

JAみえ健保だより

すくらむ

2年度
下期号

No.182

里山を楽しく探検

大紀町…………… P.2

コロナに負けない!
5つの
免疫力アップ術 …… P.4

[事例で学ぶさわやかコミュニケーション]

こちらを立てたらあちらが立たないとき … P.6

[健康おうちご飯]

腸内環境を整えるメニュー …… P.8

納豆キムチ厚揚げ炒め / さつまいもチーズもち /
酒粕ドレッシングの水菜サラダ

[生活習慣病さんの食ベテク]

高中性脂肪さんの食ベテク …… P.10

[体が硬い人のストレッチ]

開脚ができない …… P.11

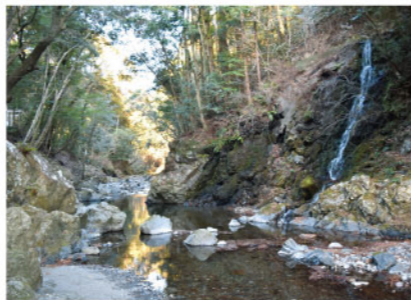
KENPO Information …… P.12





B こうべのみや よもうじんじゃ
頭之宮四方神社

日本で唯一「頭之宮」と名が付く神社。「あたまの宮さん」として親しまれ、特に受験シーズンには多くの方が合格祈願に訪れます。神社は奥伊勢宮川峡県立自然公園に抱かれるグッドロケーション。境内を流れる唐子川にも癒やされます。



【電話】0598-72-2316
【HP】<http://koubenomiya.or.jp>

A たきはらのみや
瀧原宮

瀧原宮は皇大神宮(伊勢神宮内宮)の別宮。ともに天照大御神を祭る瀧原宮と瀧原竝宮(たきはらのならびのみや)の二宮が鎮座しています。鳥居をくぐると、600m続く参道には樹齢数百年の巨杉が立ち並び、厳かなご神域の空気を感じられます。



【電話】0596-24-1111(神宮司庁)
【HP】<https://www.isejingu.or.jp>

写真提供: 神宮司庁

C 大内山ミルク村

『大内山牛乳』のふる里、大内山地区にある土産店。自慢は大内山牛乳を100%使ったソフトクリームで、餡などのトッピングも自家製。休日は多くのドライブ客で賑わいます。毎朝店内で焼き上げるパンも人気です。

【電話】0598-72-2304
【営業時間】10:00~17:00
【定休日】不定休(パン工房は月・火曜休)
【HP】<https://mirukumura.store>



D にしきむかいがはまゆう
**錦向井ヶ浜遊パーク
トロピカルガーデン**

錦漁港のそばに、白い砂浜とヤシの木が広がる南国ムードの海水浴場があります。周辺には遊歩道や展望台が整備され、海風に吹かれながらの散策を楽しめます。

【電話】0598-73-3611
【営業時間】10:00~18:00
【定休日】月曜日 ※祝日の場合は翌日
【HP】<http://www.town.taiki.mie.jp>



E Handmade
こしかり
KOSHIKARI

神宮御山杉や尾鷲ひのきのなどの地産木材を使い、楽器や小物などを手仕事で製造しています。工房で販売しているのは、楽しい打楽器「カホン」や美しい細工入り鼻笛など。幸運モチーフをデザインした小物は『道の駅 奥伊勢木つつ木館』で購入できます。

【電話】080-3666-3182 ※来訪前に電話で確認を
【HP】<https://koshikari-cajon.com>



▲ピアス、マスクチャーム、コースター

▲鼻笛

タイキ イー バイク
F Taiki E-bikeツアー

電動アシスト機能付きのスポーツ自転車で大紀町を走るプライベートツアーへ、ガイドがご案内。定番の名所から秘密の絶景スポットまでを巡り、特別ランチもセットにできます。自転車レンタルのみも可能です。

