

JAみえ健保

すくらむ

歩く

三重を巡る三重を食す
健康情報誌

味わう

【2012上期号】



花と水に親しむウォーキング

風薫る六華苑と
七里の渡跡を巡る道

気分転換、ちょっとお出かけ

海女と漁師の町 相差

旬を食べる

緑茶飯

春雨展望台からの眺め(6ページ参照)

花と水に親しむ
ウォーキング

風薫る六華苑と 七里の渡跡を巡る道

古き良き時代の風に触れ、花菖蒲が咲き乱れる公園を訪ねよう



初夏に九華公園を紫色に染める花菖蒲。約4,000株の花が紫色のグラデーションを奏で、堀の水面に美しく輝きます。

揖斐・長良川に沿って開けた桑名市は、歴史ある建築物や史跡が点在し、爽やかな風を感じながらウォーキングを楽しむには最適なコースです。水面のきらめきを感じながら、いにしへの賑わいを感じてみましょう。

《コース全長》6.2km / 約2時間

注：記事内容は平成24年4月6日の取材に基づいています。九華公園の花菖蒲まつりは、気候の変化により日程が変更になることがあります。

【桑名駅】 1.4km ↓ 六華苑

桑名市駅の北から東に延びる八間通。その名の通り幅10mを超す大きな通りから今回のコースをスタートします。近代的な街並が広がり、整備された舗道は気持ちよく歩けます。交差する国道1号を渡って次の信号を左折、住宅街の通りに入ります。左側にホームセンターが見えたら、その先を右折。この静かな通りを進むと、六華苑の蔵や裏門が見えてきます。

【六華苑】 0.3km ↓ 住吉神社

鹿鳴館で有名なイギリス人建築家コンドルが設計し、大正2年に完成した六華苑。四層の塔屋を持つ洋館と、池泉回遊式庭園を持つ和

風建築からなり、国の重要文化財に指定されています。大正時代にタイムスリップしたような気分が味わえる素敵な施設です。六華苑の前を流れる揖斐川沿いを歩くと、住吉神社があります。このあたりは廻船の船溜まりで、全国から廻船業者が集まり、彼らの手によって建立された神社だそうです。

【住吉神社】 0.4km ↓ 七里の渡跡

堤防沿いの舗道を南に進み、水門を1つ越えて次の川口水門の手前を右折します。階段を下り、角に建つ旅館を回り込むように西に進むと、老舗料亭の塀に囲まれた歌行燈句碑があります。明治42年に作家・泉鏡花が桑名を訪れ、こを舞台に名作「歌行燈」を書きあげたことはあまりにも有名。ささほどの道を戻ると右側には、大きな鳥居が建つ七里の渡跡があります。熱田の宮から桑名まで海路七里にあったことからこの名が付けられました。当時は東海道42番目の宿場町として賑わい、この鳥居が伊勢国一の鳥居と称されています。

【七里の渡跡】 1.0km ↓ 九華公園

七里の渡跡前から東に延びる道を進むと、左側にひとさわ目立つ蟠龍櫓があります。河口のまち桑名を象徴する櫓は復元されたもので、館内を見学することもできます。その先、緩やかなカーブにそって広がる芝生公園が見えます。こは桑名城の三の丸跡で、古之丸コミュニティパークとして市民の憩いの場になっています。さらに進み桑名市民プールが見えたら右折。公園に沿って進むと本田忠勝の銅像があります。慶長6年に桑名城主となり、町の大改造を行った人物です。この銅像の前、南側に堀に囲まれた自然豊かな公園が九華公園です。

《14ページに続く》





日本料理 丁子屋

桑名名物のはまぐりを堪能できる 本格的日本料理店

桑名市駅の東側に広がる商業エリアにお店を構える丁子屋。天保14年に創業した老舗で、はまぐり料理は絶品です。懐石料理やはまぐり料理の他、鰻やふぐなど地元で獲れた旬の素材を活かした料理をいただけます。店内は、カウンター席の他、掘りごたつ、畳いす席などがあり、落ち着いた雰囲気なかでお料理を楽しめます。



