

JAみえ健保だより

すくらむ

4年度
下期号

No.188

里山を楽しく探検 **四日市市西部** 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2回] JAみえきた P.4

[正しい知識があなたをラクにする]

更年期 P.6

地元食材で最高! ご飯 P.8

なばなのシーフードクリームパスタ / 蒸し鶏のサラダ /
クリームチーズといちごの簡単デザート

[ストレスに負けない心のもち方]

相手が思い通りに動いてくれない P.10

[動ける体を取り戻そう]

腕が上がりにくくなっていませんか? P.11

KENPO Information P.12



B 保護犬カフェmicasa

県内唯一の保護犬カフェ。店内には新しい飼い主を待つ保護犬が常時十数匹います。土日祝日にはランチもあり(1,200円)、犬を連れていなくても、犬好きなら誰でも歓迎。犬用のおやつも販売しています。

【電話】059-324-8621
【営業時間】11:00~18:00 ※金曜定休
【Instagram】mi_casa111



A ゆうゆう会館



大衆演劇を楽しめる天然温泉が昨秋にリニューアル! 約1万2千冊の本やマンガを楽しめるブックラウンジ、半個室になった巣ごもりスペースなどが新たに加わりました。フリープラン(大人1,400円)で1日中楽しんでいただけます。

【電話】059-326-1010
【営業時間】10:00~23:00
※入館最終受付 22:30/火曜定休
【利用料】大人(中学生以上)700円(ナイトプラン)~、小学生300円

巣ごもりスペース



C おやまだ文化の森

地域の文化施設だった建物を地元写真家が再生。新しい文化発信の場として複合施設をオープンしました。写真館、貸しギャラリー、2つの雑貨店が営業中。月に一度のペースでマーケットイベントも開催しています。

【営業時間】月・金・土・日曜 10:00~16:00
※土日は17:00まで
【Instagram】oyamadabunkanomori



D 四日市スポーツランド

アスレチックとスーパースライダーが人気の広大な公園。レンタサイクルやローラースケートコースも整備されています。材料を持ち込みBBQができるスペースも(予約制)。運動しやすい格好で訪れて。

【電話】059-326-5415
【営業時間】9:30~17:00 ※金曜定休
【利用料】アスレチック大人700円、4歳~中学生400円など



E 四日市市ふれあい牧場

展望台や芝生広場があり、いつでも散策を楽しめる市の乳牛育成場。動物の餌やり体験もできます。3月末~11月には売店が開店し、とれたての牛乳を使ったソフトクリームを味わえます。

【電話】059-329-3711
【営業時間】売店/11:00~15:00
※売店:水・木曜、悪天候時、12月~3月末は休業
※牧場:年中無休で営業



F かぶせ茶カフェ

茶農家一家が営むカフェ。人気は自家製かぶせ茶10種から選び、きき茶を楽しめるセット(3種・お菓子付き1,200円)。GW前後は新茶シーズン。茶摘み体験と茶葉の天ぷらが付く特別メニューになります(予約制・毎日営業)。



【電話】059-329-2611
【営業時間】木・金・土曜 10:00~17:00
【Instagram】kabusecha_cafe



かぶせ茶・牧場・温泉
四日市の山あいで
豊かな自然を満喫!

四日市といえばコンビニナート、宿場町、萬古焼などが浮かびますが、今回は鈴鹿山脈の裾野を走る、山あいのドライブプランをご紹介します。かぶせ茶は特に有名で、春に一番茶の収穫期を迎えます。ひんやり気持ちいい新緑の四日市市西部で1日リフレッシュを。

(写真提供/四日市観光協会)
※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2回】JAみえきた



健保組合が事業所を訪問し、健康保険や保健事業への疑問にお答えする企画。第2回は、JAみえきたへおじゃましました！

令和5年度は、設立(合併)10周年！
「みえきた改革」が進行中です
平成25年に、北部の4JA(JAくわな、JAながしま、JAいなべ、JA三重四日市)が合併し、JAみえきたが誕生しました。10周年の記念すべき年ということで、さまざまなイベントを計画中です！

