

JAみえ健保だより

# すくらむ

3年度  
上期号

No.183

里山を楽しく探検

## 南伊勢町…… P.2

おうち時間de自分にご褒美

## テーブル華やぐ アイテム…… P.4

[きちんとメンテナンス]

増えてます! 肌のトラブル …… P.6

[健康おうちご飯]

ストレスに強くなるメニュー …… P.8

鶏レバーのカラフルカレー炒め / モロヘイヤとひよこ豆のスープ /  
バナナミルクゼリー

[アスリートのメントレ]

プラス思考になる …… P.10

[お悩み改善エクササイズ]

下腹ポッコリを改善 …… P.11

KENPO Information …… P.12



## WOOD FIRE MEAT BEER

ランチ&カフェを楽しめる施設内の飲食店。店の一押しはアメリカンスタイルのTボーンステーキ。タコスなど気軽に食べられるテイクアウトメニューも充実しています。

【営業時間】10:00~16:00

【HP】<https://www.tasoshirahama.com/woodfiremeatbeer/>



## TASO FOREST CAMP

テントの中にエアコンやベッドなどの快適設備を備えたグランピング施設。この夏、オートキャンプ場もオープン。1棟貸し切りのコンテナハウスもあります。

【料金】オートキャンプ…1泊1区画 8,000円~  
グランピング…1泊1区画 28,000円~

【HP】<https://www.tasoforestcamp.com>



## A 田曾白浜ビーチ

澄んだ海と白浜、穏やかな波が魅力の海水浴場。近年は海外リゾートのようなアクティビティが充実中。ヘリ遊覧、スカイダイビング、パギー、バナナポートなどを楽しめます。海水浴のみの利用もOK。



【料金】駐車場1,000円、ビーチパラソル1,000円、バナナポート5,000円、スカイダイビング49,800円~

【電話】0599-77-6208

【HP】<https://www.tasoshirahama.com>



## B 土実樹

自家栽培したみかんを搾った100%ジュースと、そのジュースで作るソフトクリームが名物。冬は多彩な柑橘類を販売し、夏は加工品が並びます。8月中旬からは南国生まれの果物、パッションフルーツが登場します。

【電話】0599-66-1201

【営業時間】9:00~16:30

※ソフトクリームは木~日曜の9:00~16:00(木曜のみ11:00~)

【定休日】水曜 ※臨時休業あり

【HP】<https://www.tumiki-mikan.com>



## C たまり場

真鯛や「伊勢まぐろ」の養殖が盛んな神前浦(かみさきうら)地区。地元の人に愛される気さくな居酒屋で、ランチタイムは「伊勢まぐろ」を定食や丼で楽しめます。多彩な刺身と伊勢まぐろを盛り合わせた地域の名物「神前丼」もおすすめ。

【電話】0596-76-0590

【営業時間】11:30~14:00、16:30~22:00

【定休日】木曜 ※臨時休業あり



## D ないぜしぜん村

南伊勢の特産品を販売。地産の梅、はちみつ、みかん、かつおの加工品はお土産にぴったり。冬はみかん狩りも楽しめます。駐車場の一角に設置されたベンチがフォトジェニックで、撮影スポットとしても人気。

【電話】0599-67-8100

【営業時間】9:30~17:30

【定休日】木曜 ※臨時休業あり

【HP】<https://www.naize.net>



## E 鶺倉園地 見江島展望台

鶺倉半島の「かさざぎ池」がハート形に見える展望台。恋人達のデートスポットとして注目を集めています。観光協会の事務所ではハート形の鍵を販売中(1,100円)。鶺倉園地にはそのほか「あけぼの」「かさざぎ」「たちばな」展望台があります。



【問合せ先】0599-66-1717(南伊勢町観光協会)

【HP】<https://www.minami-ise.jp>

## F 伊勢現代美術館

伊勢志摩国立公園内、五ヶ所湾を望む美術館。3つの展示会のほか、海に面したカフェ&ガーデン、森を背にした彫刻庭園も見どころです。日常を離れ、ゆったりと特別な時をお過ごしください。

【電話】0599-66-1138

【開館時間】10:00~16:30(入館は16:00まで)

【休館日】火・水曜(祝日は開館、振替休館日あり)  
・臨時休館日

【入館料】一般700円、学生500円、小学生以下無料

【HP】<https://www.ise-muse.com>

■ 開催中~8/29(日)「Collection - 森真吾展」(本館1F)  
■ 開催中~8/15(日)「前川ただし展 - 僕らの自画像」(ギャラリー)  
■ 8/21(土)~10/24(日)「鈴木幸永 - 小品展」(本館2F)  
■ 9/4(土)~11/28(日)「おづたかし展」(本館1F)



