

JAみえ健保だより

すくらむ

4年度
上期号

No.186

里山を楽しく探検 **志摩市** P.2

健保組合がうかがいます!

健康保険のココが知りたい

[第1回] JA伊勢 P.4

[正しい知識があなたをラクにする]

むし歯・歯周病 P.6

地元食材で最高! ご飯 P.8

納豆入りガバオライス / アボカドサラダ / トウモロコシ蒸しパン

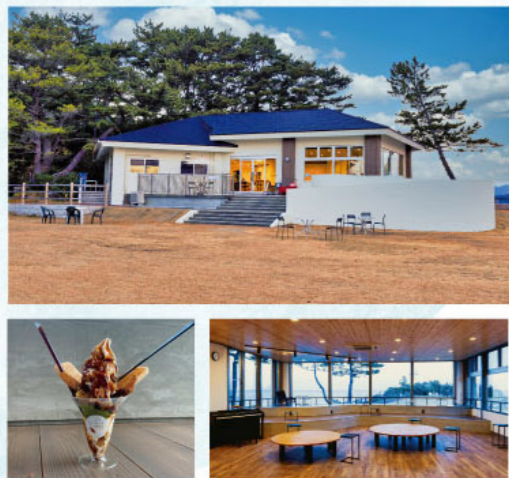
[ストレスに負けない心のもち方]

同調圧力に押しつぶされそう P.10

[動ける体を取り戻そう]

歩くスピードが落ちていませんか? P.11

KENPO Information P.12



B 上田商店 灯台カフェ

志摩の名物「さんご芋」は、海女さんが親しんできた干しいも。ここでは砂糖を一切使わず、丁寧に干してパフェやプリン、お土産物に仕上げられています。窓の外に広がるのは太平洋と安乗埼灯台。珍しい四角い形の灯台で、登ることもできます。

【電話】080-8260-2310
 【営業時間】10:00~16:00
 ※土日祝は9:30~
 【HP】https://kinkoimo.com



A 横山展望台&ミラドール志摩



英虞湾を一望できる人気スポット。2018年のリニューアルで、爽快なウッドデッキとカフェ『ミラドール志摩』が新たに登場しました。カフェではソフトクリームなどを販売。遊歩道は木製スロープになっていて、誰でも気軽に散策を楽しめます。

【電話】0599-46-0570(志摩市観光協会)
 0599-52-0111(ミラドール志摩)
 【営業時間】9:00~16:30(ミラドール志摩)



C 志摩地中海村

地中海の町並みをイメージした白い建物は、近年フォトスポットとして人気。客室が連なる大人のリゾート施設は、ランチやカフェ、クラフト体験、クルーズ、スパなど日帰りでも楽しめます。HPでは日帰りプランを案内中。

【電話】0599-52-1336
 【営業時間】10:00~17:00(日帰り)
 【入場料】500円 ※宿泊客は無料
 【HP】https://www.puebloamigo.jp/



D Flashy

ファッション大好きな女性店主が、自宅の一室で営む洋服&アクセサリ店。地元女性作家による真珠のピアスや、長年宝飾商として働く店主の父が仕入れた英虞湾産の真珠ネックレスなど、アクセサリが充実。5,000円台から購入できます。

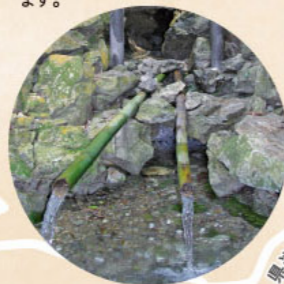
淡水パールを添えるアクセサリ(9,900円~)

【住所】志摩市阿児町志島95-2(Pあり)
 【営業時間】11:00~17:00 ※日曜定休
 【Instagram】flashyselectshop



1 天の岩戸(恵利原の水穴)

天の岩戸伝説が残るパワースポット。恵利原の水穴から湧き出る水は、名水百選の一つに選ばれています。



5 志摩市観光農園

『道の駅 伊勢志摩』に隣接。季節の花が植えられ、7月~8月上旬はひまわりを楽しめます。
 【電話】0599-44-0288
 (志摩市農林課)



3 御座白浜海水浴場

南国ムードがたがう一帯。周辺には民宿、キャンプ場、海女小屋などもあります。



E Cloud 1 Dining 縁



えにし 地元の水産会社が営むレストラン。使う素材は、伊勢志摩で水揚げされた魚介類が中心。季節の素材を使う日替わりのワンプレートランチ(1,400円)、志摩産のワタリガニを豪快に丸ごと1匹使ったパスタ(1,630円)などが人気です。店の前は、あづり浜海水浴場。

【電話】0599-85-7889
 【営業時間】11:00~L.O14:00 ※水曜定休
 【Instagram】cloud1dining_enishi



F 大矢浜海水浴場

水質がもっともきれいな『適AA』を獲得した海水浴場。英虞湾の入り口に位置し、波が穏やかなのも魅力です。人気は、シーカヤックで行く水中観察ツアー。SUP(サップ)、夕方のサイクリングツアーなどもあり、多彩なマリネジャーを楽しめます。



【電話】080-9119-4062(志摩スポーツコミッション)
 【利用料】駐車場1日1,000円、カヤック1組5,500円
 【HP】https://www.oyahama.com



