

JAみえ健保だより

すくらむ

5年度
上期号

No.189

里山を楽しく探検 熊野市紀和町 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3回] JAみえなか P.4

[若い世代も検診を]

乳がん・子宮頸がん P.6

地元食材で最高! ご飯 P.8

ローストポークと焼きアスパラガスのサンドイッチ /
モロヘイヤとツナのサラダ / 伊勢茶のドーナツ

[じぶん働き方改革]

「段取りが悪い」を改革 P.10

[おやすみ前1分 入眠ストレッチ]

寝たままできるカンタン側屈 体のびのびストレッチ P.11

KENPO Information P.12

B 千枚田オートキャンプ場

ベントと泊まれるオートキャンプ場。場内には板屋川が流れ、昼は川遊び、夜は満点の星空を楽しめます。ワンちゃんがのびのび遊べてうれしい無料の広いドッグランも魅力的です。



【電話】0597-97-1157
 【利用料】入場一般:400円、3歳~中学生:200円、テントサイト:3,500円~、バンガロー:4・5・7・8月 8,000円~(その他の月 6,000円~)
 【HP】<https://senmaida-ac.sjimdo.free.com>



A 丸山千枚田

山の斜面に1,300あまりの棚田が広がる、日本最大規模の棚田群。日本の棚田百選の一つに選ばれています。棚田を一望できるフォトスポット「通り峠展望台」へは、熊野古道・通り峠を歩きます。歩きやすい靴で訪れて。

【電話】0597-89-0100
 (熊野市観光協会)



まだ暑さの残る初秋の棚田



C Iru-cafe

スタンドグラス職人が営む自然派カフェ&工房。自家栽培の野菜や地元産有精卵を使った各種サンドイッチや、玄米オムライスなどが名物。スタンドグラスの制作体験もあります。(約3時間、4,000円から・要予約)



【電話】080-1763-2718
 【営業時間】不定休 (Instagramで随時ご案内)
 【Instagram】[iru_cafegita_](https://www.instagram.com/iru_cafegita/)



D 湯元山荘 湯ノ口温泉

山深い秘境の湯。露天も内湯も源泉掛け流しで、地元熊野の木材が多く使われています。古くから薬湯として親しまれ、敷地内には療養のための長期滞在施設もあり。姉妹館の入鹿温泉ホテル瀬流荘にはレストランがあり、日帰り入浴もできます。※8月11日までは道中に通行止めの箇所があります(迂回路もあり)。

【電話】0597-97-1126
 【営業時間】9:00~21:00(最終入場20:15)
 【利用料】一般:550円、3~12歳:280円



瀬峡までの距離の目安
 ホテル瀬流荘から国道311号線→169号線を通して、車で約15分

2 赤木城跡
 豊臣秀吉の命で、藤堂高虎により築城。城は残っていませんが、石垣などから当時の意匠がよく理解できると城ファンに人気です。

1 道の駅 熊野・板屋九郎兵衛の里
 まずはここでドライブMAPを手に入れて。お土産や産直品の販売、レストランもあります。
 【電話】0597-97-0968
 【営業時間】平日/10:00~16:00 土・日・祝日/10:00~17:00 お食事/11:00~14:00 ※第2・第3火曜は定休日(8月は定休日なし)

3 紀和の火祭り
 3年ぶりに祭りが復活! 今年8月5日(土)に開催。花火や北山砲、柱まつりなど迫力満点です。
 【電話】0597-97-1113 (紀和総合支所)



E 熊野市紀和鉱山資料館

日本有数の銅・金・銀の産地として歴史は古く、東大寺の大仏建立にも深い縁があるという紀州鉱山。そんなかつての巨大大業を紐解く資料館。多彩な鉱石も展示しています。近くにある「紀州鉱山選鉱場跡」と合わせて楽しんで。

【電話】0597-97-1000
 【開館時間】9:00~17:00(入館は16:30まで) ※月曜休館、月曜が祝日の場合は開館し翌日休館
 【入館料】一般:310円、小・中学生:100円

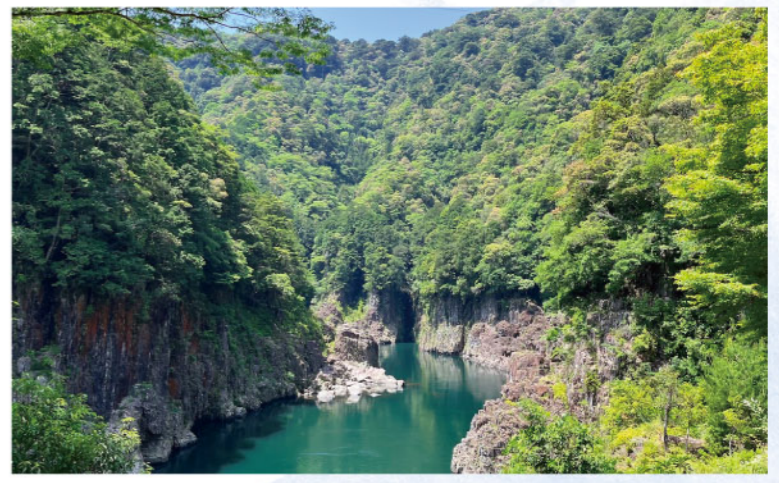


F 瀬峡&くまの・川遊び部

三重、奈良、和歌山の3県境を流れる雄大な瀬峡。紀和町側から出発する観光船は、残念ながらこの夏休止中。少し足を伸ばし奈良県側に回ってみるとプロガイドが案内する冒険ツアーが楽しめます。



