

JAみえ健保だより

# すくらむ

3年度  
下期号

No.185

里山を楽しく探検

## 松阪市西部 …… P.2

おうち時間de自分にご褒美

## 壁に飾って 楽しむ花 …… P.4

[きちんとメンテナンス]

増えてます! 目のトラブル …… P.6

[健康おうちご飯]

ストレスに強くなるメニュー …… P.8

鶏肉とたっぷり野菜の豆乳グラタン / ホタテと海藻のサラダ / かぶのたらこ和え

[アスリートのメントレ]

集中力を高める …… P.10

[筋トレで体づくり]

ふくらはぎを鍛えて機動力UP …… P.11

KENPO Information …… P.12





### B もっ きん どう 木琴堂

庭には、ハチミツの巣箱に、放し飼いの鶏達。自然のまま、季節の実りと手仕事を大切にされた店で、営業は金・土曜の週2日のみ。国産小麦、自然海塩、自家製酵母を使った素朴なパンを購入できます。

【電話】090-5455-2314  
【営業時間】金・土曜の12:00～  
【Facebook】木琴堂  
【Instagram】mokkindo320

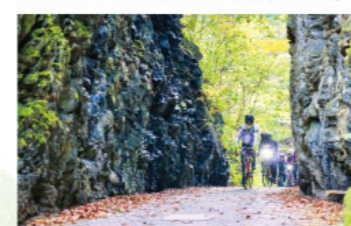


### A か はだ きょう 香肌峡

榎田川の上・中流域を主体とする区域は、香肌峡県立自然公園に指定されています。日本最大規模の断崖といわれる中央構造線が川と並行して走っているのも香肌峡の大きな特徴です。

施設の駐車場に車を止め、散歩やサイクリングに出かけるルートが人気。「道の駅 飯高駅」からは珍布峠(めずらしとうげ)を、「リバーサイド茶倉」からはお茶畑を周遊できます。「道の駅 飯高駅」にはレンタサイクルもあり。

【電話】0598-32-2511(飯南地域振興局)  
【HP】https://kahadakyoo.com



### C みなまた珈琲

アフリカのルワンダでコーヒー栽培に携わっていた青年が、コロナ禍により帰郷。実家にコーヒー専門店をオープンしました。自家焙煎したスペシャルティコーヒーが常時約10種。パウンドケーキと共に楽しめます。

【メール】minamata.coffee@gmail.com (電話なし)  
【住所】松阪市飯南町上仁柿3046  
【営業時間】9:00～16:00  
【定休日】月～水曜



### D リバーサイド茶倉

バンガロー、コテージ、キャンプサイトを備えたアウトドア施設。榎田川の清流を眺めながら、のんびりとした時間を楽しめます。赤い橋を渡ると「道の駅 茶倉駅」。食事やお土産購入に便利です。

【電話】0598-32-3223  
【利用料】キャンプ2,000円～(1人)、バンガロー7,000円～(1棟)  
【定休日】火曜  
【HP】https://chakra-village.jp



### E 道の駅 飯高駅

1990年創業。三重県下で1番目の道の駅として1993年に登録されました。その後レストラン、公園、日帰り温泉などを増設、ビッグスケールな道の駅として旅人を温かく迎えています。体験工房ではそば打ち体験も可能(予約優先)。

【電話】0598-46-1111(案内事務所)  
【営業時間】7:30～21:00 ※施設により異なる  
【定休日】水曜(祝日の場合、翌平日休) ※販売所は水曜も営業  
【料金】そば打ち1名2,200円～、温泉は大人660円  
【HP】https://www.iitakaeki.com



### F 陶芸空間 虹の泉

香肌峡の森に抱かれた、神秘的な野外アート空間。芸術家の東健次さん(1938～2013年)が、地域の人々からの協力もあって、35年もの歳月をかけて作りしました。第2・4日曜日には妻の良子さんが受け付けています。