JAみえきた 人事部のみなさん

みなさんの健康づくりについて教えてください！

釣りが趣味なので、ときどき南伊勢の海上釣り堀に出かけます。けっこうな大物が釣れて、爽快感がストレス解消になりますよ！釣った魚は、持ち帰って自分でさばき、妻に料理してもらいます。

息子と一緒に、サッカーや縄跳びで汗を流しています。昔のように体が動かず、笑われてしまうことも…。お腹まわりが気になるので、ジュースはやめて炭酸水などを飲んでみます。

だんだん代謝が悪くなってきた気がして、なるべく歩いたり階段をのぼったりするようにしています。職場が5階なので、いつも階段を利用しています。



岩田 瑠美さん

人事課課長 伊藤 直喜さん

人事課係長 森 勇人さん

「健康経営」ってなに？
「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立ち、健康づくりを経営の視点から考えて実践すること。健保組合は、健診結果のデータ分析などから、事業主をサポートしていきます。

職場の健康づくりでお困りでしたら、ご相談ください。負担なく取り組める方法など提案いたします。健保組合では、禁煙外来の受診勧奨と受診費用の補助とともに職員のみなさまに伝えていただきます。

私自身は、10年ほど前に禁煙外来に行っただけで禁煙に成功しました。父が肺気腫を患って大変な姿を間近に見ていたので…。薬などを使うことでスムーズにやめられたのでよかったです。胃腸の調子もよくなりました。

現在、健保組合では各JA様のご意見をうかがいながら、「健康経営」へのサポートに努めております。職員のみなさまの健康管理はいかがでしょうか。

健診へのアプローチ



健診後、二次検査等の対象になった職員には個別に連絡をし、早めに検査を受けるよう促しています。

個別連絡が始まって、受診率が2割→5割程度まで上がりました。健診は、受けた後が大切で、重症化予防につながります。



私は保健指導の対象で積極的に受けています。教えてもらったことを実践したら、体重も減りましたし、健康意識も高まりました。

40歳以上の被保険者・被扶養配偶者が受けられる特定保健指導は、無理せず取り組める健康づくりのアドバイスが無料で受けられます。ぜひ、活用してください！

マイヘルスアップキャンペーン



健診結果のフィードバックを見ると、当組合は「運動不足の人が多く」とありました。職員の健康の自己改革を促すためにも、健保組合のマイヘルスアップキャンペーンを推奨しています。



4年目を迎えて、組合内でもかなり浸透してきたと感じます。時期が近付くと「もうそろそろ始まるよね」といふ声をかけられることもあります。

ありがとうございます！JAみえきた様の参加率は、とても高いんですよ。今年度の第2回目実施時は、ご家族合わせて315名でした(全体では約1584名)。

提出書類の電子化



提出書類が手書きの複写式になっていくものが多いので、できればデータ入力できる様式になるとうれしいです。

そういったご要望が多くなってきたので、現在、様式の変更を進めています。手続きが簡単にできるように努力していきますので、ご期待ください！

健保組合 西井

〈経営理念〉
人と農を大切にし、協同の力で豊かなくらしと地域社会の発展をめざします。

都市近郊地域から山間部までバリエーションに富む三重県北勢エリアに位置し、3市5町の行政区域となっています！

DATA
三重北農業協同組合 (JAみえきた)

【本店住所】〒510-0074 四日市市鶴の森一丁目5番19号
【電話】059-354-8888
【FAX】059-354-8889
【代表理事組合長】生川 秀治
【被保険者数】902人(令和5年1月末時点)