美しいリアス式海岸とみかんと漁業の町。新しい夏のレジャーも。伊勢志摩国立公園のリアス式海岸に沿って東西に広がる南伊勢町。急峻な山林や入江に点々と集落が広がり、山海の幸が魅力です。夏はドライブ、ツーリング、釣りなどで人気の町ですが、最近では刺激的なレジャーも生まれているようです。

※新型コロナウイルス感染症拡大・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。

意外に簡単! 指で作る

# バラの花びらキャンドル

キャンドルは固いイメージですが、シートワックスは柔らかく成形できるのが特徴。「気温で固さが変わります。夏場の方が作りやすいですよ」と辻野さん。作っているうちに、バラの形が三角形や四角形になりがち。花びらを配置する時、丸い形になるよう意識して。

【仕上がりまでの時間】 約1時間

【難易度】 ★☆☆

火を使う工程がなく、子どもでも安全です。花びら作りはじっくり取り組んで。



町のプロに教えて

もらいました!

## 材料

- 好きな色のタイル
- “ふち”があるトレイ
- 木工用ボンド
- タイル用目地剤
- バケツ2個 (一つに水を入れておく)
- キッチン用スポンジ
- 使い捨て手袋
- ウエス(乾いた布)
- ドライヤー
- 新聞紙

## Memo

どれもホームセンターで購入可。トレイは工作用の板と角材を組み合わせてボンド付けをすれば作れます。※お店では販売していません。

~教えてくれたのは~  
AKARI to KI 佐々木さん

土台の板がつかない場合は、100均などのトレイやフォトフレームを分解してアレンジしてもOK。下地が弱そうな場合は補強してくださいね。ご相談はお気軽にどうぞ。



# おうち時間 de 自分にご褒美

Vol.1

テーブル華やぐアイテム

# 自由な感性でデザインする モザイクタイルのトレイ

目地剤で仕上げるタイル貼り。タイルは整然と配置しても、ランダムに並べてもおしゃれです。「子どもにデザインを任せると、意外な芸術センスを発揮してくれますよ」と佐々木さん。トレイのほか、コースター、鍋敷きなどいろいろな物を作れます。

木枠に付いても大丈夫!

【仕上がりまでの時間】 約2時間

【難易度】 ★★☆☆

タイルの配置は子どもでもOK。目地剤は大人が施工を。



あかりとき  
AKARI to KI  
多彩な照明器具と無垢材家具が魅力。新築、リフォーム、DIYの相談も歓迎。DIYパーツの販売もしています。ワークショップは現在お休み中。再開をお楽しみに。

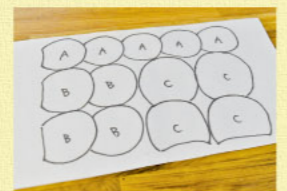
【住所】 鈴鹿市白子4-15-20  
【TEL】 0120-4415-07  
【営業時間】 金・土・日曜10:00~17:00(他予約来店可)  
【定休日】 月曜  
【HP】 <https://www.hiokigroup.com>

## 材料

- 手作りキャンドル用シートワックス
- 花びら形の型紙
- 竹串
- キャンドル芯
- ハサミ

## Memo

シートワックスはネットで購入可。メーカーにより厚みや固さが違います。※工房では必要な一式をセットにした手作りキットを販売中(1,000円)。



1. シートワックスの大きさに合わせて型紙を作ります。花びら大・中・小を4~5枚ずつ。



2. 型紙の上にシートワックスを乗せ、写し取ります。メンの代わりに竹串を使うと便利。



3. 下書き線に沿ってハサミで切り取ります。切った花びらは大きさ別に並べておいて。



4. 花びらを成形します。指で押して薄く伸ばしましょう。固く感じる時はドライヤーで温めて。



5. 端材の一部を指で一つにまとめ、竹串に巻き付けます。これがバラの中心になる部分。



6. 花びらを小→中→大の順にくっつけていきます。花びらを広げると綺麗に見えますよ。



7. 竹串を抜き、キャンドル芯を差します。花の裏側に穴を浅くあけ、芯の端を入れて処理。



8. キャンドル芯をちょうどよい長さにカットします。



完成!