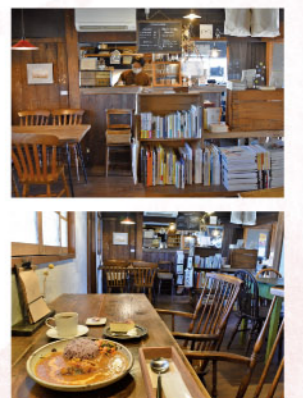
《体験時間》約4時間
《集合場所》予約後に指定
《料金》1人昼食付き10,000円、昼食なし8,000円(ガイド料、保険料、レンタサイクル料込)、自転車レンタル4時間2,000円
【電話】0598-74-2277
(一社)大紀町地域活性化協議会
【HP】<https://taiki-dialog.jp>



G CAFE めがね書房

松阪牛の名産地、七保地区にある古民家喫茶店。本と珈琲を愛するマスターが1人で営んでいます。本棚の古本はどれも商品ですが、店内で読みふけるのも歓迎。注文ごとにハンドドリップで淹れる珈琲、カレーやスイーツもテイクアウトできます。

【電話】なし
【営業時間】平日12:00~19:30、土日祝日11:00~17:00
【定休日】月曜日、第1・3日曜日
【HP】<https://cafemeganebooks.tumblr.com>
【Instagram】cafemegane_books



奥伊勢の森と清流に
熊野灘の海の恵み
静かな時が流れる町

県南部に位置し、伊勢とも紀伊とも結びつきが深い大紀町。町の9割を山林が占め、山の麓は酪農や畜産が盛んです。熊野灘に面した錦漁港はブリの水揚げで有名な「天然の良港」。二千年もの時を超え崇敬される伊勢神宮の別宮、瀧原宮も擁しています。感染対策をしながら、静かな時間が流れる町で里山遊びを楽しみましょう。

※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。

コロナに負けない!

感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、自分の身を守る最大の味方は「免疫」です。重症化予防に役立つ、免疫力強化のための生活術をご紹介します。

5つの免疫力アップ術

免疫は2段階で体を守る

免疫とは、細菌やウイルスなどの外敵から体を守るしくみのことです。人間の免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」があり、「自然免疫」は生まれつき備わっている免疫で、いち早く異物を攻撃・排除しようします。これに対し「獲得免疫」は生後感染症にかかりながら徐々に備わる免疫で、病原体などが侵入した後抗体を作って攻撃します。

「自然免疫」と「獲得免疫」は協力しあって敵から体を守ります。免疫をしっかりと働かせるためには、日ごろの生活習慣が大切です。

免疫力UP術 1 規則正しい生活リズムを身につける

生活リズムが乱れると、疲労感の蓄積・集中力の低下・食欲不振・睡眠不足などで免疫力が下がります。毎朝同じ時刻に起き、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。



免疫力UP術 3 歯みがき・入浴をサボらない

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。

入浴は、体を温めて、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化したりすることにより、免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。



▶当健保組合の「ファミリー歯科健診」をご利用ください。(P14)

免疫力UP術 4 適度な有酸素運動は二石三鳥

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。

さらに、幸せホルモンとも呼ばれる脳内物質のセロトニンが増えるため、ストレス解消効果も期待できます。



免疫力UP術 2 発酵食品と食物繊維をとって腸内環境を良好に

人の免疫細胞の約6〜7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。

腸内環境改善の力を握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などの食物繊維を積極的にとりましょう。



免疫力UP術 5 笑顔・深呼吸でストレス対策

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。コロナ禍でストレスが増えた人ほど意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。

「深呼吸」もおすすです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。



あなたの免疫力をチェック!

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> かぜをひきやすい | <input type="checkbox"/> 十分な栄養がとれていない |
| <input type="checkbox"/> 睡眠不足だ | <input type="checkbox"/> 便秘や下痢をくり返す |
| <input type="checkbox"/> 起床時間がまちまち | <input type="checkbox"/> ストレスが多い |
| <input type="checkbox"/> 運動不足だ | |
| <input type="checkbox"/> 歯みがきや入浴をサボりがち | |
- 0 = 免疫力を保つ生活が送れています。
 1〜3 = 免疫力が衰えはじめているかも。
 4〜8 = リスク大。このままでは重症化の危険が!

喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスクです!

喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢のコロナ患者(1,099人)のデータを分析した結果、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性が非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。

また、高齢などの条件よりも、喫煙のほうがリスクを高めることもわかってきました。

WHOでは、コロナ重症化予防のため、「禁煙」を強く推奨しています。

▶当健保組合の「禁煙外来補助」をご活用ください。(P15)



新型コロナウイルス感染症の詳しい情報はこちらから

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。

「マイヘルスアップキャンペーン」に参加してWチャンス!!

免疫力アップ

QUOカード
2,000円分

▶詳しくは同封チラシをご覧ください。

〔監修〕
(株)CDPサポート 代表取締役
う え だ たかし
上 田 敬

こちらを立てたらあちらが立たないときのコミュニケーション

自分で決めた行動の結果を、自分で引き受ける心づもりをしておくことも大切です。もし同期とお茶に行くのであれば決めたのは「自分」なので、行きたくないかったのにも同期を責めたりせず、彼女に不満を言われても自分の責任として受け入れるといった心づもりです。

それがあれば、伝えたとさわやかな気持ちの残るコミュニケーションになるため、人間関係を良好に保ちやすくなります。

**「自分がどうしたいか」を
もとに
行動を決めることが大切**

私たちはこちらを立てればあちらが立たないとき、「どちらを立てれば丸く収まるか」と考えがちです。しかし、それでは自分の考えや気持ちの次の次になり、どちらを立ててもモヤモヤした後味の悪さが残るコミュニケーションになります。

そのため、まず自分の率直な考えや気持ちをはっきりとさせ、それをもとに行動を決めましょう。だれでも自分の行動を、自分の考えや気持ちに従って決め、それを率直に表現してよいのです。

**「自分がどうしたいか」を
もとに
行動を決めることが大切**

行きたいけど、今日は大事な用事があるから、また今度。

せっかく、残念。じゃあ、また今度ね。



自分の考えや気持ちに従って行動を決め、それを「私」を主語にして伝える。予定や都合などの情報を正しく伝えることも、自分と相手を尊重することになる。

自分で行動を決め、それを表現し、その結果も引き受ける

相手も自分の考えや気持ちに従って行動を決め、それを伝えてよい。また、話をして自分の意見や考えが変われば、自分の判断で変えてよい。

三重県農協健康保険組合 ここからだの健康相談

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 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

事例

彼女と約束がある日に同期から誘われたら

最近、仕事が忙しくなかなか会えなかった彼女と久しぶりに会う日。今日こそは、と仕事を定時で終わらせて帰宅しようとしたところ、出張で来ていた仲のよい同期に出くわし、いっしょに食事をしようといわれました。「今日はちょっと…」と言って断りましたが、「少しだけ」とお茶に誘われました。



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

「行きたいけど、今日は大事な用事があるからまた今度」と言う。

「彼女との約束を守りたい」という自分の気持ちに従い、それを率直に伝えている。「また今度」と言って誘った同期の気持ちにも応えており、自分も同期も尊重している。

自分の率直な気持ちを伝えたとさわやかなコミュニケーション

B

断りきれず「じゃあ、ちょっとだけ…」と言う。

同期の気持ちは尊重しているが、「彼女との約束を守りたい」という自分の気持ちが二の次になってしまったために、彼女への申し訳なさや、断らなかったことへの後悔で、誘った同期に不満をもちやすい。

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

C

「ごめん、また今度」と言って、逃げるように帰る。

「彼女との約束を守りたい」という自分の気持ちは尊重しているが、きちんと断らず帰ったため気まずさが残る。同期は戸惑いを感じたり、何か悪いことをしたのではないかと不安になる。

こちらを立てたらあちらが立たないとき

こちらを立てるとあちらが立たないときのコミュニケーションは必ずしもいいものではありません。さわやかなコミュニケーションで人間関係を良好に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。

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するやりとりを「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、Aがアサーティブな自己表現に該当します。

材料(2人分)

- さつまいも(中) …… 1/2本
- 片栗粉 …… 大さじ1
- ピザ用チーズ(シュレッドチーズ) …… 20g
- 牛乳 …… 大さじ1
- 黒ゴマ …… 少々
- バター …… 3g
- 塩 …… 1つまみ