桑名特産 たけのこ
伊勢湾、木曾三川によって育まれた良質な粘土質の土壌で栽培。トレードマークの黄箱は、JAみえきたを代表するブランド特産品の証です。

みえきた管内ののどかな里山からひょっこり現れた謎の生き物です。

JAみえきたキャラクター みえきたん



JAみえきたのイチオシ特産物ってなんですか？

【伊藤さん】 これからの季節は桑名のたけのこでしょうか。柔らかく甘みがあり、えぐみが少ないのが特徴です。

【森さん】 出身地でもある木曾岬町のトマトです！子どもの頃から大好きです。

【岩田さん】 かぶせ茶や、なばなもおススメですよ。

三重なばなを使ったレシピを今号でご紹介しています。ぜひ食べてみてくださいね。



「みえの伝統野菜」に登録



JAファーマーズ四日市
農産物直売所「みえきたマルシェ四季菜」と「Aコープ」が一体となった三重県下第1号店です。

フルーツマト とまりッチ
糖度の高さとトマト本来の「コク」が濃縮されたリッチな味わいのトマト。噛むほどに、いちごのような爽やかな甘さが広がります。



マコモタケ
水辺で育つ「マコモ」の茎の肥大化した部分が食材に。淡白な味わいとシャキシャキ食感が特徴で、炒め物や天ぷらなど便利に使えます。

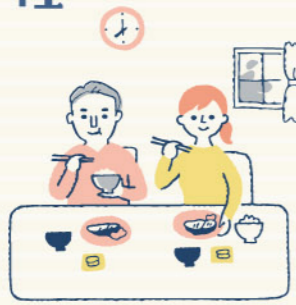
こんなふうを考えてみよう

更年期はひとつの節目。いろいろな不調が起こることは、自然な現象。
おおらかに受け止める気持ちが大切。

生活スタイルを見直してみよう

男性

- 筋肉をつくるたんぱく質
赤身肉、魚、卵、牛乳 など
- 老化防止のために抗酸化物質
ブロッコリー、ごま、緑茶 など



- 女性ホルモンと似た働きをする大豆
インフラボン
豆腐、納豆 など
- 丈夫な骨づくりに欠かせないカルシウム
やビタミンD
乳製品、イワシの丸干し、干しいたげ、
きくらげ など

女性

栄養バランスを整えつつ、意識して摂りたい食材を覚えておきましょう。

食生活

男性

男性ホルモンは、他者と競争したり認め合ったりすると分泌量が増える。
気おけない仲間と勝ち負けのあるスポーツをするのもおすすめ。



- 日常生活の中で歩く時間を増やす
- やや息がきれるほどの有酸素運動に
トライ
ジョギング、水泳(水中ウォーキングも
効果的)、サイクリング など

女性・男性

適度に体を動かす習慣は、
ストレス解消にもなります。

運動

女性

家事や介護は一人で抱え込まず、家族に頼ったり、福祉サービスを活用したりするなどラクをする方法を考えてもOK。

- 腹式呼吸をする
3秒くらいかけて口からゆっくり息を吐き(お腹はへこませる)3秒くらいかけて鼻からゆっくり息を吸う(お腹は膨らませる)。これを5分程度、1日数回行う



- 睡眠の質をあげる
毎日湯船に浸かる、就寝前はスマホやパソコンを見るのはやめて、ストレッチや音楽を聴く など

女性・男性

更年期は、交感神経が優位になり心身が緊張しがち。
リラックスモードに必要な副交感神経を優位にする工夫を。

睡眠・休養

更年期をラクにするためのポイント

心の持ちようや生活スタイルの見直しを

女性の

男性の

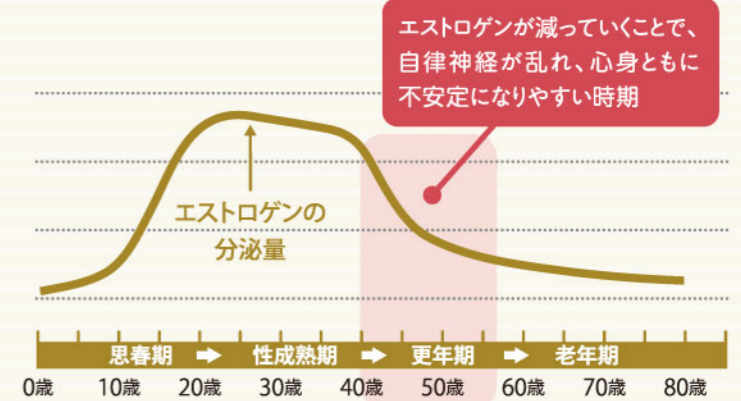
更年期

正しい知識
があなたを
ラクにする

加齢による女性ホルモン・男性ホルモンの減少によって起こる心身の不調を更年期症状(日常生活に支障をきたすほど重いものを更年期障害)と呼びます。症状はさまざまで、ひそかにづらい思いを抱えている人は少なくないはず。そんな「更年期」を少しでもラクにするコツをお伝えします。

