

JAみえ健保だより

すくらむ

2年度
上期号

No.181

里山を楽しく探検

名張市

P.2

特集

新型コロナウイルス 感染症

P.4

予防と心身の健康維持を心がけよう

[事例で学ぶさわやかコミュニケーション]

自分と相手の望みが一致しないとき

P.6

[健康おうちご飯]

腸内環境を整えるメニュー

P.8

野菜たっぷりサラダ寿司 / アボカドとチーズの春巻き /
舞茸ととろろ昆布のお吸い物

[生活習慣病さんの食ベテク]

高コレステロールさんの食ベテク

P.10

[体が硬い人のストレッチ]

前屈ができない

P.11

KENPO Information

P.12

C 赤目四十八滝キャンプ場

赤目四十八滝の入口からおよそ1km下流に広がるキャンプ場。平成31年4月に改装し、空調付きのおしゃれなバンガロー4棟が新たに整備されました。テントを持ち込みキャンプすることもできます。

- 【電話】0595-63-9666
- 【営業時間】9:00~17:00
- 【入場料】大人500円、小中学生300円
- 【施設使用料】テントサイト平日1泊2,500円~、バンガロー平日1泊(空調あり)12,000円~
- 【HP】<https://www.akame-camp-ground.com>



D てん コーヒー てん 点珈琲店

初瀬街道沿い、旧郵便局の建物をリノベーションした珈琲店。毎朝、手廻し焙煎機で丁寧に深煎りした豆を、1杯ずつネルドリップで提供しています。手作りのケーキや焼菓子とともに、ゆったりとしたひとときを過ごせます。この夏に限りコーヒーのテイクアウトに対応中。

- 【電話】0595-74-0450
- 【営業時間】10:00~18:00
- 【定休日】火曜
- 【HP】<https://www.tencoffeeten.com>
- 【Instagram】@tencoffeeten



B 忍者の森

雄大な渓谷美を感じながら、本格的な忍者修行アトラクションにチャレンジ！周辺は伊賀流忍者の祖とされる百地丹波が修行した地と伝えられています。忍者衣装に身を包み、手裏剣術や水ぐもの術などの修行を体験できます。「滝打たれ体験」や「源流冒険ツアー」などのエコツアーも、夏期は毎日開催予定。

- 【体験時間】午前の部10:30~、午後の部13:30~(各90分)
- 【料金】大人3,000円、子ども2,700円、幼児2,200円(忍者衣装レンタル、入山料込)
- 【電話】0595-64-2695(赤目ビジターセンター内エコツアーデスク)
- 【HP】<http://www.akame48taki.com/asobu2/ninjanomori.html>



A あかめ しじゅうち たき 赤目四十八滝

室生赤目青山国定公園の深い森の中。滝川の清流が生んだ大小数々の滝があります。遊歩道が約4kmにわたって続き、最も奥の滝までは片道約90分。道中は、せせらぎとマイナスイオンに包まれて涼やか。歩きやすいスニーカーで訪ねましょう。

- 【電話】0595-63-3004(NPO法人 赤目四十八滝渓谷保勝会)
- 【営業時間】8:30~17:00(12月~3月は9:00~16:30)
- 【入山料】大人500円、小人250円(周辺に有料駐車場あり)
- 【HP】<http://www.akame48taki.com>



1 日本サンショウウオセンター
赤目四十八滝の入口に位置。赤目生まれのオオサンショウウオをはじめ、8種約50匹のサンショウウオを展示しています。
【電話】0595-63-3004
【入館料】赤目四十八滝の入山料に含む

2 赤目自然歴史博物館
令和2年春、赤目ビジターセンター内にオープン。赤目の自然や歴史、忍者のルーツなどをパネルや展示品で解説しています。入場無料。

3 かおちだに 香落溪
紅葉の名所として知られる青蓮寺川の上流域。夏は緑の木々と清流が魅力です。眼前に迫るような岩肌を圧巻。

4 とれたて名張交流館
名張市の特産品が並ぶ「まちの駅」。お土産探しにぴったりです。
【電話】0595-62-1755
【営業時間】9:00~18:00
【定休日】年末年始

5 ひなち 比奈知ダム
周辺には、小川が流れる「下流親水公園」など、5つの公園や広場が整備されています。

E しょうれんじこ 青蓮寺湖観光村 ぶどう狩り

青蓮寺湖のほとりで、約15軒の農家がぶどうを栽培しています。食べごろはデラウェアなら7~8月、巨峰は9月、マスカットベリーAは10月。ぶどう狩りは時間制限なしで食べ放題、お弁当や飲み物の持ち込みもできるので、たっぷり1日満喫できます。

- 【電話】0595-63-7000(青蓮寺湖ぶどう組合)
- 【開園期間】7月20日~10月31日
- 【営業時間】9:00~17:00(最終受付16:30)
- 【入園料】大人1,400円、小学生1,000円、3歳以上700円
※巨峰狩りは大人1,900円、小学生1,400円、3歳以上1,000円
- 【HP】<http://www.s-budou.jp>