【電話】090-1077-1725(くまの・川遊び部)
 【料金】瀬峡バックラフトツアー(3時間) 一般:9,000円、小学生以下:8,000円ほか
 【HP】<https://www.kumakawabu.com>



深い森と溪谷の涼風
 大自然の秘境へ
 森林浴と歴史探訪

奈良県と和歌山県に隣接し、森に囲まれた熊野市紀和町。北山川の大峽谷、国の特別名勝に指定された瀬峡に接しています。かつては多くの森の資源が川を伝って、熊野灘へと運ばれました。今は熊野尾鷲道路の開通により、車で気軽にプチ旅を楽しめます。

※営業時間や料金等は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3回】JAみえなか



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3回は、JAみえなかへおじゃましました！

合併3年目を迎え、ますますパワーアップしていきます
令和3年4月に、JA三重中央、JA一志東部、JA松阪の3JAが合併し、「JAみえなか」が設立されました。コロナ禍での合併となり、さまざまな苦労がありましたが、「みんなの笑顔のまんなか」をキャッチフレーズに元気な地域づくりに貢献していきます。

みなさんの健康づくりについて教えてください！

休んでいたジム通いを再開します！筋トレがメインですが、もう少し体を鍛えたいですね。運動をすると食事がしっかり食べられるのもいいです。

課長代理 加藤 雄平さん

年齢が上がるにつれ、健診で指摘されることが増えてきました。アルコールと塩分のとりすぎには気をつけようと思います。

人事教育課課長 鈴木 和貴さん

運動が好きなので、昔から続けている剣道・野球をがんばりたいですね。阪神タイガースの大ファンなので、球場にもまめに足を運び、力いっぱい応援します！

中西 晋一朗さん

自分の健康もさることながら、子どもの偏食に頭を悩ませる日々。少しでも野菜を食べてほしくて、栄養バランスを考えたレシピを工夫しています。

主任 岡田 幸子さん

最近、父の家庭菜園の手伝いを始めました。規模は大きくないのですが、意外といい運動になることにびっくり。自分のためにも続けます。

斎藤 真さん

メンタルヘルス対策

「ストレスチェックから高ストレス者への面談」などの仕組みはつくりました。今年度は、管理職と若手職員を対象にした研修(セミナー)なども再開していきたいです。また、健保の「ころ」から健康相談をもっと利用してもらいたいので、「すくむ」だけでなく「違うPRRができる」といっています。

「ころ」から健康相談「せひ」ご利用いただきたいです。これからもPRR方法を工夫していきますね。

健保組合 中嶋

健診へのアプローチ

安全衛生委員会に産業医を招き、健診の大切さについてなどのアドバイスをいただいています。二次健診の受診率を上げたいので、対象者には健診結果とともに受診勧奨の文書を入れて、早期受診を促すようにしています。

「コロナ禍での合併で大変慌ただしく、予定していたことがうまく進まないこともありましたが、かなり落ち着いてきたので、今後は積極的に健康づくりを推進できればと思います。」

合併後、職員のみなさまの健康管理はいかがでしょうか。

マイヘルスアップキャンペーン



「機会の提供」という点でありがたい取り組みだと思います。定期的な案内がくるので、やるうかかなと思えるのがいいですね。職員からも好評なので続けてほしいです。



JAみえなか様の「健康経営」への取り組みを精査すれば、「健康経営優良法人」の取得も可能だと思いますので、ぜひ健保にサポートさせていただきます。

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、健康への経営的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。



被扶養者認定について



添付書類がいろいろあるので、簡単に確認できるフローチャートのようなものがあるとありがたいと思います。



お手間をかけ申し訳ございません。被扶養者認定は、家庭によりさまざまなケースがあるため、フローチャートでは確実に判断できないのが実情です。お電話でも回答いたしますので、気軽にお問い合わせください！