さつまいも
チーズもち

作り方

- ① さつまいもの皮をむき乱切りにして水にさらす。
- ② 水を入れた鍋にさつまいもを加えて強火にかけ、竹串がスッと刺さる柔らかさになるまで茹でる。
- ③ 火を止めて②の鍋の湯を捨て、再び加熱し木べらで混ぜながら水分を飛ばす。
- ④ ③が温かいうちにマッシャーなどでつぶしてから、片栗粉、チーズ、牛乳をよく混ぜ、塩で味を調える。
- ⑤ ④を4つに分けて丸く成形し、上に黒ゴマのせる。
- ⑥ バターをフライパンに入れ弱火で溶かす。⑤の黒ゴマののせた面を下にしてきつね色になるまで弱火で焼き、ひっくり返してもう片面を焼く。
- ⑦ 器に盛りつける。

1人分
137kcal

材料(2人分)

- 水菜 …… 1/2袋
- 乾燥わかめ …… 3g
- 煎り大豆 …… 15g
- 小女子 …… 5g
- [ドレッシング]
- 酒粕 …… 15g
- はちみつ …… 10g
- 酢 …… 小さじ2
- 薄口しょうゆ …… 小さじ1
- オリーブオイル …… 小さじ1/2



酒粕ドレッシングの
水菜サラダ

作り方

- ① 水菜は長さ4cmに切る。乾燥わかめは水に浸して戻しておく。
- ② ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- ③ 水菜とわかめをしっかり水切りする。
- ④ ③を入れたボウルに煎り大豆、小女子を加え、②をよくあえる。
- ⑤ 器に盛りつける。

1人分
90kcal

教えて!!
栄養士さん



腸の働きが衰えるこの時期こそとりたい発酵食品と食物繊維

腸内環境は季節によっても変わります。冬から春先は夏に比べて水分摂取量が減ったり、運動不足になったりすることで便秘気味になり、腸内に悪玉菌が増える傾向にあります。また身体が冷えることにより腸の動きが鈍くなりがちです。水分をとり、身体を動かすことを心がけるのが大切ですが、善玉菌を増やす食事にとっても**良好な腸内環境を維持することができます。**善玉菌を豊富に含む発酵食品のキムチは、体温を上

げるカプサイシンを多く含んでいます。腸内細菌の繁殖を促進する有用成分を含む酒粕にも体温を上げる効果があり、どちらもこの時期にとりたいおすすめの食材です。ピザ用チーズは具材に混ぜたりトッピングしたりと料理に活用しやすい発酵食品です。また、悪玉菌や有害物質を減らす効果のある繊維質を多く含むさつまいもや海藻類を積極的にとることも、健やかな腸内環境を保つ助けとなります。

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。

納豆キムチ厚揚げ炒め

1人分
393kcal



材料(2人分)

- 白菜キムチ …… 120g
- 厚揚げ …… 1/4個(75g)
- 豚バラ薄切り肉 …… 120g
- しめじ …… 1/4パック
- 長ネギ …… 1/4本
- にんにくの芽 …… 1本
- ひきわり納豆 …… 30g
- 薄口しょうゆ …… 小さじ2
- 酒 …… 小さじ1
- みりん …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- 水 …… 1/2カップ
- 炒め油 …… 小さじ1/2

作り方

- ① 白菜キムチは、大きければ食べやすい大きさに切る。厚揚げは厚さ1cm、幅1cm、長さ3~4cmに、豚バラは幅5cmに切る。しめじは石づきを取って小分けにする。長ネギ、にんにくの芽は斜め薄切りにする。
- ② ①を合わせておく。
- ③ フライパンに油を入れて中火にかけ、豚バラ肉を炒め、色が変わったら、しめじ、長ネギ、にんにくの芽を加え炒める。
- ④ ③に火が通ってきたら②を入れ、厚揚げ、ひきわり納豆(かき混ぜずパックからそのまま入れる)、キムチを加えて水分が少なくなるまで炒める。
- ⑤ 器に盛りつける。