【電話】0598-47-0321(波瀬むらづくり協議会事務所)  
【営業時間】10:00～16:00  
【入場料】500円(波瀬駅でチケットを販売)



### G いろりカフェ WELCOME

絶景に惚れ込み移住した一家が営む、食事処&釣り堀。目の前の養殖池で育てた、新鮮なニジマスフライ定食が人気です。釣り堀は1日1組のみのプライベート空間。着物をリメイクした小物や洋服が並ぶアトリエもあります。

【電話】0598-47-0880  
【営業時間】9:00～15:00  
【定休日】月・火曜  
【Twitter】@WELCOME18337085



榎田川の清流と山々  
香肌峡ドライブで  
自然の神秘に触れる

松阪の奥座敷、香肌峡県立自然公園が広がる飯南・飯高地域。古くは大和と伊勢を結ぶ参宮ルートとして栄えてきました。川と並行する道を行くと、お茶畑、渓谷美、桜と景色が移り変わり、美しい風景を愛する人々が、さまざまな手仕事で迎えてくれます。

※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。



オアシスに挿す感覚で

# アーティフィシャル フラワーの壁飾り

アーティフィシャルフラワーとは、今どきの造花。自然な色合いで、とくにグリーンニュアンスが細やか。長く飾れるので「贈り物にぴったりです。大切な人に手作りしてみても」と『樹花工房』の下里さん。開催している教室の流れを再現してもらいました。

【仕上がりの時間】 約1時間

熱した接着剤を使う作業です。やけどに注意。

【難易度】 ★★☆☆



町のプロに教えて

もらいました!

## 材料

- 好きな花2~3本  
(今回使用したのは  
かすみ草、千日紅、スターチス)
- ハサミ
- 英字新聞
- 木製ボード
- バーナー
- 輪ゴム
- リボン
- 押しピン
- ウェットティッシュ
- 木工用ボンド

## Memo

英字新聞の代わりに、製菓用ワックスペーパー、包装紙、手持ちの布を使ってもOK。英字新聞は店舗で販売中(50円)。



~教えてくれたのは~  
Flower Market 花子さん  
古田さん

おすすめ花材は他にも、ユーカリやエリノジウムなど。手触りがカサツとした、水分少なめの花が適しています。花屋でも買えますし、JA産直市もおすすめです。

おうち時間

de  
自分にご褒美

Vol.2

壁に飾って楽しむ花

100均アイテムが変身!

プレート付きスワッグ

壁に吊して楽しむ、人気のスワッグ。今回は生花を使ったスワッグ作りをご紹介します。「フレッシュな色からだんだんくすみカラーに変わって可愛いですよ」とはFlower Market 花子さんの古田さん。100均アイテムを使ってお手軽&おしゃれに仕上げます。

【仕上がりの時間】

約20分

【難易度】 ★☆☆

バーナーを使う工程は、大人が安全な場所で行って。



Flower Market 花子さん

ドライフラワーを約200種そろえ、1本から自由に購入OK。生花アレンジも相談に応じます。母の日に贈るドライフラワーのアレンジが人気。

【住所】 四日市市西浦1-5-2

【TEL】 059-354-0875

【営業時間】 13:00~22:30

【定休日】 日曜(不定休)

