

JAみえ健保だより

すくらむ

元年度
上期号

No.179

里山を楽しく探検

大台町

P.2

ワークショップで楽しく創る！

お花屋さんの ワークショップ

P.4

【事例で学ぶさわやかコミュニケーション】

何度言ってもわかってもらえないとき

P.6

【健康おうちご飯】

疲労回復に効果があるメニュー

P.8

カツオのガーリックペッパーステーキ /
たことグレープフルーツのマリネ / とろろ入り冷やし汁

【生活習慣病さんの食べテク】

高血糖さんの食べテク

P.10

【スキマ時間にロコモ・エクサ】

お尻の筋肉を伸ばすエクササイズ

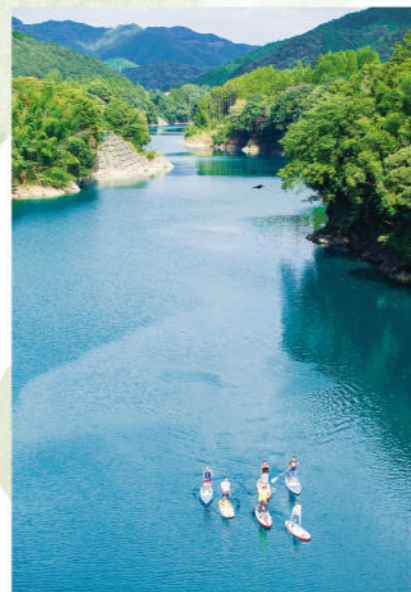
P.11

KENPO Information

P.12

D ベルデ Verdeアウトドアプログラム

奥伊勢の豊かな自然を活かして、ノルディックウォーキング、熊野古道歩きなど、多彩なアウトドアプログラムを提供。なかでも緩やかな水流の宮川ならではのSUP(サップ:スタンド・アップ・パドルボード)が人気です。SUPは、安定感のある空気式ボードに立ち、パドルで漕ぎ出す水上アクティビティで、初心者や子どもでも安心して楽しめます。



【申込】HP内の申込フォームから
【HP】<https://verde-odai.co.jp/>

C 宿屋まてまて

宮川にほど近い1棟貸しのゲストハウス。最大6名まで宿泊可能です。水遊びなど、さまざまなアウトドア体験プログラムもあります。



【電話】080-4840-7315
(Verdeアウトドアプログラム)
【宿泊料】7,000~10,000円
(利用人数により異なる)
【宿泊予約】HPから
【HP】<https://www.matemate.net/>

B カナエタ bread & coffee

倉庫をリノベーションして作られたパン屋さん。飲食スペースもあり、いつも地元住民で賑わっています。「季節のスープランチセット」(600円)は食べごたえがあり、お値打ちです。



【電話】0598-89-4330
【営業時間】12:00~17:30
【定休日】月曜・木曜
【HP】<http://www.kanaeta.jp/>

A にじいろ nijiiro

JR栃原駅近く、熊野古道伊勢路沿いに、古い洋館を改装し店舗を構えています。古材を用いた家具やインテリア、小道具やアンティークの器などを販売しています。



【電話】080-7956-1481
【営業時間】11:00~18:00
【営業日】毎週土曜のみ営業
【HP】<http://nijiiro-7.com>
【FB】<http://facebook.com/nijiirosns>



日本屈指の秘境・大杉谷や宮川の清流に心躍らせ、大自然に抱かれる

大台ヶ原山系を源流とする清流・宮川沿いに広がる大台町は、町全体が「ユネスコエコパーク」に認定されています。人と自然が共生するこの地域で、夏休みに家族で楽しめるスポットをご紹介します。



H 宮川ダム

3 宮川
三重県内のみを流れる河川としては最も長い全長91km。国土交通省の水質調査で何度も位をとるなど、日本随一の清流として知られています。

4 大杉谷の大杉
大杉谷林間キャンプ村近くにあり、樹齢千年以上とされる大杉。大杉神社のご神木として地元の人々に守られています。県指定天然記念物。



H 宮川ダム湖観光船「望郷丸」

黒部渓谷(富山県)、清津峡(新潟県)とともに日本三大渓谷のひとつに数えられる秘境「大杉谷渓谷」。船上から渓谷美を楽しみ、美しい湖面に映る四季の彩りを堪能できます。



【電話】0598-31-3661(3日前までに要予約)
【運行時刻】1日3便(10:00~、12:00~、14:00~)
4名以上で運行。所要時間65分
【乗船料】中学生以上1,200円、5歳以上600円
【定休日】水曜
【HP】<http://www.boukyomaru.or.jp/>

G おおすぎだに 大杉谷自然学校

宮川の最上流、大杉谷地区の旧小学校舎を拠点とする環境教育団体。年間を通じさまざまな自然体験プログラムがあり、夏休み期間中は家族で川遊びやキャンプを満喫できるプログラムも多数用意されています。