健保組合 和田

任意継続被保険者の手続き



任意継続被保険者について、ホームページ上で保険料の計算などができるようになります。



貴重なご意見をありがとうございます！今後の参考にさせていただきます。より使いやすいシステムを構築できるようにしてまいります。

食・農・自然を大切に、協同の力を発揮して、豊かな暮らしと地域づくりに貢献します。

名前のとおり三重県のほぼ中央に位置し、西部は奈良県境に、東部は伊勢湾に面しています。



太陽の光をいっぱい浴びた農作物から生まれた妖精で、ダンスが得意な元気な子です。



ブロッコリー 作付面積は、三重県内で1位。ビタミン、ミネラルが豊富な栄養価の高い野菜です。



JAみえなかのイチオシ特産物ってなんですか？

- 【鈴木さん】 夏はモロヘイヤですね。全国でも有数の産地です。私はシンプルにゆでて食べるのが好きです。
- 【加藤さん】 キャベツかな。みずみずしくて歯ごたえがいいですね。収穫体験をしてから、より推し野菜になりました！
- 【岡田さん】 深蒸煎茶は、お茶の色が濃い緑色になるのが特徴で、味はほどよく濃くておいしいですね。
- 【中西さん】 イチジクは有名で、小学校の給食にも出てきますよ！健康や美容に効果があるそうです。
- 【斎藤さん】 イチジクの実が大きくて甘すぎず、何個でも食べられるおいしさです。

DATA

みえなか農業協同組合 (JAみえなか)

【本店住所】 〒515-0205 松阪市豊原町1043-1
【電話】 0598-28-2111
【FAX】 0598-28-6599
【代表理事組合長】 山本 清巳
【被保険者数】 768人(令和5年5月末時点)



麦

伊勢うどんに使われる「あやひかり」を栽培。もちもち、つるつるの食感が特徴です。

松阪牛 言わずと知れた美味しい黒毛和種の牛肉。農家さんの手により約3年間、一頭一頭大切に育てられます。



モロヘイヤ・伊勢茶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。



若い女性に多い 子宮頸がん

自覚症状がなかったのに、 子宮頸がんが見つかった20代の女性

Aさんは25歳のとき、子宮頸がん検診を受けました。とくに自覚症状はなく、まだ若いのがんとは無縁だと思っていました。

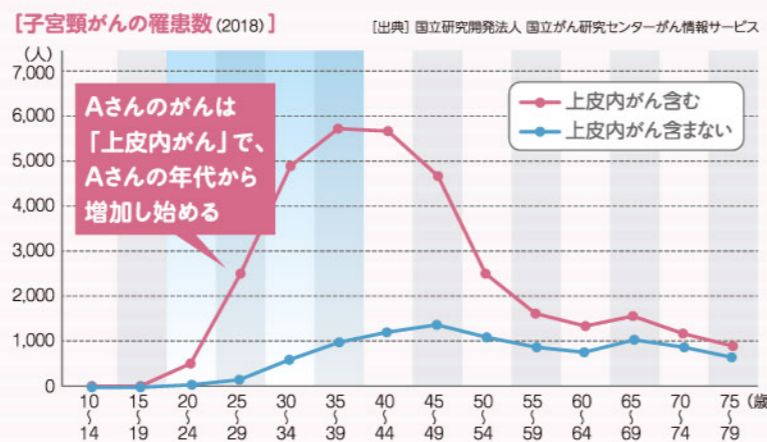
「要精密検査」となり、受けたところ、子宮頸部にがん細胞が見つかりました。「子どもが産めない…?」とショックを受けたAさんですが、幸い、Aさんのがんはごく初期だったため子宮の一部切除で済み、将来出産が可能だということもわかりました。



子宮頸がんの発症年齢は 20～30歳代が多い

子宮頸がんは、がんになる前の病変(異形成)、がんが子宮頸部の表面にとどまっている状態(上皮内がん*)を経て発症します。がんになる一歩手前の「上皮内がん」を含めると、子宮頸がんの罹患数(新たにがんと診断された人の数)は20～30歳代に非常に多いことがわかっています。

*上皮内がんは、一般的ながんとは区別されています。



20歳になったら「子宮頸がん検診」

子宮頸部細胞診

子宮頸部の細胞を専用のブラシで軽くこすって細胞を採取し、がん細胞がないかを調べます。

子宮頸がんは子宮の入り口にできるため、この検査で見つかりやすいとされています。



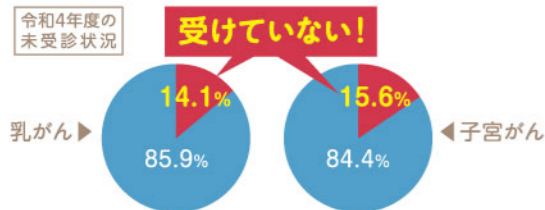
子宮頸がんは 予防が可能ながん

子宮頸がん検診は、がんになる前の段階(異形成)を発見できる唯一の手段。20歳以降、定期的に検診を受けていれば、がん化する前に治療ができる。26歳までの女性には、子宮頸がんの原因となるHPV感染を予防するワクチン接種が推奨されている。

JAみえ健保Data

健診を受診した女性の**15%**が乳がん・子宮がん検診を受けていない!!

当健保組合で行っている「生活習慣病予防健診」「人間ドック」には、乳がん・子宮がん検診が検査項目に含まれています。しかし、何らかの理由で受診していない人が約**15%**存在します。



乳がん・子宮がん検診は、国が推奨し、「受けることで死亡率が減少する」と認められている検診です。

- だから…
- 毎年受けよう!
- 「要精密検査」「要治療」になったら、必ず受診をしよう!