【HP】 <https://hanakosan.co.jp>

## 材料

- 額縁風フラワーベース
- 好きな造花・果実
- 発泡スチロール
- グルーガン
- 発泡スチロールカッター
- ニッパー
- ハサミ



## Memo

フラワーベースはお店で販売中(1,000円)。花材は約2,000円分の量。グルーガン・発泡スチロールカッターはホームセンターなどで購入を。

~教えてくれたのは~  
樹花工房 下里さん

毎月「教室週間」を設けていて1名様からご予約OK(材料費+1時間1,000円)。おまかせ(3,800円)や、和の色アレンジ教室もあります。



1. フラワーベースの大きさに合わせて発泡スチロールをカットします。



2. グルーガンで額縁に接着します。この発泡スチロールがオアシスの役割をします。



3. 外側→内側の順に飾ります。まずは花材1つを手に取り、ニッパーで切って仮置き。



4. 位置を決めたら接着。茎にグルーガンを当て、接着剤が熱い内に素早く挿します。



5. 枠から垂れ下がるように飾ってもGOOD。ときどき持ち上げて仕上がりをイメージして。



6. 花びらの裏に接着剤を付けて、額縁の枠に直接接着してみるのも楽しいですよ。



7. どこかに隙間が空いていないか、ぐるっと1周チェック。あれば隙間を埋めます。



8. 過密になった部分をカットして調整。植物の生命力を表現するイメージで。



9. 過密になった部分をカットして調整。植物の生命力を表現するイメージで。

How to make  
作り方

完成!

いつき  
樹花工房

アーティフィシャルフラワーは100種以上。花瓶に飾る目的で買っていく人も。壁飾りは、送別の記念品としても人気。予算に合わせてアレンジ可能です。

【住所】 津市一身田上津部田1276-16

【TEL】 059-222-1187

【営業時間】 9:00~18:00 ※教室は10:00~17:00

【定休日】 月曜

【Instagram】 itsukihana



1. 安全な場所に木のプレートを置き、バーナーで炙ります。サッサッサと軽いタッチで。



2. ウェットティッシュで表面を拭きます。拭くと、焦げた部分が薄いグラデーションに。



3. 英字新聞をハサミで切り、手でちぎって形を整え、木工用ボンドで接着します。



4. 扱いやすい長さに花をカット。少し長めにカットし、余分な葉を落とします。



5. スワッグ作り。可愛く見えるアレンジを試してみよう。輪ゴムで留め、茎を切りそろえます。



6. リボンで輪ゴムを隠します。ひっくり返して裏側にもう一つリボンを結ぶと...



7. 押しピンでプレートに留めるときに便利。好きな角度に固定できます。



8. 余った花材のアレンジ例。家で眠る雑貨に花をあしらえば素敵な壁飾りになりますよ。

How to make  
作り方

完成!





# 「ドライアイ」「眼精疲労」の対策をしよう

ドライアイや眼精疲労を防ぐためには、目を酷使せず、「定期的に目を休ませる」ことが大切です。また、セルフケアをしても症状が改善しない場合は、早めに眼科を受診しましょう。

## ドライアイのケア方法

### まばたきの回数を増やし、こまめに休憩する

パソコンなどの画面を見ているときは、意識的にまばたきをし、1時間に1回、5～10分程度、休憩をとり目を休める。

### 目の乾燥や負担を防ぐ

加湿器などで乾燥を防ぐ。エアコンの風は目に直接あたらないようにする。

パソコンなどの画面は、目の高さより下に配置する。

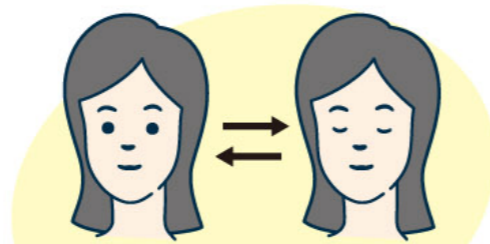
コンタクトレンズの長時間使用や、目の際のメイクを避ける。

### お風呂では湯船に浸かり、目を温める

目を温めると症状がやわらぐ。また、入浴はストレス軽減に効果的。

### 目薬はドライアイ用のものを正しく使う

目の状態に合わない目薬は症状を悪化させる。用法・用量を必ず守る。



まばたきのペースは2～3秒に1回が目安。まぶたをしっかり閉じることも意識する。



40℃前後のぬるめのお湯に肩まで浸かり、目の上に温かいタオルを乗せる。

## ドライアイの原因は「涙の量や質の低下」

ドライアイは、目の表面(角膜)を覆う涙の量が減ったり、涙の成分バランスが崩れて、目の表面を涙の層で均等に覆えない状態です。

目が乾くだけでなく、角膜が傷つくリスクも高まり、悪化すると目の痛みや視力の低下なども起こります。そのため、ドライアイは治療が必要な病気とされています。要因はさまざま、パソコンなどの画面の凝視による目の酷使や、エアコンなどによる目の乾燥、ストレス、コンタクトレンズ、目の際のメイクなどが挙げられます。

