

JAみえ健保だより

すくらむ

元年度
下期号

No.180



里山を楽しく探検

いなべ市 P.2

ワークショップで楽しく創る!

作家の工房で
いざ! 陶芸体験 P.4

[事例で学ぶさわやかコミュニケーション]

相手が怒っているとき 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

豚肉とにんにくの芽のカレー風味ロールカツ /
豆もやしと春菊のごまあえ / 牡蠣とほうれんそうの豆乳スープ

[生活習慣病さんの食ベテク]

高血圧さんの食ベテク P.10

[スキマ時間にロコモ・エクサ]

体重移動をスムーズにするエクササイズ P.11

KENPO Information P.12

にぎわいの森

食肉加工屋 FUCHITEI (フチテイ)

地元の食肉を安心安全な原材料でソーセージやパテなどに加工。ホットドッグ・サラダ・ドリンクのセットを店内でいただけます。

【電話】0594-87-6017

【営業時間】11:00~16:00

【定休日】火曜・水曜

【HP】http://www.fuchitei.com



にぎわいの森

ロブ いなベヒュッテ

名古屋の人気カフェが来店。注文を受けてから作るふわふわのパンケーキと、もちもちの黒糖タピオカドリンクが人気です。

【電話】0594-72-6486

【営業時間】10:00~18:00 無休

【HP】http://www.caferob.com/



にぎわいの森

魔法のぱん

名古屋市「プーフレカンテ」の2号店。食パン「魔法のぱん」を求めて長蛇の列ができます。地元食材を使った惣菜パンも人気。

【電話】0594-87-7007

【営業時間】9:00~18:00(売り切れ次第終了)

【定休日】火曜・水曜



にぎわいの森

キッチン エピオ いなベヒュッテ

全国各地の食材や銘酒がズラリと並び、名古屋で人気のフードブティック。地元野菜の彩り豊かなプレートランチをどうぞ。

【電話】0594-72-7773

【営業時間】10:00~17:30

【定休日】火曜

【HP】http://food-ikuta.co.jp/



A にぎわいの森 Inabe Hütte (いなベヒュッテ)

市役所本庁舎の一角に、いなべ市の魅力を発信する複合商業施設が誕生。関西・東海の人気店が「ここならではの味」で出店するほか、楽しいイベントなども開催しています。



【電話】0594-86-7741

(いなべ市役所企画部政策課)

【HP】http://inabe-gci.jp/ageki



ゆたかな自然と
今も残る旧街道の風情、
若い文化が芽吹く、
三重最北端のまち

鈴鹿山脈と養老山地に抱かれたいなべ市。川伝いに物資を運んでいたころの面影が今も残り、若い移住者は、その遺産を楽しみ発信基地として活用しています。レトロな中に新しさも感じる、いなべ市へ出かけてみませんか。

E いなべ市農業公園

広大な農地一面に咲く梅の花で有名な公園。4月下旬からは約5,000本のぼたんが開花し、こちらも見物と好評です。満開の時期に合わせて「ぼたんまつり」を開催。園内には遊具やレストランもあり、家族三代で楽しめます。



【電話】0594-46-8377

【入園料】まつり期間中のみ有料(中学生以上500円)

【HP】http://www.inabe-nougyoukouen.com

D フライベッカー サヤ

名古屋で人気のパン屋が、一時休業を経てこの地に移転オープン。隣接する「八風農園」の自然派農法で作られた麦を自家製粉し、ドイツパンに焼き上げています。ドイツで修業した店主サヤさんが作り出す本場の味が魅力です。



【電話】0594-37-5301

【営業時間】11:00~17:00

【営業日】木曜・金曜・土曜

【HP】http://matsukazecompany.com/saya



C あげき 上木食堂

元は築100年以上の旅館。取り壊しを知った名古屋の料理人・松本耕太さんが移住し、食堂を開店しました。料理には自社農園の有機野菜をふんだんに使用。昼は観光客で、夜は地元の人たちで賑わっています。