F Be Happy!! ちきゅう食

世界を旅する夫婦が営むビーガン(純菜食)カフェ。動物性食品は一切使わず、地元産の野菜を、手作りのソースや優しいスパイスの味つけで供します。味の秘訣は、北インドのカシ米尔地方で学んだスパイス使い。どのメニューもテイクアウトできます。

- 【電話】080-3068-6029
- 【営業時間】水~土曜の10:00~15:00(テイクアウト受け取りは17:00まで)
- 【定休日】日・月・火曜 ※不定休あり
- 【HP】<https://www.chikyushoku.com>



G みはた 美旗古墳群

初瀬街道にほど近い美旗駅の周辺には、4~6世紀に築かれた古墳が7つ現存しています。中でも最も大きいのは全長142mの前方後円墳「馬塚古墳」。美旗市民センター歴史資料室では、古墳の出土品や資料を展示し、史跡めぐりのコースマップを配布しています。

- 【電話】0595-65-3007(美旗市民センター)
- 【開館時間】8:30~17:00
- 【休館日】第3日曜・年末年始



かつて忍者が修行した「隠」の里で、避暑の滝めぐりと歴史探訪

県西部の、山と丘陵に囲まれた盆地に広がる名張市。滝めぐりや森林浴、忍者修行を楽しめる大自然や、史跡が点在する初瀬街道など、近場ながら非日常を味わえます。テイクアウトメニューを増やし元気に営業中の飲食店にも、足を運んでみませんか。

※新型コロナウイルス感染拡大・収束等の影響により、営業状況が変更になる可能性があります。お出かけ前には必ず最新情報をお確かめください。

新型コロナウイルス感染症

予防と心身の健康維持を心がけよう

世界中で感染が拡大した「新型コロナウイルス感染症」。発熱やせきなどの症状を引き起こし、重症化すると死に至ることもあります。引き続き予防を心がけるとともに、日ごろの健康管理にも努めましょう。

おさえておきたい 感染対策の基本

こまめに手を洗う

流水とハンドソープで30秒以上かけて洗いましょう。アルコール消毒も効果的です。

- 外出したあと
- 料理の前
- 食事の前
- トイレのあと
- せきやくしゃみを手で押さえたあと

ちゃんと洗うとウイルスは激減！



出典：「森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006」



どうやって感染するの？
飛沫感染（ひまつかんせん）
感染者のくしゃみ、せき、つばなどの飛沫と一緒に放出されたウイルスを、他の人が吸い込んで感染する。

接触感染
感染者がウイルスのついた手で触ったもの（ドアノブ、手すりなど）を他の人が触り、その手で口や鼻に触れると粘膜から感染する。

※令和2年6月19日現在の情報に基づいて記事を制作しています。

せきエチケットを守る



新型コロナと熱中症、両方に備える初めての夏です！

マスク熱中症に注意！

- 外出自粛等の影響で運動不足になりがちなので、汗をかいて体温を下げるための体の準備が十分にできていない。
 - マスクをつけていると熱がこもりやすくなり、マスク内の湿度が上がること、のどの渇きを感じづらくなる。
- こまめな水分補給や休息、体調がすぐれない場合は運動は控えるなどの対策をとりましょう！

夏は接触冷感の生地がおすすめ！

布マスクで夏を快適に

インターネットには、夏用マスク・立体マスク・ハンカチで作る簡単マスクなど、さまざまなマスクの作り方を動画で説明しているサイトや、型紙をダウンロードできるサイトがたくさんあります。あなただけのマスクを作ってみましょう！

布マスクの作り方 検索

3つの「密」を避ける

- 1 換気の悪い密閉空間
- 2 多数が集まる密集場所
- 3 間近で声を出す密接場面

3つの「密」のうち、1つでも該当しないように注意しましょう。

免疫力を高める

- バランスのとれた食事
- 適度な運動
- 自宅で動画配信を見ながら、ヨガやストレッチ、ダンスに挑戦
- 自宅でテレビを見ながら足踏み、体操、スクワットなど
- 3密を避け、人の少ない場所でウォーキング

- 十分な睡眠
- 早寝早起き・規則正しい生活を心がける
- こころの健康維持
- 孤独感を深めないよう、電話やビデオ通話を活用し家族や友人と会話する
- ストレスや悩みが続くときは、無料相談を活用



気になる症状があるときは

こんな症状があるときは、すぐに下記へ相談しましょう。

- ◎ 息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある
- ◎ 高齢者や基礎疾患のある人、妊婦の人などで、発熱やせきなどの比較的軽いかぜの症状がある
- ◎ 発熱やせきなどの比較的軽いかぜの症状が続く（4日以上続いたら必ず相談）



