

JAみえ健保だより

# すくらむ

30年度  
下期号

No.178

里山を楽しく探検

鈴鹿市中西部 … P.2

マルシェが楽しい!

ね こ マ ル

necomaru … P.4

〔その症状、病気のサインかも〕

めまい … P.6

〔健康おうちご飯〕

免疫力を高める献立 … P.8

鶏ひき肉のピリ辛レンコンはさみ焼き／ブロッコリーとかぶの明太子ソース和え／  
春雨とほうれんそうのしょうがスープ

〔それでもタバコを吸い続けますか?〕

百害あって一利なし、タバコの罪と罰 … P.10

〔体のケアはまず「お口」から〕

プラーク除去が歯周病予防の決め手 … P.11

接骨院・整骨院での

保険証のルールをご存じですか? … P.12

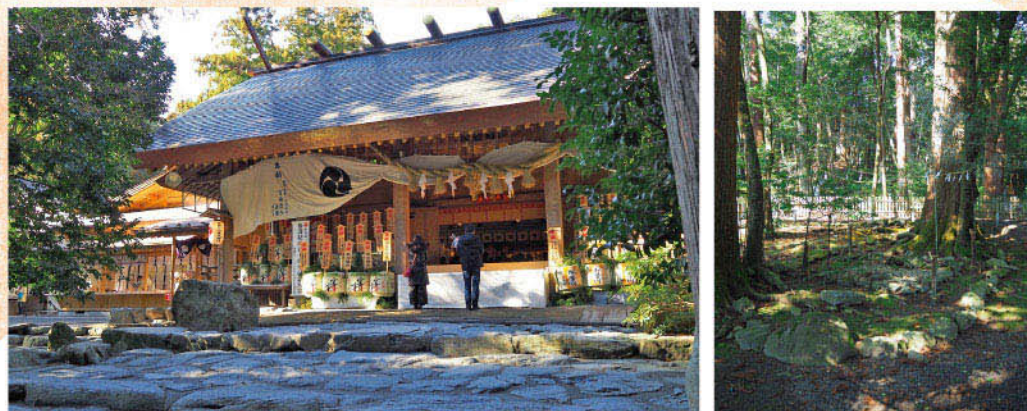
KENPO Information … P.13



**A** つばきおかみやしろ  
**樫大神社**

入道ヶ岳のふもとに鎮座し、猿田彦神社の総本宮と言われています。境内に建つ樫岸神社は、縁結びの神として若い女性にも人気です。参道近くには、この地に到着したと伝承される瓊々杵尊(にぎのみこと)一行の御船登座(みふねいわくら)があります。

【電話】059-371-1515  
【HP】<http://www.tsubaki.or.jp/>



**B** 鈴鹿さつき温泉

地下1,400mから汲み上げた100%かけ流しの天然温泉。ミネラル分が豊富なお湯が魅力です。52.4度の高温で日量1,050tの湯量を活かし、温泉水を循環させずに浴槽に流し入れ、常に新鮮で清潔な温泉が楽しめます。

※JA鈴鹿が管理・運営  
【電話】059-370-2611  
【営業時間】10:00~21:00(入浴受付は20:00まで)  
【HP】<https://ja-suzuka.or.jp/spa/>



**C** 御菓子処 春泉堂老舗

樫大神社の参道近く、明治35年創業のお菓子処です。人気の「椿草もち」は、北海道産小豆、国産餅米をベースに、よもぎの香りと美しい緑色そのままに、自然のおいしさが際立つ逸品です。

【電話】059-371-1018  
【営業時間】8:00~18:00(水曜定休)  
【FB】<https://www.facebook.com/syunsendou1018/>



**D** だるま寺(金剛山江西寺)

日本達磨宗の開祖・大日能忍禅師(だいにちのうにんぜんし)により1192年に開創された古刹。毎年2月には「祈願だるま」として精魂を入れる祈願、10月にはだるまの供養も行われています。敷地内にある高さ4m・樹齢320年を超える大サツキは、5月中旬から6月初旬が見ごろです。

【電話】059-374-2796



**E** こはく  
**cohak**

かつて商工会議所支所だった建物をリノベーションした、かわいらしいカフェ。静かな空間と店主がつくるおいしいスイーツを求めて、年齢を問わず地元のお客さんに人気があります。焼き菓子はテイクアウトも可能。

【電話】059-371-2817  
【営業時間】9:00~16:00(日~火曜定休)  
【Instagram】<https://www.instagram.com/cohak>



**1 おぎす 小岐須渓谷**  
鈴鹿川支流の御幣川(おんべがわ)がつくった全長4kmに及ぶ渓谷。浸食作用でできた高さ30m・長さ130mもの白色石灰岩の岸壁「屏風岩」は県の天然記念物です。近くにはキャンプ場もあり、夏には多くの家族連れが訪れます。



**2 とうりんじ 桃林寺**  
1181年に創建された臨濟宗の禅寺。海拔約200mに立地し、山門からは伊勢湾から志摩半島、知多半島も一望できます。境内に咲くさまざまな桜も有名です。



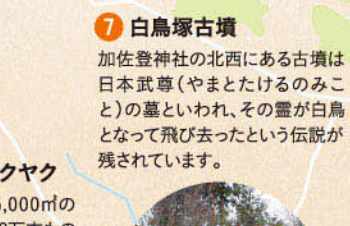
**3 ほたるの里**  
西庄内地区は毎年多数のほたるが夜空を舞います。地元の有志による観光保全で、自然生息しています。鑑賞時期や鑑賞方法についてはHPでご確認ください。  
<http://www.suzukahotaru.com/>



