って走る旧東海道へ。住宅街に変わった旧東海道を進み、国道に合流した先にある「日永の追分」は、かつて京へ向かう旅人と伊勢へ向かう旅人が分かれた分岐点。現在は車道に囲まれています。昔をしのぶ鳥居や常夜燈が静かに佇んでいます。ここから国道を少し進み、三差路で再び旧道に入ります。



# 生活習慣病予防健診・人間ドックを受けましょう！

## 平成23年度の申込みが始まります

健康な毎日を送るためには、生活習慣に気をつけるだけでなく、定期的に健診を受けて病気を早期に発見し、早期に治療することが大切です。健保組合では、生活習慣病予防健診と人間ドックを実施していますのでぜひ受診してください。

### ●対象者

35歳以上の被保険者及び被扶養配偶者

※平成22年12月31日時点で当健保組合の被保険者・被扶養配偶者資格のある方に限ります。

### ●実施期間

平成23年4月～平成24年3月

※具体的な実施日については各事業所の健診担当者にご確認ください。

### ●健診の種類

- ・生活習慣病予防健診コース
- ・人間ドックコース

※検査項目は左記一覧表をご覧ください。

平成23年度 検査項目一覧表			
検査分類	検査項目	生活習慣病予防健診	人間ドック
身体計測	身長	●	●
	体重	●	●
	標準体重	●	●
	肥満度	●	●
	BMI	●	●
血圧測定	最高	●	●
	最低	●	●
眼科	視力(裸眼、矯正)	●	●
	眼圧	●	●
	眼底	●	●
聴力検査	1000Hz	●	●
	4000Hz	●	●
	肺機能	●	●
肺機能	肺活量	●	●
	肺活量比	●	●
	1秒率	●	●
	尿検査	●	●
尿検査	潜血	●	●
	蛋白	●	●
	糖	●	●
	ウロビリノーゲン	●	●
	ケトン体	●	●
	尿比重	●	●
	沈渣	●	●
便潜血検査	ヒトヘモグロビン(2回法)	●	●
血液一般検査	赤血球数	●	●
	血色素量(Hb)	●	●
	ヘマトクリット値(Ht)	●	●
	血小板	●	●
	白血球数	●	●
	MCV	●	●
	MCH	●	●
	MCHC	●	●
	BAND	●	●
	SEG	●	●
血液像	LYM	●	●
	MONO	●	●
	BASO	●	●
	EOS	●	●
	空腹時血糖	●	●
	代謝	●	●
代謝	総コレステロール	●	●
	HDLコレステロール	●	●
	中性脂肪	●	●
	ヘモグロビンA1c	●	●
	LDLコレステロール	●	●
	BUN	●	●
	腎機能	●	●
腎機能	クレアチニン	●	●
	尿酸	●	●
	TP	●	●
	A/G	●	●
	AST(GOT)	●	●
	ALT(GPT)	●	●
	ALP	●	●
	LDH	●	●
	γ-GTP	●	●
	アルブミン	●	●
肝機能	総ビリルビン	●	●
	コリンエステラーゼ	●	●
	HBs抗原	●	●
	HCV抗体	●	●
膵臓	●	●	
膵臓	アミラーゼ	●	●
	RPR法	●	●
	血清	●	●
血清	TPHA法	●	●
	CRP(定量)	●	●
	腹部超音波検査	●	●
腹部超音波検査	断層撮影法	●	●
	心電図検査	●	●
心電図検査	12誘導	●	●
	胸部X線	●	●
胸部X線	直接撮影(正面)	●	●
	直接撮影(側面)	●	●
胃部X線	●	●	
胃部X線	直接撮影	●	●
胃カメラ	●	●	
胃カメラ	ファイバー	●	●
子宮がん検査	●	●	
子宮がん検査	スミア方式	●	●
乳がん検査	●	●	
乳がん検査	視診・触診	●	●
乳がん検査	マンモ2方向	●	●
	診察	●	●
診察	胸部聴打診	●	●
	腹部触診	●	●
生化学(II)	腫瘍マーカー(CEA)	●	●
	腫瘍マーカー(CA19-9)	●	●
	腫瘍マーカー(PSA)	●	●
	腫瘍マーカー(CA125)	●	●
脳ドック	頭部 MRI	●	●
	頭部 MRA	●	●