リアス海岸の緑と海が美しい夏の志摩で旅気分
 英虞湾のリアス海岸と大小60の島々が連なる風景が印象的。古くから歌人、文人、絵描きなどが魅了され、多くの創作が生まれました。2016年のサミットを機に各所がリニューアルされ、魅力はさらにUP。元気な夏のレジャーも、大人の旅気分も、どちらも志摩で楽しめます。

(写真提供/志摩市観光協会)

※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。

健保組合がうかがいます！
健康保険の
ココが
知りたい
【第1回】JA伊勢

健保組合が事業所を訪問し、健康保険の疑問にお答えする新企画です。第1回は、JA伊勢へおじゃましました！



被扶養者の認定手続き

Q 扶養認定の手続きに、今までは違う書類の添付が必要になりました。提出書類を準備するのに時間がかかることが多く、保険証が遅くなってしまつうのがつらいです。

A 令和3年4月に「夫婦共同扶養」の認定方法が厳格化されたため、新たな書類が必要になる方が出てきました。ご面倒をおかけしております。健保組合に加入する家族（被扶養者）の人数は、健保財政の支出のうち約4割を占める高齢者医療への納付金の額に大きく影響します。みなさまからお預かりする健康保険料を大切に使うために、適正な審査が必要となっています。今後、簡素化できるものがあれば、ご提案させていただきますので、お手数ですがご理解とご協力をお願いいたします。

退職後の健康保険

Q 定年後の再雇用などの場合で、手続き中に「保険証を使いたい」との相談を受けることがあるのですが、どうしたらいいでしょうか。

A 退職後の健康保険は、人によりさまざまです（国保、協会けんぽ、他の健保組合など）。そのため、保険証の手続きに時間を要する場合があります。保険証がない期間に医療を受けるときは、いったん全額自己負担していただき、後から「療養費」として健保負担分の治療費をお返しいたしますので、ご利用ください。

各事業所担当者のみなさまへ
事業所内で「退職者セミナー」などを行う際、事前にご連絡ください。健保組合職員より「退職後の健康保険について」お話をさせていただきます。ぜひお声がけください！

夫婦共同扶養とは
夫婦ともに収入があり、どちらも健康保険の被保険者である場合に、子どもをどちらの「被扶養者」として認定するかを判断するものです。夫婦それぞれの年間収入を比較し、収入の多いほうの被扶養者とするのが原則です。

JA伊勢 人事部のみなさん

かどや 和美さん
地域の方や友人と健康体操に参加しています。呼吸法などもあり、少しヨガに似た動きもある体操で、人とふれあいながら過ごせる楽しい時間です。みなさんにもおすすめしたいです！

なかざた 真由美さん
私は、ストレッチをするくらいかな？

東山 愛奈さん
私は運動不足が気になっています。少しでも解消できるように、ストレッチをしたり、休日はウォーキングを心がけたり。健保のマイヘルスアップキャンペーンにも参加していますよ！

人事教育課長 福岡 敏成さん
私も何か始めなくちゃな...

こんにちは！
みなさんの健康づくりについてぜひ教えてください！

ふだん、健保組合と職員のみなさんとの橋渡しをしていただく中で、困っていることなどありますか？

健診

Q 私は健診受診を担当しています。1年間400人分の予約等をするので、検査項目が変更になったり、都合により日程が変わったりすることは避けられず、病院と健保、当組合の三者間での連絡と対応が大変なことがありますね。

A いつもありがとうございます！健保組合では、被保険者ご家族の健診受診率アップを目指しています。出張や仕事のスケジュールによって予定が変わってしまうことは多々ありますね。キャンセルの場合は、早めにご連絡いただくと本来にありがたいです。また、キャンセル後に未受診のままになってしまわないよう、都合をつけて再予約をしていただくことをおすすめします。健保組合の「生活習慣病健診」は、乳がん・子宮がん検診も含まれており、家族の方もオトクに受けられますので、ぜひ受診をお願いいたします！

健保組合 中嶋

〈経営理念〉
地域の皆さまとともに
JA伊勢はいつも一所懸命です

農産物を守る
とよけのおおみかみ
祭神「豊受大御神」が
モチーフだよ。

JA伊勢イメージキャラクター
いせちゃん



特産のミカン「みえの一番星」
温州ミカンの中で最も早く収穫が始まる品種が「味一号」。外観は青い（緑）ですが、中身は成熟しており、さっぱりとした味わいです。「味一号」の中でも、糖度10度以上、酸度1.1以下の厳選されたものだけが「みえの一番星」として販売されます。平成23年に、鈴木英敬前三重県知事に命名いただきました。

DATA
管内は三重県の南東部に位置し、5市7町の行政区域となっています！

本店から見えるきれいなお茶畑。

伊勢農業協同組合 (JA伊勢)
【本店住所】〒516-2102 三重県度会郡度会町大野木1858番地
【電話】0596-62-1125
【FAX】0596-62-1126
【代表理事組合長】西村隆行
【被保険者数】908人(令和4年5月末時点)