保健所名	電話番号(土日・祝日も受付)	
	9時～21時	21時～翌朝9時
桑名	0594-24-3619	三重県 救急医療情報センター 059-229-1199
四日市市	059-352-0594	
鈴鹿	059-392-5010	
津	059-223-5345	
松阪	0598-50-0518	
伊勢	0596-27-5140	
伊賀	0595-24-8050	
尾鷲	0597-23-3456	
熊野	0597-89-6161	

厚生労働省 電話相談窓口(フリーダイヤル) 0120-565653/9時～21時

「新しい生活様式」を実践しよう

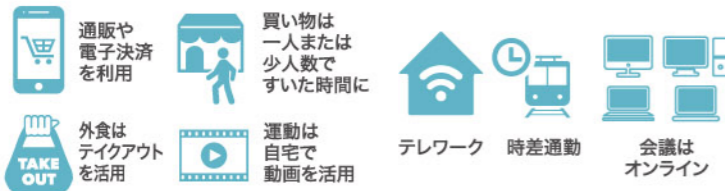
5月4日の新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、厚生労働省は「新しい生活様式」の実践例を公表しました。新規感染者の数が減少した地域でも再び感染が拡大する可能性があり、長丁場に備えて「新しい生活様式」に切り替える必要があるとして示された具体的な実践例です。

一人ひとりの基本的な感染対策



日常生活各場面別(例)

働き方の新しい形(例)



確かな情報源から正しい情報を得る

新型コロナウイルスについてはわかっていないことも多く、情報が随時更新されています。インターネットでは真偽不明な情報も出回っており、注意が必要です。国や県など、確かな情報源を選んで冷静に対処しましょう。



厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルス感染症について」



三重県LINE公式アカウント「三重県-新型コロナ対策パーソナルサポート」



LINEアプリの「友だち追加」で、個々の状況に合った適切な情報が配信されます。

〔監修〕
(株)CDPサポート 代表取締役
う え だ たかし
上 田 敬

自分と相手の望みが一致しないとき

自分と相手の望むことが一致しないときのコミュニケーションはむずかしいものです。さわやかなコミュニケーションで良好な人間関係をつくるにはどうすればいいか、事例をもとに考えてみましょう。

事例 疲れているときにかかってきた電話が長引いたら

夜11時。しばらく忙しくて疲れていたのが今日は早く寝ようと思っていたところに、親しい友人から電話があり、悩みを話しはじめました。大変なようだったので何も言わずに話を聞いていましたが、30分たっても話は一向に終わりそうもなく、早く電話を切りたいという気持ちになっていきます。



こんなとき、あなたならどうしますか？
自分がする対応に近いのは、A～Cのうちどれでしょう。

A	B	C
なにも言わず、ガマンして友人の話を聞きつづける。	「こんな時間に長電話は非常識だよ」と言う。	「今日は疲れていて早く寝たい。明日でもいいかな」と言う。
自分の正直な気持ちを伝えていないため、早く寝たいとイライラしたり、断れない自分を情けなく感じやすい。友人に対して「人の気も知らないで」といった不快な気持ちもちやすい。	自分の意見を言っているが、友人を一方的に非難して「早く寝たい」という望みを押し通そうとしている。思い通りになっても後味の悪さが残り、友人には不満や怒りの気持ちが残る。	「疲れているので早く寝たい」という自分の正直な気持ちを伝え、「明日でもいいかな」とたずねて相手の意見にも耳を傾けている。自分も相手も尊重した対応で、人間関係を良好に保ちやすい。
モヤモヤとした後味の悪さが残りやすいコミュニケーション	自分の気持ちを率直に伝えるさわやかなコミュニケーション	

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耳を傾けるやりとりを「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。

自分と相手の望みが一致しないときのコミュニケーション

意見の違いや葛藤があるのは当然で、それを恐れない

自分と相手の望むことが一致しないとき、多くの人は「自分のやりたいことを言いたいけれど、言えば相手を不愉快にさせるかもしれない」といったジレンマを経験します。

お互いの考えや気持ちを言えば意見の違いや葛藤が生まれるのは当然です。それを恐れ、相手を優先してガマンしたり、逆に自分の考えを押し通そうとすると、どちらかに不満が生じ、人間関係にストレスを感じます。

自分の正直な考えや気持ちも伝える、相手にも配慮する

だれでも正直な考えや気持ちを言っているのです。自分と相手の望みが一致しないときはこのことを思い出し、率直に伝えましょう。同時に相手の考えや気持ちに素直に耳を傾ける姿勢を示すことも大切です。自分も相手も尊重することがお互い納得のいくさわやかなコミュニケーションです。

考えや気持ちを伝えてもその通りになるとは限りません。相手も正直な考えや気持ちを言っているからです。お互いに意見を出しあい、歩み寄りながら納得のいく結論を出す努力をすることが良好な人間関係をつくります。