●は「希望者のみ」の検査項目です

### ●実施医療機関

医療機関名	所在地
いなべ総合病院	いなべ市北勢町阿下喜771
菰野厚生病院	三重郡菰野町福村75
鈴鹿中央総合病院	鈴鹿市安塚町山之花1275-53
松阪中央総合病院	松阪市川井町字小望102
大台厚生病院	多気郡大台町佐原63-8
南島メディカルセンター	度会郡南伊勢町東宮豆方86-1
海南病院	愛知県弥富町前ヶ須新田南本田396
桑名市民病院	桑名市北別府435
ヨナハ総合病院	桑名市和泉8丁目264-3
四日市社会保険病院	四日市市羽津山町10-8
豊和病院	志摩市阿児町鷺方2555-9
津健康クリニック	津市観音寺町799-7
市立伊勢総合病院	伊勢市楠部町3038
県立志摩病院	志摩市阿児町鷺方1257
岡波総合病院	伊賀市上野桑町1734
尾鷲総合病院	尾鷲市上野町5-25
紀南病院	南牟婁郡御浜町阿田和4750

### ●自己負担額

お申込みのコースに応じた「助成券」を発行します。自己負担額は、医療機関の請求額から助成券記載の金額を差し引いた金額となります。(詳細は申込みご案内をご覧ください。)

### ●申込方法

各事業所を通じてお送りするご案内の内容を確認のうえ、「医療機関」「健診の種類」等を選択して、各事業所の健診担当者にお申込みください。被扶養配偶者の方については、被保険者を通じてお申込みください。

★詳しいご案内は1月中旬、各事業所にお送りします  
★健保組合のホームページでもご案内いたします

## 歩こう会を開催しました



平成22年11月3日(祝)、11月6日(土)に、恒例の「歩こう会」を開催しました。今回のコースは滋賀県長浜市「北国街道のまち」。3日は271名、6日は192名、合計463名の方が参加されました。

3日は、気温が低く少し肌寒いほどでしたが、歩くにはちょうどいいお天気でした。6日は気温が上がり、汗ばむ陽気となりましたが、参加者のみなさんは、気持ちよくウォーキングを楽しまれました。





# 被保険者証〔家族〕の被扶養者認定期限を「確認ください」

進学等により  
被扶養者資格を延長する場合は  
手続きが必要ですよ

卒業予定までの認定期限付き被扶養者(子)については、認定期限到来と同時に被扶養者資格を喪失します。したがって、延長手続きの際、次の添付書類が必要となります。

## 提出書類

●被扶養者(新規異動)届  
●被保険者証(該当する家族のもの)

## 添付書類

① 大学・専門学校・予備校へ進学する場合

●合格通知書(写)または入学許可証(写)

(最終的な進路先の合格通知書または入学許可証で手続きをしてください)  
入学後に手続きする場合: 学生証(写)または在学証明書

② 卒業後の進路が未定(就職活動中)の場合

●被扶養者認定における状況報告書

③ 進路未定が2年以上続く場合

●被扶養者状況書

●被扶養者認定における状況報告書

●所得証明書



## ④ 被扶養者が離れて暮らしている場合

お子様が被保険者と離れて暮らし、就職活動を行っている場合は、生計維持関係(仕送り額)がわかるもの。  
(仕送り額は、家賃・光熱費等を含め、生活するうえで実際に必要とする額です)

## 《卒業後、進路が未定の場合》

●被扶養者認定における状況報告書

●念書 以前から仕送りされている場合は、卒業前3カ月の仕送りが確認できるものでも可。

## 《進路未定が2年以上続く場合》

●被扶養者状況書

●被扶養者認定における状況報告書

●所得証明書

●振込金受取書(写)または利用明細票(写)

## 提出先

事業所健保担当を通じて健保組合に提出してください。

詳細については、事業所健保担当者にお問合せください。

## ワーキングホリデーは被扶養者とは認められません

各種留学のうち「ワーキングホリデー」制度により留学する場合は、就学を第一の目的としないため、就労が許可された「ワーキングホリデービザ」の交付を受けていることから、現地での生活実態および被保険者との生計維持関係が判断できないため、被扶養者とは認められません。