移動金融店舗車(ATMの移動車)。高齢などで、直接JAに行きにくい方のために、管内各地を訪れています。

職員の方による生け花です。

JA伊勢のイチオシ特産物ってなんですか？

角屋さん：お茶、イチゴ、青ねぎなどでしょうか。青ねぎは伊勢うどんにたっぷり入れて食べるとおいしいですよ！

東山さん：自宅に茶畑があり、先日自分で茶摘みをしました！右手の人差し指の爪が真っ黒になるんですよ。

青ねぎたっぷり伊勢うどん、おいしそう。茶摘みが自宅のできるなんてステキですね！

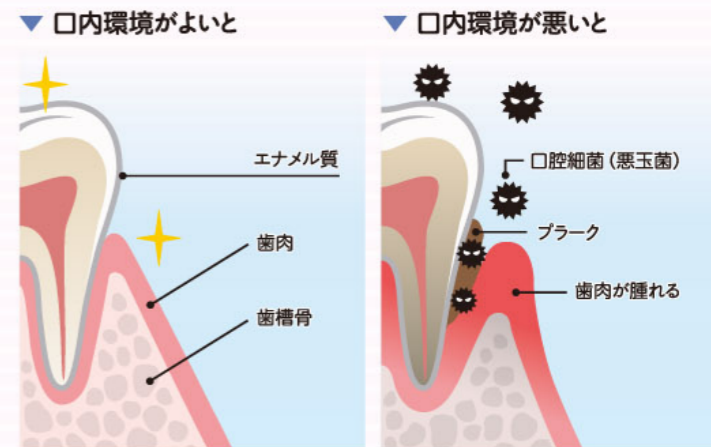
正しい知識
があなたを
ラクにする

むし歯・歯周病

新型コロナウイルス感染症による歯科の受診控えや、マスクによる口呼吸の増加などで、むし歯や歯周病のリスクが高まっています。歯は、悪くなると元には戻りません。毎日の歯みがきや定期的な健診でケアをしていきましょう。

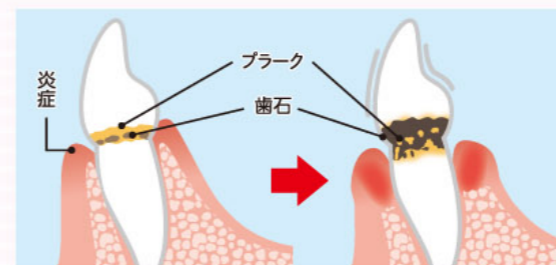
歯が悪くなるのはなぜ？

歯の健康は口内環境に左右されます。口の中がだ液で潤い、清潔であれば口腔細菌の増殖が抑えられます。しかし、口内環境が悪くなると口腔細菌の悪玉菌が強くなり、強固なバリアで覆われた口腔細菌のかたまり「プラーク(歯垢)」が作られ、むし歯や歯周病が起こりやすくなります。



歯周病の原因は 細菌・みがき残し

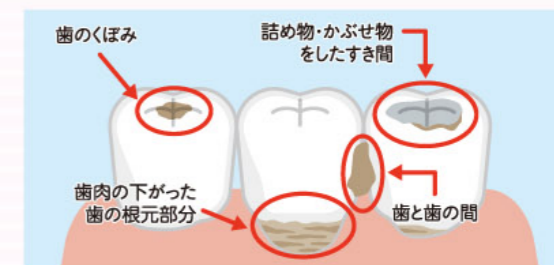
歯周病は、歯を支える歯肉や歯槽骨などの歯周組織が破壊される病気。歯と歯肉の境目についてプラークの中の歯周病菌が毒素を出し、歯肉に炎症が起こります。みがき残してプラークが放置されると、歯みがきではとれない歯石に変化。さらに歯石にプラークがついて歯周病菌が歯と歯肉の間の奥へと侵入し、炎症を広げて歯周組織を破壊します。歯周病の発症や進行に気づかずにいると歯を失う可能性があります。



歯石にプラークがついて進行する

むし歯の原因は 細菌・糖分・乾燥

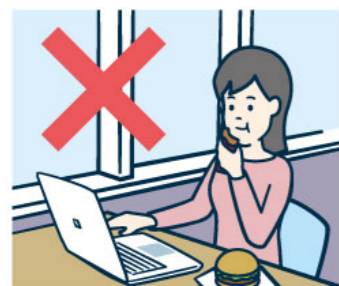
むし歯は、歯についたプラークの中のむし歯菌が糖分をエサに酸を作り、歯を溶かすことで始まります。歯を失う原因にもなります。通常、むし歯菌の作った酸はだ液によって中和され、溶けた歯が修復されます。しかし、口呼吸などでだ液が減ったり、ダラダラと間食(糖分を摂取)すると歯の修復が間に合わず、歯に穴が開いてむし歯になります。大人は、歯肉が下がって露出した歯の根元や、治療済みの歯の詰め物と歯とのすき間にむし歯ができてやすくなります。



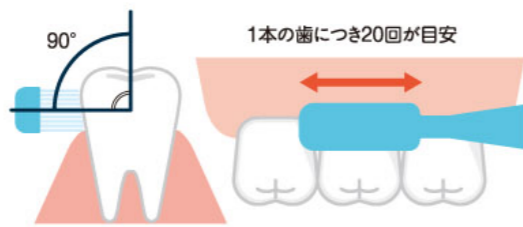
大人がむし歯になりやすい場所

むし歯の予防に

- 毎食後、すぐに歯みがきをする
- 食後みがくのがむずかしい場合は、就寝前に10分かけてみがく。
- 1日1回、デンタルフロスや歯間ブラシで歯と歯の間もみがく。
- フッ素入りの歯みがき剤や洗口液を使う
- フッ素には歯の表面を覆うエナメル質を強化する作用がある。
- だ液の分泌を促し、口の中を乾燥させない
- マスクをしているときも鼻呼吸を意識する。
- よく噛んで食べる。だ液が出てプラークがたまりにくい。
- ダラダラと飲食をしない
- 決まった時間に食事をし、間食は1日1回程度にする。
- 水分補給はお茶や水で。甘い飲み物をダラダラと飲まない。