【電話】0598-78-8888
【FAX】0598-78-8889
【HP】<https://osugidani.jp/>

おすすめの体験プログラム
家族で川遊び!
思いっきり泳いだり、飛び込みをしたり、清流宮川を体感! 昼食は、つかみ取りした鮎を塩焼きにさせていただきます。
日 程/8月4・10・11・12・13・18日
時 間/10:00~14:30
定 員/45名(家族が対象)
参加費/今年度3歳になる方~大人は3,800円(昼食代含む、鮎の塩焼き付き)
0歳から今年度2歳になる方で昼食不要な方は100円(保険代のみ)



F 奥伊勢フォレストピア

ホテルスタイルの山荘、コテージ、グランピングの3種のスタイルから選べる宿泊施設。良質な温泉が湧く露天風呂やフレンチレストランが人気で、関西や中部方面からも大勢の家族連れが訪れています。アウトドアプログラムも充実しています。

【電話】0120-017-137
【宿泊予約】HP内の申込フォームから
【宿泊料】施設により異なる
【HP】<https://okuseiforestpia.com/>

おすすめの体験プログラム
①山頂での夏の夜空鑑賞と動物発見ツアー
(宿泊または夕食利用の方のみ) 期間/7月~ ※9月以降は秋の夜空鑑賞
②釣り堀・つかみ取り体験(ニジマス) 期間/日曜・祝日および8月10日~8月16日
※釣り体験は3日前までの予約で対応 ※つかみ取りは7~9月(3日前までに要予約)
③BBQ手ぶらで日帰り温泉体験
(ランチBBQ) 期間/7月27日~9月1日 時間/11:30~、13:30~ 料金/2,500円
(ディナーBBQ) 期間/7月1日~9月30日 時間/17:00~20:00の内で2時間制 料金/3,000円



E うらたに 浦谷オートキャンプ場

宮川の支流、浦谷川最上流部にあるオートキャンプ場。25mプールや五右衛門風呂、人工河川もあり、夏のレジャーにぴったり。猟師の女性スタッフが語る野生動物の話は必聴です。



【電話】0598-76-0044(鳥獣屋)
【営業期間】通年(チェックイン14:00、チェックアウト13:00)
【施設使用料】中学生以上1,000円 小学生以下500円
【キャンプ台使用料】3,500円~
五右衛門風呂ほか、有料レンタル道具類あり
【HP】<http://www.ma.mctv.ne.jp/~f-style1/o-tokyanpu.html>





店主の増田明彦さんが初心者にもわかりやすく丁寧に教えてくれます。

FLORET(フローリット)

名張市鴻之台1-129
 【営業時間】10:00~19:00
 【定休日】月曜(木曜不定休)
 【電話】0595-63-1187
 【ブログ】<https://ameblo.jp/flowerflore/>
 【Instagram】flore5325



1DAYレッスン

〈要予約/1~2名まで/約1時間〉
 定休日以外は受付可能
 ただし曜日によっては受講できない時間帯あり
 生花各種 2,000円(税込)~
 プリザーブドフラワー 3,000円(税込)~



レッスンのスタイルは毎月変わるので、新鮮な楽しみが味わえます。



季節の花レッスン

〈要予約/6名まで/約1時間30分〉
 毎月3日間のみ開催(日程は電話で要確認)
 3,800円(税込)~



↑店内は色とりどりの生花や観葉植物、プリザーブドフラワーなどがお洒落にディスプレイされています。

花工房 卯らら(うらら)

鈴鹿市南江島町12-8
 【営業時間】10:00~18:00
 【定休日】木曜
 【電話】059-387-8782
 【HP】<https://hana-ulala.com/>



季節の花レッスン
お花好きな仲間が集う
楽しい教室

近鉄白子駅にほど近い場所、素敵な女性店主が迎えてくれる「花工房 卯らら」。あらゆる要望に応える確かなセンスと技術が人気です。ここでは毎月3日間限定で、季節感を楽しむスタイルのレッスンが開催されています。形式にこだわらず、生花やプリザーブドフラワーでのブーケ、アレンジメント、寄せ植えなど、季節にふさわしいレッスンが用意されています。



名張市郊外の住宅地に建つ「FLORET(フローリット)」。英語で「小さな花」という意味の店名にふさわしい、こぢんまりとした可愛らしい花屋さんです。

多彩なレッスンを受講できますが、特筆すべきは「1DAYレッスン」。ひとりでもレッスンOKなので、誰にも気兼ねなく、自分のペースでマンツーマンの指導が受けられます。フラワーアレンジメントに触れてみたい方、誕生日や記念日にプレゼントを手づくりしたい方、特別な日に花を飾りたい方に好評です。



ひとりでも受けられる体験レッスン

フラワーアレンジメント

Enjoy Workshop! ワークショップで楽しく創る!