女性の更年期と症状

閉経を挟んだ50歳前後のおよそ10年間に、女性ホルモン「エストロゲン」が急激に減少することが影響します。また、この時期は子どもの独立、親の介護、職場での立場の変化、夫の定年退職など環境的な要因も絡みやすいため、症状が悪化してしまう人も多いようです。



【おもな症状】

体

頭痛・肩こり・関節痛・腰痛・しびれ・ほてり・動悸・多汗・胃の不調・便秘・下痢・めまい・耳鳴り・倦怠感・皮膚や口の乾燥・頻尿 など



心・脳

不安感・無気力感・憂うつ・イライラ・もの忘れ・不眠 など



起こりやすくなる病気

脂質異常症・骨粗しょう症



男性の更年期と症状

男性ホルモン「テストステロン*」は、20歳代をピークに長期にわたってなだらかに減っていきます。また、男性ホルモンの量は女性以上に個人差があるため、更年期症状があらわれる時期も定まっていません。



【おもな症状】

体

関節痛・筋肉痛・多汗・筋力の低下・ひげの伸びが遅くなる など

心・脳

不安感・無気力感・イライラ・緊張しやすい・涙もろい・力尽きてどん底に感じているような感覚 など

起こりやすくなる病気

前立腺がん・メタボリックシンドロームによる動脈硬化

不調が長引く場合は、病気が隠れていることもあります(40代以降は生活習慣病も発症しやすくなります)。
年に1度の健診で体の状態をチェックすることも忘れずに!

*テストステロンは、闘志や意欲にも関わるホルモンのため、男性は女性よりも精神面の症状が出やすいという特徴があります。

Salad 蒸し鶏のサラダ

1人分 242kcal

材料(2人分)

- 伊勢赤どりのむね肉 1/2枚
- ④ 砂糖 小さじ1/2 酒 小さじ2
塩 小さじ1/4 カレー粉 小さじ1/8
- 玉ねぎ 1/8個 食パン8枚切り 1/2枚
きゅうり 1/2本 バター 5g
トマト 1/4個 カレー粉 少々
- ⑤ 酢 小さじ1 しょうゆ 小さじ1/4
⑥ 砂糖 小さじ1 オリーブ油 小さじ1/2
塩 小さじ1/4 粒マスタード 小さじ1/2

作り方

- 鶏肉は厚みのある部分は二枚に切り分け、④をもみ込み耐熱容器に入れ常温で30分置いて味をしみ込ませる。
- (1)にラップを軽くかぶせて電子レンジ600wで2分30秒加熱し裏返して1分30秒加熱する。新しいラップでしっかりとフタをして粗熱が取れるまでそのまま冷ます。
- (2)を一口大に割き2cm角くらいに切る。
※カラーが気になる場合は皮を取り除く。
- 玉ねぎは横半分に切ってからスライスする。きゅうりは5mm幅の半月切りにトマトと食パンは1.5cm角に切る。
- 玉ねぎをさっとゆでてザルにあげ流水で冷ましてからしぼって水気を切る。
- フライパンに食パンを入れて弱火でじっくり炒めカリッとしてきたらバターを加えカレー粉をふりかける。
- ⑤を混ぜ合わせたボールに鶏肉、玉ねぎ、きゅうり、トマトを加えよく混ぜる。食べる直前に⑥を加える。



Dessert クリームチーズといちごの簡単デザート

1個分 152kcal

材料(2人分)

- クリームチーズ 60g
マシュマロ 長さ2.5cmくらいのもの7個
ヨーグルト 小さじ2
ハチミツ 小さじ1/2
レモン汁 小さじ1/2
いちご 6個
好みのビスケット 2枚

作り方

- 耐熱容器にクリームチーズとマシュマロを入れラップをする。電子レンジ600wで30~40秒加熱して柔らかくなったらく混ぜる。
- (1)にヨーグルト、ハチミツ、レモン汁を加えてさらに混ぜる。
- 飾り用のいちご2個はへたを取り縦半分に切る。残りはへたを取ってつぶす。
- (2)につぶしたいちごを混ぜる。
- 小さめの器にビスケットを入れスプーンなどで粉々にくだく。
- (5)に(4)を注ぎ入れて飾り用いちごをのせ、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。



Mie Food 地元食材で最高!ご飯

今回は **なばな・鶏肉・いちご!**

栄養たっぷりの
ご飯を
召しあがれ!