## How to make 作り方

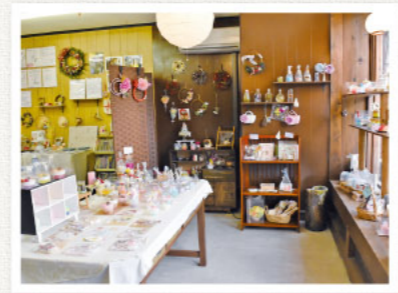
~教えてくれたのは~  
彩花里 辻野さん

工房ではキャンドル作りに加えて、ブリザードフラワーの飾りも作れます(上の写真参照)。バラの花びらキャンドルのみ1,300円、ブリザードフラワー&グラス付き3,500円です。

## あかり 関宿体験工房 彩花里

東海道の関宿にある体験工房。ゼリーキャンドル(900円)や香るサシェ(1,000円)など多彩なメニュー。キャンドルは地元のカメラマローソクを使用しています。

【住所】 亀山市関町中町478  
【TEL】 090-7307-0318  
【営業時間】 平日 / 完全予約制(お問い合わせください) 土日祝日 / 11:00~17:00(予約優先)  
【HP】 <https://akari.mystrikingly.com>



自然乾燥したら完成!

# 「手荒れ」「肌荒れ」の対策をしよう

手荒れや肌荒れの予防・改善に大切なのは「保湿」です。保湿剤が皮脂の代わりに肌の表面に油膜を張り、バリア機能を果たします。保湿などのケアを行っても症状が改善しないときは、皮膚科を受診しましょう。

## 手荒れのケア方法

### 手洗いやアルコール消毒のあと、手のかさつきを感じたらこまめに保湿剤を塗る

- 指先がとくに荒れやすいため、しっかりと保湿する。
- 保湿効果が高いのは軟こう(ワセリン)、クリーム、ローションの順。使用感や生活スタイルによって使い分ける。

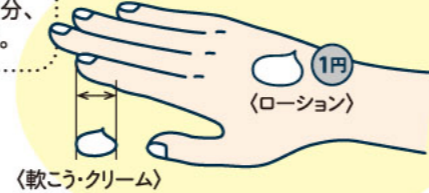
### 手を洗ったら水分をしっかりふきとる

手が濡れたままだと肌の水分が蒸発しやすく、手が荒れやすい。

### 手洗いとアルコール消毒を併用しない

手洗いと消毒はどちらかでOK。併用すると肌に負担がかかる。

両手に使う量の目安は、軟こうやクリームなら人差し指の先から第一関節分、ローションなら1円玉大。



手をふくことも重要。ペーパータオルや清潔なハンカチなどで、こすらずやさしく水分をとる。

## 手荒れの原因は「皮脂のとれすぎ」

頻繁に手洗いやアルコール消毒をすると、手の皮脂がとれてしまい、その下の角質層が乾燥してスキマができます。そのため、肌のバリア機能が低下して手荒れが起こりやすくなります。

手荒れは肌のかさつきやかゆみからはじまり、悪化するとひび割れたり、炎症や湿疹が生じることもあります。手は一度荒れると治りにくく、石けんやアルコールがしみて手洗いや消毒がおろそかになると、感染予防ができなくなってしまいます。



## 肌荒れのケア方法

### 朝晩にスキンケアを行い、化粧水+乳液やクリームで保湿する

- 肌の汚れやメイクをやさしく洗い流し、肌を清潔にする。
- 化粧水や乳液、クリームは、肌に摩擦を与えないように塗布する。
- 紫外線は肌の水分を奪うため、日焼け止めを塗る。

### マスクでこすれる部分にワセリンを塗る

ワセリンを塗ると肌に保護膜ができ、外からの刺激がやわらかく。食事などでマスクを外したときは、着用する前に再び保湿する。

### マスクの素材を変える

綿ガーゼやシルクなどの天然素材は、肌あたりが比較的ソフト。

化粧水や乳液は、手のひら全体でいねいに塗布。クリームも手のひらでそっとなじませる。



マスクでこすれやすいのは、ほほ、鼻、あご、耳の後ろなど。ここにワセリンを塗っておくとよい。

## 肌荒れの原因は「蒸れ」や「乾燥」

マスクをつけているとその中で蒸れて、肌の角質がふやけます。その状態でマスクを外すと、蒸れといっしょに肌の水分も奪われて、肌が乾燥します。

また、マスクと肌がこすれると皮脂がとれてしまい、角質はダメージを受けます。こうしたことが肌のバリア機能を低下させ、かゆみや赤み、ニキビなどの肌荒れを引き起こします。