ボタニカル編 Vol.1

お花屋さんのワークショップ

余暇の過ごし方として、最近人気が高まっている体験教室やワークショップ。県内各地で開催されているさまざまなワークショップをご紹介します。第1回は、年齢を問わず女性の関心が高い「お花屋さんのワークショップ」です。

ドライフラワー・テラリウム

アーティスティックな世界にひたれる

津市の中央部、大門商店街の片隅にあるお洒落なビル1階に店を構える「CHELBAN(シェルバン)」。イベントや店舗などの装花の実績も多い人気店で、店主は多ジャンルのアーティストとのライブ・パフォーマンスでも注目を集めています。

ブーケやアレンジメントのレッスンも定評がありますが、おすすめなのが、県内ではここだけで体験できる「ドライフラワー・テラリウム」。ミニチュアの世界をドライフラワーで表現する楽しさが味わえます。



テラリウム・レッスン

〈要予約/2~6名まで/約2時間〉
 定休日以外は受付可能
 ただし曜日によっては受講できない日・時間あり
 3,000円(税込)~
 (使用する容器や花材により変動)



↑常識を超えたユニークな発想で植物の美を語る、フロリストの澤島司さん。

CHELBAN(シェルバン)

津市大門10-7 ビッチャーズビル1F
 【営業時間】11:00~19:00
 【定休日】木曜
 【電話】059-271-8670
 【Instagram】chelbanflowershop



【監修】
(株)CDPサポート 代表取締役
上田 敬

何度言ってもわかってもらえないときのコミュニケーション

「伝える」ことだけでなく、「相手の話を「聴く」ことも大事

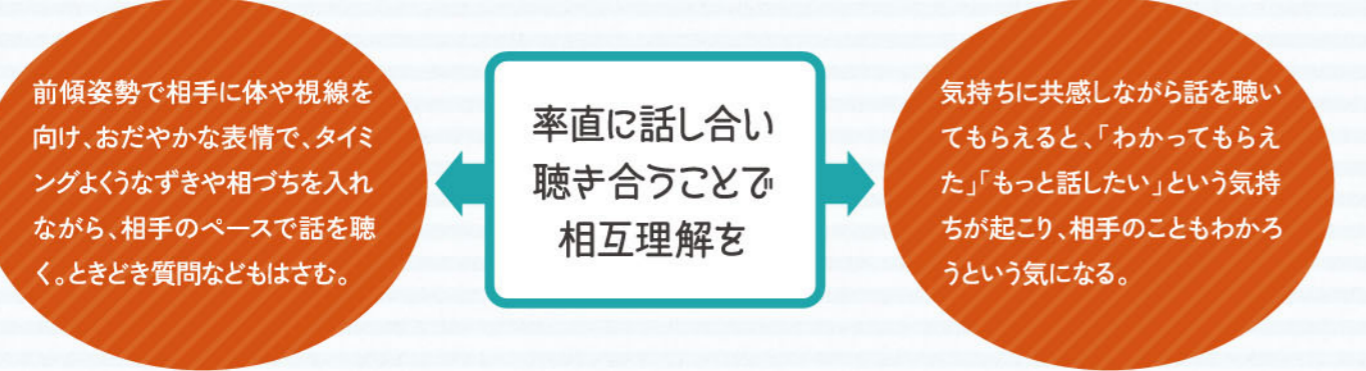
何度言ってもわかってもらえないとき、相手を責めたり、自分の思いを主張したりしがちです。しかし、それは相手の考えや気持ちを無視したり、否定することになるため、自分のことをわかってもらうのは困難です。相手にわかってもらうためには、「伝える」ことをわかってもらう必要があり、そのためには「聴く」ことをわかってもらう必要があり、そのためには「伝える」ことも大事です。「聴く」というのは相手の考えや気持ちを、相手の身になって理解しようとする行為です。信頼関係を築き、人間関係を良好にするうえで欠かせません。