【電話】0594-82-6058

【営業時間】11:30~ラストオーダー14:00, 17:30~ラストオーダー21:00

【定休日】水曜・木曜(臨時休業あり)

【HP】http://matsukazecompany.com/ageki



B 岩田商店

レトロな風情が残る阿下喜商店街の1店舗を、若者たちがギャラリーとして再生させました。テーマは「創造を体感できる場」。地元や近郊のアーティストたちの作品を、さまざまな企画に合わせて展示・販売しています。



【電話】0594-41-5220

【営業時間】11:00~17:00

【定休日】水曜・木曜(臨時休業あり)

【HP】http://matsukazecompany.com/iwata



作家の工房で いざ！陶芸体験

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2回は、自分の作ったうつわを日々の生活でも楽しめる、「陶芸教室」のご紹介です。

子どもと一緒に

初心者から本格派まで 陶芸家が楽しく指南

四日市が誇る萬古焼ばんこやきの製造元が集まる一帯に、ギャラリー&教室を構える「光風窯」。代表の熊本栄司けんべいさんは、数々の受賞歴を持つ陶芸家。海外での作品展や、有名レストランの食器制作などで活躍しています。

熊本さんが直接指導する陶芸教室は、幼児から訪日外国人、陶芸家志望者まで幅広い人を受け入れています。体験メニューは、粘土を手で伸ばすコースと電動ろくろの2種類があります。



アットホームな雰囲気

若い女性に人気、 自由な発想で楽しめる

アートやクラフトのお店が集う四天王会館に隣接する「小さな陶芸教室 安藤屋」。若き陶芸家夫婦が営む教室は、ものづくりのワークショップを求めて通う生徒たちで賑わいます。

少人数制なので、初めての人も楽しく体験できます。初対面の生徒同士が親しくなり刺激し合いながら、自由な雰囲気の中で自分だけの「宝物」を作る事ができます。手びねりや電動ろくろなどの体験レッスンがあります。



↑ 作りたいものを自由に作る楽しさが味わえます。

陶芸体験

〈要予約/1~5名まで/約2時間〉
火・木・土・日
10:00~12:00/13:00~15:00/
18:00~20:00(火・金・土曜のみ)
3,000円(税込) ※釉薬・粘土代・焼き代を含む
※焼き上がりまで約1ヵ月。
受け取りは直接または宅配便(送料別途)

小さな陶芸教室 安藤屋

津市栄町1丁目888
【電話】090-5459-9103
【instagram】 andoya.pottery
【facebook】 小さな陶芸教室 安藤屋



↑ 形を作るところから教えてもらえるので、初心者でも楽しく作陶できます。



鳥羽観光の合間に

観光地で唯一無二の お土産を作る

観光都市・鳥羽の中心地に陶房を構える「光和窯」。代表の村上光男さんは、鳥羽水族館の元学芸員という経歴をもつ異色の陶芸家です。さまざまな釉薬を駆使して生み出される作品には熱烈なファンも。

教室の参加者には観光客も多く、陶芸が初めての人も、自分だけのお気に入りの作品を作ることができます。作品は後日、村上先生が仕上げてくれます。



陶芸体験・子ども陶芸教室

〈要予約/1名~団体/30分・60分〉
※電動ろくろコースは4名まで
月・木・土曜(1日4回) ※夏休み中はお盆前まで毎日開催
1個2,200円(税込) ※釉薬・粘土代・焼き代を含む
※焼き上がりまで約6週間。
受け取りは直接または宅配便(送料別途)

粘土にハンコを押す感覚で、かわいい模様をつけて完成。色は熊本先生におまかせ。



光風窯(こうふうがま)陶芸倶楽部

四日市市三ツ谷東町8-10
【電話】059-333-3537
【HP】https://kouhuugama.com



教室には村上先生への作品が並んでいます。



体験陶芸教室

〈要予約/1~8名まで/約90~120分〉
9:00~17:00(前日までに電話予約)
3,300円(税込) ※釉薬・粘土代・焼き代を含む
※焼き上がりまで約1ヵ月。受け取りは宅配便(送料別途)