蒸れたマスクの中は雑菌が繁殖しやすく、それもニキビなどの要因となります。



## マスクの下で顔の筋肉はたるんでいる?!

マスクを着用していると顔の半分近くが隠れるため、知らず知らずのうちに表情が乏しくなる傾向があります。すると顔の筋肉(表情筋)が衰えてシワやたるみができやすくなってしまいます。マスクを外したとき、「あれ?老けた?」などということのないように表情筋を鍛えるエクササイズをこまめに行いましょう。



右回り・左回りを各3回

これならマスクを着けたままでもできる! 1日に何度かトライしてみよう

1 内側から唇を引き伸ばすように、舌先を口の中でぐるりと回す。



できるだけ唇が大きく動くように10回繰り返す

2 声を出さずに唇を「あ・い・う・え・お」を発声するときの形にする。

# きちんとメンテナンス

Kichin To Maintenance

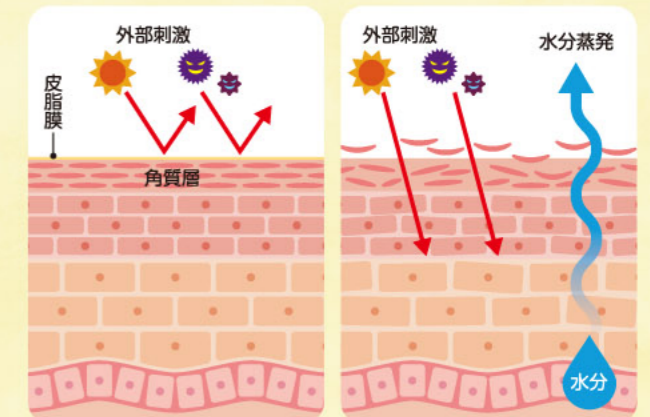
# 肌のトラブル

増えすぎます! / 増えすぎます!

新型コロナウイルス感染症対策のための手洗いやアルコール消毒、マスクの着用で、「手荒れ」や「肌荒れ」に悩む人が増えています。肌に負担をかけず感染症対策が続けられるようにメンテナンスしましょう。

## 肌のしくみ

肌には、外部刺激から体を守り、体内の水分が蒸発するのを防ぐ「バリア機能」がある。この役割を担っているのが、肌のいちばん外側にある角質層(皮脂膜を含む)。バリア機能が低下すると、乾燥やかゆみなどの肌トラブルが起こりやすくなる。



教えて！  
栄養士  
さん



## ストレスによる副腎疲労を回復させるビタミンB群

ストレスを軽減させるには環境や人間関係など要因となるものへの対処が必要ですが、日々の食事に気をつけることでストレスに強くなる体づくりが期待できます。ビタミンB群はストレスによって疲労する副腎の機能を回復させる栄養素の一つです。その中でもパントテン酸は、抗ストレスホルモンと言われる副腎皮質ホル

モンの合成に関わっています。レバー類に多く含まれますが、レバーが苦手な場合は鶏もも肉・牛ヒレ肉・豚肩ロースを摂取するとよいでしょう。ビタミンB群を多く含む食材には、うなぎ、ブリ、マダロ、サバなどの魚類、カキ、ホタテ、アサリなどの貝類、モロヘイヤ、エリンギ、牛乳などがあります。

## Dessert バナナ ミルクゼリー

1人分  
125kcal

### 材料(2人分)

バナナ ..... 1本      水 ..... 50ml  
牛乳 ..... 150ml      キウイ ..... 1/4個  
ゼラチン ..... 5g      冷凍ミックスベリー ..... 20g  
砂糖 ..... 大さじ1

\* バナナ以外のフルーツはお好みのもので  
\* 甘さひかえめの優しい味です。甘味が欲しい場合は砂糖を大さじ2にしてください。

### 作り方

1. キウイを幅数ミリのいちよう切りにする。
2. バナナ、牛乳、砂糖をミキサーにかけてボウルに入れる。(ミキサーがない場合はバナナをフォークの背でつぶして牛乳・砂糖とまぜる)
3. 50mlのお湯にゼラチンを入れてよく溶かす。  
\*お湯の温度は80℃以上。沸騰はさせない。
4. (2)に(3)を加え混ぜる。
5. (4)を器二つに分け入れてから(1)とミックスベリーを入れる。(トッピング用に数個残しておく)
6. (5)を冷蔵庫で冷やして固める。
7. 固まったらフルーツをトッピングして完成。