規則正しく食べ、仕事をしながら間食しない。



1本の歯につき20回が目安
歯のすべての面に歯ブラシを直角にあて、1本の歯につき20回を目安に歯ブラシを小刻みに動かす。

歯周病の予防に

- 毎食後、すぐに歯みがきをする
- むし歯対策と同様に歯みがきが大切。歯周病を防ぐためには、歯ブラシを歯と歯肉の間にもあててプラークをとり除く。
- 3か月に1回、歯科健診を受ける
- 歯周病は自覚症状が少ない。歯石を増やさないために、症状がなくても3か月に1回程度のペースで歯科医院を受診し、歯科健診を受けて歯周病やむし歯のチェック、歯のクリーニングなどをしてもらう。



歯科健診では、歯のみがき方のアドバイスなどもしてもらえます。



歯ブラシを45度にあて、歯と歯肉の間もみがく。デンタルフロスや歯間ブラシは、歯と歯のすき間に合った使いやすいものを選ぶ。

ご利用ください

ファミリー歯科健診 無料

三重県農協健保組合では、むし歯・歯周病などの予防を目的に「ファミリー歯科健診」を実施しています。体と同様、歯の健診も習慣にして、お口の健康をキープ！
◀詳細は、P15「Health Plan 2022」をご覧ください。

「口臭」対策としても効果的

口臭の原因は、歯のすき間に残された食べかすやプラークです。さらに歯周病も口臭の大きな原因の1つなので、「むし歯」「歯周病」の対策をすることが、口臭予防につながります。

歯みがきの仕上げに、マウスウォッシュを使うのもOK(あくまで補助的に使用)





Snack トウモロコシ蒸しパン

1個分 178kcal

材料(直径8cmのココット4個分)

| | | | |
|--------|------|-----------|------|
| トウモロコシ | 1/2本 | 牛乳 | 80ml |
| 米粉 | 100g | 酢 | 小さじ1 |
| 卵 | 1個 | 乾燥パセリ | 適量 |
| 砂糖 | 大さじ3 | ベーキングパウダー | |
| 油 | 小さじ1 | | 小さじ1 |

作り方

1. トウモロコシの実をはずしておく。
2. ボールに卵を割り入れて溶きほぐし、砂糖、油、牛乳、酢の順に加えて混ぜる。
3. (2)に米粉、トウモロコシ、パセリを加えてよく混ぜる。蒸し器のお湯を沸かしておく。
4. (3)にベーキングパウダーを入れてよく混ぜてからグラシンカップを敷いたココットに入れる。
5. 蒸し器に(4)を並べ布巾をかませ、フタをして中火で12分ほど蒸し、竹ぐしを刺して生地がつかなければ完成。

Salad アボカドサラダ

1人分 186kcal

材料(2人分)

| | | | |
|-------|--------|--------------------|--------|
| アボカド | 1個 | 砂糖 | 小さじ1/2 |
| トマト | 中1/2個 | レモン汁 | 小さじ1/2 |
| キュウリ | 1/4本 | 塩 | 小さじ1/4 |
| 絹ごし豆腐 | 1/6丁 | 塩こうじ | 小さじ1/4 |
| ねりワサビ | 小さじ1/4 | (ない場合は塩を小さじ3/4にする) | |
| 油 | 小さじ1/2 | 白ごま | 小さじ1/4 |

作り方

1. アボカドは皮をむき一口大に切る。トマトを一口大に、キュウリを5mm角に切る。
2. ボウルに野菜以外の材料を入れて木べらでよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
3. (2)に(1)を加えてあえる。



Mie Food 地元食材で最高!ご飯

今回は米・トマト・トウモロコシ!

栄養たっぷりの
ご飯を
召しあがれ!



1人分 357kcal

Main Dish 納豆入りガパオライス

材料(2人分)

| | | | | | | | |
|--------|--------|-----|------|----------|--------|-------------|--------|
| 鶏ひき肉 | 140g | オクラ | 2本 | 鶏ガラスープの素 | 小さじ1/2 | ケチャップ | 小さじ1 |
| ひきわり納豆 | 1パック | バジル | 10枚 | 酒 | 大さじ1 | 砂糖 | 小さじ1 |
| 玉ねぎ | 1/2個 | 卵 | 2個 | しょうゆ | 小さじ1 | しょうが(すりおろし) | 小さじ1/2 |
| エノキ | 1/3パック | ご飯 | 300g | オイスターソース | 小さじ1 | 一味トウガラシ | 適量 |
| パプリカ 黄 | 1/4個 | 油 | 小さじ1 | | | | |
| パプリカ 赤 | 1/8個 | | | | | | |

作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにする。エノキの石づきをとり2cmの長さに切る。パプリカを1.5cm角にオクラを5mm幅に切る。バジルは4枚を飾り用に残し小さくちぎる。
2. 油をひいたフライパンで鶏ひき肉を炒め、みじん切りにした玉ねぎを加えてさらに炒める。
3. (2)にエノキ、納豆、パプリカ、オクラを加えてさっと炒め、(A)で味をととのえ最後にちぎったバジルを加える。
4. 好みの焼き加減の目玉焼きを作る。
5. 皿にご飯を盛り付けて(3)と(4)をのせてバジルを飾る。