**4 長沢町のシャクヤク**  
毎年5月中旬頃、約5,000㎡の敷地に13,000株・約20万本ものシャクヤクが咲き誇ります。白やピンクの大輪の花が迎い一面に広がり、訪れる人を楽しませてくれます。



**5 荒神山観音寺**  
1087年に建立された十二面観世音菩薩を祀る古刹。春日局が寄進した梵鐘が残されています。敷地内には珍しい「ハンカチの木」が植えられており、4月下旬から5月上旬頃に純白の大きな苞(ほう)のついた花が見られます。



**7 白鳥塚古墳**  
加佐神社の北西にある古墳は日本武尊(やまとたけるのみこと)の墓といわれ、その霊が白鳥となって飛び去ったという伝説が残されています。



**6 かさどじんしゃ 加佐登神社**  
日本武尊を主祭神とし、古来、御笠殿社(みかさどのしゃ)と呼ばれ崇敬されてきました。尊(みこと)が死の間際まで持っていたといわれる笠と杖がご神体として祀られています。4月上旬は桜、中旬はムラサキツツジが咲き乱れ、その時期には花まつりも開催されます。



鈴鹿市西部の山間地域は東海自然歩道や登山道が整備され、登山愛好者やアウトドア志向の人たちにも人気のエリアです。麓の丘陵地は栄養豊富な地質で、植木や花苗の生産地でも有名。春から夏は見どころも多い鈴鹿市中西部を探検してみましょう。

鈴鹿山脈に抱かれ、歴史と自然に彩られた、香り豊かな丘陵地

※写真提供:(公社)三重県観光連盟

**F** 鈴鹿フラワーパーク

10ha近い敷地内に、噴水や花の丘、桜の広場、野点広場などの施設や、ローラースライダー、マウンテンロード、ネットドームなど24種類を組み合わせた大型複合遊具も整備されています。季節ごとに美しい花が咲き、家族連れで賑わっています。

【電話】059-367-3455  
【HP】<http://www.city.suzuka.lg.jp/life/shisetsu/9412.html>



鈴鹿市植木まつり

鈴鹿市は全国でも有数の植木の産地。昭和52年から毎年開催し、今年43回目を迎える植木まつりは、産地直送の庭木や生垣、各種花苗まで800種・2万本が勢ぞろいし、安く新鮮な植木を生産者から直接購入できる良い機会です。

開催期間 / 2019年4月13日(土)~4月21日(日)  
土日9:00~16:00・平日10:00~15:00  
土日は雨天決行、平日は荒天の場合中止

開催場所 / 鈴鹿フラワーパーク  
お問い合わせ / 059-382-9017  
鈴鹿市植木振興会事務局(鈴鹿市農林水産課内)







猫型陶器や楽器を販売するお店も!

For Cat Lovers  
Nekoyd  
It's Others



↑猫柄プリントがかわいいスタイも並んでいました。



猫の絵を描く作家さんも出店です。



絵葉書スタンドも猫ちゃん!



### 菰野町編

湯の山温泉で人気の施設「アクアイグニス」の芝生公園で、年2回開催される興味深いマルシェがあります。猫の殺処分を減らすための広報活動、そしてその活動資金を集めるために実施されるマルシェは、活動に賛同する出店者やネコ好きのお客さんにぎわっています。

# 楽しい! マルシェが



↑万能醤油販売店も「地域猫」活動を応援!



←他では見られない「見たな」猫缶バッジ!



↑ピザ焼き窯も、猫型にするほどのこだわりが。



有機素材のスイーツ店は岐阜から参加!



手づくり感満載の猫チョコクッキーも人気!



←フェルト製の猫かぶりもの?



地元のカフェもこの日のために猫クッキーを販売。



のどがかわいたらフルーツビネガーのドリンクはいかが?



猫アイテムなら、なんでも揃いそうな勢い。



おいしいコーヒー店もマルシェにはマストです!



↑猫にも人にもやさしいお店の看板が素敵。



「地域猫」のことは、私たちnecomaruスタッフにお尋ねください。



天然ハーブ100%を使用した入浴剤は、温泉地ならではの商品。



★他県のNPOも→猫雑貨販売で参加しています。



地元の若い農家もnecomaru活動を支援しています。



ワークショップ→は子どもたちに大人気!

飼猫の写真を提示すると特典が受けられます。



↑necomaru本部オリジナル・猫柄のトートバッグも販売!

## necomaru (ねこマル)

上 質の癒しを求めて県内外から多くの観光客が訪れる湯の山温泉街。なかでも人気の高いアクアイグニスでは、さまざまなイベントが週末ごとに開催され、気候の良い5月・11月には猫にこだわったユニークなマルシェが開催されています。

「necomaru(ねこマル)」と名付けられたこのマルシェは、猫の殺処分を減らすための「地域猫」活動の広報と、猫の不妊手術代の資金集めのために開催されています。スタッフは全員ボランティアでの参加、出店者も地域猫活動に賛同する店ばかりで、販売商品は猫アイテムが中心となっています。

スタッフの樋口さんは「地域猫活動で殺処分がなくなった市町村があることを知り、活動を始めました。動物愛護活動に専念するよりも、普通の生活の一部としての動物愛護活動に参加できる人を増やしたいと思い、不特定多数の集まるマルシェで広報活動をしました。来場者に地域猫を知ってもらい、収益を地域猫活動にあてようと思いました。猫好きの方も、そうでない方もぜひ来ていただきたいです。」と話されました。マルシェ以外の活動としては、依頼を受けた野良猫の不妊手術の手伝い(捕獲・病院の送迎)や、地域猫の世話をされているそうです。マルシェで「地域猫」を知る人がさらに増え、猫の殺処分ゼロの日がくることを待ち望みましょう。