若い世代も検診を 乳がん・子宮頸がん

監修: むそうレディースクリニック 医学博士 武曾綾子

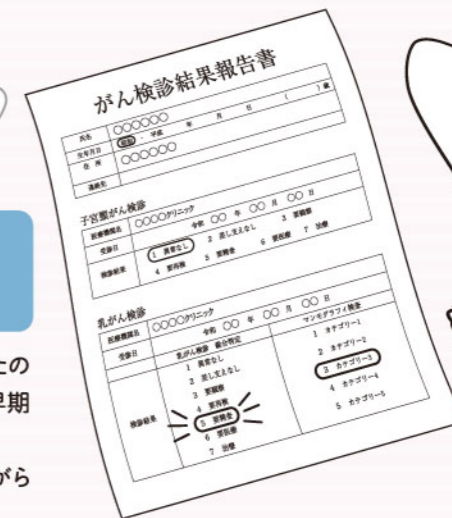
「乳がん」は30歳代後半から、「子宮頸がん」は20～30歳代の人にも増えています。若いからといって油断せず、万一のときは早期発見・治療ができるよう、がん検診を受けておきましょう。

女性にもっとも多い 乳がん

自治体の乳がん検診で、 乳がんが見つかった40代の女性

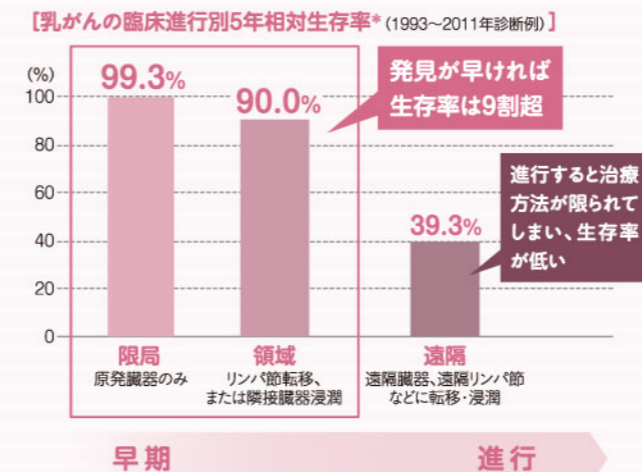
Mさんは40歳のとき、乳がん検診を受けました。しばらくして届いたのは、「要精密検査」の案内。その結果、乳がんと診断されましたが早期で命に別状がないことを聞き、前向きに治療に取り組みました。

手術のため1週間入院しましたが、その後の治療は通院しながら行っています。



乳がんは 早期で見つかるほど治る可能性が高い

乳がんは、がんが2cm以下の早期の段階で見つければ治りやすいがんです。また、がんが1cmぐらになると「しこり」として触れることができるため、自分でみつけれられる数少ないがんの1つでもあります。



*相対生存率: がんと診断された場合に治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。

[出典] 全国がん罹患モニタリング集計 2009-2011年生存率報告(国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター, 2020)

40歳になったら「乳がん検診」

マンモグラフィ・超音波検査

マンモグラフィ検査は、乳房を片方ずつ専用の機器で挟んで、X線撮影をし、がんが疑われる組織の石灰化やしこりを見つけます。

超音波検査は、乳房に超音波を当てることで乳房の内部を画像化し、がんの病変がないか調べます。

*乳腺が多い人は超音波検査のほうが、がんを発見しやすいといわれています。



月1回のセルフチェックも!

- 鏡の前で両手を上げた状態・下げた状態で、乳房の大きさや形の左右差、皮膚のひきつれなどが確認する。
- 指の腹で乳房を軽く圧迫しながらゆくり手を動かし、しこりがないか確認する。



手にせっけんをつけて行うと調べやすい

Salad

モロヘイヤとツナのサラダ

1人分 82kcal

材料(2人分)

モロヘイヤ 1/4束
 トマト 1/4個
 水煮大豆 30g
 玉ねぎ 1/8個
 ツナ缶 1/2缶

〈ドレッシング〉

酢 小さじ1
 オリーブオイル 小さじ1/4
 砂糖 小さじ1/2
 しょうゆ 小さじ1/2
 塩 少々
 コショウ 少々

作り方

1. 粗みじん切りにした玉ねぎを耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで約1分加熱する。
2. ゆでたモロヘイヤを1cmくらいに切ってしぼり水気をとる。トマトを1cm角に切る。
3. ポウルに(1)(2)と水気を切った大豆、ツナ(汁ごと)を入れる。
4. (3)にドレッシングの材料を混ぜ合わせてから加えてよくあえる。



Dessert

伊勢茶のドーナツ

1個 169kcal

材料(8個分)

ホットケーキミックス 200g
 卵 1個
 絹ごし豆腐 80g
 砂糖 大さじ1
 伊勢茶ティーバッグ 2袋(袋から茶葉を出しておく)
 揚げ油 適量
 きなこ 大さじ3
 粉糖 大さじ3