1人分 516kcal

Main Dish なばなのシーフードクリームパスタ

材料(2人分)

- スパゲッティ 160g
なばな 2本
玉ねぎ 1/2個
しめじ 1/4パック
シーフードミックス(冷凍) 80g
薄力粉 小さじ2
固形スープの素 1個
水 1カップ
牛乳 1カップ
黒コショウ 少々
油 大さじ1

作り方

- 下準備 塩小さじ1を加えた1カップの水(分量外)にシーフードミックスを入れて解凍しておく(約30分)。
- スパゲッティを表示通りゆで始める。
 - なばなを2cm長さに切る。玉ねぎを薄くスライスする。しめじは石づきを取って房を分ける。
 - 油をひいたフライパンで玉ねぎとしめじを炒め、火が通ったら水気をよく切ったシーフードミックスを加えてさらに炒める。
 - (3)に薄力粉を加えて炒め、水と固形スープの素を加え溶けるまで煮る。
 - (4)に牛乳を加え、とろみがついたらゆで上がったスパゲッティとなばなを加えて軽く炒める。器に盛り付けて黒コショウをかける。



教えて!!
栄養士さん

春めいてきても急に冷え込むなど寒暖差が大きい時期なので、体はいつも以上に疲れがち。疲労を取り除く食生活を意識しましょう。疲れは体だけではなく脳にも蓄積します。栄養のバランスを整えるとともに体と脳の両方に疲労回復効果がある食材を摂るのがおすすめです。たとえば、疲労の原因となる活性酸素を抑える働きをするイミダゾールジペプチドは鶏むね肉に多く含まれています。メインの料理やサラダなどの副菜に積極的に取り入れるとよいでしょう。



新鮮! 美味しい! 地元食材 Mie Food

三重なばな

県の伝統野菜にも登録されている三重なばなは、生産量でも全国一位。なたね油の主要産地だった桑名市(旧長島町)から出荷が始まり、現在は県内の広い地域で栽培されています。カルシウムや鉄分を多く含む栄養価の高い野菜で、ほどよい苦みと甘みが特徴。さまざまな料理に活用できます。



伊勢赤どり

三重県内の指定農場で育つ伊勢赤どりは、県を代表する銘柄鶏*です。通常50日間の飼育日数を70日以上にすることで味に深みが増し、歯ごたえのある肉質に。肉の臭みを抑えるため、飼料に木酢酸を加えるなどの工夫もしています。

*一般に流通している若鶏を特別な方法で飼育することで、肉質や味を改良したものを



三重いちご

三重県産のいちごは11月から5月頃まで出荷されています。大粒でやわらかな果肉、すっきりとした甘さが特徴の「章姫」、爽やかな味で香りが上品な「かおり野」、大粒でコクのある味わいの「紅ほっぺ」、大玉で甘味と酸味のバランスがよい「ともゆき」といった品種があります。

美味しく
ビタミンCを
摂ろう!