# 退職後の健康保険

退職により三重県農協健保の被保険者資格を失った場合は、次のいずれかの健康保険に加入することになります。保険料負担(額)などが異なりますので、十分検討のうえ、ご自身で選択し、手続きを行ってください。

	三重県農協健保の任意継続被保険者になる	国民健康保険に加入する	再就職し、就職先の健康保険に加入する	家族の被扶養者になる
加入期間	最長2年間	期限なし	期限なし	期限なし
加入条件	退職前に当健保組合の被保険者期間が2ヵ月以上あること	その市町村に在住していること	なし	被扶養者になるための条件を満たすこと(加入する健康保険に確認)
保険料負担	事業主負担分を含めた全額を自己負担	前年度の収入により決定	再就職先の給料等に基づく	なし
手続き先	当健保組合	お住まいの市町村	再就職先	家族の健康保険

## 三重県農協健保の任意継続被保険者になるときは...

### ● 手続き

退職した翌日から20日以内に「健康保険任意継続被保険者資格取得申請書」および「健康保険任意継続被保険者保険料口座振替申込書」を、事業所に提出してください。

※20日を過ぎますと加入手続きができませんのでご注意ください。

### ● 保険料の納付方法

保険料は、事業主負担がなくなりますので、全額自己負担となります。退職時の標準報酬月額が健保組合の全被保険者の平均標準報酬月額(下記「任意継続被保険者の標準報酬月額の上限について」参照)のどちらか低い方の額に保険料率をかけて算出された金額を納めることになります。

#### ① 毎月支払う

##### 《初回(資格取得月)の保険料》

「保険料納付書」に基づき、納付期日までに納付

※期日までに納付しなかった場合は、任意継続被保険者にならなかったものとみなされます。

##### 《2回目以降の毎月の保険料》

「健康保険任意継続被保険者保険料口座振替申込書」に基づき、毎月10日(休日の場合は翌営業日)に指定の農協預金口座から引落しとなります。

※口座決済手数料105円を加算した額が振り替えられます。

#### ② 半年分・全期分を一括で前納する

##### 《資格取得時(1回目<1年目>)の前納保険料》

「保険料納付書」に基づき、納付期日までに納付

※期日までに納付しなかった場合は、任意継続被保険者にならなかったものとみなされます。

##### 《2回目(2年目)の前納保険料》

納付時期に送付する「保険料納付書」により、納付期日までに納付

【保険料を前納する期間】

・半年前納...4月~9月、10月~翌年3月

・一括前納...4月~翌年3月

### ● 保険証

「任意継続被保険者証」は、保険料の入金を確認後、送付いたします。

### ● 任意継続被保険者を脱退するとき

#### 《資格喪失要件》

① 保険料を期日までに納付しなかったとき

② 就職等により健康保険・共済組合等の被保険者になったとき

③ 2年間の期間満了となったとき

④ 75歳になった等の理由により、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

⑤ 任意継続被保険者(本人)が亡くなったとき

※①~⑤の事由以外では、任意に脱退することはできません。

注) 月払いの場合...任意継続被保険者から脱退しようとする場合は「任継保険料貯金口座振替取消依頼」により、停止しようとする月の前月25日必着までに「ハガキ」を提出する。

### ● 保険料の還付

資格喪失事由の①~⑤に該当したときは保険料を還付することができますが、任意継続被保険者の資格があり、国民健康保険に加入した場合や、家族の被扶養者になった場合については、保険料の還付はありません。

※詳細については健保組合にお問い合わせください。

#### 平成23年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限

健康保険法第47条第2項に規定する任意継続被保険者の標準報酬月額について、平成22年9月30日における、当健康保険組合の全被保険者の標準報酬月額を平均した額を、標準報酬月額の基礎となる報酬月額とみなしたときの標準報酬月額は、次のとおりです。

平均標準報酬月額 / 317,994円

標準報酬月額 / 320,000円(前年度と変更なし)