## Soup モロヘイヤと ひよこ豆のスープ

1人分 71kcal

### 材料(2人分)

玉ねぎ ..... 1/2個      固形スープの素 ..... 1個  
モロヘイヤ ..... 1/10袋      水 ..... 2カップ  
(約10g)      塩 ..... 少々  
ミニトマト ..... 3個      カルダモンパウダー ..... 少々  
ひよこ豆水煮 ..... 40g      (あれば)

### 作り方

1. モロヘイヤと湯むきしたミニトマトをみじん切りにする。玉ねぎを粗めのみじん切りにする。
2. 鍋に水2カップを入れ、玉ねぎ、ミニトマト、ひよこ豆と固形スープの素を加えて強火にかけ沸騰したら中火にする。
3. 玉ねぎが柔らかくなったら塩で味を調え、カルダモン、モロヘイヤを加えさっと煮る。

食材は、ぜひ各地JAのお店をご利用ください



# ストレスに 強くなるメニュー

ストレスによってバランスを崩しやすいホルモンや自律神経を整えるメニューをご紹介します。



## Main Dish 鶏レバーのカラフルカレー炒め

1人分 197kcal

### 材料(2人分)

鶏レバー ..... 180g      油 ..... 小さじ1/2  
薄力粉 ..... 大さじ1      追加用油 ..... 小さじ1  
塩、コショウ ..... 少々

玉ねぎ ..... 1/2個      調味料(混ぜ合わせておく)  
パプリカ赤 ..... 1/4個      おろしにんにく ..... 小さじ1/4  
パプリカ黄 ..... 1/4個      カレーパウダー ..... 小さじ1  
ピーマン ..... 1個      ケチャップ ..... 小さじ2  
しめじ ..... 1/4パック      砂糖 ..... 小さじ1/2  
酒 ..... 小さじ2      醤油 ..... 小さじ1

### 作り方

1. 鶏レバーは白い脂の部分と筋を取り除き一口大にスライスして、水に5分ほどさらす。きれいに洗ってキッチンペーパーで水気をとり、塩コショウをして薄力粉をまぶす。
2. 玉ねぎを6等分のくし切りにしてから斜め半分に切る。パプリカとピーマンは一口大の三角切りにする。しめじは石づきをとり小房に分ける。
3. フライパンに油小さじ1/2を入れて(2)を炒めて皿に移す。
4. (3)のフライパンに油小さじ1を入れて弱めの中火で(1)を焼く。焼き色が付いたら裏返してもう片面を焼く。(竹串で刺して赤い汁が出なければOK)
5. (4)に炒めた野菜を戻し、調味料を加え軽く炒めて全体になじませる。

# お悩み改善 エクササイズ

● 監修 ●  
フリーインストラクター  
今井 真紀

## 下腹ポッコリを改善

下腹がでてくる原因は、おなかについた脂肪や腹筋の衰えによる内臓の垂れ下がり、骨盤のゆがみ、便秘…などさまざまです。下腹をへこませるためには、胴体をぐるりと包む腹横筋や骨盤を支える腸腰筋を鍛えること、有酸素運動で体脂肪を減らすことが有効です。

### ポイント

- 呼吸を止めないようにし、深くゆっくりとした呼吸を心がける。
- 腰痛の人はムリをしない。

### 天然のコルセット、腹横筋を鍛えて下腹を絞る

- 1 背すじを伸ばし、息をゆっくり吐きながらおなかをおもいきりへこませ、同時にお尻の穴を締める。
- 2 息を吐ききったら、おなかをへこませたまま30秒保つ。呼吸は自然に行う。



歩いているときや立っているとき、椅子に座っているときなどに、こまめに行う

### 下腹のたるみに効く！ 下腹筋群をまとめて強化する

- 1 あお向けになり、足をそろえて床と垂直になるまでもち上げる。両方の手のひらを床につけて体を固定する。
- 2 足をそろえたままゆっくりと下ろし、床に着く手前で止めてゆっくり①の状態に戻す。5～10回行う。

キツイ人は①のとき、ひざを90度に曲げた状態ではじめる



### わき腹のハミ肉に効く！ 斜めの動きで絞り込む

- 1 あお向けになり、足をそろえて床と垂直になるまでもち上げ、ひざを90度に曲げる。両手を広げて手のひらを床につけて体を固定する。
- 2 ヘソを軸に骨盤をゆっくりと回して足を45度まで傾け、ゆっくり①の状態に戻す。左右交互に8～10回行う。