### おもな症状

- 目が乾く
- 目が疲れる
- 目がかすむ
- 目がゴロゴロする
- 目が痛い・重い
- 目が充血する
- 光がまぶしい

## 眼精疲労のケア方法

### ドライアイのケアをする(上記参照)

ドライアイが悪化すると、眼精疲労の原因になる。

### 1時間に1回、遠くをぼーっと見る 首や肩のストレッチをする

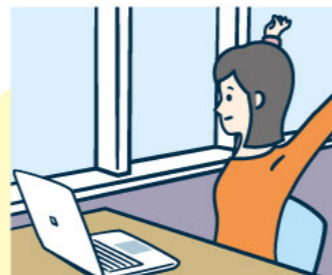
遠くを見ると毛様体筋がゆるみ、目が休まる。首や肩のストレッチは眼精疲労による身体症状に有効。パソコンやスマホの画面など近くのものを見る場合は、1時間に1回行うとよい。

### パソコンやスマホなどの画面は離して見る

画面との距離が近くなるほど毛様体筋に負担がかかる。

### 適切な眼鏡やコンタクトレンズを使う

度数が合わない眼鏡やコンタクトレンズは眼精疲労の原因になる。



1km以上先の風景や、室内にある5m以上先のものをぼーっと見る。



パソコンやスマホなどの画面は、40cm以上離して見る。

## 眼精疲労の原因は「ピント調節筋の疲労」

眼精疲労の多くは、パソコンやスマホの画面など近くのもの長時間見ること、ピントを調節する毛様体筋の緊張が続き、疲労してしまうことで起こります。一時的な目の疲れは休めば回復しますが、眼精疲労は休息や睡眠をとっても十分に回復しません。また、毛様体筋が疲れると自律神経のバランスが崩れて、体にも症状があらわれます。こうした状態が続くと、疲れがとれない、やる気が出ないなど全身の不調につながります。

### おもな症状

- 目の奥が痛い
- 目が重い
- 目が疲れる
- 目がかすむ
- 目が乾く
- 目が充血する
- まぶたがはいれんする
- 頭痛がする
- 視力が低下する
- 吐き気がする
- 首や肩がこる

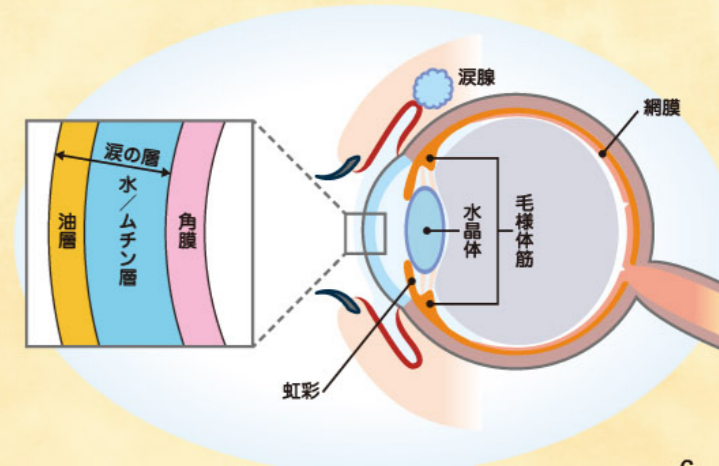
# 目のトラブル

増えています！

テレワークなどの影響で、パソコンやスマホ、タブレットの画面を見る時間が長くなり、「ドライアイ」や「眼精疲労」に悩む人が増えています。放置すると改善しにくくなるため、きちんとメンテナンスしましょう。