※平成23年4月1日から適用



# 健保財政の安定を目指して

# 来年度から保険料率を引き上げます

経常赤字が続き、  
環境悪化に対応できず…

超高齢社会を迎えて、「新高齢者医療制度の創設」「保険者機能の強化」など、健康保険組合を取り巻く環境はまだまだ難題が山積しています。とりわけ、政府が2011年度の通常国会に提出を予定しております新たな高齢者医療制度の骨子には、保険料や一部負担金などの高齢者の負担水準のほか、運営主体、公費を含めた財源問題が盛り込まれ、健康保険組合への影響は避けられないものと思われまます。

全国の健康保険組合の2009年度決算では、赤字額は前年度決算から2,000億円以上多い、過去最悪の5,235億円に上っており、全1,473組合の約8割にあたる1,184組合が赤字となっております。

すでに皆様には本機関誌等でお知らせしておりますとおり、私たち三重県農協健康保険組合におきましても、ここ数年大幅な経常赤字が続いており、このままでは今後予想される周辺環境の悪化に対応できない状況に陥つてしまうため、その対応策として保険料率を段階的に引き上げさせていただきます。皆様には、さらにご負担をおかけすることになりますが、厳しい現状をご理解のうえ、ご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

## 保険料率はこのように引き上げられます

別途積立金を取り崩しながら、3年かけて緩やかに引き上げていきます。

年度	保険料率	事業主負担分	被保険者負担分
22年度	千分の77	千分の43	千分の34
	4 up	1.55 up	2.45 up
23年度	千分の81	千分の44.55	千分の36.45
	5 up	2.75 up	2.25 up
24年度	千分の86	千分の47.30	千分の38.70
	5 up	2.75 up	2.25 up
25年度	千分の91	千分の50.05	千分の40.95

別途積立金を取り崩し、平成23年度の引き上げは千分の4

平成24年度に予定されている診療報酬改定による医療費増加を勘案

平成25年度に予定されている新しい高齢者医療制度への負担増加を勘案

## みなさんが負担する保険料はいくら増える？

### ▼毎月の保険料は…

【例】給料が30万円の場合

年度	保険料 (本人負担分)	増加額 (対前年度)
22年度(平成23年3月まで)	10,200円	—
23年度(平成23年4月から)	10,935円	735円
24年度(平成24年4月から)	11,610円	675円
25年度(平成25年4月から)	12,285円	675円

### ▼ボーナス時の保険料は…

【例】ボーナスが100万円の場合

年度	保険料 (本人負担分)	増加額 (対前年度)
22年度	34,000円	—
23年度	36,450円	2,450円
24年度	38,700円	2,250円
25年度	40,950円	2,250円

※引き上げてもまだ、  
協会けんぽより低い  
保険料率です

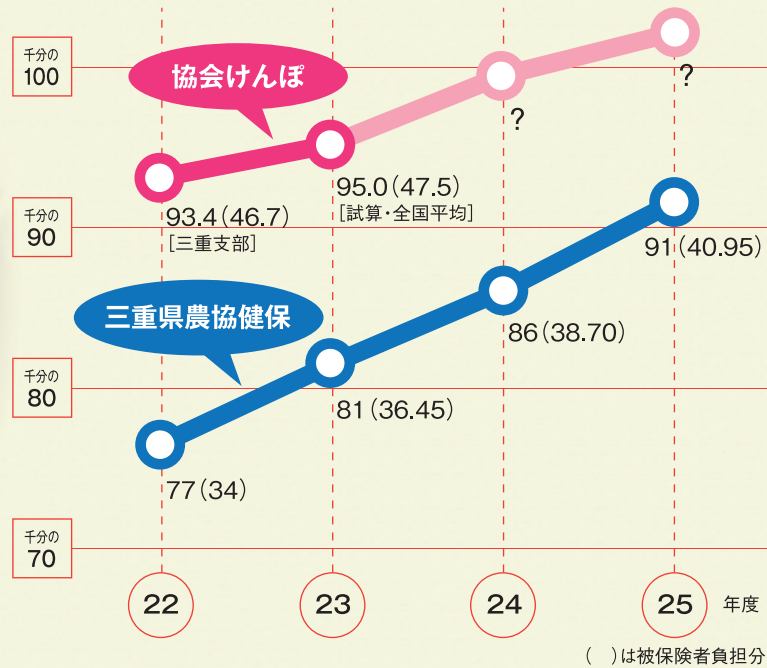


当健保組合の保険料率は現在、協会けんぽよりもかなり低く設定されています。来年度、当健保組合は保険料率を引き上げますが、協会けんぽも引き上げを予定しています。24年度以降もさらに引き上げられる見込みで、当健保組合は今後も協会けんぽより低い保険料率を維持してまいります。