「私」が主語の「メッセージ」で自分の考えや気持ちを率直に言う。同時に相手の望みに配慮した具体的な提案をする。

お互いが納得する結論を出す努力を

相手は、言われたからといってその通りにしなければいけないわけではない。相手も正直な考えや気持ちを言っている。

三重県農協健康保険組合
こころとからだの健康相談

通話料・相談料とも無料 だれにも知られず相談できます

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

●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 受付時間 電話/9:00~22:00(年中無休) Web/24時間・年中無休(返信は数日を要します)

●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

材料(2人分)

- アボカド 2/3個
- ブロックベーコン 20g
- ミニトマト 2個
- ピザ用チーズ
(シュレッドチーズ) 50g
- 春巻きの皮 4枚
- 形成用に
溶いておく [薄力粉 小さじ1
水 小さじ1
- 塩 少々
- 黒胡椒 少々
- 揚げ油 適量



Spanish
アボカドと
チーズの春巻き

作り方

- 1 アボカドは皮と種をとり、ざっくりと切ってフォークやマッシャーなどでつぶす。ブロックベーコンは5mm角の角切りにする。
- 2 ミニトマトは縦半分に切ったあと、4mm幅の半月切りにする。
- 3 ボウルに①を入れ、ピザ用チーズ、塩、黒胡椒を加えてよく混ぜる。
- 4 春巻きの皮のざらざらの面を上にして、角を手前に置き、中央より少し手前に③の具の4分の1を置き、②の4分の1をのせる。手前から一巻きして、両脇を内側に折り、手前から奥へくるくと巻く。巻き終わりを水溶き薄力粉でとめる。残りの3枚も同様に。
- 5 170度の油できつね色になるまで揚げる。
- 6 油を切り、皿に盛りつける。

1人分
265kcal

材料(2人分)

- 舞茸 1/2パック
- 三つ葉 1/4袋
- とろろ昆布 6g
- かつお節 7.5g
- 水 2カップ
- 酒 小さじ2
- 塩 小さじ1/4
- 薄口しょうゆ 小さじ1



舞茸ととろろ昆布の
お吸い物

作り方

- 1 舞茸はほぐす。三つ葉は長さ1cmに切る。
- 2 鍋に水を入れて沸騰させ、火を止めた後かつお節を加え、ふたをして3分置く。
- 3 ②をこしてだしをとり、舞茸を加えて弱火にかける(沸騰させないように注意)。
- 4 酒、塩、薄口しょうゆで味を調え、舞茸に火が通ったら、三つ葉を加えて火を止める。
- 5 器にとろろ昆布を盛り④を注ぐ。

1人分
20kcal

教えて!!
栄養士
さん



発酵食品や食物繊維で腸内環境を整え、免疫細胞を活性化!

人の腸の中には1,000種類以上、100兆個以上の細菌が住んでいるとされ、顕微鏡でのぞくと「お花畑(フローラ)」のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。腸内フローラの中で、**良い菌を増やし悪い菌を減らす、免疫力を回復させるなど、腸内環境を整える働きをするのが、「プロバイオティクス」と呼ばれる微生物です。**プロバイオティクスとその栄養源となる成分「プレバイオティクス」を一緒にとることで腸内環境が整

いやくなり、免疫細胞の活性化にもつながります。プロバイオティクスは乳酸菌・ビフィズス菌・納豆菌・麹菌などに、プレバイオティクスは食物繊維・オリゴ糖などに多く含まれています。**酢・味噌・塩麹・ヨーグルト・納豆・キムチ・チーズなどの発酵食品や、野菜・海藻・きのこなど食物繊維の多い食品をメニューに加える、白米にもち麦や雑穀を混ぜる、**など、腸内環境を整える食事を習慣にしましょう。

健康
おうち飯
Healthy home cooking

腸内環境を
整えるメニュー

人の免疫細胞の約6~7割は腸の中で生きていとされています。腸内環境を整え、免疫力を高めるメニューをご紹介します。

野菜たっぷりサラダ寿司

1人分
420kcal



材料(2人分)

- 米 1合
- もち麦 大さじ1
- 水 1カップ(200cc)
- 玉ねぎ 1/8個
- きゅうり 1/4本
- グリーンリーフ 2枚
- ミニトマト 4個
- ミックスビーンズ
(塩分添加) 40g
- ツナ缶(小) 1/2缶(35g)
- むきえび(4cmサイズ) 4~6尾
- 塩 少々
- 【ドレッシング】
レモン汁 大さじ1
酢 大さじ1
塩 小さじ1/4
砂糖 小さじ1
オリーブ油 大さじ1
おろしにんにく 小さじ1/4
- むきえび
下処理用 [塩 適量
片栗粉 適量
酒 適量