「気持ちに「共感」しながら聴き、「聴いてるよ」のサインを出そう

話を「聴く」ためには、相手の言った言葉だけでなく、その奥にある思いや感情も理解しようとする行為が大切です。

ただし、これは簡単ではありません。まずは自分の考えや気持ちを脇に置き、相手の話を否定したり、さげすんだりせず、「共感」しながらじっくり話を傾けましょう。

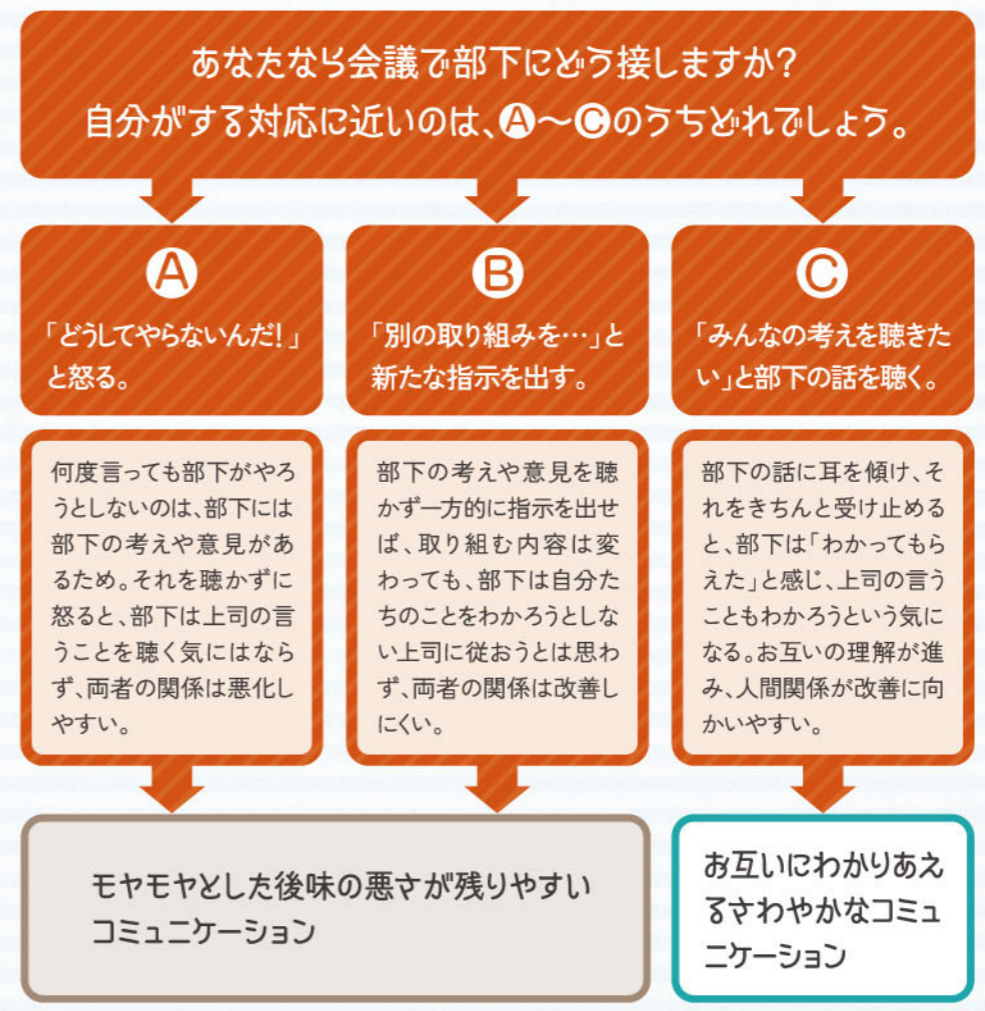
姿勢や視線、表情、うなずき、言葉で「聴いてるよ」のサインを出し続けることも重要で、それによって自分が相手のことをわかろうとしていることが伝わります。



お気軽にご利用ください **こころとからだの健康相談 0120-425-725** (詳しくはP15をご覧ください)

事例 部下が指示どおりに動いてくれなかったら

課長になって2ヵ月。着任早々、部署の目標達成のため、部下全員に新しい取り組みを指示しましたが、忙しいことを理由に何度言ってもやろうとしません。部下に対する不満から次第にきびしく接するようになり、人間関係はギクシャクしています。明日の会議で、なんとか現状を打開したいと思っています。



自分の考えや気持ちだけでなく、相手の考えや気持ちも大切にしたい自己表現を「アサーション」といいます。話に「耳を傾ける」こともアサーションで、良好な人間関係をつくることに役立ちます。上記のA～Cのうちアサーティブな対応はCです。

何度言ってもわかってもらえないとき

何度言ってもわかってもらえないときのコミュニケーションはむずかしいものです。お互いに納得のいくさわやかなコミュニケーションで良好な人間関係を保つにはどうすればいいか、事例をもとに考えてみましょう。

材料(2人分)

- ゆでだこ(足) ……1本
- 玉ねぎ ……1/8個
- グレープフルーツ ……1/2個
- ホワイトセロリ ……1/2束
- ミント ……少々
- オリーブオイル ……大さじ1/2
- レモン汁 ……小さじ1/2
- はちみつ ……小さじ1/4
- 塩 ……小さじ1/8
- 白コショウ ……少々



たことグレープフルーツ
のマリネ



作り方

- ① たこは厚さ5mmの斜め切りにし、オリーブオイルをかける。玉ねぎは薄くスライスして塩をふり、少しおいてからもみこみ、水分をしぼる。グレープフルーツは皮をむいて実を取り出す。ホワイトセロリは長さ2cmに切る。
- ② ボウルにたこ、玉ねぎ、グレープフルーツ、ホワイトセロリを入れて、レモン汁、はちみつ、白コショウ、ちぎったミントを加えてあえる。
- ③ 冷蔵庫で冷やしてから器に盛る。

1人分
83kcal

材料(2人分)

- ヤマモモ ……75g
- きゅうり ……1本
- みょうが ……1/2本
- オクラ ……2本
- 青じそ ……2枚
- 味噌 ……大さじ2
- すりごま(白) ……大さじ2
- かつおぶし ……5g
- 塩 ……少々
- 水 ……カップ1