作り方

1. ボールに卵を溶きほぐし豆腐、砂糖を加えて混ぜる。
2. (1)にホットケーキミックスと伊勢茶を入れゴムベラで粉気がなくなるまで混ぜる。
3. 手に油をつけて(2)を8等分して丸める。
4. 丸めた生地中央に指で直径3cmくらいの穴を開けてドーナツ形にする。
※穴の中に両人差し指を入れて糸巻きのようにクルクル回転させると成形しやすい。
5. (4)を170度くらいに熱した油でキツネ色になるまで3、4分揚げる。
※生地がくっつかないように2、3個ずつくらいを入れて、穴に菜箸を入れてゆっくりかき回しながら揚げると形良く仕上がる。
6. きなこと粉糖をビニール袋に入れて混ぜ合わせ、その中に(5)を入れ袋の口を閉じ、振ってまぶす。



新鮮! 美味しい! 地元食材

Mie Food

三重ブランド豚

代表的なブランドは「伊勢うまし豚」と「さくらポーク」。「伊勢うまし豚」は木酢酸や熊野市産のかんきつ「新姫」の皮が配合されたこだわりの飼料で育ち、豊かなうま味と強いコクのある味が特徴です。「さくらポーク」は桜色で甘味のある繊細な味わい。加熱処理をして栄養価を高めた飼料を与えています。



モロヘイヤ

モロヘイヤはエジプト原産で、三重県は全国に先駆け1980年代から栽培。とくに松阪地域の生産面積は県内1位で、国内有数の産地です。ハウスと露地での栽培により4月下旬～9月中頃まで店頭に並びます。柔らかい部分だけを収穫した「まるごと三重モロヘイヤ」は、茎の下処理が不要でより手軽に調理できます。



伊勢茶

お茶の生産量は全国第3位。三重のブランド「伊勢茶」は、栽培地域によって特徴があります。北勢地域の「かぶせ茶」は直射日光を遮り葉を柔らかくすることで、渋みが抑えられたまろやかな味わい。南勢地域の「深蒸煎茶」は通常の倍以上時間をかけて茶葉を蒸し、渋みの少ない香り豊かなお茶に仕上げられています。



食材は、ぜひ各地JAのお店をご利用ください!

Mie Food

地元食材で最高! ご飯

今回は 豚肉・モロヘイヤ・お茶!

栄養たっぷりの
ご飯を
召しあがれ!



1人分 348kcal

Main Dish

ローストポークと焼アスパラガスのサンドイッチ

材料(2人分)

〈ローストポーク〉

豚ロース肉(とんかつ用) 1枚(約100g)
 はちみつ 小さじ1/4
 塩 小さじ1/4
 黒コショウ 少々
 油 小さじ1/2

〈焼アスパラガス〉

アスパラガス 3本
 オリーブオイル 小さじ1/4
 塩 少々

食パン8枚切り 4枚
 グリーンリーフ 2枚
 トマト 1/4個
 スライスチーズ 2枚
 マヨネーズ 小さじ4
 粒マスタード 小さじ1

作り方

1. 豚ロース肉にはちみつ、塩、黒コショウをぬりラップで包んで1時間ほど常温で置く。
2. 油をひいたフライパンに(1)を入れて強火で1分、裏返して30秒焼いた後弱火にし、ふたをしてさらに1分30秒加熱する。
※中身に火が通るよう肉の厚みによって加熱時間を調整。
3. (2)をアルミホイルに包み10分おき、冷めてから斜めに削ぐように6等分にスライスする。
4. アスパラガスは根本から4cmほどの皮をピーラーでむいてから半分に切る。オリーブオイルと塩をかけて魚焼きグリルで少し焦げ目がつくまで焼く。
5. グリーンリーフは洗って水気を切っておく。トマトは約8mmにスライスする。
6. 食パンの片面にマヨネーズと粒マスタードをぬってグリーンリーフ、ローストポーク、アスパラガス、トマト、チーズをのせ、その上にもう1枚の食パンをのせて具材をはさみ、半分に切る。

教えて!!
栄養士さん

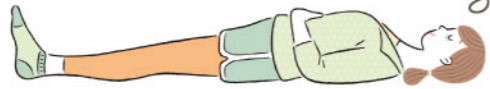
暑い夏には疲労回復効果のある食材をしっかり摂りたいもの。たんぱく質やビタミンB群などを豊富に含む豚肉は積極的に食べましょう。ローストポークは冷蔵庫で3日ほど保存ができ、さまざまな料理に使えます。ブロック肉の代わりにロース肉を使用すれば調理時間も短縮できます。旬の野菜モロヘイヤもビタミン類やミネラルが多く、体の抵抗力を高めて疲労回復を促してくれます。



まずは30秒！ ストレッチ前に腹式呼吸を

深くゆっくりと腹式呼吸をすることで、脳が休み心身ともに疲労が回復します。目を閉じてあおむけになり、お腹に手をあてます。口から息を吐き、吐き切ったらあらためて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続けて、手でお腹が膨らんだりへこんだりするのを感じたらOK。