↑ 壁には生徒さんの作品の写りが貼られています。



光和窯(こうわがま)

鳥羽市鳥羽4丁目17-5
【電話】0599-26-3429(村上)
【HP】http://www.amigo.ne.jp/~to-gei/



↑ 古民家を改装して作られた工房で体験。

【監修】
(株)CDPサポート 代表取締役
上田 敬

相手が怒っているときのコミュニケーション

怒っている相手の気持ちを受け止め、その理由を理解し、それに対応する意思があることを伝えることも大切です。怒りは心配、悔しい、悲しいなどの気持ちをわかかって欲しいという思いの表れで、否定されるとますます強まります。

相手の怒りを怖いと感じたときは、「動揺している」などの正直な気持ちを伝えましょう。それが自分も相手も冷静さを取り戻すきっかけになるはず。話し合うときは状況を客観的に把握し、問題点を一つずつ確認しながら率直に意見を出し合って解決していきましょう。

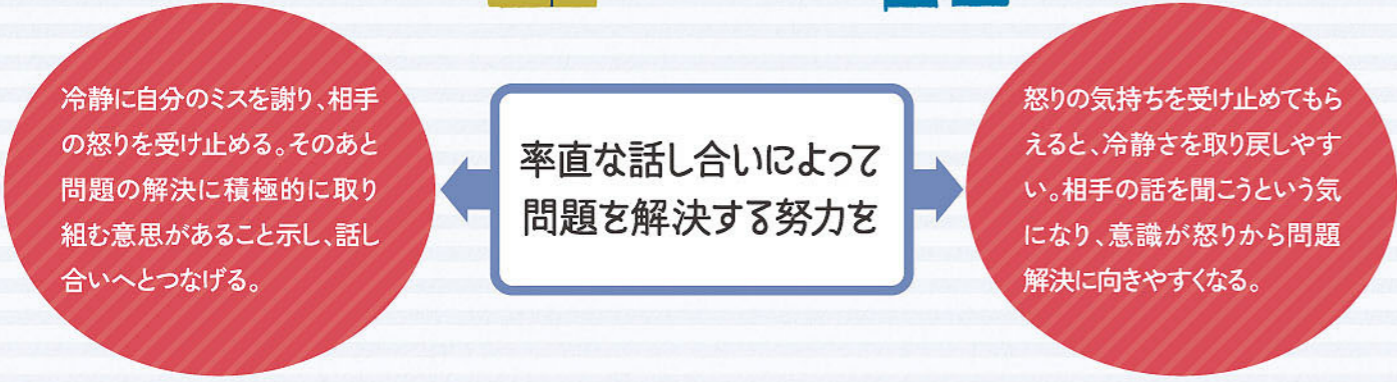
**相手の怒りを受け止め、
怖いと感じたときは
率直に伝える**

相手の怒りに巻き込まれない

相手が怒っているときのコミュニケーションの基本は、率直な話し合いで問題を解決しようとする事です。

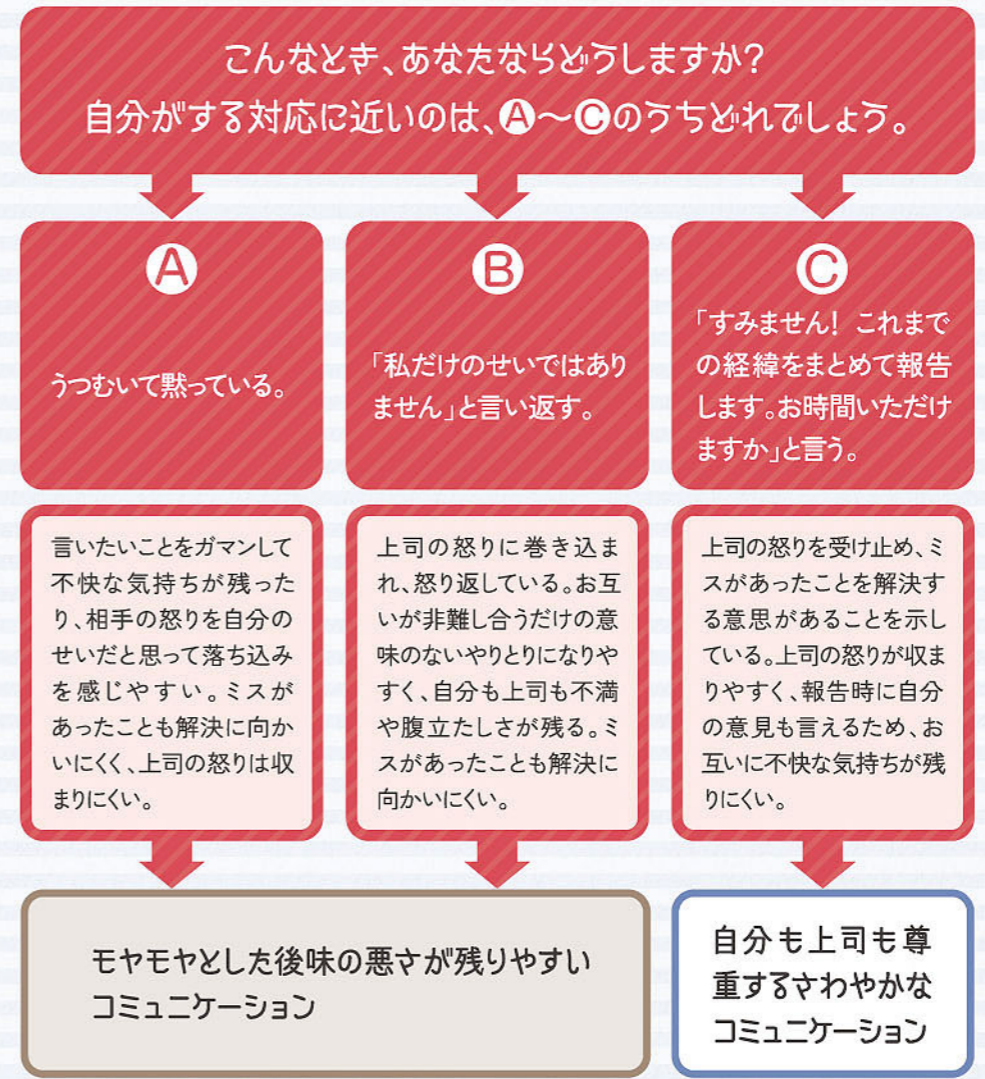
そのためにはまず、相手の怒りに自分が巻き込まれないことです。怒りは他人の言動やできごとがきっかけで起こりますが、怒りは自分自身によるものであり、あなたが関与していても相手の怒りは相手のものです。

相手が怒っているときはこれを思い出し、相手の怒りを自分のせいだと思ったり、つられて怒り返したりして相手の怒りに巻き込まれず、冷静に対応しましょう。



事例 商談の資料にミスがあり、上司に怒られたり

大事な商談中、作成した資料に重大なミスがあることがわかりました。昨日、見直しをして、上司にも確認してもらいましたが、どちらも見落としていたのです。口頭でミスを訂正し、商談は無事に終わりましたが、上司からきびしく怒られました。



自分の考えや気持ちを大切に率直に伝えると同時に、相手の考えや気持ちも大切にしたり「アサーション」といい、良好な人間関係をつくることに役立ちます。上記のA~Cの対応では、Cがアサーティブな自己表現に該当します。

相手が怒っているとき

相手が怒っている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)

- 豆もやし……………1/2袋
- 春菊……………1/4束
- ちくわ……………1本
- すりごま……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1と1/2
- しょうゆ……………小さじ1と1/2