とろろ入り冷やし汁

作り方

- ① きゅうりは半分をすりおろし、残りをさいの目切りにする。みょうがは大きめのみじん切りにする。ヤマモモはすりおろしておく。オクラはざっとゆでて小口切りにする。青じそは千切りにする。
- ② さいの目に切ったきゅうりとみょうがに塩を少々ふって混ぜ、しばらくおく。
- ③ ボウルに味噌、すりごま、かつおぶしを入れ、よく混ぜてから水を加えて溶く。
- ④ ③にすりおろしたヤマモモとすりおろしたきゅうりを加えて混ぜる。
- ⑤ ②の水分をよくしぼって④に加える。
- ⑥ 器に盛り付けて、オクラと青じそをのせる。

1人分
143kcal

教えて！
栄養士さん



食欲をそそるスパイスと消化の良い食材で夏バテ防止！

日々の身体の疲労を溜め込んでしまうと、慢性的な疲労や精神的疲労につながるため、その日のうちに取り除いていく必要があります。睡眠や入浴など生活スタイルを整えることはもちろん大切ですが、食材の選び方や調理法の工夫で疲労回復を図りましょう。

暑気負けで食が細くなりやすい夏は、コショウやニンニクのような食欲増進効果があるスパイスを効かせるとういでしょう。また冷たいものの摂取などで胃腸が弱りがちなので、ヤマモモやオクラなど、栄養価が高く

消化のよいネバネバ食品をとるように心がけましょう。主菜に選びたいのは、良質なタンパク質とタンパク質の代謝を促進するビタミンB群を多く含む肉類や魚介類です。今回のメニューでは、エネルギーを作り出す補酵素「コエンザイムQ10」も多く含むカツオとたこを用いています。

柑橘類などのフルーツには、疲労回復効果を高めるビタミンCやクエン酸が含まれているので積極的にとりたいた食材です。

健康
おうち飯
Healthy home cooking

疲労回復に
効果があるメニュー

「疲れた～」が口ぐせのあなたに、旬の食材を取り入れた疲労回復メニューをご紹介します。

カツオの
ガーリックペッパーステーキ

1人分
240kcal

材料(2人分)

- カツオ(刺身用) ……約180g
- エリンギ ……1パック
- かいわれ大根 ……1/3パック
- ニンニク ……2片
- オリーブオイル ……大さじ2
- しょうゆ ……小さじ2
- バルサミコ酢 ……大さじ2
- 砂糖 ……小さじ1/4
- 塩 ……少々
- 黒コショウ ……少々



作り方

- ① カツオは厚さ3cmぐらいに切って一つまみの塩をふり、10分ほどおいてからキッチンペーパーで水分をふき取る。
- ② エリンギは縦に4等分し、長さ5cmぐらいに切って軽く塩と黒コショウをふっておく。かいわれ大根は3~4cmに切り、ニンニクはスライスする。
- ③ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかける。焦がさないよう気をつけ、キツネ色になったらニンニクを取り出す。
- ④ ③にカツオを入れ、強火で両面をさっと焼く。同時にエリンギも炒める。
- ⑤ しょうゆとバルサミコ酢、砂糖を加え、少し煮詰める。
- ⑥ 皿に盛り付けて、かいわれ大根とニンニクを散らし、黒コショウをふる。

スキマ 時間に
ロコモ・エクサ

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、骨や関節、筋肉などの障害により、要介護になるリスクの高い状態のことをいいます。「ロコモ・エクサ」は、それを予防するためのエクササイズです。

股関節の柔軟性をアップ お尻の筋肉を伸ばす エクササイズ

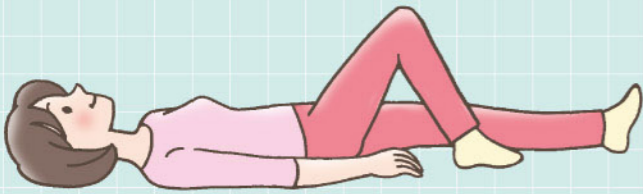


股関節が硬く可動範囲が狭くなると、脚をスムーズに動かせなくなり、歩幅も狭くなって歩きづらくなります。お尻のストレッチを継続的に行うことで、股関節をやわらかくし、脚を大きく振り出せるようになれば、歩幅が狭くなることを防げます。