教えて!!
栄養士さん



暑さで食欲が落ちる時期ですが、疲れを回復し夏を元気に乗り切るためには、しっかり食事が大切。スパイスを使ったり盛り付けを変えたりするなど、香りや見た目食欲をそそる工夫をしてみましょう。主食であるお米と肉や魚などの主菜、野菜などの副菜を一品にまとめた混ぜご飯スタイルもおすすめです。食が細るときだからこそ、栄養価の高い旬の食材を取り入れてみてください。

新鮮! 美味しい! 地元食材

Mie Food

米

稲作に適した地形と気候に恵まれた三重県は関西、中京地方の米どころとして知られており、地域ごとの特性を活かしたブランド米の栽培も盛んです。また、台風回避のためのコシヒカリの早期栽培により、農薬や化学肥料の使用量を減らした環境にやさしいお米づくりができるようになりました。安全・安心・美味しいお米を毎日の食卓に。



トマト

色やサイズのバリエーションが多いトマトは食卓に彩りを添える野菜です。さまざまな栄養成分がバランスよく含まれていますが、とくにビタミン類が豊富。またリコピンによる抗酸化作用も期待できます。県内ではJAみえきたの「木曾岬トマト」が全国的に知られていますが、各地のJA農産物直売所でも地元で丹精込めて栽培された美味しいトマトが販売されています。



トウモロコシ

通年手に入る野菜が多くなりましたが、トウモロコシが店頭に並ぶのは6月から9月中旬。野菜の中ではカロリーが高く消化吸収も早いので、夏のエネルギーチャージにぴったりです。また汗で失いがちなミネラルや、疲労回復効果のあるアスパラギン酸も豊富です。JAの農産物直売所には、旨味と栄養がギュッと詰まった採れたてのトウモロコシが並びます。



食材は、ぜひ各地JAのお店をご利用ください!

動ける体を 取り戻そう

監修 ● フリーインストラクター 今井 真紀

歩くスピードが 落ちていませんか？

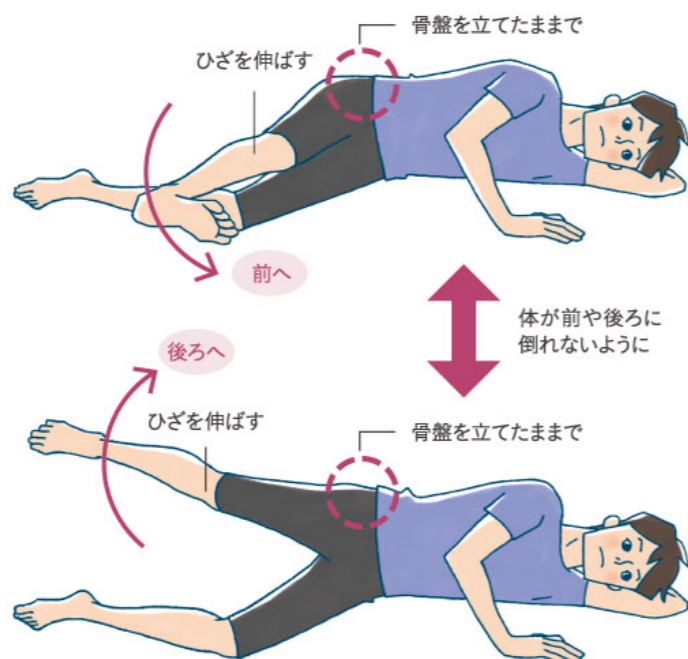
太もものつけ根にある股関節のまわりの筋肉が運動不足で衰えていると、歩くスピードが落ちたり、疲れやすさを感じたりします。股関節まわりの筋肉を鍛え、可動域を広げるエクササイズを紹介します。