豆もやしと春菊のごまあえ

作り方

- 豆もやしは塩を入れた湯で5分ほどゆでてザルにあげ、水気を切る。
- 春菊はゆでてから水にさらし、長さ3cmに切って水気を絞る。
- ちくわは縦半分に切ってから幅5mmに切る。
- ボウルに④を混ぜ合わせ、①②③をあえる。

1人分
93kcal

材料(2人分)

- 牡蠣……………150g
- 水……………カップ2
- 塩……………小さじ2
- じゃがいも……………中1個
- しめじ……………1/2パック
- ほうれんそう……………1/4束
- 固形コンソメ……………1個
- 水……………カップ1
- 豆乳……………カップ2
- 塩……………少々
- 黒コショウ……………少々



牡蠣とほうれんそうの豆乳スープ

作り方

- 下処理用の塩水で牡蠣を洗い、キッチンペーパーにのせて水気を切る。
- じゃがいもは厚さ5mmの半月切りにして水にさらす。
- ほうれんそうはゆでてから水にさらし、長さ3cmに切って水気を絞る。
- しめじは石づきを切り落とす。
- 鍋に水カップ1とじゃがいも、しめじを入れて5分ほど煮る。
- 豆乳、牡蠣、ほうれんそう、固形コンソメを加えて中火にし、煮立ったら火を弱めて5分ほど煮て塩と黒コショウで味を調える。

1人分
200kcal

教えて!!
栄養士さん



身体と心をすっきり整える食材で、軽やかに春を迎える!

春は気候や環境の変化で心身のバランスを崩しやすいときです。この時期に心がけたいのが、冬の間体内にたまりがちな老廃物を排出すること。老廃物がたまるとう腸内環境が乱れて代謝が落ちるため、疲労もたまりやすくなります。腸の働きを活発にするためには、食物繊維の豊富な野菜や、腸の働きをサポートするマグネシウムを豊富に含む牡蠣やきのこ類をとりましょう。特にきのこ類は食物繊維が多いのでおすすめの食材です。老廃物の排出と同時に、エネルギーの代謝率をアップ

することも大切です。豚肉はエネルギー代謝を促すビタミンB1の含有量が多く、にんにくや玉ねぎなど、アリシンを含む食材と一緒にとると、疲労回復や新陳代謝の効果がさらに促進されます。身体だけでなく、精神面の不調も出やすい時期ですが、心の安定を保つ脳内ホルモン「セロトニン」は食事が増やすことができます。セロトニンの材料となる必須アミノ酸「トリプトファン」を含む大豆製品やごまなどをメニューに取り入れるとよいでしょう。

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。

Main dish
豚肉とにんにくの芽の
カレー風味ロールカツ

1人分
291kcal

材料(2人分)

- 豚もも肉(スライス)……………4枚
- にんにくの芽……………4本
- にんにく……………1/4本
- にんにく(すりおろし)……………小さじ1/2
- 薄力粉……………大さじ3
- カレー粉……………小さじ1/2
- 塩……………少々
- 水……………大さじ3~4
- パン粉……………30g
- 揚げ油……………適宜
- ウスターソース(好みで)……………適宜
- キャベツ(千切り)……………適宜



作り方

- にんにくは千切り、にんにくの芽は長さ5cmぐらいに切る。
- 豚肉を広げてにんにくを塗り、①をのせてくるくと巻く。
- ボウルに④を溶いて衣を作る。
- ②に③の衣をつけ、パン粉をしっかりとまぶす。
- 170度の油で4~5分揚げる。
- 3等分に切ってキャベツとともに盛り付け、好みでウスターソースを添える。

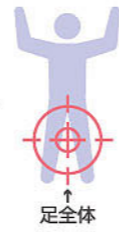
スキマ 時間に
ロコモ・エクサ

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。

へいこ
平衡性をアップ

体重移動をスムーズにする エクササイズ

平衡性が衰えると、片足でまっすぐに立つことが難しくなります。これが歩幅を狭くする大きな原因の一つです。運動不足で体力が衰えている人は、自分では気づかないほど少しずつ歩幅が狭くなっています。ここに紹介するエクササイズで、本来の広い歩幅を取り戻しましょう。



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エクササイズです。

1

足を前後に1歩分開いて立つ。後ろ足に体重をのせ、前足の足をしっかり曲げる。手は腰に、両足のつま先は正面に向ける。

★上半身は床に対して垂直にキープ



上半身を前後に倒した状態で進むと、腰を痛める原因にもなるので要注意!