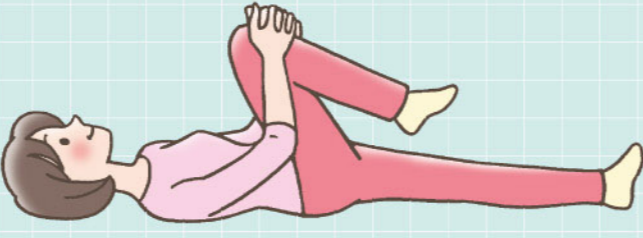
基礎編

できれば毎日、
少なくとも週3回は行いたい基本のストレッチです。

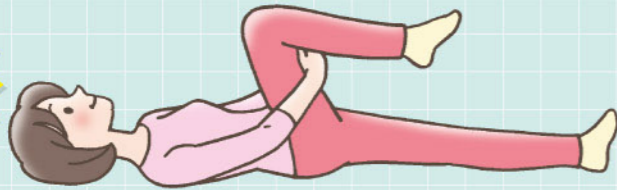
1 仰向けに寝て、片方の膝を立てる。



2 両手で膝をかかえて胸に近づけ、お尻が気持ちよく伸びるところで10秒間静止する。反対側も同様に行う。



腰に痛みがあるときは



ものの裏側を持ちましょう。

★ポイント★

背中を丸めずに、腰とお尻を床につけたまま行います。膝を持ちにくい場合は、頭の下に枕やクッションを置くことでやりやすくなります。

回数の目安：左右とも10秒×3セット

応用編

基礎編が楽に感じたら、立ちながらお尻のストレッチをしてみましょう。
柔軟性だけでなく、平衡性もアップできます。

1 右脚で立ち、左足の膝を両手でかかえる。



2 膝を胸のほうに引きつけ、お尻が気持ちよく伸びるところで10秒間静止する。反対側も同様に行う。

★バランスがくずれたら、無理をせず脚をおろしましょう。

★ポイント★

背中を丸めず、背すじをまっすぐに伸ばすことを意識しながら行います。

回数の目安：左右とも10秒×3セット

基本ルール

- 運動中に呼吸を止めないように注意しましょう。
- バランスをくずした場合を考慮して、壁やテーブルの近くで行いましょう。
- 無理をせず、自分の体力に合わせてできる範囲で行いましょう。



高血糖さんの食ベテク

監修：管理栄養士 徳田泰子

高血糖は、血糖値が高い糖尿病またはその予備群の状態。予備群でも高血糖が続けば血液中の過剰な糖によって血管が傷つき、神経や目、腎臓が障害される合併症や、動脈硬化の進行をまねきます。

高血糖を改善する食事の基本は、血糖値を上げすぎないように「栄養バランスのよい食事」「適量」「1日3回規則正しく」とること。どれも特別なことではありませんが、毎日続けるとなると簡単ではありません。

そこで、食ベテク。食後血糖値が上がりにくい「低GI」の食品を活用しましょう。GIは食品の血糖値の上昇度合いを示した数値。糖質が多い白米などは血糖値が上がりやすい高GIの食品ですが、低GIの葉野菜などをプラスすることで血糖値の上昇を抑えることができ、高血糖の改善に役立ちます。

※GIはGlycemic Index (グリセミック・インデックス) の略。

「栄養バランスのよい食事」を「適量」「1日3回規則正しく」とる



血糖値の上昇を抑える

「低GI」の食品を活用する

これらは血糖値が上がりやすい高GIの食品。低GIの食品を上手に活用すれば、血糖値の上昇を抑えられるよ



ごはん、食パン、めん

かぼちゃ、イモ類、とうもろこし

パイナップル、スイカ

チョコ、アイスクリーム、フライドポテト

高血糖を改善する食事の基本

栄養バランスのよい食事

「主食」「主菜」「副菜」をそろえる。



主食

- 糖質源となるごはん、パン、めん類
- 1食240kcal(1日720kcal)が目安
- ・ごはん …… ふつう茶碗小盛り(120g)
- ・食パン …… 6枚切り1.5枚
- ・ゆでうどん …… 1玉(210g)

主菜

- たんぱく質・脂質源となる肉、魚、卵、大豆製品(豆腐や納豆)
- 1食1品(1日400kcal)が目安

副菜

- ビタミン・ミネラル源となる野菜、海藻、きのこのおかず
- 1食2品(1日に350g)が目安

※主食、主菜の量の目安は、1日の適正エネルギー量が1600kcalの場合です。※主食を極端に減らす糖質制限は安全性が明らかでないためおすすめできません。

適量(1日の適正エネルギー量)(kcal)