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

腕が上がりにくく なっていませんか？

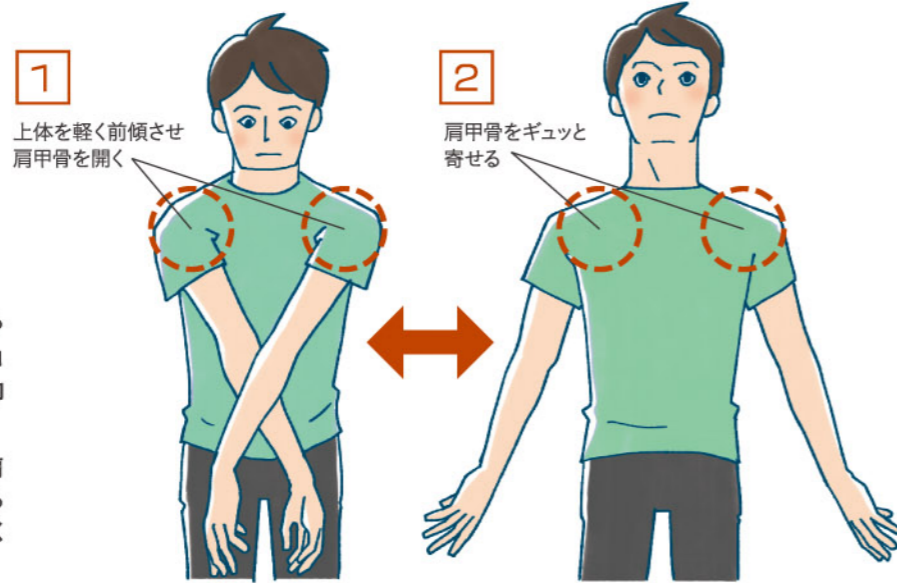
日常生活では、腕を肩より高い位置に上げる機会がそれほどありません。また、猫背の姿勢になることが多いと、肩関節の可動域が狭くなり腕が上がりにくくなります。肩関節まわりの筋肉の柔軟性を高める体操で、腕がラクに上がる体を取り戻しましょう。

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

肩関節ほぐし

肩関節を安定させる
インナーマッスルをほぐす

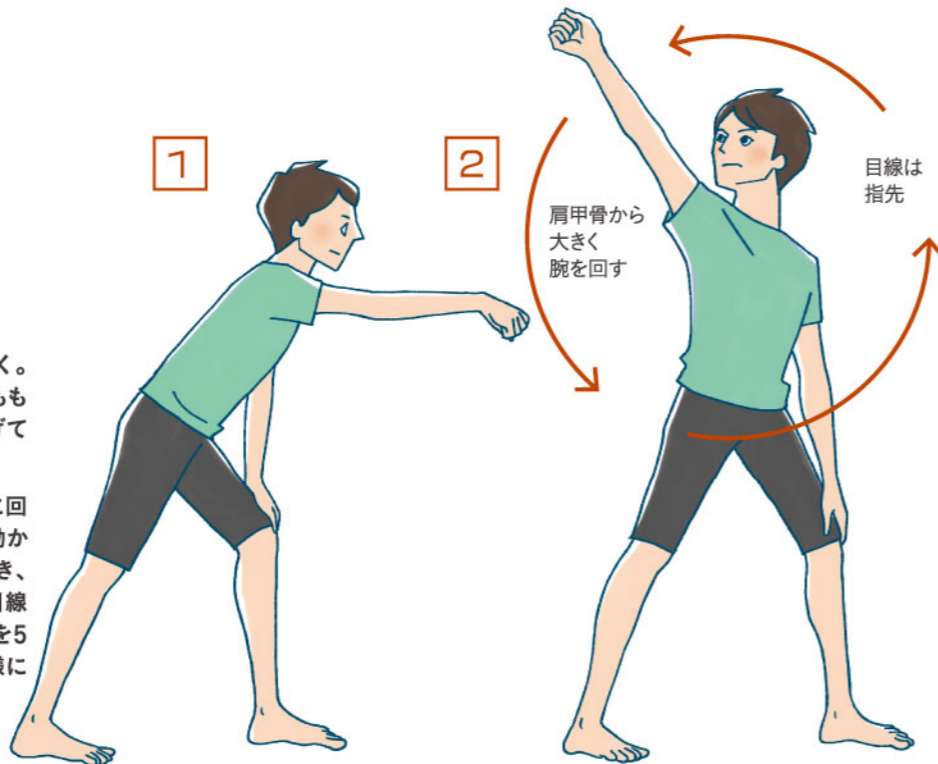
- 1 左右の肩甲骨を開いて背中をやや丸め、胸の前で両ひじをクロス。手首をひねって手のひらを向き合わせる。
- 2 腕を斜め後ろに伸ばし、左右の肩甲骨を寄せて胸を張る。手のひらは外側に向ける。①②をゆっくり20回くり返す。