### 地域猫応援マルシェ・necomaru at 湯の山

場所 / アクアイグニス 芝生広場 (三重郡菰野町菰野4800-1)  
開催日 / 毎年2回(5月・11月)開催  
次回は2019年5月18日(土)・19日(日)の予定  
雨天開催・荒天中止  
時間 / 11:00~15:00  
お問い合わせ / FB内のメッセージにて  
<https://www.facebook.com/necomaruatyunoyama/>



**内耳の病気** 診療科 耳鼻咽喉科、めまい外来

体の平衡感覚をつかさどっている内耳の三半規管と耳石器、ここでキャッチした情報を脳へ伝える前庭神経に異常があるとめまいが生じます。

**良性発作性頭位めまい症(BPPV)**

症状の特徴

- 回転性のめまい
- 頭を急に動かすとめまいが起こる
- 吐き気を伴うことがある

老化などによる耳石器の障害で起こる。

**メニエール病**

症状の特徴

- 回転性の激しいめまいをくり返す
- 耳鳴りなどの聴覚症状がある
- 吐き気や嘔吐、頭痛を伴う

内耳が水ぶくれ状態になって起こる。早期に治療して難聴の悪化を防ぐことが大切。

**前庭神経炎**

症状の特徴

- 突然の激しい回転性のめまい
- 吐き気や嘔吐を伴う
- 治療すれば1~3カ月で回復する

前庭神経が障害されることで起こる。

**脳の病気** 診療科 脳神経外科、神経内科

体の平衡バランスを保つ中枢である脳の小脳や脳幹の血管が、つまったり出血するとめまいが起こることがあります。生活習慣病の人はとくに注意が必要です。

**脳梗塞・一過性脳虚血発作(TIA)**

症状の特徴

- 回転性や非回転性のめまい
- 頭痛やしびれなどの神経症状がある(TIAの場合は24時間以内に治まる)

動脈硬化で脳の血管が詰まるのが脳梗塞、一時的に詰まるのがTIA。

救急車を呼ぶ!

**小脳出血・脳幹部出血**

症状の特徴

- 回転性のめまいが多い
- 激しい頭痛や吐き気を伴う
- しびれなどの神経症状を伴うこともある

高血圧などで小脳や脳幹の血管にできたコブ(動脈瘤)が破れて出血する病気。

救急車を呼ぶ!

**聴神経腫瘍**

症状の特徴

- 非回転性のめまい
- 片側に耳鳴りなどの聴覚症状がある
- 顔面のしびれ・マヒがある

内耳と脳の間聴神経に腫瘍ができる病気で、原因不明。

**全身の病気** 診療科 内科、かかりつけ医 **心の不調** 診療科 心療内科、精神科

平衡バランスを保つしくみは自律神経とも深く関わっており、自律神経の働きの乱れなどによる全身の病気や心の不調でもめまいが起こります。

**自律神経失調症**

症状の特徴

- 非回転性のめまい
- 耳鳴り、頭痛、肩こりなどを伴う

ストレスによる自律神経の乱れが原因。

**低血圧**

症状の特徴

- 非回転性のめまい
- 頭重感や倦怠感を伴う

自律神経の働きの乱れで血圧を調整できずに起こる。

**貧血**

症状の特徴

- 非回転性のめまい
- 動悸や倦怠感を伴う

血液の鉄分不足が原因。病気が原因の場合もあるので検査を。

**心因性めまい**

症状の特徴

- 非回転性のめまいが多い
- 耳鳴りなどを伴う

ストレスによる自律神経の乱れが原因。



# めまい

めまいの多くは耳の病気や自律神経の働きの乱れなどによって起こり、適切な治療を受け、日常生活を工夫すれば改善できます。ただし、早期治療が必要なケースや命に関わる病気が原因の場合もあるため、めまいが続くようなら早めに医療機関を受診しましょう。

体の平衡バランスは、耳の奥にある内耳、目、筋肉や関節から集めた体の位置や動きなどに関する情報を脳で整理し、体の各部に平衡バランスをとる指令を出すことで保たれています。この経路のどこかに異常があると、自分や周囲が動いていないのに動いているように感じます。これが「めまい」です。めまいには、「グルグル目が回る」「回転性のめまい」と、フワフワとふらふらしたり、クラツとする「非回転性のめまい」があり、めまいのタイプやめまいに伴う症状は原因を知るヒントになります。回転性のめまいはおもに内耳の病気が原因で起こり、非回転性のめまいはおもに全身の病気や心の不調などで起こります。

めまいは平衡バランスの崩れから起こる



## めまいのタイプと考えられる原因

めまいのタイプに関係なく、顔面や手足のしびれなどがあれば脳の病気が疑われ、すぐに救急車を呼ぶ必要があります。

◆回転性のめまい



回転性のめまいに伴うおもな症状

- 聴覚症状(耳鳴り/難聴/耳がつまる感じ)がある
- 頭痛や神経症状(顔面や手足のしびれ/運動まひ/意識障害)がある
- 吐き気がある

考えられる原因

- メニエール病、突発性難聴などの内耳の病気
- 脳梗塞・一過性脳虚血発作、小脳出血・脳幹部出血などの脳の病気
- 良性発作性頭位めまい症、前庭神経炎などの内耳の病気