Point ◎週2~3回を目安に行う ◎鍛えている筋肉を意識する ◎正しいフォームを意識する

足伸ばし前後運動

股関節を正しく動かす力を強化

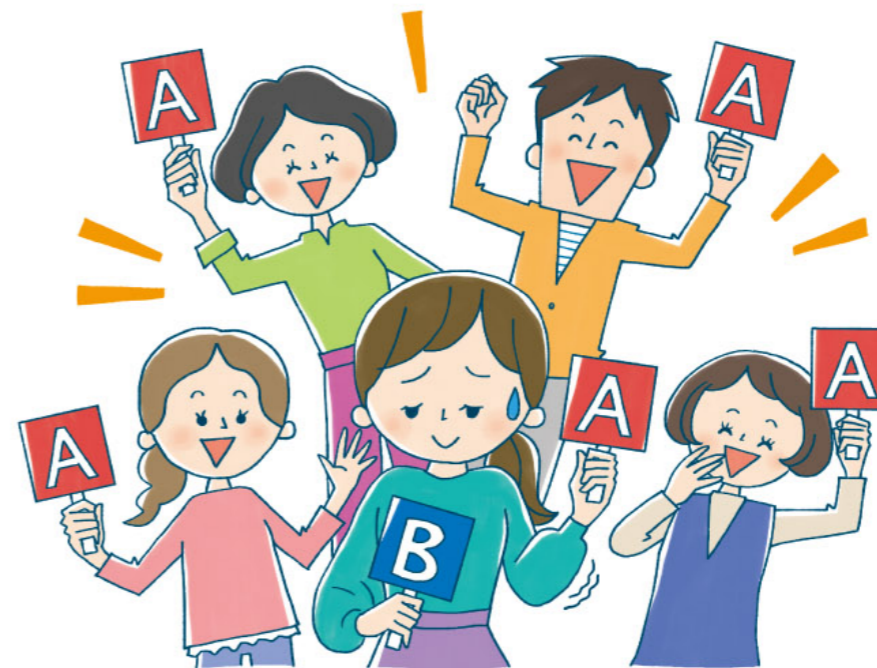
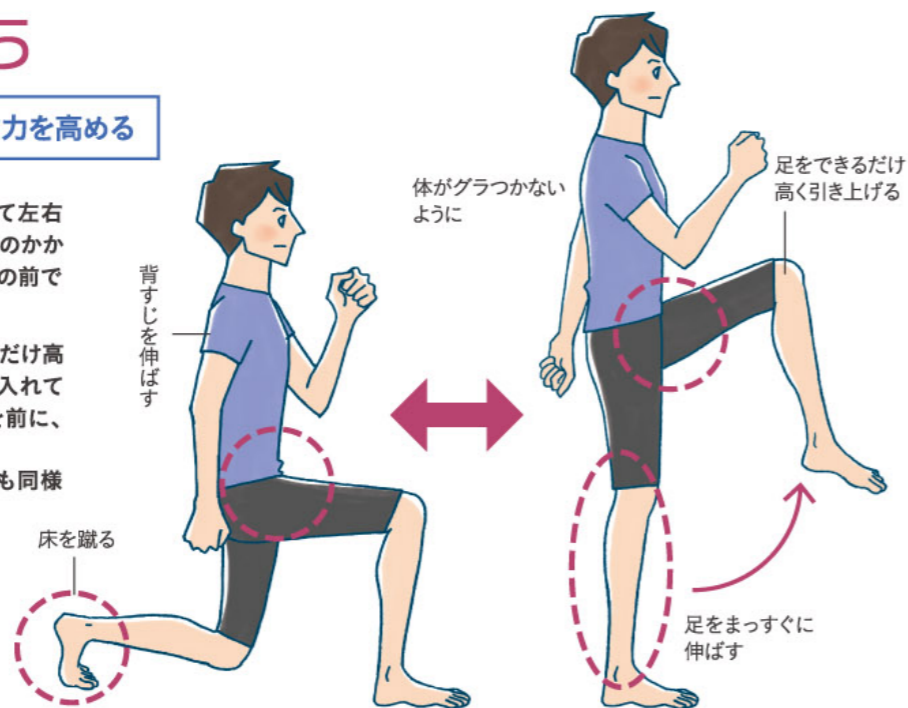
- 1 左側を下にして横向きに寝て、両ひざを軽く曲げる。左手は頭の下に置き、右手は胸の前の床に置く。
- 2 右足を腰骨の高さまで上げ、ひざを伸ばし、前後にゆっくり大きく10回動かす。反対側も同様に行う。



足引き上げ立ち

股関節まわりの筋力や蹴りだす力を高める

- 1 右足を1歩前にだす。腰を落として左右のひざを90度くらいに曲げ、左足のかかとを浮かせる。左ひじを曲げて体の前で構える。
- 2 左足で床を蹴り、左ひざをできるだけ高く引き上げ、右足は足裏に力を入れてまっすぐに伸ばす。同時に右手を前に、左手を後ろに振る。
①②の動作を5回行う。反対側も同様に行う。



自分の考えや思いとは違うけれども、みんなに調子を合わせざるを得ず、苦しさを感じたことはありませんか。それが同調圧力によるストレスです。

同調圧力は、ママ友や地域のコミュニティ、友人や趣味のグループ、職場など、あらゆる集団で起こります。また、同調圧力を受ける側にも、集団の中でうまくやっていくためには気が進まなくてもルールや多数意見に同調しようとする心理が働きます。そのため、集団に属していると同調圧力によるストレスが付きまといまいます。

集団には同調圧力があることを認識し、うまく付き合っていかなければ、心が押しつぶされそうになってしまいます。

同調圧力との付き合い方

複数の居場所をもつ

1つの集団だけを心のよりどころにせず、複数の居場所をもつ。同調圧力を受けても適度に受け入れたり、受け流せる。

許容範囲を決めておく

「3回に1回は参加する」など、多数意見への許容範囲を自分なりに決めておくと、いちいち迷わずに済む。

つかず離れずの距離を保つ

同調圧力が強い集団には入らず、つかず離れずの距離を保つ。独りになるリスクはあるが、長い目でみればストレスが少ない。

I(アイ)メッセージで伝える

納得のいかないことは、きちんと主張することも必要。その場合、「私」を主語にしたI(アイ)メッセージで伝えるとよい。



監修 ● 公認心理師
上野 幹子

同調圧力とは、集団の中のルールや多数意見に巻き込まれようとする暗黙の圧力。集団の連帯感を強めるプラスの効果もありますが、大きなストレス源にもなります。同調圧力との上手な付き合い方を知っておきましょう。

同調圧力に押しつぶされそう

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)

面談カウンセリング 予約受付時間 電話/9:00~21:00(土曜は16:00まで) 日曜・祝日、12/31~1/3を除く
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

令和4年8月 医療費のお知らせを送付します

令和3年12月～令和4年5月診療分の「医療費のお知らせ」を、令和4年8月に各事業所経由でお届けいたします。令和4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。



令和4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4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。