▲星はま膳(昼のみ) 2,625円
桑名名物の焼きはまぐり、煮物、茶碗蒸し、香の物
「はまぐり茶漬け」か「はまぐり雑炊」が選べます。



▲九華(くわな)御膳(昼のみ) 1,890円
天ぷら、煮物、小鉢、酢の物、茶碗蒸し、赤だし、しぐれご飯、香の物、デザート
※刺身つき、焼きはまぐりつき、はまぐり酒蒸しつき…各2,940円



- 桑名市寿町3丁目56-1
- TEL 0594-22-6868
- 11時～14時、17時～22時(ラストオーダー20時30分)
- 毎週木曜・第3水曜休

紫色のグラデーション

はなしょうぶ 花菖蒲まつり

揖斐川にほど近い桑名城跡に造成された九華公園。揖斐川から水を引き込んだ堀を残し、自然豊かな公園として市民に親しまれています。毎年6月に入ると、園内の3つの菖蒲園には伊勢系、肥後系、江戸系の約4,000株の花菖蒲が美しく咲きそろう、紫のグラデーションに染まります。



期 間 6月1日(金)～6月15日(金)
場 所 九華公園
問合せ先 桑名市物産観光案内所(TEL 0594-21-5416)

日本一やかましい祭り

いしどりまつり 石取祭

江戸時代から桑名の町衆の祭りとして発展してきた歴史ある祭りで、国の重要無形文化財に指定されています。春日神社周辺では、豪華な祭車が打ち鳴らす鉦と太鼓が鳴り響き、「日本一やかましい祭り」と言われています。祭車は職人の技の粋を集めた見事な彫刻に漆を施したもので、絢爛な天幕と合わせ、一見の価値があります。毎年8月の第1日曜とその前日の土曜に行われます。



期 間 8月4日(土)～8月5日(日)
場 所 春日神社周辺
問合せ先 桑名市物産観光案内所(TEL 0594-21-5416)



歴史を語る公園



外堀石垣



石取会館



石取会館



桑名市立博物館



春日神社



九華公園

【石取会館】

― 1.4 km ↓

桑名駅前

石取会館から西へ向かうと、大きな通りの左角に建つ桑名市博物館。昭和60年に三重県下で初めて開館した市立博物館です。博物館の前、京町交差点の信号を渡り、右折し北に向かいます。300mほど進み八間通を左折。最初に来た舗道に戻り、桑名駅に向かえばゴールです。

8月に行われる石取り祭で有名な春日神社。祭の期間中は鉦や太鼓の音が鳴り響き、多くの人で賑わいます。神社を出たら鳥居のある交差点まで戻り、右折。細い道を進むと、先ほどの外堀が見えてきます。この外堀を囲む石垣は桑名城の城壁。約500mが現存し市の文化財に指定されています。道路沿いに整備された「歴史を語る公園」から往時をしのぶことができます。公園の南端、左側に風情のある太鼓橋が見えたら、右折。住宅街を100m程進むと右側に見えるのが、大正ロマンを彷彿とさせる石取会館です。展示されている漆仕上げの祭車は江戸時代末期のもので、当時の技術の粋を集めて作られました。館内ではビデオ映像やパネルで石取祭を知ることができます。

【春日神社】

― 0.5 km ↓

石取会館

桑名城跡に造成された九華公園は、水堀に囲まれた美しい公園です。春から初夏にかけて桜、つじ、花菖蒲の名所として多くの花見客が訪れます。公園は堀にかかる橋を渡る回遊式になっているので、水面に映る花景色を楽しめます。西側に架かる扇橋を渡って公園を出たら、堀沿いを北に進みます。70m程進み左折、外堀に架かる赤い欄干の中橋を渡ったら、目の前に現れる大きな神社が春日神社です。

【九華公園】

― 1.2 km ↓

春日神社

海女文化資料館



レトロな雰囲気を持つ資料館は、海女さんの作業風景のジオラマや、磯ノミを使っのアワビ採り体験ができる装置、海女漁の道具や磯着が展示されており、相違の海女文化の歴史やここに触れることができます。相違観光情報の発信地でもあり、こちらの無料駐車場を利用して、周辺の観光スポットを回ることができます。