◆非回転性のめまい



非回転性のめまいに伴うおもな症状

- 耳鳴りや頭痛、動悸、肩こり、倦怠感などさまざまな症状がある
- 頭痛や神経症状(顔面や手足のしびれ/運動まひ/意識障害)がある

考えられる原因

- 自律神経失調症、低血圧、貧血、心因性めまいなどの全身の病気や心の不調、老化
- 脳梗塞・一過性脳虚血発作、聴神経腫瘍、小脳出血・脳幹部出血などの脳の病気

めまいはさまざまな原因で起こりますが、ストレスの軽減や規則正しい生活で自律神経の働きを整えたり、栄養バランスのよい食事や適度な運動で動脈硬化などを防ぐことが症状の改善に有効です。



材料(2人分)

ブロッコリー…………… 1/2株  
かぶ…………… 1個  
むきエビ…(小さめ)16匹程度  
絹ごし豆腐…………… 1/4丁  
明太子…………… (小さめ)1腹  
オリーブオイル…………… 小さじ1/2  
塩(エビゆで用)…………… 少々



ブロッコリーとかぶの  
明太子ソース和え

作り方

- ブロッコリーは小房に分けてゆでる。かぶは皮をむき、乱切りにして、水からやわらかく煮る。エビは沸騰した湯に塩を加えてゆでる。いずれもザルに上げて冷ましておく。
- 明太子は薄皮に切れ目を入れて包丁で中身をこそげ出す。
- ポウルに絹ごし豆腐、明太子、オリーブオイルを入れて混ぜ、①を加えてよく和える。

1人分  
89kcal

材料(2人分)

緑豆春雨…………… 15g 水…………… 2.5カップ  
ほうれんそう…1/4束 固形スープの素…1個  
しょうが…………… 1片 しょうゆ…………… 小さじ1  
しめじ…………… 1/2パック 塩…………… 少々  
卵…………… 1個 コショウ…………… 少々



春雨とほうれんそうの  
しょうがスープ

作り方

- ほうれんそうは長さ2cm位に切る。しょうがは皮をむいて千切りにする。しめじは石づきを落とす。
- 鍋に水としょうが、しめじを入れて火にかけ、沸騰したら春雨を戻さずに加えて3分ほど煮る。
- 固形スープの素、しょうゆを加えて少し煮てから、ほうれんそうを入れる。
- ほうれんそうに火が通ったら、塩とコショウで味を調べ、溶き卵を回し入れて軽く混ぜてから火を止める。

1人分  
84kcal

教えて!!  
栄養士さん



体を温める食材で免疫力アップ!

体温が1度下がると免疫力が30~40%下がるというほど、免疫力と体温は密接な関係があります。免疫力がよく働くためには、免疫機能を持つ白血球が体内を潤滑に巡る必要があります。しかし体温が低いと血流が悪くなり、白血球の働きも低下します。運動不足や食生活など、ライフスタイルの変化により低体温の人が増えていますので、日頃から体温を上げる食事を心がけることが大切です。

体温を上げる働きをもつ、レンコンやかぶなどの根菜類、ネギ類、鶏肉や赤身肉、鮭、明太子などを食材に使用し、しょうがやんにく、唐辛子を調味に用いるとよいでしょう。また、味噌や納豆などの大豆発酵食品も体を温める効果があるので、積極的に摂りたい食材です。



健康  
おうち飯  
Healthy home cooking

免疫力を  
高める献立

免疫力を高めて、病気にかからない健康な体を作りましょう。

鶏ひき肉の  
ピリ辛レンコンはさみ焼き

1人分  
231kcal

材料(2人分)

レンコン…………… 100g  
鶏胸ひき肉…………… 160g  
エノキダケ…………… 40g  
たけのこ(水煮)…………… 40g  
青ネギ…………… 1本  
片栗粉…(具材用)小さじ1  
(レンコン用)小さじ1  
七味唐辛子…………… 適宜  
油…………… 大さじ1  
A(具の味付け用)  
だし汁…………… 1/2カップ  
しょうゆ…………… 小さじ1/2  
砂糖…………… 小さじ1/2  
B(仕上げの味付け用)  
しょうゆ…………… 大さじ1  
酒…………… 大さじ1  
みりん…………… 小さじ1  
イタリアンパセリ…………… 適宜



作り方

- レンコンは皮をむき、厚さ3~5mmの輪切りにして水にさらす。(2人分で8枚)
- エノキダケは石づきを落とし、粗いみじん切りにする。たけのこは水で洗い、みじん切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- 鍋にAを入れ、エノキダケとたけのこを煮る。煮汁が少なくなったら青ねぎを加え、汁気がなくなったら七味唐辛子で好みのピリ辛味に調べて、冷ましておく。
- ポウルに③と鶏胸ひき肉、片栗粉小さじ1を加えてよく練る。
- キッチンペーパーでレンコンの水気を取って片面に片栗粉をまぶし、4等分した④を片栗粉をまぶした面ではさんで形を整える。
- フライパンに油を熱し、⑤を中~弱火で3~5分焼く。裏返し、ふたをして3~5分焼いて中まで火を通し、仕上げにBを加えて煮詰める。
- 器に盛って、七味唐辛子をふり、イタリアンパセリを添える。



体のケアはまず「お口」から

# プラーク除去が 歯周病予防の決め手

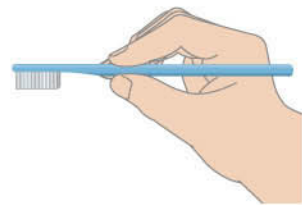


歯周病やむし歯の原因となるのは、細菌のかたまりであるプラーク（歯垢）です。ていねいな歯磨きでプラークをしっかりと落とし、歯と歯ぐきの健康を守りましょう。歯周病になると血糖コントロールが悪くなるともいわれています。毎日ケアを行い、口の中の健康にも気をつけましょう。