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



令和4年10月 からのおまな

健康保険制度改正

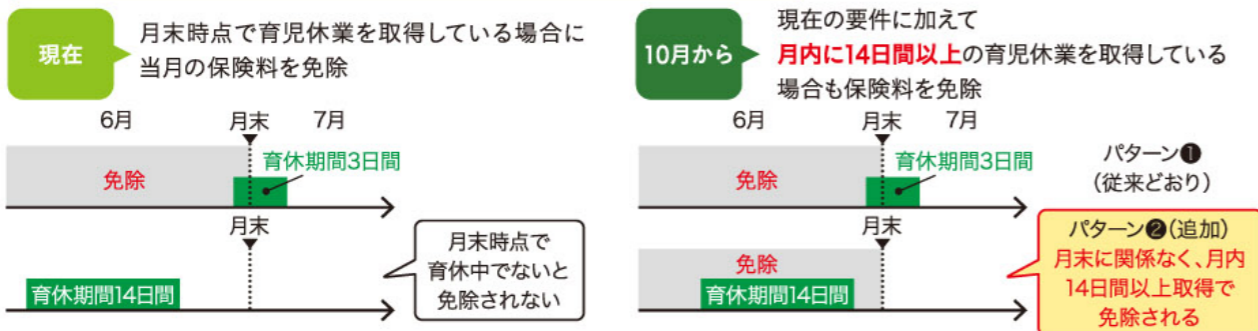
パートなどの短時間勤務でも、お勤め先で社会保険に加入するケースが増えます

社会保険加入の条件(①～⑤をすべて満たすこと)

- | | |
|---|--|
| <p>現在</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 従業員が501人以上(500人以下は労使の合意が必要)の事業所に勤務 ② 勤務期間1年以上 | <p>10月から</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 従業員が101人以上の事業所に勤務 ② 勤務期間が2ヵ月を超えて見込まれること |
|---|--|
- 10月以降も変更なし ▶ ③ 1週間の所定労働時間が20時間以上 ④ 月額賃金8.8万円(年収106万円)以上 ⑤ 学生ではない

育児休業中の「健康保険・厚生年金保険料」免除要件が見直されます

給与からの保険料免除要件



賞与からの保険料免除要件

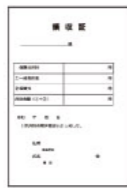
- | | |
|------------------------------------|---|
| 賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合、賞与からの保険料を免除 | 賞与月の月末時点で、 連続1ヵ月超の育児休業取得者に限り 賞与からの保険料を免除 |
|------------------------------------|---|

整骨院・接骨院でも…

整骨院・接骨院で施術を受けたときは無料で領収証が交付されます。

10月からは、領収証に加えて**明細書も無料で発行されるようになります。**

※明細書の無料発行は、原則健康保険適用の施術を受けた場合に限りです。※現在も、患者が求めれば明細書は発行されますが、費用を請求される場合があります。



10月から 患者の求めがなくても無料で発行

※一部の整骨院・接骨院を除く



令和4年4月 医療費の改定 が行われました

病気やけがなどで医療機関にかかった際に支払う医療費は、2年に1回内容や金額が改定されることになっており、今年はその改定の年でした。その中で、みなさんの医療の受け方に関わるおもなものをピックアップしてご紹介します。

不妊治療の一部は健康保険が使えるように

これまで健康保険が使えなかった、人工授精や体外受精などの基本的な不妊治療は、健康保険の適用となります。

対象者 治療開始時の年齢が43歳未満の女性

適用回数 1子ごとに40歳未満は通算6回、40歳以上43歳未満は通算3回まで

- 一般不妊治療 タイミング法、人工授精
 - 生殖補助医療(体外受精) 採卵、体外受精・顕微授精、受精卵・胚培養、胚凍結保存、胚移植
- ※男性の不妊治療も、一部が健康保険の適用となります。



3回使えるリフィル処方せんが登場

病院で発行された処方せんを一定期間に繰り返し3回まで使える「リフィル処方せん」が導入されました。慢性病で症状が安定している場合などに限られますが、これにより再診料や処方せん料が節約でき、通院の手間も省けます。

- 医師がリフィル処方せん可能と判断した場合は、処方せんの「リフィル可」欄に✓を記入
- 1回あたりの投薬期間などは医師がその都度決定
- 同一の薬局で調剤してもらうのが基本



オンライン診療は初診からOK

新型コロナウイルスの流行をきっかけに導入されたオンライン診療(患者と医師がスマートフォンやパソコンなどを使って行う診療)は、再診時に限られていましたが、初診でも受けられるようになりました。

オンライン診療が可能かどうか、かかりつけ医や受診予定の病院に確認してみましょう。



令和4年10月から 紹介状なしで大病院を受診したときの「定額負担」増

紹介状を持たずに大学病院など大きな病院を受診すると、全額自己負担の定額負担が求められます。この金額が10月からアップし、対象病院も拡大される予定です。

定額負担(全額自己負担)

- 初診時：最低5,000円が最低7,000円に
- 再診時：最低2,500円が最低3,000円に

アップ

対象病院

大学病院などの特定機能病院と一般病床200床以上の地域医療支援病院に加え、**一般病床200床以上の紹介受診重点医療機関も対象**となります。

気になる症状があれば、まずはかかりつけ医に相談を。必要であれば大病院への紹介状を用意してくれます。紹介状があれば定額負担はかかりません。



令和4年度ヘルスプラン Health Plan 2022 保健事業のご案内

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(健保組合が負担)