作り方

- 1 米をといでもち麦と水を加え、30分ほど置いてから炊飯器に入れ、通常どおり炊く。
- 2 玉ねぎはみじん切り、きゅうりは8mm角の角切りにしてそれぞれ軽く塩もみし、水気を絞る。グリーンリーフは一口大にちぎる。ミニトマトはへたをとって4つ切り、ミックスビーンズは水を切る。ツナは軽く油を切る。
- 3 むきえびは背ワタを取り、下処理用の塩と片栗粉をもみ込んでから水洗いして汚れを落とし、酒を加えた熱湯で1分ほどゆで、ざるにあげて自然に冷ます。
- 4 ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、炊きあがったご飯によく混ぜる。
- 5 ④が冷めたら、②③の具材(ミニトマト以外)を加えて混ぜ込む。
- 6 器に盛りつけてミニトマトを飾る。

体が硬い人のストレッチ

●監修●
フリーインストラクター 今井 真紀

前屈ができない

前屈ができないというのは、立って前屈をしたとき、手の指先が床につかないこと。お尻や太ももの裏側、足のつけ根の筋肉が硬いと考えられます。足のつけ根の筋肉が硬いと、腰痛の原因にもなります。ストレッチでこれらの筋肉をほぐして、前屈ができるようになります。



お尻の筋肉を伸ばす

- 1 あお向けになり、片ひざを立てる。立てた足の太ももに反対側の足をかけ、ひざを開く。
- 2 立てているほうの太ももの裏側を両手で抱え、胸に引き寄せる。お尻の筋肉が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20~30秒保つ。反対側も同様に行う。左右各2~3セット。



ひざの内側から手を通す

太ももの裏側の筋肉を伸ばす

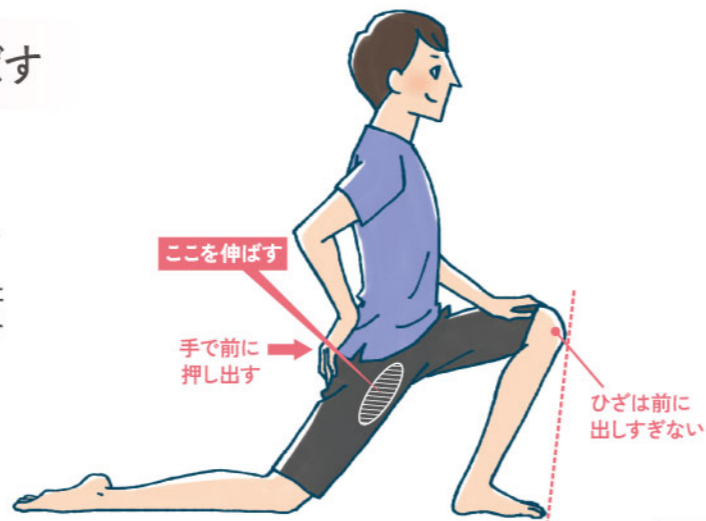
- 1 椅子に座り、片足のつま先を上げて少し前に出す。
- 2 上体を前に倒してつま先を両手でつかみ、太ももの裏側の筋肉の真ん中が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20~30秒保つ。同様につま先の向きを外側、内側に変えて伸ばす。反対側も同様に行う。左右各2~3セット。



ひざは軽く曲げる

足のつけ根の筋肉を伸ばす

- 1 両ひざをつく。
- 2 片ひざを立て、立てた足の太ももに同じ側の手を置く。
- 3 ひざをついているほうの足のお尻に同じ側の手を当て、前に押し出して体重をかける。足のつけ根の筋肉が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20~30秒保つ。反対側も同様に行う。左右各2~3セット。



ここを伸ばす

手で前に押し出す

ひざは前に出しすぎない

「コレステロールを増やすものを食べすぎない」
「エネルギーをとりすぎない」



LDLコレステロールを減らす

「魚」「野菜や海藻」「大豆製品」を積極的にとる



「コレステロールが高い」というのは血液中にLDL(悪玉)コレステロールが増えすぎた状態。これを放置すると動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞などを発症する危険性が高まります。LDLコレステロール値を下げる基本の食事は、コレステロールを増やす食品を食べすぎないこと。そして、内臓脂肪が増えたとメタボのリスクが高まり動脈硬化が進行しやすいため、エネルギーをとりすぎないことです。とはいえ、あれもダメ、これもダメでは長続きしません。そこで、食ベテク。食べていいもの、つまり、LDLコレステロールを減らす栄養素が豊富な魚、野菜や海藻、大豆製品を積極的にとりましょう。伝統的な和食はLDLコレステロールを減らす理想的な食事です。

食べすぎに注意したいもの

- 飽和脂肪酸の多いもの
飽和脂肪酸はLDLコレステロールが作られるのを促す働きがある。
- コレステロールの多いもの
食べすぎるとLDLコレステロールが増えやすい。
- 中性脂肪を増やすもの
メタボのリスクを高める。糖質や脂質の多いものに注意。