2

息を吐きながら2秒かけて体重を前足に移し、後ろ足のかかとをしっかりと上げる。息を吸いながら2秒で体重を後ろ足に移し、1の姿勢に戻る。リズムカルに10往復したら、足を入れ替えて同様に行う。

★ポイント★

体重移動はかかとからつま先へスムーズに。うまくできないときは、前後の足の間隔を狭くしたり、少し横に開くようにします。

回数の目安：左右とも10往復×1~3セット

応用編

基礎編が楽に感じたら、体重を前足に移したときに片足で立ってみましょう。平衡性をアップさせるトレーニング効果が増します。

1

基礎編1と同じ。



2

息を吐きながら2秒かけて体重を前足に移し、後ろ足を曲げて膝を前に出す。息を吸いながら2秒で足を後ろに下ろして体重を移し、1の姿勢に戻る。リズムカルに10往復したら、足を入れ替えて同様に行う。

★ポイント★

片足で立つとバランスをとるのが難しくなるので、スムーズに動くことをさらに意識しましょう。

回数の目安：左右とも10往復×1~3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。

減塩



余分なナトリウムを体外へ出す作用がある
「カリウム」と「水溶性食物繊維」を積極的にとる

一緒に出てこ〜

さあさあ
あっちへ



*腎臓病の人はカリウム排出が行われにくくなっているため、カリウムをとりすぎない。

高血圧は心臓から送り出された血液によって血管壁に過度の負担がかかっている状態。高血圧がつづくとう動脈硬化が進行し、脳梗塞などの命に関わる病気の危険性が高まります。
血圧を下げるためには「減塩」が必要です。とはいえ日本の伝統的な食文化や、近年の外食産業

の成長などで、日本人は塩分をとりすぎる傾向にあります。
そこで、食ベテク。減塩に加え、余分なナトリウムを体外へ出す作用がある「カリウム」と「水溶性食物繊維」が多い食品を積極的に食べましょう。とりすぎたナトリウムを排出することができ、高血圧が改善しやすくなります。

「減塩」のコツ

減塩は継続することが大切です。食事の楽しみを減らさない程度に、できることから取り組んでいきましょう。

1日の塩分摂取量の目標量*1

男性8.0g未満 女性7.0g未満

1日の平均食塩摂取量*2は男性11.0g、女性9.3gで、目標量より2~3g多い。

*1: 日本人の食事摂取基準2015年版 (ともに厚生労働省)
*2: 平成30年国民健康・栄養調査

- ◎みそ汁は1日1杯にするか、具だくさんに。
- ◎ラーメンやうどんの汁は飲み干さない。
- ◎しょうゆをポン酢しょうゆに替える。
- ◎ソースやタレは、かけずに「つける」。
- ◎レモン汁や酢などの酸味、しょうがや青じそなどの香味野菜、スパイス、天然だしのうまみをきかせる。
- ◎塩分の多い加工食品は控える。
- ◎減塩タイプの調味料や加工食品を選ぶ。

ハムなどの肉加工品、ちくわなどの練り製品、漬物、佃煮、チーズ、インスタント食品、レトルト食品など



汁を半分残せば、3~4g減塩

食べものの端にちよいつけ

焼きもの、炒めもの、揚げもの、冷奴やサラダなどにも

「カリウム」「水溶性食物繊維」を積極的にとるコツ

カリウム・水溶性食物繊維は、野菜や海藻、いも類、豆類、果物などに多く含まれています。

カリウム・水溶性食物繊維の多い食品

野菜	ほうれんそう、かぼちゃ など
海藻	わかめ、ひじき、昆布 など
いも類	じゃがいも、さつまいも など
豆類	納豆、枝豆、いんげん豆 など
果物	アボカド、キウイ、バナナ など