## 目のしくみ

ものを見る時、毛様体筋が、カメラのレンズにあたる水晶体の厚さを変えて、ピントを調節している。また、まばたきをするたびに、涙の層(油層・水/ムチン層)が目の表面(角膜)を均等に覆うことで、目の潤いや機能が正常に保たれている。毛様体筋の緊張が続いたり、目の表面を覆う涙に異常が生じると、目の疲れや乾きなどの不快症状が起こりやすくなる。





教えて！  
栄養士  
さん



## 抗ストレスホルモンの合成や調整に不可欠なビタミンC

体がストレスにさらされたとき分泌される抗ストレスホルモンに、**アドレナリン**と**ノルアドレナリン**があります。アドレナリンは、不安や緊張感という感情に対抗できるように血糖値を上げるなど、おもに**体の活動を維持する働き**をし、ノルアドレナリンはおもに**脳の活動を助ける働き**をします。この二つのホルモンの合成に必要な栄養素が**ビタミンC**です。ビタミンCを多く含む野菜

には、**パプリカ、ブロッコリー、かぼちゃ、かぶの葉、小松菜**などがあります。柑橘類にも多く含まれるので、**レモンやゆず**などを献立に取り入れるとよいでしょう。また、体内のさまざまな機能を調整してストレスがたまりにくい体にする効果がある**マグネシウム**を含む**大豆製品、海藻**なども積極的に摂取したい食品です。



## かぶのたらこ和え

1人分 26kcal

### 材料(2人分)

小かぶ …… 1個  
白しめじ(なければ普通のしめじ) …… 1/4パック  
たらこ(小さめ) …… 1腹  
塩 …… ひとつまみ  
薄口しょうゆ …… 小さじ1/4

### 作り方

1. かぶは皮をむいて1cmくらいのくし切り、葉の部分は5mmくらいに切って塩で軽くもむ。
2. しめじは石づきを切り落とす。
3. (1)と(2)を熱湯で1~2分ゆでてからザルで水を切って冷ます。
4. たらこは薄皮に切れ目を入れてスプーンで中身を出す。
5. キッチンペーパーで(3)の水気をしぼりボウルに入れ、たらこ薄口しょうゆを加えて和える。

### ゆずジャムの作り方

材料

ゆず(大き目) …… 1/2個  
砂糖 …… 大さじ2.5  
水 …… 大さじ1

- ①ゆずは横半分に切って種をとり、汁を器にしぼる。残った果肉を取り除き白い部分をスプーンでかきとる。
- ②①の皮を2.5cm幅の薄切りにして水から5分くらいゆでる。

- ③②をザルにあげ3分くらい水にさらしてから軽くしぼり、鍋に戻して①のしぼり汁と砂糖、水を加え弱火で5分くらい煮る。

## Salad ホタテと海藻のサラダ

1人分 117kcal

### 材料(2人分)

乾燥芽ひじき …… 大さじ1  
乾燥わかめ …… 大さじ1.5  
ホタテ貝柱(刺身用) …… 4つ  
玉ねぎ …… 1/8個  
セロリ …… 1/4本  
ミニトマト …… 3個  
きゅうり …… 1/8本  
塩 …… ひとつまみ  
しょうゆ …… 小さじ1  
油 …… 小さじ1  
酢 …… 大さじ1  
ゆずジャム …… 大さじ1.5  
(左下に作り方あり。  
市販のゆずジャムでも代用可)

### 作り方

1. 鍋に水1カップと乾燥芽ひじきを入れ火をかけ、沸騰したら中火で4分加熱し、乾燥わかめを加えてさらに1分加熱。
2. (1)をザルにあげ水にさらして冷まし、よく水気をしぼる。
3. 玉ねぎ、セロリは薄くスライスし、ひとつまみの塩で軽くもみ、しぼる。ミニトマトはへたをとり、縦半分に切り横に3等分する。きゅうりは半月切りの薄切りに、ホタテは半分に切って厚さも半分にする。
4. ボールにしょうゆ、油、酢、ゆずジャムを入れて混ぜる。
5. (4)に(2)と(3)を加えて和え、よくなじませる。