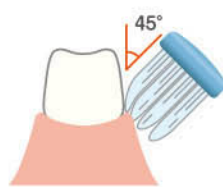
## ペンのように持ち、 力を入れすぎない

歯ブラシはペンのように持ち、字を書く程度の力で軽く磨きましょう。力を入れすぎると歯や歯ぐきを傷つけてしまう場合があります。

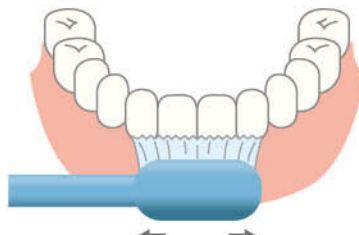
●ペンを持つように



●ブラシの先を歯と歯の間に  
入れるようにして汚れを取り除く。



●ブラシの先を歯と歯ぐきの境目あたりに  
軽く押し当て、小刻みに動かす。



●力を入れすぎず、小刻みに動かす。

## 1本ずつていねいに

歯ブラシを小刻みに動かして、1本ずつていねいに磨きましょう。磨く順番を決めておくと、磨き残しが防げます。

## 寝る前の 「しっかり磨き」が大切

歯と歯の間は磨き残しが多いので、夜寝る前に「しっかり磨き」を。歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシなども使って、しっかりと磨きましょう。



デンタルフロス

歯間ブラシ

## 歯磨き剤は適量を使う

歯磨き剤の多くは、汚れを落とす成分に加え、歯の修復を促す成分（フッ素）が配合されています。歯磨き剤の量が少なすぎると、修復を促す成分も少なくなってしまいます。使用方法をよく読み、適切な量を使うことが大切です。

## 磨いた後のうがいは軽くすすぐ程度で

歯磨き剤に含まれるフッ素は、歯を磨いた後も歯や舌の上に残り、むし歯を防いでくれます。何度もすすぎすぎると、十分な効果が得られません。

## 歯ブラシは毛先が開く前に早めに交換

毛先が広がった歯ブラシは、洗浄効果が約6割まで落ちるというデータがあります。裏側から見て毛先がはみ出しているようなら交換を。毛先がすぐに広がる人は、磨くときに力を入れすぎている可能性もあります。力加減に気をつけましょう。