- ◎バナナなどの果物を朝食にとる。
- ◎野菜や海藻、いも類、豆類を使った料理を毎食1~2品食べる。
- ◎食後に無塩タイプのトマトジュースでカリウムを補う。
- ◎切り干し大根やひじきの煮物、大豆の水煮などを常備菜としてストックしておく。

食事の最初に食べると、食べすぎを抑える効果も

カリウムたっぷり

朝の果物は「金」



高血圧さんの食ベテク

監修：管理栄養士 徳田泰子

好評でした!

マイヘルスアップキャンペーン

My Health Up CAMPAIGN

令和元年6月・10月に開催した「マイヘルスアップキャンペーン」には、たくさんの方にご参加いただきました。ありがとうございます。今年度から始めた新しい取り組みでしたが、参加された方からは好評をいただきました。



参加者数 第1回:390名 第2回:513名

参加者のみなさんからコメントをいただきました

いつも三日坊主で終わってしまい、なかなか継続できなかった私ですが、毎日記録をつけられることと、同じように取り組む仲間がいることが励みになって、**最初から最後まで楽しく続けることができました。**美ボディのため、健康維持のため、これからも続けていきたいと思えます!
(ぶーちゃんさん)

無理せずできることを選んでしまいましたが、結構大変だったかな? **日記に“いいね”をもらえると、もっと頑張ろうと元気が出ました。**楽しかったです!
(みゆこさん)

いろんなコースがあり、**自分に合った選択がしやすくてよかったです。**期間が終わっても続けられそうです。
(タカさん)

自分自身で目標を立てて運動や食事制限をすることももちろんできる。できるけど、一人だと継続することがなかなか難しい。誰かはわからなくても、一緒に目標を持つ仲間と立ち向かっていると、**意志の弱い私でも頑張ろうと思えました。**
(oaoiさん)

日頃のちょっとしたことを少し気にかけて行うことが、健康につながるんだとわかった気がします。**目標を持って心がけることの大切さを感じました。**これからも、目標をつくり、続けていきます。良いきっかけをつくってくれたことに感謝します。
(ひまわりさん)

マイヘルスアップキャンペーンって?

My Health Up CAMPAIGN

スマホやPCで気軽に取り組める、当健保組合専用の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、8000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!