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

開脚ができない

開脚ができないというのは、足を左右に開いたときに90度まで開かないこと。太もも内側の筋肉が硬いためです。開脚ができるようになると股関節の柔軟性が増し、血行がよくなって代謝がアップします。腰痛の予防にも効果があります。ストレッチで太もも内側の柔軟性を高めましょう。



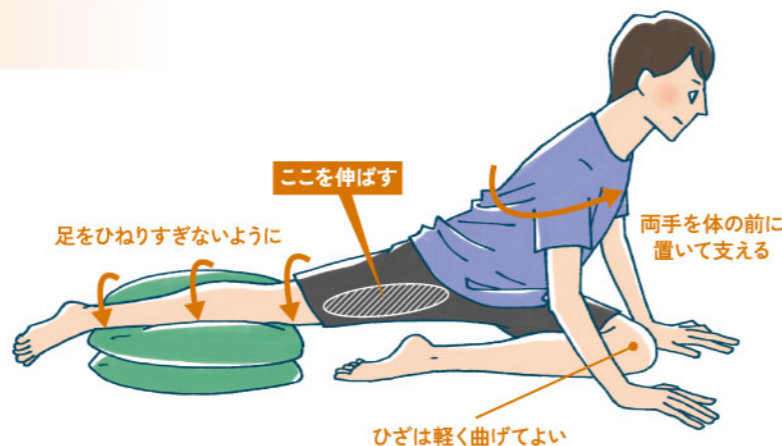
上体前倒し

- 1 床に座り、左右の足の裏をつけて両ひざを外側に倒す。両手で足先をつかみ、背中をまっすぐ伸ばす。
- 2 上体をそのまま前に倒して、太もも内側が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20~30秒保つ。2~3セット行う。



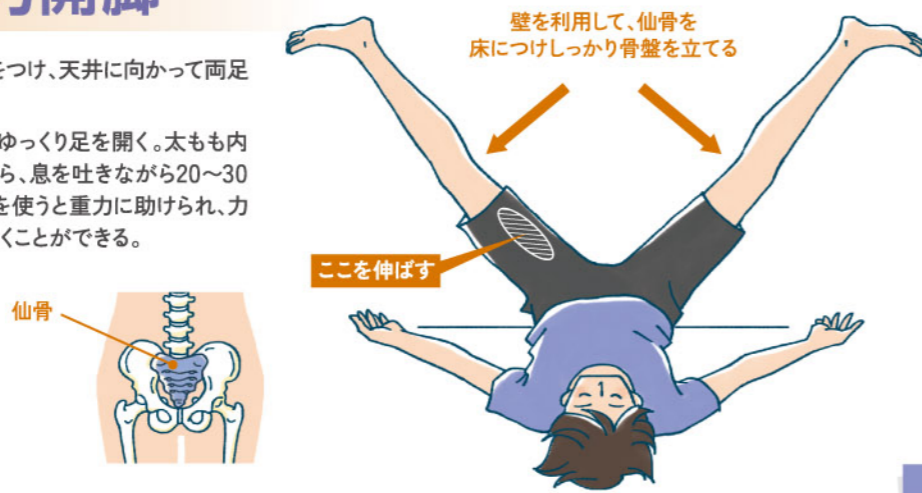
座り足ひねり

- 1 正座から片足を横に開き、2つ重ねたクッションにふくらはぎをのせる。
- 2 足を内側にひねりながら、体を少し前に倒し、伸ばした足と逆方向に上体をひねる。太もも内側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2~3セット。



壁を使った脱力開脚

- 1 あお向けになって壁にお尻をつけ、天井に向かって両足を伸ばす。
- 2 壁に足をゆだねた状態で、ゆっくり足を開く。太もも内側が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20~30秒保つ。2~3セット行う。壁を使うと重力に助けられ、力を抜いた状態で股関節を開くことができる。