# 百害あって一利なし、 タバコの罪と罰

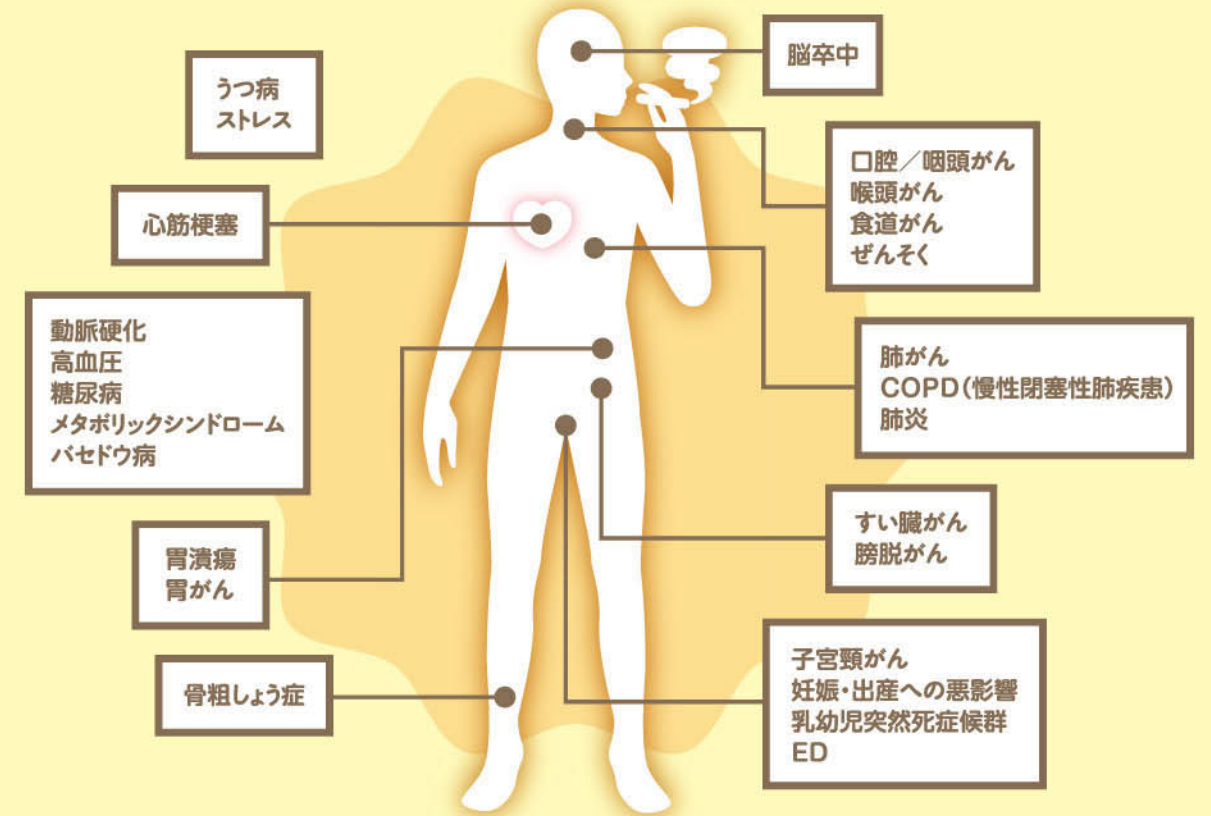
それでもタバコを  
吸い続けますか？



体に悪いと思いながらも、なかなかやめられないタバコ。健康に及ぼす影響をよく知って、禁煙について本気で考えてみませんか？

## タバコは全身の健康を おびやかす

タバコの煙に含まれる200種類以上の有害物質は、肺がんをはじめとする多くのがんを引き起こします。また、有害物質は血液によって全身に運ばれ、呼吸器の病気だけでなく、脳卒中、心筋梗塞、歯周病、胃潰瘍など、さまざまな病気の原因となります。



## 火を消した後も残る有害物質

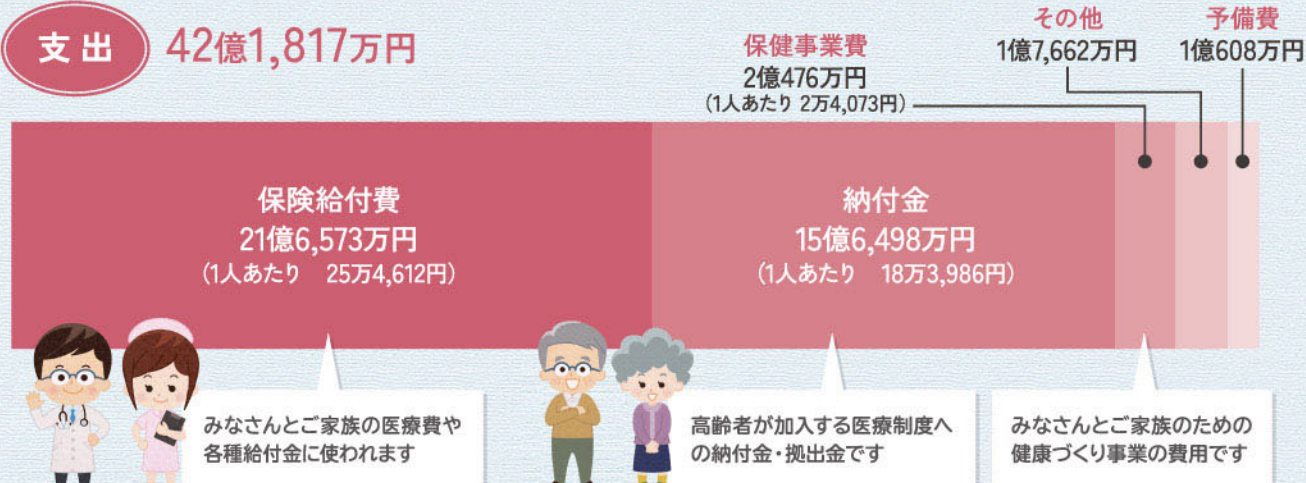
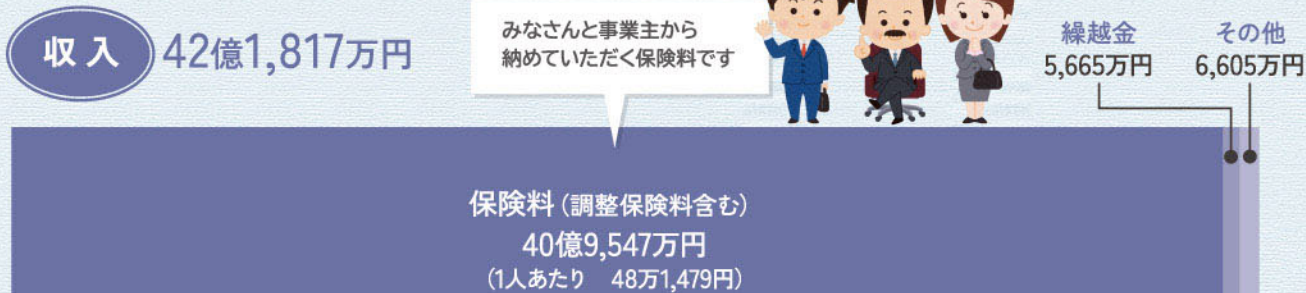
タバコの害は煙が出ているときだけではなく、火を消した後も、喫煙者の呼気、髪の毛、衣類、吸っていた部屋のカーテン、ソファなどには有害物質が残っています。この有害物質は長期間揮発することがわかっており、これを吸い込むことによって、タバコを吸わない人も健康被害を受けることになります。

とくに小さな子どもは、喫煙者に抱っこされる、おもちゃを口に入れる、床をはって遊ぶなど、有害物質が残る場所に直接接触する機会が多く、健康被害を受けやすいといわれています。また妊娠中の女性も胎児への影響が心配されます。





## 平成31年度予算がまとまりました



平成31年度の予算概要については、当組合のホームページをご覧ください。 [三重県農協健保](#) [検索](#)

### 平成31年度はより効率的な運営、よりきめ細かな保健事業を実施します

高齢者医療制度への納付金負担が重くのしかかり、健保財政は厳しい状況にあります。当組合はみなさんの健康をサポートするため、平成31年度はとくに右の3つを重点事項として、さまざまな健康づくり事業をより効果的に進めてまいります。



#### 平成31年4月から保険料率が変わります

##### 平成31年4月からの保険料率

健康保険料率	一般保険料	98.700% 事業主54.285% 被保険者44.415%
	調整保険料	1.300% 事業主0.715% 被保険者0.585%
介護保険料率		16.000% 事業主8.800% 被保険者7.200%