腰をひねるのではなく、骨盤をハンドルのように左右に回す



### 体脂肪&腸腰筋に効く！ 足踏みで燃やす・鍛える

- 1 足を少し開いて立つ。両手をおなかの前で組んで手のひらを下に向け、胸を張る。
- 2 ひざを、組んだ手につくまで左右交互にもち上げる。1分間に60回のペースを目標に2分間行う。

強度を上げたい人は手を胸の前で組む



### セルフトーク

打ち合わせイヤだな。  
みんなと意見が合わず  
おもしろくない。  
いいアイデアもなかなか出ない。  
面倒くさいな…。

### 緊張…



プラス思考とは、やる気や強気、自信に満ちたポジティブ(楽観的)な考え方のこと。仕事もプラス思考で取り組めば、成果が上がりやすくなります。  
アスリートは、試合のときだけプラス思考になることはできないため、日ごろからポジティブな考え方をクセつけていきます。  
そのためのメントレ「セルフトーク」を活用してみましょう。

### 日常生活で使える

## 言葉で思考をコントロールする セルフトーク

頭の中では、無意識のうちにさまざまなセルフトークが生じている。それがマイナスの言葉だと考え方がネガティブになり、プラスの言葉だと考え方がポジティブになる。まず自分がどんなセルフトークを発しているか意識し、それがマイナスの言葉であれば、自分が使いやすいプラスの言葉に言い換える。このくり返しでプラス思考が身につく。

セルフトークが  
マイナスの言葉だったら

- イヤだ
- 調子悪い
- 面倒だ
- 大変だ
- おもしろくない
- ついてない
- など

### プラスの言葉に 変換

自分が使いやすい  
プラスの言葉に変える

- よし
- やるぞ
- 絶好調
- 最高だ
- ラッキー
- うまくいく
- 楽しもう
- など



こんなときに  
使ってみよう

緊張する場面やイヤなことに遭遇したとき、ピンチのときや苦しいときなど、マイナスのセルフトークが生まれやすいとき。



# プラス思考になる

「メンタルトレーニング(メントレ)」とは自分の心をコントロールして可能性を引き出す方法。高いパフォーマンスが求められるアスリートにとって必要不可欠なスキルですが、私たちにも有効な場合があります。

監修・公認心理師 上野 幹子

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: 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

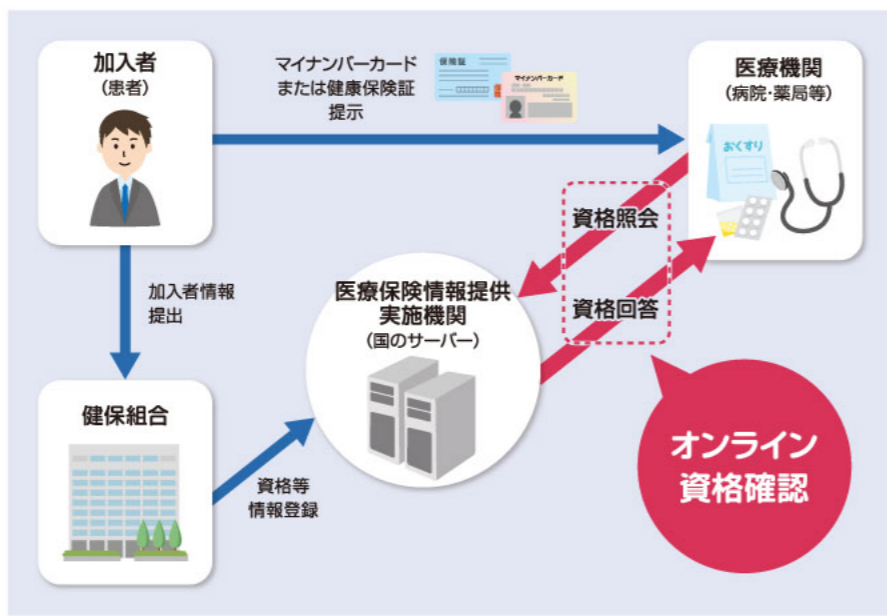
# 「オンライン資格確認」プレ運用中

本格稼働は  
令和3年10月  
から(予定)

引き続き **健康保険証** を忘れずに!