食べすぎない・飲みすぎない

とくに中性脂肪になりやすい

「お酒」と「甘いもの」を控える



中性脂肪値が高いというのは皮下や内臓に中性脂肪が増加し、血液にあふれだしている状態。中性脂肪が増えれば血管壁にコレステロールがたまりやすいため、動脈硬化が進行して脳梗塞や心筋梗塞などを発症しやすくなります。中性脂肪が増える原因は、ズバリ「飲みすぎ」と「食べすぎ」による「糖質」のとりすぎです。中性脂肪値の高い人は「お酒」と「甘いもの」を「適量」にとどめましょう。「甘いもの」は糖質が多いものの中でも、とくに中性脂肪になりやすいことがわかっています。こまめに体を動かして、中性脂肪をエネルギーとして消費すれば、より効果的です。

お酒を「適量」に控えるコツ

お酒は飲んでも太らないと思っている人がいますが、アルコールは肝臓で中性脂肪が作られるのを促します。糖質を含まない焼酎などの蒸留酒も同じです。

※適量の目安：健康日本21（厚生労働省）



- お酒を味わったり、糖質や脂肪の少ないつまみを食べたりしながらゆっくり飲む。
- 焼酎などの度数の高いお酒は、お湯や水、炭酸水などで割って飲む。
- 適量を超えたら、ノンアルコール飲料に切り替える。
- 「休肝日」を設け、およそ1週間ごとで適量を守る。

つまみに糖質や脂肪の多いものを食べると中性脂肪が増えやすい。低脂肪でアルコールの代謝に必要なたんぱく質がとれる「枝豆」「刺身」「焼き鳥」や、ビタミンがとれる「野菜スティック」などがおすすめ。

甘いものを「適量」に控えるコツ

甘いものにはお菓子や菓子パンだけでなく、甘い清涼飲料水やコーヒーなどの飲みものも含まれます。スナック菓子は甘くはないのですが、糖質と脂が多いので控えたいもののひとつです。



- 小腹がすかないように、1日3食、できるだけ規則正しく食事をとる。
- 1日1回、おやつ時間を決めて食べる。とくに午後3時ごろは食べたものが脂肪になりやすい。
- 低糖質や低カロリーのお菓子を活用する。
- 水分はお茶や水などで補給する。

くだもの甘い味、食べすぎると中性脂肪を増やすが、ビタミンやミネラルの供給源なので1日100g程度とることが推奨されている。100gのくだもの目安は、「みかん1個」「りんご半分」「柿1個」など。



高中性脂肪さんの食ベテク

監修：管理栄養士 徳田 泰子

令和3年
3月から

マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できるようになります(予定)



マイナンバーカードに健康保険証の機能を持たせる仕組みとなります。
また、健康保険証に個人を識別する2桁の枝番が追加されます。

保険医療機関等を受診する際、「健康保険証」または「マイナンバーカード」で、受診者がどの健康保険組合等に参加しているかなどの資格情報がオンラインで確認できるようになります。

2桁の枝番が追加された 健康保険証の交付について

令和3年3月(予定)より新規加入者に交付する健康保険証には、記号・番号に加え個人を識別する2桁の枝番を表示します。

現在お持ちの健康保険証は、
今までどおりご使用できます。



健康保険証として利用するには?

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」で利用の申込み手続きが必要です。

スマホで
申込みできます!
▼マイナポータルはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178
平日 9:30~20:00、土日祝 9:30~17:30
(年末年始を除く)



ご家族が就職されたときは 手続きが必要です

健康保険の被扶養者であるご家族が就職したり、
収入が増えたりしたときなどは、被扶養者から外す手続きが必要です。



4月にお子様就職される場合など、
忘れずに手続きをお願いします。

就職したとき



パート収入や 年金収入が増えたとき

年間収入が130万円(60歳以上または障害者は180万円)以上見込まれるとき



雇用保険から 失業手当を受給したとき

基本手当日額を3,612円(60歳以上または障害者は5,000円)以上受給するとき



▶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。
詳しくは各事業所の健保事務担当者におたずねください。

〈お問い合わせ先〉 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3年度予算がまとまりました

収入 44億739万円

みなさんと事業主から
納めていただく保険料です



繰入金・繰越金 3億1,920万円
その他 6,139万円

保険料(調整保険料含む)
40億2,680万円
(1人あたり 47万8,242円)
[被保険者: 21万5,209円
事業主: 26万3,033円]