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少なくしていますので、保険料率を引き上げてもなお、みなさんの保険料は協会けんぽに加入する人よりぐんと少ない負担ですみます。

### ※協会けんぽ

「協会けんぽ」とは、全国健康保険協会が運営する健康保険です。中小企業など、健康保険組合が設立されていない事業所で働く人とその家族が加入します。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」に加入していますが、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。





# 身のまわりの片づけをする

監修／産業カウンセラー・心理相談員 上野 幹子

「どうも仕事や人間関係がうまくいかない」「最近ツイていない」そんなときは、脳(頭の中)が混乱していることがあります。「身のまわりの片づけ」をすると脳が整理され、必要な情報や運も舞い込みやすくなり、ものごとがうまく運びやすくなります。身のまわりのストレスを減らして、ストレスに強くなりましょう。

## 脳は見えるものから強い影響を受ける

脳は思考や行動をつかさどっています。そのため、脳(頭の中)が混乱していると、うまくいくはずのことともうまくいかず、イライラしたり、焦ったり、落ち込んだりしてストレスをためることになります。

脳は見えるものから強い影響を受けるため、目の前の散らかっている机の上や部屋、乱雑に書き込んだスケジュール帳などを整理すると、脳も整理されてものごとがうまく運びやすくなります。

脳が見えるものから強い影響を受けるのは、視覚からの情報収集が五感全体の情報収集の8割以上を占めるため。身のまわりの片づけは、脳のしくみを利用したストレス対処法なのです。

## 捨てるものあれば、捨てるものあり

物理学のエネルギー法則に「エネルギー総量は常に変わらない」という考え方があります。何かひとつのことばかり考えていると、ほかのことが頭に入らなくなるのもこれが理由なのかもしれません。

このエネルギー法則の考え方でいくと、不要なものを捨てたり、望まない人間関係を整理していくと、必要なものが手に入ったり、新しい人と出会うということになります。「捨てるものあれば、捨てるものあり」です。

身のまわりにある不要なものは思い切って捨てたり、整理してみましょう。気持ちが悪く思っているストレスが軽減し、ものごとがうまく運ぶはずです。

## 身のまわりの片づけに挑戦してみよう

ストレスが軽減しやすい「身のまわりの片づけ方」をいくつか例にあげて紹介します。

ものが捨てられず、  
部屋がもんで  
散乱しているとき

捨てるか捨てないか悩んだら、捨てましょう。そして、必要な情報や運が入る余地を作りましょう。

仕事はまず  
探しのから…というとき

置き場に困った書類や郵便物などを入れる「なんでも箱」を作りましょう。箱がいっぱいになったら片づけのサイン。捨てるか捨てないか悩んだら、捨てましょう。

なんでも箱を作るときのポイント

- あまり大きくしない
- 自分の気に入ったものにする



スケジュール帳に  
書き込んだ予定を  
忘れがちなとき

予定が入ったらその場で携帯電話にもスケジュールを入れ、アラームが鳴るように設定しましょう。

望まない人間関係に  
疲労困憊しているとき

携帯電話のアドレス帳を見返し、仕事などに差し支えなければ、負担になっている人の電話番号をアドレスを消してしまいましょう。



## 身のまわりの風景は ストレスのバロメーター!?

身のまわりの風景は「脳の写し鏡」といわれています。ふだんきれいな机の上や部屋が散らかっているときは、自覚がなくても脳が混乱してストレスがたまっているのかも。同じように、もし身近な人の机の上などが散らかっていたら、ひと声かけてみて、ストレスをため込んでいないか気づかってあげましょう。