腕回し

肩甲骨から腕を回して
肩関節の可動域を広げる

- 1 左足を前にして足を前後に開く。上体を前に倒して左手を左太ももに置き、右腕を肩の高さに上げて伸ばす。
- 2 そのまま右腕をぐるっと後ろに回す。腕だけでなく肩甲骨から動かし、腕とともに上体も後ろに開き、そのまま腕を一回転させる。視線は右手の指先に向ける。これを5回くり返す。反対の腕でも同様にを行う。



相手のせいではない ものの見方や感じ方、考え方が自分と違うだけ

相手が自分の思い通りに動いてくれずイライラすると、つい相手の考え方や能力、性格のせいにしがちです。しかし、自分と他人とはものの見方や感じ方、考え方が異なるため、相手が自分の思うように動かなくても当然であり、相手が悪いわけではありません。

また、人は他人から行動を制限されるような指示を受けると、反抗心が生まれます。「相手の思い通りには動きたくない」という気持ちが芽生え、かえって逆効果です。

他人は自分の思い通りには動かないという前提で人と関わり、ていねいに対話することが、ストレスを減らすことにつながります。

相手が思い通りに動いてくれないときのイライラ対処法

「動いてほしい」という期待を手放す

期待しなければ、思い通りに動いてくれなくてもイライラしない。「動いてくれたらラッキー」ぐらいに考える。

相手を理解し、同じものの見方をしてみる

相手の話をよく聞き、ものの見方や感じ方、考え方を知れば、相手がとった行動の理由がわかり、イライラしにくい。

相手を動かしたいのであれば自分が変わる

まず、自分の期待が相手にとって適切で、正確に伝わっているかを振り返る。また、人を動かす基本は「お願い」。そして、動いてくれたら「感謝」を伝える。



家族が、友人が、同僚が...自分の思い通りに動いてくれないことにイライラしやすいと、ストレスがたまりやすくなります。しかし、他人をコントロールすることはできません。ストレスをためない心の持ち方を知っておきましょう。



監修 ● 公認心理師
上野 幹子

相手が思い通りに 動いてくれない

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5年4月から
多くの医療機関で
導入!

マイナンバーカードの健康保険証利用 マイナ受付

健康保険証の利用登録を済ませたマイナンバーカード(マイナ保険証)が大病院だけでなくクリニックなど多くの医療機関で利用可能になっています。従来の健康保険証も使用できますが、**令和5年4~12月は特例でマイナ保険証を提示すると初診料で12円・再診料で6円(医療費3割負担の場合)お得になります。**

マイナンバーカードを取得後、マイナポータルにて健康保険証利用の申込をしてください。

医療機関に設置してあるカードリーダーにマイナンバーカードをかざすだけ。受付がスムーズに♪



マイナポータル 健康保険証利用 検索

スマホはこちら▶



出産育児一時金が8万円アップ 42万円 → 50万円に

出産は病気ではないため健康保険は使えませんが、出産費用の補助として健保組合から「出産育児一時金」を支給します。その支給額が令和5年4月から50万円に増額されました。

- 支給対象者** 出産した被保険者または被扶養者
- 条件** 妊娠4ヵ月(85日)以上の出産であること ※死産・流産を含む
令和5年3月までは ※1:420,000円、※2:408,000円
- 支給額** 1児につき500,000円*1
妊娠22週未満の場合や「産科医療補償制度」に加入していない医療機関で出産した場合は、488,000円*2
- 付加給付** 1児につき20,000円(これまでと変更ありません)



接骨院・整骨院では健康保険が使えるケースが限られています

○ 健康保険が使える (以下に限定)

打撲・ねんざ・肉離れ
骨折・脱臼(応急手当を除き、医師の同意が必要)

※原因が明らかな外傷性の負傷で、慢性的状態に至っていないことが条件となります。



覚えておきましょう!