呼吸を30秒、ストレッチを30秒の計約1分間を毎日続けましょう。



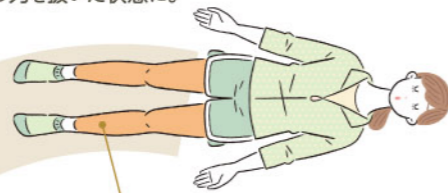
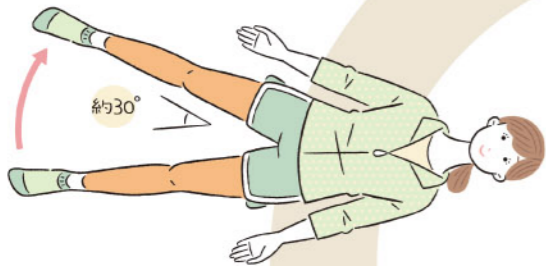
背中が伸びている感じも味わおう

1

あおむけの状態のまま、腕はリラックスさせて手のひらを上に向ける。脚は腰幅に開き、ひざや足首の力を抜いた状態に。

2

右脚を30度ほど外側に移動させる。右脚の位置は、お尻や体側に無理な力が入らないように調整する。



脚の力が抜けない場合は少し脚を揺らすと効果的

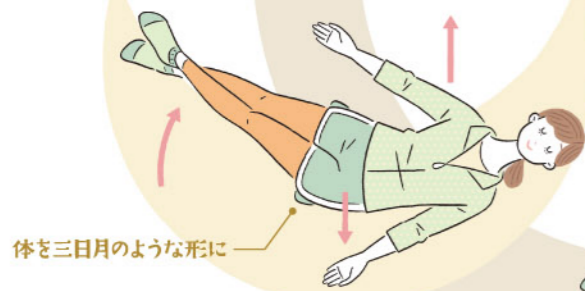
左右を入れ替えて15秒ずつ1日1回

POINT

伸びている体側に呼吸を送り、お腹を膨らませたり、へこませたりしましょう。体の内外から筋肉がほぐれて、リラックスできます。

3

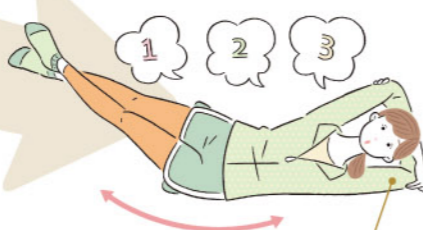
右脚の上に、左脚をのせる。両方の脚をクロスさせたら、お尻を左に、上半身を右にずらす。このとき腰をそらさないように、下腹部に軽く力を入れながら上半身の位置を調整する。



Illustration/たかな かな

4

頭の上で両肘をつかみ、左の脇から腰にかけてのラインを十分に伸ばしながらキープして、3呼吸。両腕をほどいて3のポーズに戻り、2呼吸する。リラックスしたら、脚を元に戻す。



肘は浮かさないように肩をしっかりと床につける

おやすみ前1分 入眠ストレッチ

監修 ● 松尾 伊津香
「疲労回復専用ジム ZERO GYM」
プログラムディレクター

寝たままできるカンタン側屈 体のびのびストレッチ

私たちの体は、日々のストレスによって緊張しています。その緊張をおやすみ前にゆるめることで、心身ともにリラックスし、入眠しやすくなります。
寝たままの状態でも簡単にできる呼吸法とストレッチで、心も体もほぐしましょう。
※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。

ストレッチの前は... ゆっくり湯船に浸かる♪ 薬用入浴剤をプレゼント♪



毎日のお風呂、シャワーですませていませんか？夏の体は冷房で冷えて血流が悪くなったり、暑い屋外と涼しい屋内の行き来で自律神経が乱れたりして、それが夏バテの原因になります。
1日の終わりは、ぬるめのお湯に浸かってしっかりと疲れをとりたい。入浴後のストレッチとセットで習慣にすれば、睡眠の質もアップしますよ！



段取りよく仕事をするカギは「シミュレーション」

段取りベタな人の特徴として、仕事の優先順位が適切につけられない、やらなければいけないこととその所要時間が把握できていない、自分だけのこだわりが強い...などがあげられます。

これらを改善するカギはシミュレーション。仕事にとりかかる前に、案件ごとの作業を洗い出し、スケジュールと照らし合わせて工程と各作業の所要時間を決めます。仕事の進め方を頭に描き、1日の仕事を振り分け、実行に移します。これが段取りよく仕事をし、心身の健康を守ることに繋がります。



じぶん働き方改革のポイント

適切なシミュレーションに欠かせないのが、自分の作業時間の把握。それができていないとシミュレーションが絵に描いた餅になります。また、スケジュールに沿って仕事を前に進めるためには進行管理も大切です。