肉の脂身、ハム、ソーセージ、ベーコン、バター、マーガリンなど

肉類の代わりに魚や大豆製品、バターやマーガリンの代わりにオリーブ油を

うなぎ、レバー、たらこなどの魚卵、生クリーム、マヨネーズなど

卵は1日に1個程度ならOK

ごはんやパンなどの炭水化物、酒、菓子類、くだもの、揚げものなど

炭水化物でも玄米やライ麦パン、そばなどは、食物繊維が多いのでOK

積極的にとりたいもの

- 旬の魚や青魚
不飽和脂肪酸のEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く、LDLコレステロールや中性脂肪が作られるのを抑える。

本マグロ、サバ、真鯛、ぶり、鮭、アジ、イワシ、カレイ、カツオなど



- 大豆製品
植物性の脂質(植物性ステロール)が多く、コレステロールの排出を促す。動脈硬化の予防に有効な食物繊維やイソフラボン、たんぱく質も豊富。

豆腐、納豆、味噌、厚揚げ、枝豆、おから、高野豆腐など



- 野菜・海藻・きのこ
食物繊維が豊富で、コレステロールの排出を促したり、コレステロールの吸収を抑える。とくに水溶性食物繊維の多いものが効果的。

【野菜】ごぼう、オクラ、春菊、西洋かぼちゃ、里芋、ブロッコリーなど
【海藻】ワカメ、ひじき、昆布など
【きのこ】しいたけ、なめこなど



魚料理を主菜にした一汁三菜の和食はLDLコレステロールを減らす理想的な食事



塩分のとりすぎに注意



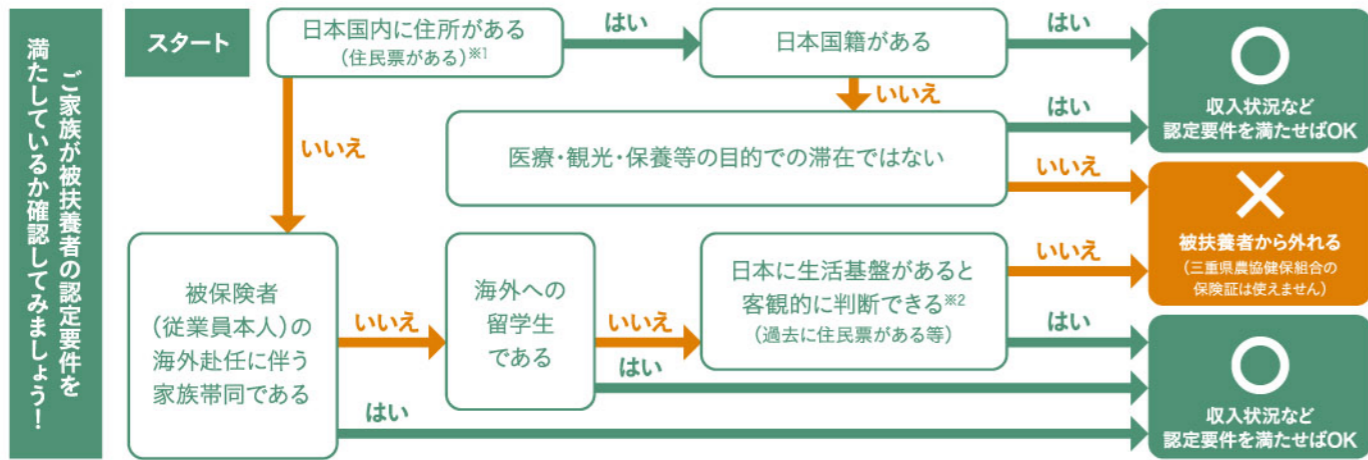
高コレステロールさんの食ベテク

監修：管理栄養士 徳田 泰子

令和2年4月から 被扶養者の認定要件に「国内居住」が追加されました

健康保険法の改正に伴い、令和2年4月から、健保組合の被扶養者の認定要件に「日本に居住していること」が追加されました。(原則、住民票の有無で判断)

次の方は、被扶養者の認定対象外となりますので、取り消しの手続き(異動届)をお願いします。
 ● 海外に住んでいる家族(海外赴任の家族帯同・留学など一部の例外を除く)
 ● 医療・観光・保養等の目的で日本に滞在している外国籍の家族



※1 日本国内に住民票があっても、海外で就労している等、明らかに国内での居住実態がないことが判明した場合は、国内居住要件を満たさないと判断されます
 ※2 特別な事情で一時的に海外に居住している場合は、加入できることもあります(ワーキングホリデー、青年海外協力隊、海外赴任中の出生児など)

被扶養者が認定要件から外れた場合は、該当する方の健康保険証を添えて「被扶養者(新規・異動)届」をご提出ください。届出書類は対象者によって異なりますので、各事業所の健保事務担当者までお問い合わせください。