✕ 健康保険が使えない(例)

日常生活による疲労や肩こり・加齢による五十肩・肉体疲労改善のためのマッサージ・同時に医師の治療を受けている負傷 など

※施術費は全額自己負担になります。



被扶養者の「異動」は、忘れずに手続きをしてください

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



手続き方法について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5年度予算がまとまりました

収入 42億9,824万円

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 2億3,777万円
その他 5,353万円

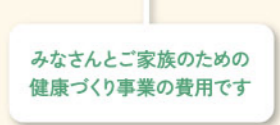
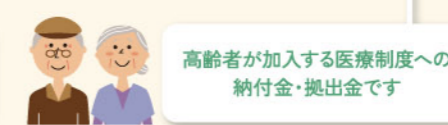
保険料(調整保険料含む) 40億694万円
(1人あたり 48万1,603円)
被保険者:21万6,721人
事業主:26万4,882人

支出 42億9,824万円

保健事業費 2億2,120万円
(1人あたり 2万6,587円)
その他 1億6,556万円
予備費 1億3,560万円

保険給付費 23億7,695万円
(1人あたり 28万5,691円)

納付金 13億9,893万円
(1人あたり 16万8,141円)



令和5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5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が支出全体の3割超と、前年度同様、厳しい予算編成となりました。当健保組合はみなさんの健康をサポートするため、令和5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5年度の重点実施事項

- 1 特定健診・特定保健指導の充実と実施率の向上に努め、健康寿命の延伸に向けた保健事業に取り組む。
- 2 レセプト点検・現金給付審査を強化し、更なる保険給付の適正化を図る。
- 3 各事業所との情報の共有化と連携に努め、健康意識の向上・健康経営への取り組みを推進する。
- 4 オンライン資格確認等のICT化の推進により、医療情報を活用したサービスの向上と事務の効率化を図る。
- 5 社会情勢に対応できる持続可能な安定した事業運営に取り組む。

令和5年3月から介護保険料率が変わります

令和5年3月からの
介護保険料率 16.200% (被保険者 7.290%
事業主 8.910%)

※健康保険料率は変更ありません。

令和4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5年4月1日からの標準報酬月額上限は34万円です

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(34万円)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、未就学児等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。

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

- 禁煙キャンペーン
禁煙補助剤を用いた禁煙キャンペーンを実施します。

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、日曜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
9:00~18:00(日曜・祝日、12/31~1/3を除く)
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

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)



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
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64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、二次検査の受診勧奨を行います。

※令和5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5年1月に申込みされた方が対象となります。

費用 20,900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

被扶養配偶者(女性)向け巡回バス健診

当健保組合の健診事業に申込みされていない被扶養配偶者(女性)を対象に、居住地の最寄りの会場で気軽に健診を受けていただく機会を提供します。詳細は別途ご案内します。

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



感染症ワクチン接種費用の補助

被保険者と被扶養者を対象に、感染症ワクチン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



三重県農協健康保険組合が健康経営優良法人2023に認定されました

従業員一人ひとりの健康増進に積極的に取り組んでいる優良な団体や企業を「健康経営優良法人」として認定する制度が、日本健康会議により運営(経済産業省が創設)されています。令和5年、当健保組合として初めて認定を受けることができました。これを機に、今後も健康づくりに役立つ保健事業を展開するとともに、各事業所の健康経営優良法人取得へのお手伝いにも注力してまいります。

中小規模法人

健康経営優良法人
Health and productivity

健康経営とは、従業員の健康を重要な企業資産と捉え、積極的に健康増進に取り組み、結果的に企業の業績アップをもたらすという企業経営の理念です。

※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

まもなくスタート

令和5年度

My Health Up CAMPAIGN

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。



令和4年度
第2回(令和4年10月1日~11月30日)
マイヘルスアップキャンペーン

ご参加いただいたみなさん、
ありがとうございました!

身についた健康習慣を
ずっと継続してくださいね。

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

(チャレンジ項目の例)

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
若干名にマイヘルスアップ賞(特別賞)も!

GIFT
CARD
¥2,000

GIFT
CARD
¥1,000

令和5年度も、
ご参加ください!

予告

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

第1回

令和5年5月1日(月)~6月30日(金)
の2カ月間

第2回

令和5年10月1日(日)~11月30日(木) (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5年 4月19日(水)~4月30日(日)

参加登録期間

令和5年 9月17日(日)~9月30日(土) (予定)

第1回は

令和5年4月19日(水) 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。

⚠️ 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(4/19~7/13、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!



JAみえ健保だより

すくらむ

4年度
下期号
No.188

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)」にもつき、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。