支出 44億739万円

保健事業費 2億797万円
(1人あたり 2万4,700円)
その他 1億7,228万円
予備費 1億6,051万円

保険給付費
22億7,704万円
(1人あたり 27万432円)

納付金
15億8,959万円
(1人あたり 18万8,787円)



みなさんとご家族の医療費や
各種給付金に使われます



高齢者が加入する医療制度へ
の納付金・拠出金です

みなさんとご家族のための
健康づくり事業の費用です

令和3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3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3年度はとくに右の5つ
を重点事項として、さまざま健康づくり事業
をより効果的に進めて
まいります。



令和3年3月から介護保険料率が変わります

令和3年3月からの
介護保険料率 17.400% (被保険者 7.830%
事業主 9.570%)

※健康保険料率は変更ありません。

令和3年度の重点実施事項

- ① データヘルスに基づく特定健診・特定保健指導の強化を図り、予防事業の推進・健康増進活動の充実を図る
- ② レセプトデータを利用した医療費適正化に取り組む
- ③ Webシステム利用による保健指導や各事業所とのコラボヘルスに取り組む
- ④ 新型コロナウイルス感染症等への感染症予防に努める
- ⑤ 安全で安心な生活を送れるよう財務の健全化・安定化に努める

令和2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3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/>

組合員専用ページ

ID : ja06240501
パスワード : ja06240501



機関誌の発行

New! 年3回に
パワーアップ!!

組合機関誌「すくらむ」を年3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。



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2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の情報をホームページに掲載します。
- 季節的疾患に特化した利用促進通知を行います。



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! ● 禁煙外来補助

喫煙されている被保険者を対象に禁煙外来の受診助奨を行い、受診費用の一部を補助します。

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。

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 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(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(ノバス・ハイク)」を対象とし、参加費を補助します。

補助額 別途ご案内いたします 開催日 通年(予定)

※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
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/>

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、二次検査の受診助奨を行います。

※令和3年1月に申込みされた方が対象となります。

費用 22,550円~60,080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3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、危険因子が出始めた人に「動機付け支援」の保健指導を実施します。

補助額 全額

個別健康相談

● 健診結果に基づき、受診助奨や精密検査が必要と判定された被保険者を中心に、訪問型の個別健康相談を実施します。

● 感染症拡大防止対策の一環として、ICTを用いた個別健康相談を実施します。



口腔衛生対策

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



家庭常備薬幹旋

被保険者に、家庭常備薬ならびに健康関連商品を幹旋します。

幹旋申込書 所属事業所の健保担当者を通じて配付

幹旋時期 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(2020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。

2020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。

New!

お気軽にご利用ください!

健保会館に 健康器具を 設置します! **無料**

令和3年4月から、
脳年齢や血管年齢のセルフチェックができる
健康器具を導入します。
健保会館へお越しの際は、ぜひご利用ください。

設置場所 健保会館1階(JA三重ビル北隣)

利用日時 平日 8時45分~17時(年末年始を除く)



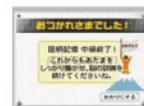
脳年齢測定

タッチパネルを押しなが
ら、ゲーム感覚で脳の
機能年齢をチェック!



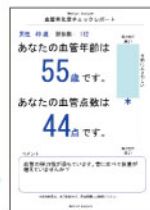
詳しい結果をA4サイズでプリントアウトできます。

パターン認識と
図柄記憶で脳トレも
できます!



血管年齢測定

性別・年齢を入力し、指
先をセンサーに乗せる
だけの簡単測定!



詳しい結果をA4サイズでプリントアウトできます。

血管年齢が実際の年齢よりも高い方は、生活習慣の見直しが必要かも!

気を抜かないで! with コロナ、 2年目の春。



今日も手洗い・消毒で感染予防を!

JAみえ健保だより

すくらむ

2年度
下期号
No.182

三重県農協健康保険組合

URL : <https://www.jamikenpo.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。