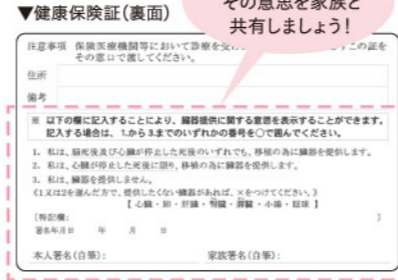
令和2年8月 「医療費のお知らせ」を送付します

令和元年12月～令和2年5月診療分の「医療費のお知らせ」を、令和2年8月に各事業所経由でお届けいたします。令和2年度確定申告の医療費控除等で利用できますので、大切に保管してください。



健康保険証でも臓器提供の意思表示ができます

臓器提供の意思表示は、健康保険証・運転免許証・マイナンバーカード・意思表示カード・インターネットによる意思登録で行えます。



令和2年11月から 特定の法人について、電子申請が義務化されます

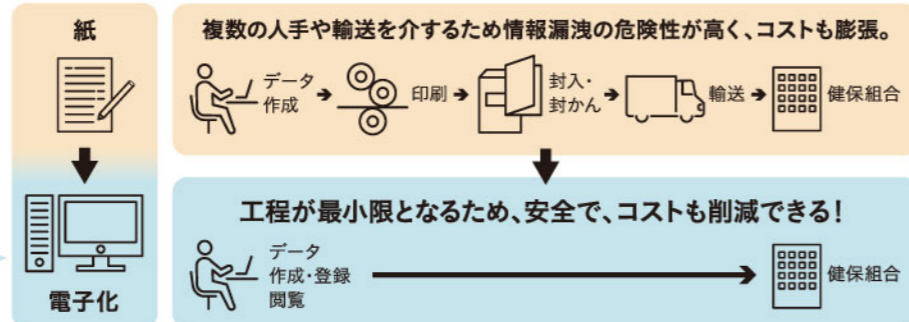
特定の法人※3について、マイナポータル※4を活用した健康保険の一部の電子申請が、令和2年4月から義務化され、11月から運用開始となる予定です。当健保組合でも、国の指針に沿って電子申請の利用促進を図ります。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

※3 特定の法人: 資本金等の額が1億円超の法人、相互会社、投資法人、特定目的法人 ※4 マイナンバーを用いて政府が運営するオンラインサービス

電子申請義務化対象の手続き(健康保険)