#### 平成31年度の重点実施事項

- 生活習慣改善事業について、従来の「イベント参加型事業」に加え、インセンティブ制度を導入し、日常的な健康課題に自らの意思で取り組む「自己実践型事業」を新たに設定し、健康管理意識の高い加入者を増やします。
- 生活習慣の改善に専門的な支援を要する被保険者に対し、支援内容(年齢、疾病分類等)に応じ、当組合保健師とアウトソーシングを活用した効果的・効率的な保健指導を行います。
- 医療機関からの請求内容について、オンラインデータ等を活用し、引き続き審査支払業務の強化を図るとともに、上手な医療機関の受診方法を知らせる必要がある加入者に対してはアドバイスを行い、無駄な医療費の削減に努めます。

## 接骨院・整骨院での保険証のルールをご存じですか？

接骨院や整骨院は病院とは異なり、保険証が使えるのは限られたケースだけ、というルールになっています。マッサージ代わりの施術には保険証は使えず、自費診療となります。



なぜなのでしょう！  
接骨院で、ねんざには使えて、肩こりには使えないもの、なーんだ？

はい、保険証一！



#### 保険証が使えるのはこんなときだけ

打撲 ねんざ 肉離れ

骨折 脱臼

応急手当をする場合をのぞき  
あらかじめ医師の同意を得ることが必要



#### こんなとき保険証は使えません

(全額自費になります)

- × 日常生活からくる肩こりや筋肉疲労
- × 脳疾患後遺症などの慢性病
- × 病院などで治療中のケガ
- × 労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷



#### 接骨院・整骨院にかかったときの注意点

- ✓ 「療養費支給申請書」に署名するときは、内容をよく確認して自分で署名してください。
- ✓ 領収証は保管してください。(医療費控除に使用できます)

\* 後日、健保組合から負傷原因について確認することがあります。ご協力をお願いします。

#### 整形外科と接骨院・整骨院のちがい

接骨院・整骨院で施術を行うのは、医師ではなく柔道整復師です。保険適用のルールや治療行為にちがいがあります。

	整形外科	接骨院・整骨院
国家資格	医師	柔道整復師
保険証の使用	○	一部限定で○
レントゲンを使用した診察	○	×
手術・投薬	○	×

#### 平成30年度

被扶養者の資格確認調査にご協力ありがとうございました



みなさんのご協力により、被扶養者の適正な認定の確認(被保険者証の検認)をすることができました。ありがとうございました。

#### 任意継続被保険者の標準報酬月額のお知らせ

平成31年4月1日からの標準報酬月額の上限は32万円です

任意継続被保険者の標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か前年9月30日の当健保組合の全被保険者の平均標準報酬月額(32万円)のいずれか低い額となります。



## 健康情報の提供

### ホームページの運営

健康保険全般の情報や、保健事業などの情報を提供します。

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

#### 組合員専用ページ

ユーザー名：ja06240501  
パスワード：ja06240501



### 機関誌の発行

組合機関誌「すくらむ」を年2回発行し、ご家族で読んでいただけるようご自宅に送付します。



### New! マイヘルスアップキャンペーンの開催

被保険者・被扶養者の健康づくりを支援するため、参加型のキャンペーンを開催します。

※詳しくは同封のチラシをご覧ください。

## こころとからだの健康相談

通話料・相談料とも無料

専用ダイヤル 0120-425-725

メールでの相談 <https://t-pec.jp/websoudan/>  
ユーザー名：ja59241 パスワード：ja59241

### ●24時間電話健康相談サービス

電話相談受付時間/24時間・年中無休

### 図書の配付

新規資格取得者に、健康保険制度等を解説した冊子を配付します。

### ジェネリック医薬品の利用促進

受診履歴から効果が見込める対象者に対し、個別に「後発医薬品に切り替えた場合の差額情報」を年4回通知します。また、前期高齢者に特化した利用促進通知を行います。

※ジェネリック医薬品(後発医薬品)の情報をホームページに掲載します。

### 禁煙推進運動

● 広報活動を通じ、事業所とともに喫煙者の禁煙に対する理解を深める活動を行います。

● 喫煙習慣のある被保険者を対象に、医療機関での禁煙治療を推進し、修了者に禁煙治療自己負担額の一部を補助します。

※対象者は当組合で抽出します。

実施期間 6月1日～2020年2月29日

※実施期間内に修了できるよう、初回診察は11月末までに受けてください。

補助額 自己負担額のうち上限10,000円



### 医療費通知

被保険者に「医療費のお知らせ」を年2回通知します。

### ●メンタルヘルスカウンセリングサービス

電話・Webカウンセリング 電話/9:00～22:00(年中無休)  
受付時間 Web/24時間・年中無休(返信は数日を要します)

面談カウンセリング 電話/9:00～21:00(土曜日は16時まで) 日曜・祝日、12/31～1/3を除く  
予約受付時間 Web/24時間・年中無休 受付後、日程調整のお電話をさせていただきます

●セカンドオピニオンサービスや受診手配・紹介サービス  
ドクターオポドクターズネットワーク®とベストホスピタルネットワーク®によるサービス

0120-778-145 9:00～18:00(日曜・祝日、12/31～1/3を除く)