実施期間 8月～9月の間で計9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

体づくりや心身の保養

New! ウォーキングキャンペーン

アプリを用いたウォーキングイベントを実施します。詳細は同封のウォーキングキャンペーンチラシをご確認ください。

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 | — |

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)

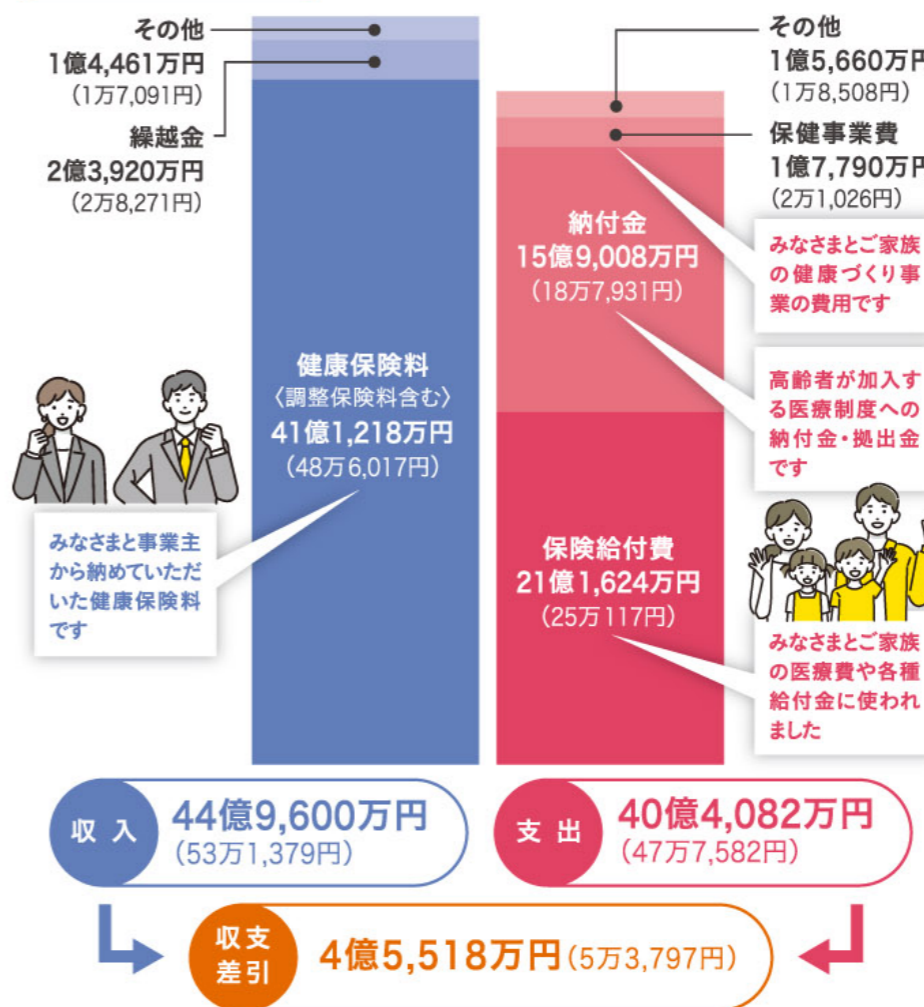
健保連HP(共同利用保養所等案内)
<http://hoken.kenporen.or.jp/>

三重県農協健康保険組合

令和3年度決算がまとまりました

健康保険

()内は被保険者1人あたり



当健保組合の令和3年度健康保険決算は、収入総額44億9,600万円、支出総額40億4,082万円でした。収支差引額は4億5,518万円、経常収支差引額では8,361万円の黒字決算となりました。

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れば幸いです。

決算の基礎となった数値

| | |
|-----------------|-----------|
| 被保険者数 | 8,461人 |
| 男 | 4,149人 |
| 女 | 4,312人 |
| 平均標準報酬月額 | 326,390円 |
| 男 | 380,196円 |
| 女 | 272,754円 |
| 平均年齢 | 43.46歳 |
| 男 | 45.33歳 |
| 女 | 41.66歳 |
| 被扶養者数 | 4,861人 |
| 扶養率 | 0.58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3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](#)

令和4年度ヘルスプラン Health Plan 2022 保健事業のご案内

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「すぐらむ」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

令和4年度

第1回(5月1日~6月30日)

My Health Up CAMPAIGN

無事、終了! ご参加いただきありがとうございました!

2か月間の健康づくりチャレンジ、みなさんは達成できましたか?
このキャンペーンをきっかけにみなさんの健康意識が高まり、すこやかな生活習慣が身につきますように。



マイヘルスアップキャンペーン

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。
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」を記録するだけです。

食生活編

- 朝ごはんを食べよう
- 腹八分目がベスト

運動編

- 毎日、8,000歩
- 呼吸と姿勢改善

日常生活編

- タバコよ、さらば
- 歯を大切に

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!

さらに キャンペーン参加者で楽しく前向きなご意見等をくださった方の中から若干名に特別賞も!



予告

第2回

令和4年10月1日(土)~11月30日(水)開催!



【参加登録期間】 令和4年9月17日(土)~9月30日(金)

【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

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。

⚠️ 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(9/17~12/14)以外は閲覧できません。

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!



参加中は「参加者の日記」に感想やコメントが残せます。

「仲間がいるから頑張れる!」「継続の秘訣が参考になった」など好評です。ぜひご利用ください。

JAみえ健保だより

すくらむ

4年度
上期号
No.186

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。