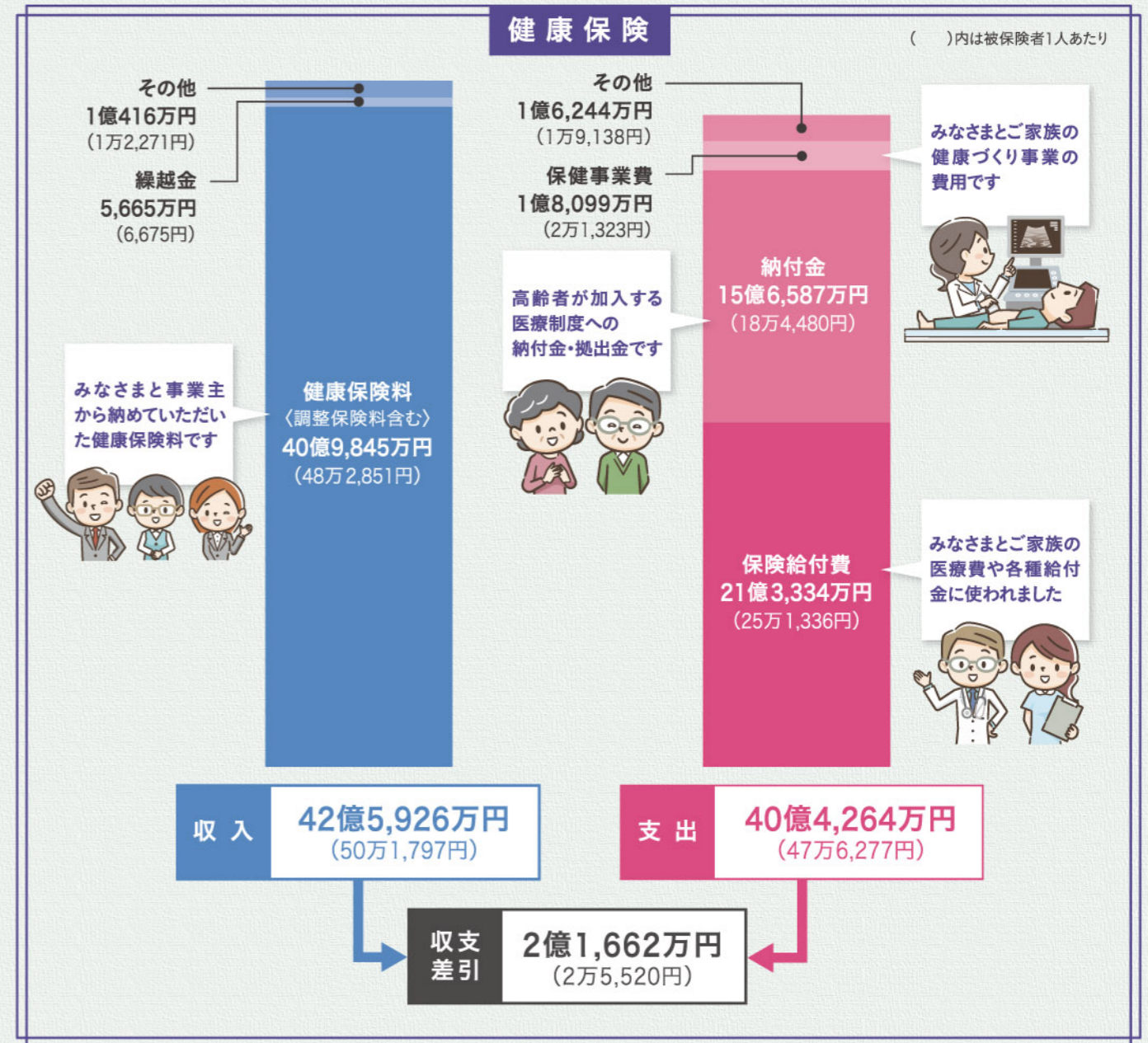
- ① 報酬月額算定基礎届
- ② 報酬月額変更届
- ③ 賞与支払届

- 電子申請のメリット
- 個人情報保護強化
 - コスト削減
 - 業務効率化



〈お問合せ先〉 三重県農協健康保険組合 業務課 TEL 059-229-9221

三重県農協健康保険組合 令和元年度決算がまとまりました



当健保組合の令和元年度健康保険決算は、収入総額42億5,926万円、支出総額40億4,264万円でした。収支差引額は2億1,662万円、経常収支差引額は6,984万円、2年連続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、やむを得ず健康保険料率を千分の97から千分の100へ引き上げたことによるものです。令和2年度は、新型コロナウイルス感染拡大に伴う経済的な影響が懸念されますが、当健保組合では、引き続き加入者のみなさま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。みなさまには、これらの事業を有効に活用されるとともに、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	8,488人
男	4,261人
女	4,227人
平均標準報酬月額	326,742円
男	378,805円
女	272,221円
平均年齢	43.31歳
男	44.99歳
女	41.62歳
被扶養者数	5,093人
扶養率	0.61人
健康保険料率	千分の100.00
事業主	千分の55.00
被保険者	千分の45.00

令和元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。 [すぐらむWEB](#) 検索

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、当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、費用を補助します。受診の間隔は2年以上とします。

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(被扶養配偶者を除く)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(基本検査のみの自己負担額)

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

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。

※対象者は当健保組合で抽出します。

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 新型コロナウイルス感染症の影響により、改めて通知します。

受診期間 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(当健保組合が負担)

実施期間 新型コロナウイルス感染症の影響により、改めて通知します。

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

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(予定)

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(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
ココパリゾートクラブ	津市白山町	059-262-4141
伊勢かぐらリゾート千の杜	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31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/

令和2年度 第1回 My Health Up CAMPAIGN 実施中!

参加者のみなさま、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!

マイヘルスアップキャンペーンとは...

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。



専用サイトで参加者同士交流できるので、モチベーションを維持しやすいですよ!

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(木)～9月30日(水)

実施期間 10月1日(木)～11月30日(月)

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



参加登録期間になりましたら、当健保組合ホームページ「すくらむWEB」のトップページに「マイヘルスアップキャンペーン」のバナーが設置されます。バナーをクリックし、案内に沿って参加登録をすすめてください。

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

すくらむWEB 検索

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。

スマホからは直接キャンペーンサイトにアクセス!



⚠️ キャンペーンサイトは、参加登録期間・実施期間・感想入力期間(5/20～8/14、9/17～12/14)以外は閲覧できません。

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 ID : ja06240501
パスワード : ja06240501



機関誌の発行

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。



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(後発医薬品)の利用促進

● 受診履歴から効果が見込める対象者および前期高齢者に対し、個別に「ジェネリック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。

● ジェネリック医薬品の情報をホームページに掲載します。



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。



つり革や手すりを握った後



エレベーターのボタンに触れた後



共用のパソコンの使用後



飲食の前後



社用車のハンドル、ドアに触れた後



コピー機など職場の備品の使用後



あ!



手を洗お!

ハンドソープを使った手洗いを習慣化しましょう。
〈詳しくはP4へ〉



照明のスイッチに触れた後



公園の遊具を使った後



スーパーのカートの使用後



マスクを外した後



ドアノブを握った後



紙幣や硬貨に触れた後



JAみえ健保だより

すくらむ

2年度
上期号
No.181

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ま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。