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 鶏肉とたっぷり野菜の豆乳グラタン

1人分 226kcal

### 材料(2人分)

鶏モモ肉 …… 1/4枚(約80g)  
玉ねぎ …… 1/6個  
ブロッコリー …… 1/8房  
かぼちゃ(小) …… 1/12カット  
エリンギ …… 1/2本  
赤パプリカ …… 1/8個  
マカロニ …… 10g  
豆乳 …… 200cc  
油 …… 小さじ1  
薄力粉 …… 小さじ4  
塩 …… 小さじ1/4  
コンソメ(顆粒) …… 小さじ1/4  
ナツメグ …… 少々  
コショウ …… 少々  
バター …… 少々  
パン粉 …… 小さじ2  
粉チーズ …… 小さじ2

### 作り方

1. 玉ねぎを薄くスライスする。ブロッコリーは一口大に切り少し固めにゆでる。かぼちゃは種とわたを除いて1.5cm角に切り、耐熱容器に入れラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱。エリンギは縦半分に切り5mm幅に切る。パプリカは種をとり5mm幅に切る。鶏肉は2cm角に切る。マカロニは製品の指定時間ゆでる。
2. フライパンに油を熱し鶏肉を中火で炒め、火が通ってきたら玉ねぎ、エリンギをしんなりするまで炒める。
3. (2)に薄力粉を加えなじませる。
4. (3)にかぼちゃ、ブロッコリー、パプリカ、豆乳を加え焦がさないように混ぜながらとろみをつける。
5. (4)にマカロニ、(A)を加え少し加熱。
6. グラタン皿にバターを塗り(5)を入れて上にパン粉、粉チーズをかけてオーブントースターで軽く焦げ目がつくまで10分ほど焼く。(機種により焼き加減を調節)





# 筋トレで 体づくり

●監修●  
フリーインストラクター  
今井 貞紀

## ふくらはぎを鍛えて 機動力UP

ふくらはぎの筋肉は全体重を支え、下半身の血流を心臓に戻す役割があります。衰えると足が疲れやすくなり、長時間立ったり、歩いたりすることがおっくうになり、歩くスピードも遅くなります。筋トレでふくらはぎを鍛えて、迅速かつタフに動ける機動力の高い体をつくりましょう。

週2~3回を  
目安に行う

鍛えている  
筋肉を  
意識する

回数よりも、  
正しいフォームを  
意識して行う

### カーフレイズ ふくらはぎの ヒラメ筋を鍛える



- 1 椅子の背を逆手で持ち、一步離れて両足をそろえる。左足のひざを曲げて、右足のふくらはぎに添える。
- 2 息を吐きながら1秒かけて右足のかかとを上げ、息を吸いながら3秒かけて下ろす。10回行ったら足を入れ替えて同様に。左右各10回×1~3セット行う。最初はできる回数でOK。

### アングル ホップ ふくらはぎの 腓腹筋を鍛える



- 1 背すじを伸ばして立ち、両足を肩幅に開く。両手を腰にあて、かかとを上げる。
- 2 ひざを曲げずに親指のつけ根で床を蹴り、真上にジャンプ。着地したらかかとをつけずに、リズムよくジャンプをくり返す。10回×1~3セット行う。最初はできる回数でOK。



Easy

### 上記の筋トレがきつい人はこちらを

- 1 背すじを伸ばして立ち、ひざと足を閉じる。両手を腰にあてる。
- 2 かかとを1~2秒かけてできるだけ高く上げ、1~2秒かけて下ろす。10~20回行う。



# 集中力を高める



「集中力を高める」ことはアスリートにとってもっとも重要な心理的スキル。仕事などでも集中力を高めれば、高いパフォーマンスが発揮できます。  
ポイントには、「いますべきこと」を明確にしてそれに意識を集中させ、行動に移すこと。このとき、決まった動作をすると、集中した状態を作りやすくなります。  
その方法に、「パフォーマンスルーティーン」や「フォーカルポイント」などのメントレがあります。