# ブロッコリーと くるみのサラダ

栄養豊富なブロッコリーは、寒くなるにつれて甘みが増します。赤いりんごとチーズを加えて、彩りもおいしいサラダができました。



## 材料

(2人分)  
1人分/171kcal

ブロッコリー	1/2株
プロセスチーズ	30g
りんご	1/4個
塩	少々
ドレッシング	
りんご	1/4個
酢	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1
はちみつ	小さじ1/4
レモン汁	小さじ1/4
くるみ	15g

## 作り方

- 1 ブロッコリーは茎ごと切り分け、水につけて汚れを落とす。りんご1/4個はさらに半分に切り、厚さ8mmでスライスし変色を防ぐため塩水につけておく。チーズは一口大に手でちぎる。くるみは弱火のフライパンで空入りし、冷ましておく。
- 2 鍋に水を少量(1cm程度)入れて沸とうさせ、ブロッコリーと塩少々を入れて、ふたをして中火で約1分、固めに蒸しゆです。ザルにあげ、うちわであおいで冷ます。
- 3 ドレッシング用のりんごを皮ごとすりおろし、他の調味料を加えてよく混ぜる。
- 4 くるみは飾り用を少し残し、あとは袋に入れて叩いてつぶし、ドレッシングに混ぜる。
- 5 ブロッコリー、チーズ、りんごをドレッシングで和え、器に盛り、くるみを飾る。

ECOレシポ 捨てないで！残った野菜で簡単メニュー

## ブロッコリーの茎のゴマみそ和え



ブロッコリーの茎は外側の固い部分をそぎ落とし、一口大に切ってゆでる。すり鉢で白ゴマ大さじ1をすり、みそ大さじ1、砂糖大さじ1、しょうゆ小さじ1/2を加えてよく混ぜ、ブロッコリーの茎を和える。  
※茹でたニンジンと一緒に和えると彩りがよくなります。

# 大根



japanese white radish

## 春の七草のひとつ

春の七草のひとつ「すずしろ」は大根の別名です。古くから日本人に親しまれ、日本書紀には「おほね」という名で記されています。さまざまな種類があり、一年中店頭に並んでいます。甘みが強くみずみずしいのがたくさん出回ります。

## 【アミラーゼ】

でんぷんを分解する酵素です。食べ物の消化を促進し、胸焼け、胃のもたれ、胃酸過多、二日酔いなどの症状に効果的です。胃の弱い人は、食事に大根おろしを添えて食べると、消化がよくなり、胃への負担が軽くなります。

## 【イソチオシアネート】

大根の辛みはイソチオシアネートという成分によるものです。この成分は、大根をすりおろしたり刻んだりすることで初めて生成されます。イソチオシアネートには、血液をサラサラにし、血栓を予防する働きがあります。また、白血球を活性化し、人間の体に害を及ぼす細菌を殺したり、力を弱めるなどの殺菌作用があります。

## 部位によって使い分け

葉に近い部分は辛味が弱く、またビタミンCが多く含まれているので、サラダや浅漬けなど生食に最適。甘みの強い中央の部分はおでんやふろふき大根などに。先端の部分は辛味が強いので、おろして薬味にしたり味の濃い煮物に。

## おろし方で辛味が変わる

甘い大根おろしにしたいときは、葉に近い部分を使い、大根を垂直に立てて、おろし金に対して丸く円を描くようにソフトタッチでおろします。辛味の強い大根おろしは、大根の先端の部分を使い、おろし金に対して一直線に力強くおろします。

主な産地JA 一志東部・鈴鹿・三重四日市

三重のおいしいは体にやさしい

# ブロッコリー



broccoli

## 栄養宝石の冠

ブロッコリーはビタミンやミネラル、食物繊維などを豊富に含む、栄養価の高い緑黄色野菜です。欧米では「栄養宝石の冠」と呼ばれています。日本では本格的に栽培が始まったのは戦後。現在のようなポピュラーな野菜になったのは昭和40年代に入ってからです。

## 【カロテン】

体内でビタミンAに変化して、活性酸素の働きを抑え、皮膚や血管・粘膜を丈夫にしてくれます。悪玉コレステロールを減らし、血中脂質を正常にする作用もあり、動脈硬化や心筋梗塞などの予防に効果があります。