令和3年3月より、オンライン資格確認システムのプレ運用が始まりました。事前登録をすれば、このシステムを導入した病院や薬局などの保険医療機関でマイナンバーカードの健康保険証利用が可能です。現在、順次拡大しており、本格運用は令和3年10月を予定しています。

なおプレ運用期間中については、オンライン資格確認システムを導入している保険医療機関を受診する場合でも、マイナンバーカードと一緒に健康保険証等をご持参ください。



「オンライン資格確認」とは、マイナンバーカードや健康保険証の記号・番号等を用いて、医療機関がオンラインでみなさんの資格情報を確認できるしくみです。

## 受診に必要なもの

- 健康保険証
- 高齢受給者証
- 限度額適用認定証
- 限度額適用・標準負担額減額認定証
- 特定疾病療養受療証

オンライン資格確認の利用にはマイナンバーカードの取得と登録が必要です

Step 1 取得 詳しくは [マイナンバーカード総合サイト](#) 検索

Step 2 登録 詳しくは [マイナポータル](#) 検索

マイナンバーカードの健康保険証利用  
「プレ運用」参加医療機関・薬局リスト

[https://www.mhlw.go.jp/stf/index\\_16743.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html)



## 令和3年8月 医療費のお知らせを 送付します



令和2年12月～令和3年5月診療分の「医療費のお知らせ」を、令和3年8月に各事業所経由でお届けいたします。令和3年度確定申告の医療費控除等に利用できますので、大切に保管してください。