日常生活で使える

## 直前に一連の動作を行う パフォーマンスルーティーン

パフォーマンス直前に毎回同じ一連の動作を行うもの。たとえば、「いますべきこと」に意識を向けながらパソコンのキーボードに手を置き、目を閉じて息を吐き、「集中」と心の中でいう、など。



## 特定の一点を見つめる フォーカルポイント

フォーカルポイントは、集中するための目印を意味する。特定の一点(場所)を見たら「集中力が高まる」と自分で決めごとをする。そして、「いますべきこと」に意識を向けながら、特定の一点(場所)を10~20秒ほど見つめる。



「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: 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



令和4年  
1月から

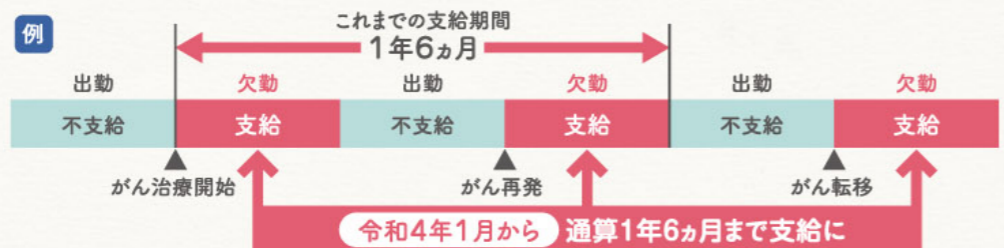
# 傷病手当金の支給期間の通算化 任意継続被保険者制度の見直し

けがや病気で働けないうきに受けられる「傷病手当金」、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の法改正が行われました。

## 傷病手当金

### 支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6ヵ月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなどもあります。治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6ヵ月を通算できるようになりました。



## 任意継続被保険者

### ① 本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると、任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになりました。

### ② 任意継続被保険者の標準報酬月額の見直し

健康保険法の一部改正により、任意継続被保険者の標準報酬月額について、「平均標準報酬月額を超え、退職時の標準報酬月額未満の範囲において規約で定める額」が追加されましたが、当健保組合の令和4年度は、従来どおりの「退職時の標準報酬月額が当健保組合の平均標準報酬月額のいずれか低い額」とします。

## 健康保険証の更新(交換)を行っています

オンライン資格確認の導入にともない、記号番号に加え個人を識別する2桁の枝番を追加した健康保険証の更新(交換)を各事業所ごとに順次行っていますので、ご協力をお願いいたします。

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。

## 被扶養者「異動」の手続きは健康保険証の返納を忘れずに!

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月にお子様が進学・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



など

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4年度予算がまとまりました

収入 41億8,131万円

みなさんと事業主から納めていただく保険料です

繰越金 5,103万円  
その他 7,336万円

保険料(調整保険料含む) 40億5,692万円

(1人あたり 48万678円)  
被保険者:21万6,305円  
事業主:26万4,373円

支出 41億8,131万円

保健事業費 2億1,301万円 (1人あたり 2万5,238円)  
その他 1億6,332万円  
予備費 1億6,992万円

保険給付費 22億9,265万円

(1人あたり 27万1,641円)

納付金 13億4,241万円

(1人あたり 15万9,054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4年度の予算概要については、当健保組合のホームページをご覧ください。 [すくらむWEB](#) 検索 (ID・パスワードはP15をご覧ください)

## 令和4年度も効率的な運営、きめ細かな保健事業を実施していきます

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。当健保組合はみなさんの健康をサポートするため、令和4年度はとくに右の5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4年度の重点実施事項