## 【ビタミンC】

含有量は緑黄色野菜の中でもトップクラス。レモンの約2倍含まれています。美肌効果やカゼやガンの予防効果が知られています。ビタミンCは体内に貯蔵できないので、毎日きちんと摂取しましょう。

## “蒸しゆで”がおすすめ

たっぷりのお湯でゆでると、ビタミンCなど水に溶けやすい栄養素が失われがち。少ないお湯で蒸すようにすれば、水っぽくならず栄養も残ります。お湯をわかす時間とガス代も節約できます。

## 茎ごと分けて切るのもおしゃれ

茎とつぼみを分けて切るのではなく、太い茎も含めて長く切り分けます。形がきれいなので、つけ合わせにするとおしゃれです。



主な産地JA 三重中央・一志東部・鈴鹿



# 読者の声

## 夜空

**健** 診で数値が高めであると指摘され、運動量と食生活の見直しと言われ、夜歩いています。夜空の星の輝き・飛行機が飛び交うのを見上げながら歩くのも悪くなく気持ちが落ち着き、さわやかな気分になります。  
(JAいなべ 匿名希望さま)



## 嫁の病気と環境

**家** の嫁さんは、15年以上精神的な病気と付合っており、毎日何らかの症状で悩んでいるのですが、先月結婚以来初めて1泊2日の旅行をしました。なんと2日間は何の症状もでませんでした。プレッシャーのない生活環境が一番ですね!!  
(JA津安芸 匿名希望さま)

## すりおろし生姜に凝ってます

**最** 近、飲み物にはすりおろし生姜を入れて飲んでます。体温も1度は上がるというので、お腹からポカポカします。特にウォーキング前に飲むことで新陳代謝も上がるそうで、カロリー消費にひと役かかってもらっています。“あるろく”も頑張ってます。  
(JA四日市 シトロンさま)



## 健康優良表彰

**今** 年度初めて健康優良表彰を受けとることができました。表彰を通じて、あらためて健康であるということは何事にも勝る財産だと感じることができました。これからもお酒の飲み過ぎには注意し、仕事を頑張りたいと思います。  
(JA鈴鹿 むわのふさま)

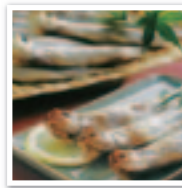
## すくらむと共に



**以** 前、すくらむで伊賀上野のゆったりのんびり歴史街道を見て、すくらむを持って行ってきました♪ 地図を見ながらコースどおりに歩いていたのですが、途中で道に迷いながらも、無事に紹介されていた場所を全部見ることができましたし、いい運動になりました。またどこかへすくらむをもって歩きに行くぞ!!  
(JA鳥羽志摩 しろぶた・ダイエツ中さま)

## 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**1月31日(月)まで**にお送りください。採用された方には「**十勝広尾産天然ししゃも**」(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

Special  
スペシャル

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、**3,000円分の図書カード**をお贈りします。

2011年  
1/31(月)  
締切

次の文章の□にあてはまる言葉を答えてください。本誌とバックナンバーをよく読めば答えは見つかりますよ。

- 【冬号から】 Quiz ① 任意継続被保険者の加入期間は、最長□□□です。
- 【春号から】 Quiz ② 健保組合はみなさんの□□□から医療費を支払います。
- 【夏号から】 Quiz ③ 医療費が自己負担限度額を超えたときは、□□□□□が健保組合から払い戻されます。
- 【秋号から】 Quiz ④ インフルエンザ予防接種の助成申請期限は、□月□日です。

## 秋号の正解と当選者

正解

- ① 12月31日
- ② 傷病手当金
- ③ アミラーゼ

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。

三重中央 / おすましさま  
JA伊勢 / 匿名希望さま  
JAいがほくぶ / 匿名希望さま  
農協食品 / アッシーさま  
大台厚生病院 / 匿名希望さま

春・夏・秋号がお手元ない場合は、健保組合のホームページでバックナンバーをご覧いただけます。 <http://www.jamiekenpo.or.jp/>

JAみえ健保だより

# すくらむ

No. 162  
2011 [冬号]

## 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。