$$= \text{標準体重(kg)} \times \text{生活強度(kcal/kg)}$$

標準体重

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

生活強度

- デスクワーク中心 …… 25~30kcal/kg
- 立ち仕事中心 …… 30~35kcal/kg

1日3回規則正しく

食事と食事の間があくと血糖値が上がりやすいため、できるだけ3食を規則正しく食べる。夕食が遅くなりそうときは、夕方に間食をとり、その後の夕食は軽めに。



低GIの食品を活用するコツ

めん類などの主食だけで食事をすませがちな人は…

血糖値の上昇を抑える低GI食品をプラスする

食物繊維が多い低GIの葉野菜や海藻、きのこ、大豆製品、乳製品、酢などには血糖値の急上昇を抑える効果がある。

うどん、そば、ラーメンなど

丼やカレー、おにぎり、パスタ、パンなど

具に油揚げやわかめ、野菜を加えて同時に食べる

サラダやみそ汁、野菜スープ、牛乳などをプラスして、最初に食べる

GI値の低い主食を選ぶ

白米 > 雑穀ごはん > 玄米
精製小麦粉のパン > 全粒粉パン
うどん > 中華麺 > パスタ > そば

つい食べすぎてしまう人は…

低GIの葉野菜や海藻、きのこを最初に食べる

食物繊維が多いため噛みごたえがあり、早食いが防げて食べすぎを抑えられる。糖の吸収も穏やかになる。

朝食を食べない人は…

低GIの簡単朝食を

納豆とごはん、無糖ヨーグルトとくだもの、春雨スープなどを。大豆製品や乳製品、春雨は低GIの食品。

おやつを食べたい人は…

低GIの食品で間食を

菓子類はほぼ高GIなので、間食するならば低GIのナッツや乳製品、いちごやりんごを適量食べる。

マイヘルスアップキャンペーン 第1回 My Health Up CAMPAIGN 実施中!

参加者のみなさん、チャレンジを続けていますか？ 達成賞を目指して頑張りましょう！

ココが楽しい!

参加者の日記
毎日の取り組み状況などを自由につづっていただいています。仲間がいるからモチベーションを維持しやすいですよ!

久しぶりのラジオ体操、なんか筋肉痛になりそうです。 **イイね!** 3

韓国ドラマを見ながらその場足踏みで3,000歩追加。やっと目標達成。 **イイね!** 3

第2回の参加登録は9月17日から

マイヘルスアップキャンペーンって?

スマホやPCで気軽に取り組める、今年度の新しい健康づくりプログラムです。楽しみながら健康的な生活習慣を身につけることができます。



24のコースからチャレンジ項目を2つ選び、毎日「できた」「できなかった」を記録するだけ!

●たとえばこんなコースがあります

食事編

- おやつは我慢コース
- 腹八分目がベストコース
- 朝ごはんを食べようコース

運動編

- 毎日8,000歩コース
- 階段を使おうコース
- 腰痛・肩こり改善コース

日常生活編

- タバコよ、さらばコース
- 歯を大切にコース
- 手洗い・うがいコース

ゴール!

2ヵ月の間に、「できた」日が2コースとも40日以上あれば目標達成!

達成賞として**QUOカード2,000円分**をプレゼント!



第2回は10月開催

チャレンジをお待ちしています!

参加登録期間 9月17日(火)～9月30日(月)

実施期間 10月1日(火)～11月30日(土)

対象者 被保険者、被扶養配偶者

参加費 無料

参加には登録が必要です

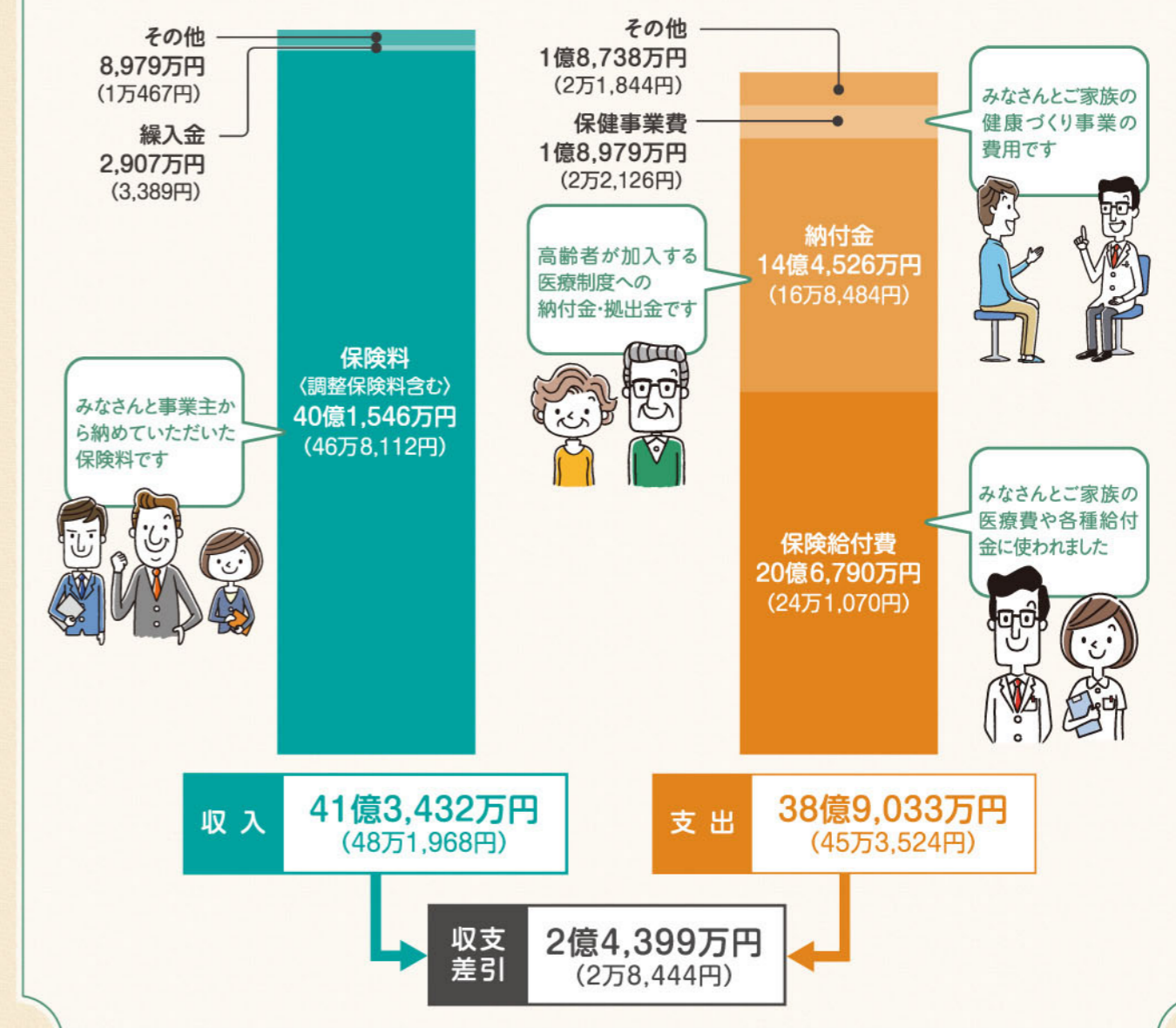
- ①健康保険組合のHPへ
<https://www.jamikenpo.or.jp/>
- ②「マイヘルスアップキャンペーン」のバナーをクリック
- ③「参加登録はこちら」を選択し、登録