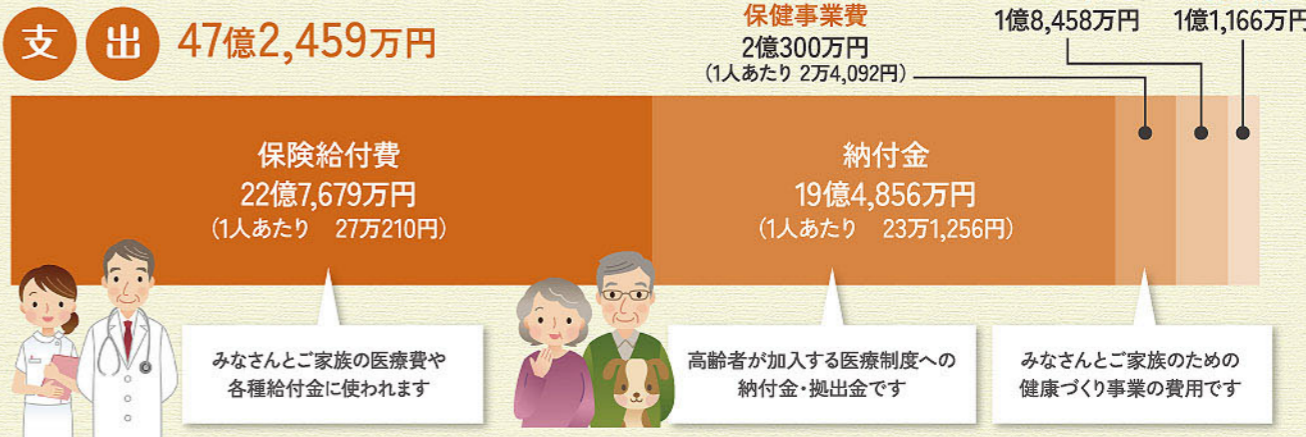
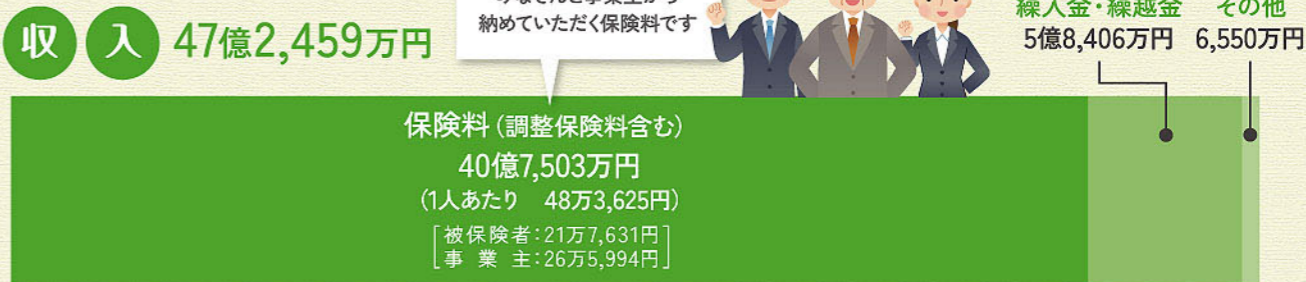
達成賞として**QUOカード2,000円分**をプレゼント!



令和2年度も開催します みなさんのチャレンジをお待ちしています! 詳しくは同封のチラシをご覧ください。

三重県農協健康保険組合

令和2年度予算がまとまりました



令和2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。 [すくらむWEB](#) 検索 (ID・パスワードはP15をご覧ください)

令和2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、令和2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。



令和2年度の重点実施事項

- 生活習慣改善事業について、加入者が健康課題に対し自らの意思で取り組むインセンティブを付与した「自己実践型事業」と、当組合が抱える健康課題の解消に向けた「イベント参加型事業」の展開により、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・効率的な保健事業を行います。
- 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効率的に活用し、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、適切な受診に向けた情報提供を行い、不要な医療費の削減に努めます。

令和2年3月から介護保険料率が変わります

令和2年3月からの介護保険料率 16.500% (被保険者 7.425% 事業主 9.075%)

※健康保険料率は変更ありません。

令和元年度

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

令和2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。

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

ID : 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および同封のチラシをご覧ください。

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。



New! asure卒煙プログラム

医師が開発したスマホアプリを使用。専属の保健師とのオンライン面談と禁煙補助剤で、卒煙に向け6ヵ月間サポートします。

費用 無料

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。

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: ja 59241 パスワード: ja 59241

● 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

● 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16:00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



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	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30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。

※令和2年1月に申込みされた方が対象となります。

費用 22,550円~57,753円(税込)

※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。

※令和2年1月に申込みされた方が対象となります。

費用 19,800円~40,700円(税込)

※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

健康セミナー・受診サポート

■ 健康セミナー(高血圧編)

日本人にとって最大の生活習慣病リスク要因である高血圧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。



□ 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



当健保組合の「健康スコアリングレポート(2019年度版)」

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。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ています。

2019年度版によると、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。当健保組合では、レポートを活かし、より効果的な保健事業を検討してまいります。



※数値が高いほど良好な状態を表しています。



お母さん。

いつも言っていたよね、

結局自分が困るのよ

後回しにしていると、

「やるべきことを

後回しにしないで。『要再検査』『要治療』。

健診結果に『要再検査』『要治療』等の項目があったら、必ず医療機関を受診しましょう。

JAみえ健保だより

すくらむ

元年度
下期号
No.180

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。