自分の作業時間を把握 → シミュレーション → 実行

まずはこれ

自分は何をどんな手順で、どのくらい時間をかけてやっているか、できるだけ正確に把握したうえでシミュレーションし、実行に移す。



次はこれを

シミュレーションが適切でも、そのとおりにいかないことが。早めに作業方法を見直したり、上司や関係者に相談するなどして、スケジュールどおり進むように進行管理をする。



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 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) 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



監修 ● 公認心理師
上野 幹子

段取りが悪いと定時になっても仕事が残らず、あせったり翌日以降にたまっていく一方で、心身の疲弊をまねきます。自分の健康は自分でしか守れません。段取りのいい働き方に見直していきましょう。

「段取りが悪い」を改革

令和5年度 ヘルスプラン Health Plan 2023 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

体力づくりや心身の保養

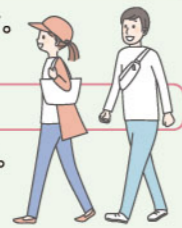
ウォーキングキャンペーン

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)



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

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」、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

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・生活など健康づくりチャレンジの結果を毎日記録。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。

三重県農協健康保険組合 令和4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。端数処理により合計が一致しないことがあります。

健康保険料 (調整保険料含む) 40億5,759万円 (48万5,939円)

納付金 13億2,529万円 (15万8,718円)

収入 42億2,815万円 (50万6,366円)

支出 39億6,450万円 (47万4,791円)

収支差引 2億6,365万円 (3万1,575円)



みなさまと事業主から納めていただいた健康保険料です

その他 1億5,352万円 (1万8,384円)
保健事業費 1億7,650万円 (2万1,138円)

みなさまとご家族の健康づくり事業の費用です

高齢者が加入する医療制度への納付金・拠出金です



みなさまとご家族の医療費や各種給付金に使われました

当健保組合の令和4年度健康保険決算は、収入総額42億2,815万円、支出総額39億6,450万円でした。収支差引額は2億6,365万円、経常収支差引額では1億131万円の黒字決算となりました。

黒字を確保できたものの、みなさんの医療費(保険給付費)が前年度比約2億円増加する結果となりました。みなさまにおかれましては、当健保組合の保健事業を有効に活用いただき、引き続き健康管理の徹底をお願いいたします。

決算の基礎となった数値

被保険者数	8,350人
男	4,059人
女	4,291人
平均標準報酬月額	330,539円
男	384,207円
女	277,843円
平均年齢	43.60歳
男	45.63歳
女	41.67歳
被扶養者数	4,690人
扶養率	0.57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4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5年度 ヘルスプラン Health Plan 2023 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.jamienkenpo.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、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。
※禁煙キャンペーンチラシは、令和4年度の健診受診時に「喫煙習慣あり」と回答された方に同封しています。



令和5年8月

医療費のお知らせを送付します

令和4年12月～令和5年5月診療分の「医療費のお知らせ」を、令和5年8月に各事業所経由でお届けいたします。「お知らせ」の内容と、病院等で受け取った領収書等をご確認いただき、不明点がある場合は必ず健保組合にご連絡ください。令和5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5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5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。

事業主のみなさま

資格取得届・被扶養者異動届にはマイナンバーの記載をお願いします



迅速に、正確に、健保組合へ届出を

Point 1 「資格取得届」「被扶養者異動届」は、5日以内に健保組合へ提出

健康保険法施行規則が改正され、事業主は資格取得の事実があった日から5日以内に、マイナンバーを記載した資格取得届等を健保組合へ届け出る義務があることが明文化されました。

令和5年3月から
内定者は入社前に届け出ることができます。

令和5年6月から
「資格取得届」へのマイナンバー記載義務が明文化されました。

注意
マイナンバーの収集等を外部へ委託している場合には、内定後入社までに集めることができるよう、委託業者への依頼を早めるなど、業務(契約)の見直しをお願いします。

内定者とその被扶養者となることを見込まれる方は入社日前に届出できます。お早めの届出をお願いします。

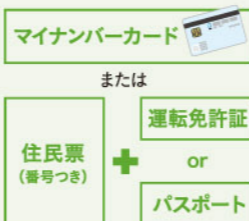
※「被扶養者異動届」についても法令上マイナンバーの記載義務があります。

Point 2 厳格な本人確認を行い、正確にマイナンバーを記載

健康保険法施行規則の改正により、事業主は資格取得届等の届出に関し、被保険者に対し、マイナンバーの提出を求め、または記載事項に係る事実確認をすることができると規定されました。

正確なマイナンバーもしくは住民票に記載されている次の①～⑤(氏名①漢字②カナ・③生年月日・④性別・⑤住所)の正確な情報を資格取得届に記載してください。

- ココをチェック!
- 番号確認 …正しい番号であるか確認
- 身元確認 …番号の正しい持ち主であるか確認



交通事故など第三者行為でけがをしたときは健保組合へ届出を

自動車事故など第三者(他人)の行為によってけがをし、健康保険を使って治療を受けたときは、すみやかに当健保組合へ届け出てください。

- 〈第三者行為の例〉
- 自動車や自転車などによる交通事故
 - 工事現場からの落下物があたって
 - 飲食店での食事で食中毒になった
 - 他人の飼っているペットにかまれた