- 電話／0599-33-7453
- 開館時間／9:00～17:00
- 休館日／年末年始
- 入場無料、無料駐車場あり



海女の家 五左屋



築80年の古民家を移築し、観光施設として再生。1階の和室では、海女さんたちと一緒にところん作りなどの体験が楽しめます。2階のカフェスペースでは、古民家ならではの落ち着いた雰囲気を楽しめます。1階のショップでは、鳥羽の地場産品などが販売されており、相違ならではのお土産を手に入れることができます。

- 電話／0599-33-6770
- 開館時間／9:00～17:00
- 入場無料



昇龍の松

海女文化資料館の敷地内にある黒松。枝を大きく張り出した周囲3mの太木で、その姿が天に昇る龍に似ていることから「昇龍の松」「開運の松」と呼ばれています。松の幹に手を当てて願えば、願いが叶うといわれています。

気分転換 ちょっとお出かけ

海女と漁師のまち 相違

三重県鳥羽市

太平洋に面し、鳥羽市の南端に位置する相違町。この地は古くから海女漁が盛んで、「海女のまち」としても有名です。磯の多いリアス式海岸が育む海の幸を楽しみに訪れる観光客も多く、平成21年にはミシュランの旅行ガイド「グリーンガイド・ジャポン」でひとつ星の評価も受けています。

- 《 場所 》 三重県鳥羽市相違町
- 《 アクセス 》 パールロード・相違ICから県道47号経由、約2.5km
- 《 URL 》 <http://www.toba-osatsu.jp/> (相違町内会)



神明神社は相違地区の氏神さまで、天照大神を祀っていた神明八幡宮に、明治以降、地域の神社が合祀され、現在は26柱の神さまが祀られています。境内には長寿を守る神木として、周囲1・56mの楠の古木(枯木)があります。

また、神社の参道にある石神さんは、神武天皇の母・玉依姫命が祀られているといわれ、古くから女性の願いを必ずひとつ叶えてくれると海女たちから信仰されています。現在はパワースポットとして人気が高まり、全国から多くの女性がお守りを求めて訪ねてきます。

神明神社と石神さん



願いが叶う ご利益めぐり

海女さんたちが古くから信仰する「石神さん」をはじめ、相違にはご利益を得られると伝わるスポットがいくつかあります。女性の願いを叶えてくれる場所から長寿にあやかる場所まで、観光スポットもあわせて、散策しながらめぐってみましょう。



梵潮寺と長寿蘇鉄

梵潮寺は鎌倉時代後期に即位した後醍醐天皇の勅願により、約700年前に建立された臨済宗南禅寺派の名刹です。門前と境内に植えられている長寿蘇鉄は、寺の歴史とともに成長し、樹齢700年以上の古木は今も健在です。たくさんの子を宿すところから、子孫繁栄・延命長寿と慕われ、地元民に親しまれています。





相差かまど

相差漁港前の浜



鯨崎おぜごさん



▲「おぜごさん」でもてなしてくださった中村美智子さん

海女さんたちが海で冷えた身体を温め、仲間と食事したりおしゃべりしたりして休む海女小屋を、地元では「かまど」と呼びます。相差には港周辺や海岸近くにいくつもの「かまど」を目にすることができます。この「かまど」で、海女さんとおしゃべりしながら、美味しい海の幸をいただけるスポットが「相差かまど」です。現役の海女さんが、漁の体験などを話しながら、目の前で新鮮な魚介類などを焼いてくれます。

●ティータイム(1時間/10時・15時)
お茶、お餅、貝などのおやつ
1人2,000円

●ランチタイム(1時間30分)
サザエ、大アサリ、バタ貝、干物、ウニ飯、お餅など相差でとれた旬の食材
1人3,500円～



問い合わせ
相差観光協会 ☎0599-33-6411
❖ 要予約(2日前までに。4名様以上)
❖ 伊勢海老・あわび等は別途料金で追加可

鯨まつり



毎年7月14日に行われている勇壮な夏祭り。観音様が鯨に乗って現れたという伝説にちなんで始められたこの祭りは、観音様を乗せた大小の鯨神輿が町を練り歩き、クライマックスでは海に入って海の安全を祈願します。その後、宝船が入港し、福まきが行われます。夜には露店が並び、花火が祭りを盛り上げてくれます。