- 健康寿命の延伸に向け、データヘルスを利用した特定健診・特定保健指導の強化・充実に努める。
- 保健事業等を通し、事業所とのコラボヘルスに取り組むとともに、自発的な予防・健康づくりを促すヘルスリテラシーの向上を図る。
- 効率的なレセプト点検、現金給付審査を重点実施し、適正な保険給付に取り組む。
- 災害や新興感染症の感染拡大など、有事の際の補助事業や感染症予防対策に継続して取り組む。
- 高齢者医療の拠出金が増加するなか、加入者の皆さまが安心した生活を送れるよう、健全で安定した事業運営に努める。

### 令和4年3月から介護保険料率が変わります

令和4年3月からの介護保険料率 16.500% (被保険者 9.075% 事業主 7.425%)

※健康保険料率は変更ありません。

### 令和3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)を行うことができました。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4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

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。



### 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。

### 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。
- 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

## 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  
9:00~18:00(日曜・祝日、12/31~1/3を除く) 受付後、日程調整のお電話をさせていただきます

**0120-778-145** 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

### New! ウォーキングキャンペーン

Web上でのウォーキングイベントを実施します。詳細は別途ご案内します。

### 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)



### 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 |
| 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40施設  | —            |

### マイヘルスアップキャンペーン ▶詳細は最終ページへ!

Web上で、食事・運動・生活などのコースを記録し、生活習慣の改善を目指すプログラムを実施します。

### 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** 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。

### 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4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。

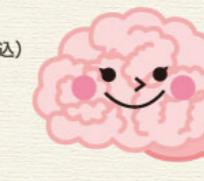
※令和4年1月に申込みされた方が対象となります。

**費用** 21,520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** 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)

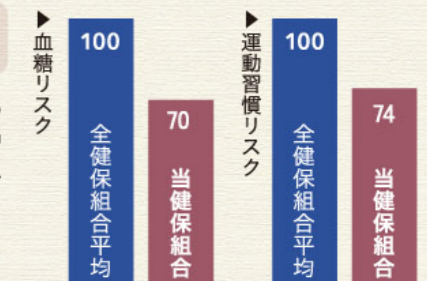
**接種指定期間** 10月1日~12月31日



## 当健保組合の健康スコアリングレポート(2021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。

2021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。



令和4年度

# My Health Up CAMPAIGN

## マイヘルスアップキャンペーン

食生活、運動、日常生活などの  
24コースから選んでチャレンジしよう!



朝ごはんを  
食べよう



筋トレで  
筋力UP



いい湯  
だな～



令和4年度も、みなさんの健康づくりを支援するため、スマホ・パソコンで参加できる

「マイヘルスアップキャンペーン」を開催いたします。

達成賞をめざし、楽しみながら健康的な生活習慣を身につけましょう!

40日以上「できた」方には達成賞として

# QUOカード2,000円分をプレゼント!



第1回

令和4年5月1日(日)～6月30日(木)  
の2カ月間 ※例年より1ヵ月前倒しとなります。

第2回

令和4年10月1日(土)～11月30日(水) (予定)  
の2カ月間 ※第2回の日程は変更となる場合があります。

参加登録期間

令和4年 4月19日(火)～4月30日(土)

参加登録期間

令和4年 9月17日(土)～9月30日(金) (予定)

【対象者】三重県農協健康保険組合の被保険者・被扶養配偶者

【内容】24種類の中から2コースを選び、毎日「できた」「できなかった」を記録。  
「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円分をプレゼントします。



キャンペーンに参加し、楽しく  
前向きなご意見・ご感想をくだ  
さった方の中から若干名に、  
特別賞を差し上げます。

📱💻 スマホ・パソコンで気軽に取り組みます!

第1回は

## 令和4年 4月19日(火) 参加登録スタート!!

参加費  
無料

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

- 健康保険証
- 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(4/19～7/14, 9/17～12/14)以外は閲覧できません。

JAみえ健保だより

# すくらむ

3年度  
下期号  
No.185

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。