提出書類: 「第三者行為による傷病届」等所定の書類
(当健保組合のホームページからダウンロードできます)

加害者と示談をするときは、必ず事前に健保組合へご連絡ください。示談の内容によっては、治療に健康保険が使えなくなることがあります。

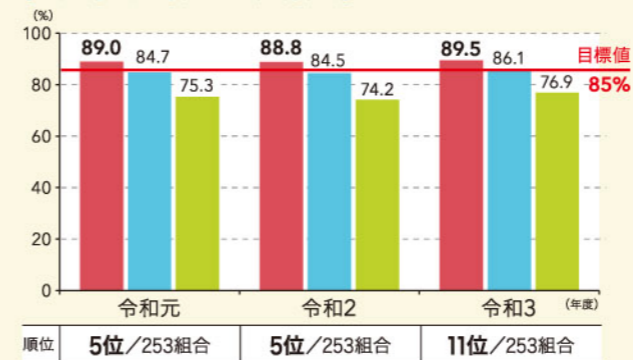
令和4年度(令和3年度実績分)健康スコアリングレポート結果発表

みなさんの健康課題が見えました

健康スコアリングレポートとは、健保組合加入者の健康や健康づくりの取り組み状況を、他の健保組合平均と比較して「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、各健保組合に通知しています。

健診受診率は良好、保健指導実施率は改善の余地あり

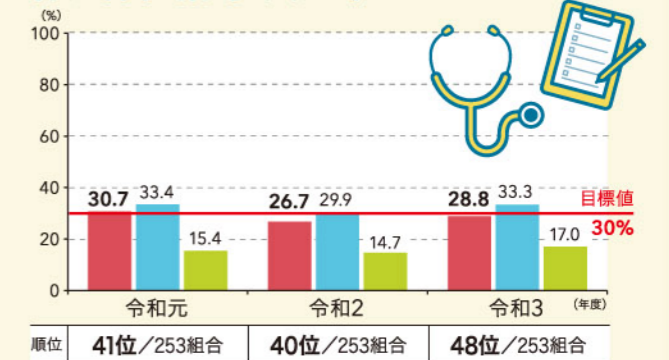
特定健康診査 受診率



過去3年間、他の健保組合平均値を上回り、目標もクリアできています。しかしながら、健診は本来すべての人に受けていただくものと考えておりますので今後も受診率100%をめざしていきましょう!

※順位は、三重県農協健保組合が属する「総合健保組合」の目標値達成率が高い順にランキングされています。

特定保健指導 実施率



健診でメタボ判定を受けても放置している状況がうかがえます。特定保健指導は、保健師など専門家のアドバイスのもと、メタボ改善に取り組むことができる絶好のチャンス。対象となった方は必ず受けてください。

高血糖、運動不足が際立つ



全健保組合の平均を100とした際の各組合の相対値が高い順に5等分し「良好」から「不良」の5段階で表記しています。

健康状況

生活習慣病リスクを有する方の割合をもとに判定



高血糖が原因となる糖尿病は、無症状のまま進行し、重篤な合併症を引き起こす危険性のある恐ろしい病気。まだ高血糖という「リスク」のうちに引き返せるよう、生活習慣の見直しを!

生活習慣

適正な生活習慣を有する方の割合をもとに判定



運動不足は、生活習慣病を引き寄せます。いつもより10分多く歩く、階段を利用するなど手軽にできることから始めてみませんか?



マイヘルスタップキャンペーンに参加しよう!

運動不足改善に役立つコースを選んで2か月間トライ! 体を動かすきっかけづくりになりますよ。詳しくは最終ページへ

楽しく健康になろう!

令和5年度

My Health Up CAMPAIGN

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。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。

コースの例

食生活編

- 魚を食べよう
- 寝る前は食べない

運動編

- 毎日ラジオ体操
- 階段を使おう

日常生活編

- 手洗い・うがい
- 6時間寝たろう

2カ月の間に「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!



第1回

令和5年5月1日~6月30日

無事、終了! ご参加いただきありがとうございました!

2か月間健康づくりにチャレンジしてみえたか? みなさんの健康度がアップしていますように...

第2回

令和5年10月1日(日)~11月30日(木)開催!

【参加登録期間】 令和5年9月17日(日)~9月30日(土)

【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。

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!



お願い

仮登録の段階で、ご指定のメールアドレスに「参加登録案内メール」をお送りしますが迷惑メール受信拒否の設定がされていると届かないことがあります。その場合、解除するか、@kenpo-net.jpからのメールを受信できるよう設定をお願いします。設定完了後はマイヘルスアップキャンペーントップページの✉ お問い合わせからご連絡ください。再度メールを送信いたします。

⚠️ 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。

JAみえ健保だより

すくらむ

5年度
上期号
No.189

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。