通話料や紹介料、受診手配は無料

## 体力づくりや心身の保養

### 歩こう会

健康増進を目的として、歩こう会を実施します。

参加費 1,000円

開催日 11月



### けんぽれん健康ウォーク

健保連三重連合会主催の「けんぽれん健康ウォーク(バスハイク)」を対象とし、参加費を補助します。

補助額 2,000円 開催日 通年

※上記補助額とは別に、健保連三重連合会から1,000円の補助があります。

### 契約保養所の利用補助

#### 三重県農協健康保険組合指定保養所

被保険者および同伴の被扶養者を対象に、宿泊費用を補助します。

補助額 3,000円



名称	所在地	予約電話番号
ココバリゾート (白山グレイズゴルフ倶楽部)	津市白山町	059-262-4141
千の社	伊勢市佐八町	0596-39-1200
鳥羽シーサイドホテル	鳥羽市安楽島町	0599-25-8181
タラサ志摩ホテル&リゾート	鳥羽市浦村町	0599-32-6060
NEMU RESORT(含敷の郷)	志摩市浜島町	0120-207-808
ヒルホテル サンピア伊賀	伊賀市西明寺	0595-24-7000
星野リゾートグループ	全国26施設	—

※「タラサ志摩ホテル&リゾート」は、4月19日より「大江戸温泉物語TAOYA志摩」としてグランドオープンします。

#### 健康保険組合連合会指定保養所

被保険者を対象に、宿泊費用を補助します。

補助額 2,000円(年1回)

#### 健保連ホームページ

(共同利用保養所等案内)

<http://hoken.kenporen.or.jp/>

## 病気の予防

### 生活習慣病予防健診・人間ドック

35歳以上の被保険者と被扶養配偶者を対象に、契約医療機関において実施し、健保組合が費用を補助します。また、健診結果により精密検査等が必要である方に対する、二次検査の受診勧奨を行います。

※2019年1月に申込みされた方が対象となります。



費用 22,240円～55,570円

※申込みの医療機関や健診内容により異なります。

補助額 (生活習慣病予防健診)

被保険者 男性：20,030円 女性：25,550円

被扶養配偶者 男性：19,030円 女性：24,550円

補助額 (人間ドック)

被保険者 男性：22,020円 女性：27,650円

被扶養配偶者 男性：21,020円 女性：26,650円

### 脳ドック(オプション検査)

50歳以上の被保険者と被扶養配偶者を対象に、オプション検査として実施します。受診の間隔は2年以上とします。

※2019年1月に申込みされた方が対象となります。

費用 19,620円～40,330円 ※申込みの医療機関により異なります。

補助額 被保険者 10,000円

被扶養配偶者 9,000円

### 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、特定健康診査の受診券を発行します。

自己負担 3,000円

受診期間 12月31日まで



### 特定保健指導

40歳以上の被保険者と被扶養配偶者のうち、健診の結果、メタボリックシンドロームの危険性が高い方に「積極的支援」を、危険因子が始めた人に「動機付け支援」の保健指導を実施します。

補助額 全額

## 当健保組合の「健康スコアリングレポート」

健康スコアリングレポートとは、健保組合の加入者の健康状態や医療費、健康づくりへの取組状況等について、全健保組合平均と比較し、データを“見える化”したものです。政府の「未来投資戦略2017」を受け、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して2018

年度から各健保組合にレポートが通知されました。このレポートによると、当健保組合の加入者のみなさんは、血糖リスクや運動習慣リスクを抱える人の割合が全健保組合平均に比べて多いことがわかりました。



※数値が高いほど良好な状態を表しています。

### 各種健康セミナー・受診サポート

#### ■健康セミナー(糖尿病編)

生活習慣病の中でもとくに重症化しやすい糖尿病への理解を深めていただくため、被保険者を対象としたセミナーを開催するとともに、要治療者への受診サポートを実施します。



#### ■健康セミナー(禁煙編)

さまざまな健康障害の原因となる喫煙習慣から脱していただくため、被保険者を対象としたセミナーを開催します。

### 口腔衛生対策

●40歳以上で高血糖の被保険者を対象に、三重県歯科医師会の事業を活用した歯科健診を実施します。

※対象者は当組合で抽出します。

費用 無料(年1回) ※指定診査項目以外の検査や治療等は自己負担

申込期間 7月1日～8月31日

受診期間 8月1日～9月30日

●被保険者・被扶養者を対象に、地域ごとに会場を設けたファミリー歯科健診を実施します。

費用 無料(健保組合が負担)

実施期間 8月～9月の間で計7日間を予定

健診会場 四日市、津、松阪、伊勢、伊賀を予定

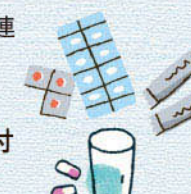


### 家庭常備薬斡旋

被保険者に、家庭常備薬ならびに健康関連商品を斡旋します。

斡旋申込書 所属事業所の健保担当者を通じて配付

斡旋時期 夏季・冬季の年2回



### インフルエンザ予防接種補助

被保険者と被扶養者を対象に、インフルエンザ予防接種費用を補助します。

補助額 1,500円(年1回)

接種指定期間 10月1日～12月31日





よかった！  
すべて「異常なし」  
細かい数値は  
気にしない



数値の変化も  
しっかり  
確認しましたか？

健診  
結果

再検査？  
忙しいし  
めんどくさいわ



再検査、  
保健指導などは  
必ず受けましょう。

健診  
結果

ちゃんと見たから  
もう捨てても  
いいわよね



健診結果は  
捨てないで  
毎年保存しましょう。

健診  
結果

## 健診は受けたあとが大切です！

「受けたら終わり」ではありません！



JAみえ健保だより

すくらむ

30年度  
下期号  
No.178

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。