登録に必要なもの

- ①健康保険証
 - ②メールアドレス
- 被保険者と被扶養配偶者がメールアドレスを共有することはできません。個別のアドレスをご用意ください。

平成30年度決算がまとまりました

()内は被保険者1人あたり



みなさんとご家族の健康づくり事業の費用です

みなさんとご家族の医療費や各種給付金に使われました

みなさんとご家族の健康づくり事業の費用です

みなさんとご家族の医療費や各種給付金に使われました

みなさんと事業主から納めていただいた保険料です

高齢者が加入する医療制度への納付金・拠出金です

当健保組合の平成30年度決算は、収入総額41億3,432万円、支出総額38億9,033万円でした。収支差引額は2億4,399万円、経常収支差引額では1億6,897万円、平成26年度以来の経常黒字となりました。これは、高齢者医療を支えるための重い納付金負担によって悪化を続ける財政を改善するため、やむを得ず保険料率を千分の91から千分の97へ引き上げたことによるものです。

厳しい財政状況が続いていますが、当健保組合では、今年度もみなさんとご家族の健康づくりに役立つさまざまな事業を実施してまいります。みなさんには、これらの事業を有効に活用されとともに、健康の自己管理に十分留意していただきますようお願いいたします。



決算の基礎となった数値

被保険者数	8,578人
男	4,321人
女	4,257人
平均標準報酬月額	325,647円
男	378,061円
女	270,417円
平均年齢	43.16歳
男	44.64歳
女	41.66歳
被扶養者数	5,232人
扶養率	0.62人
保険料率	千分の97.00
事業主	千分の53.35
被保険者	千分の43.65

平成30年度の決算概要については、当健保組合のホームページをご覧ください。

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。

<https://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。



マイヘルスアップキャンペーンの開催

被保険者・被扶養配偶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P13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。
- 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～令和2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・オプ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2日



けんぼれん健康ウォーク

健保連三重連合会主催の「けんぼれん健康ウォーク(パスハイク)」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
ココパリゾートクラブ	津市白山町	059-262-4141
千の杜	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
大江戸温泉物語TAOYA志摩(旧タラシ志摩ホテル&リゾート)	鳥羽市浦村町	0570-031268
NEMU RESORT	志摩市浜島町	0599-52-1211
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27施設	—

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。

※平成31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

契約医療機関

名称	所在地
三重北医療センターいなべ総合病院	いなべ市北勢町
三重北医療センター菟野厚生病院	三重郡菟野町
鈴鹿中央総合病院	鈴鹿市安塚町
松阪中央総合病院	松阪市川井町
大台厚生病院	多気郡大台町
南島メディカルセンター	度会郡南伊勢町
海南病院	愛知県弥富市
ヨナハ総合病院	桑名市和泉
四日市羽津医療センター	四日市市羽津山町
津健康クリニック	津市観音寺町
市立伊勢総合病院	伊勢市桶部町
県立志摩病院	志摩市阿児町
岡波総合病院	伊賀市上野桑町
尾鷲総合病院	尾鷲市上野町
紀南病院	南牟婁郡御浜町
永井病院	津市西丸之内
伊賀市健診センター	伊賀市四十九町

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。

※平成31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、危険因子が出始めた方に「動機付け支援」の保健指導を実施します。

補助額 全額

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、鈴鹿、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





大好きなママ、
ずっと元気でいてね!

あなたの元気はまず「健診」から。

JAみえ健保だより

すくらむ

元年度
上期号
No.179

三重県農協健康保険組合

URL : <https://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な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。