## 令和3年度 被扶養者 資格確認に ご協力ください

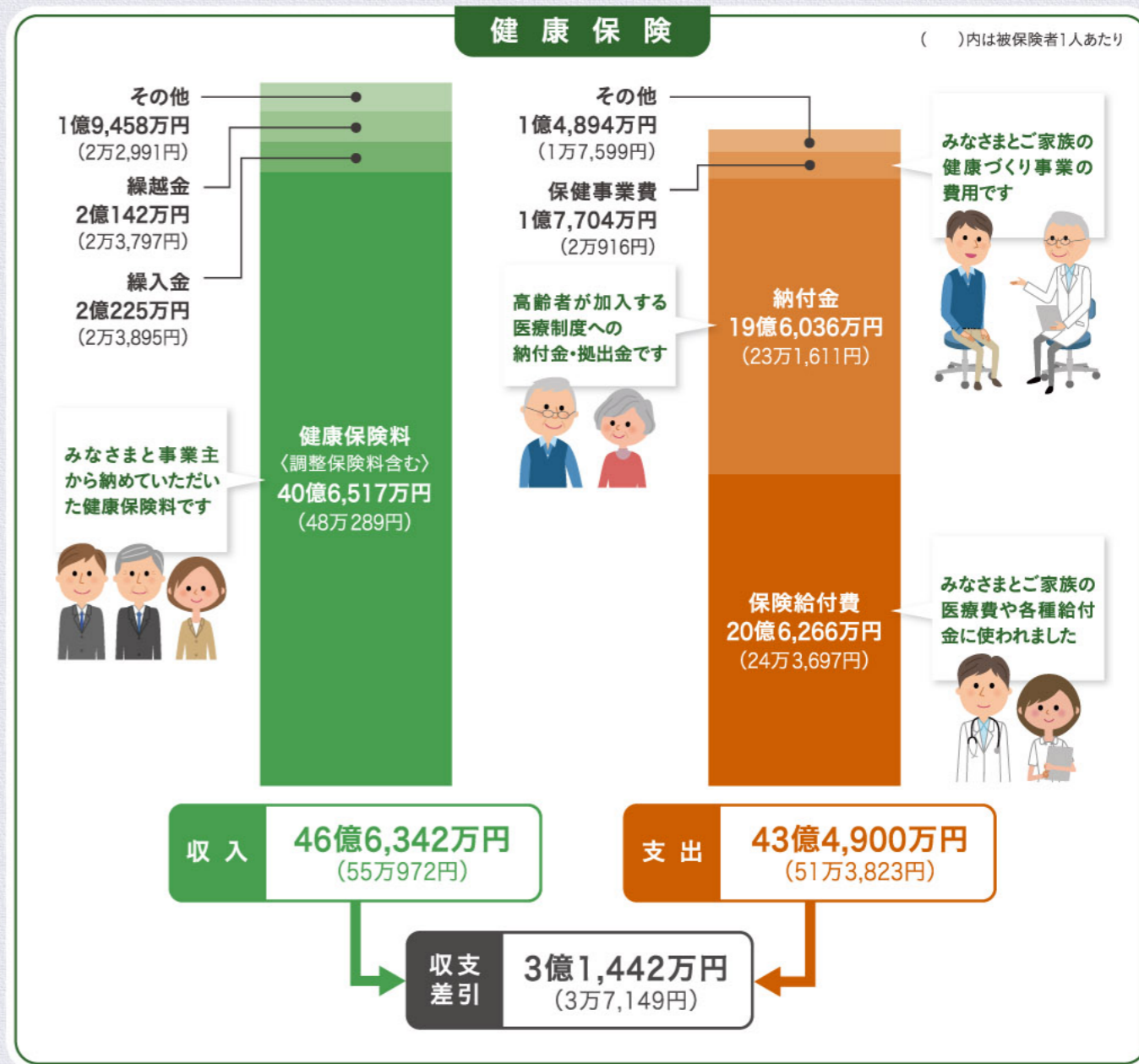


被扶養者資格確認は、健康保険の被扶養者となっている方の状況が認定時と変わっていないか再確認させていただくものとなります。該当となる方には、調査表が配付されますので、必要書類の提出等にご協力をお願いいたします。

【対象者】18歳以上の被扶養者全員 ※一部対象外の方を除く  
【実施時期】令和3年9月頃を予定

●調査表には住所情報も載せておりますので、訂正がないか、併せてご確認ください。

# 令和2年度決算 がまとまりました



当健保組合の令和2年度健康保険決算は、収入総額46億6,342万円、支出総額43億4,900万円でした。収支差引額は3億1,442万円、経常収支差引額では▲2億6,502万円の赤字決算となりました。これは高齢者医療の納付金が約4億円増加したことによります。このため、別途積立金から2億225万円を繰り入れております。

令和3年度も、新型コロナウイルス感染拡大に伴う経済的な損失は避けられず、保険料などへの影響が懸念されます。当健保組合では、加入者のみなさまとご家族の健康づくりに役立てていただける事業を効率的に実施してまいります。ぜひとも積極的にご活用いただき、職場内、ご家庭内での健康管理に努めていただける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    | 8,464人    |
| 男        | 4,203人    |
| 女        | 4,261人    |
| 平均標準報酬月額 | 326,608円  |
| 男        | 379,649円  |
| 女        | 272,143円  |
| 平均年齢     | 43.48歳    |
| 男        | 45.29歳    |
| 女        | 41.71歳    |
| 被扶養者数    | 4,946人    |
| 被扶養率     | 0.59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  |

## 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(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ております。ぜひともご受診ください。

**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

### 個別健康相談

- 健診結果に基づき、受診勧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(当健保組合が負担)

**実施期間** 8月～9月の間で計7日間を予定

**健診会場** 桑名、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** 別途ご案内します **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       |
|----------------|---------|--------------|
| ココリゾートクラブ      | 津市白山町   | 059-262-4141 |
| 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34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/>

## 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。



### 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。

### 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。

- 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勧奨を行い、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

### 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「ジェネリック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。

## 令和3年度マイヘルスアップキャンペーン 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。



### 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

- 魚を食べようコース
- おやつは我慢コース
- 腹八分目がベストコース

#### 運動編

- 毎日、ラジオ体操コース
- 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
- 朝活コース

### ゴール!

2か月の間に、「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!



チャレンジをお待ちしています!

## 第2回は10月開催

**参加登録期間** 9月17日(金)～9月30日(木)

**実施期間** 10月1日(金)～11月30日(火)

**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。

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。

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

すくらむWEB 検索



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。



腰や膝の  
痛みの軽減

抵抗力を  
高める

体型の  
維持

肩こり、  
冷え性の  
改善

体力、筋力の  
維持

生活習慣病の予防

運動には  
いろいろな効果  
があるね。

カラダの効果

ふていしゅうそ  
不定愁訴の  
低減

認知症の  
低減

気分転換や  
ストレス解消

達成感を  
感じられる

前向きな  
気持ちになる

ココロの効果

オリジナルマスクケースを  
同送します!!

三重県農協健康保険組合では、みなさまの感染症予防にお役立ていただけるよう、抗菌仕様のマスクケースを提供いたします。今や着用が当たり前となったマスクを清潔に保管することも感染症予防には有効です。使用中のマスクと予備マスク、大人用と子ども用など、使い分けて収納するのに便利なダブルポケット型。銀イオンによる抗菌効果で菌の増殖を抑え、マスクを清潔に保管することができる、安心の全面抗菌仕様となっております。

ぜひ  
ご利用ください!

JAみえ健保だより

すくらむ

3年度  
上期号  
No.183

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](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。