問い合わせ
相差観光協会 ☎0599-33-6411

相差で夏を満喫

千鳥ヶ浜海水浴場

かつては「大砂州」と呼ばれていたと伝わる白砂青松のビーチです。太平洋に面し、幅800mもある遠浅で透明度の高い海岸は、夏になると県内外からの多くの海水浴客で賑わいます。



海浜公園浅利浜

漁港の整備に合わせてつくられた海浜公園で、夏には海水浴場として賑わいます。的矢湾に面し、波が小さいので子ども連れのファミリーに人気。対岸にはテーマパーク・スペイン村が見え、夕日が美しいスポットです。



物知りMemo

【相差の海女さん】

国内で最も海女さんが多い三重県。そのなかでも、相差町は100人ほどの海女さんが生活する、日本一海女さんの多い町です。海女さんには、1人で海に潜る「カチド」と、船で2人で海に出る「フナド」があります。

【石いかり】

海女さんが潜水するときに腰につけるおもりで、古くは石に穴をくりぬいて縄を通したものが使われていました。海女さんがいる民宿の前には、この石いかりが置いてあります。



【ドウマン・セイマン】



海女さんの磯手ぬぐいや磯ノミの柄などにある印「ドウマン・セイマン」。海の災難や「トモカズキ」などの魔物から守るための魔除けです。縦5本、横4本の九字は「ドウマン」と呼ばれ、多くの目があることで魔物をひるませ退散させられると言われています。星型の印「セイマン」は、一筆書きで同じ場所に戻ることから、潜水しても必ず浮上できると信じられています。

菅崎園地



明治44年、菅崎沖の暗礁に乗り上げ沈没した駆逐艦・春雨。事故を知った相差の人々は総出で荒れくう海での救助に当たり、8人の命を救いました。春雨殉難記念碑は、このときの思いや願いを込め、命を落とした44人の乗組員の死を悼むとともに、海の安全を祈るために建てられました。



漁師の守り神として、
地元の漁師さんたちの信
仰を集めています。

べらいさん



鯨崎遊歩道



鯨に乗った観音様がこの岬に現れたという伝説から、この名がつけました。鯨のような形をしたこんもりとした岬内には遊歩道が整備されており、「立岩さん」や漁師の守り神である「べらいさん」「恋ヶ浜」「鯨供養の塔」などの史跡やスポットがあります。



鯨の岬記念碑

鯨崎の東端に建つ記念碑。天気が良ければ伊良湖岬を望むことができます。



春雨展望台

菅崎園地に建つ展望台。太平洋と矢の湾を一望でき、向かいの岬に建つ安乗燈台を望めます。夕日が美しいスポットとしても有名で、地上高4.5mの展望台に設置された「常永久の鐘」を鳴らしたカッブルは、永遠に愛が続くといわれています。



立岩さん

恋ヶ浜にある岩で、地元で「立岩さん」と呼ばれ親しまれています。その昔、漁師が後継ぎを授かりたいと早朝にこの石を撫で願えば、立派な男の子が生まれると信じられてきました。



油揚げの袋煮

1人分/227kcal

材料(4人分)

油揚げ……………	4枚	さやいんげん……	8本
卵……………	4個	だし汁……………	400cc
レンコン……………	中1節	しょうゆ……………	大さじ2
にんじん……………	1本	酒……………	大さじ2
たけのこ(水煮)……	1本	みりん……………	大さじ2

作り方

- 油揚げは端を切って、熱湯をかけて油抜きする。少し冷ましたあと、麺棒を押しあてて転がし水気を切る。
- ①を破れないように開き、小さな器に開き入れ、卵をこぼさないように割り入れた後、爪楊枝で口を閉じる。
- たけのこは適当な大きさに切ってゆでこぼす。にんじん、レンコンは皮をむき、1cmくらいの輪切りにする。
- さやいんげんはさつとゆでて、3〜4cmに切る。
- 鍋に②③を入れ、だし汁、しょうゆ、酒、みりんを加え、弱火〜中火で15分ほど煮る。
- 器に盛り、④を添える。



お茶に含まれる栄養素のうち、食物繊維やビタミンA・Eなど水に溶けない栄養素は、お茶をいれたあとの茶殻に残ったままです。上手に利用してお茶の栄養をまるごといただきましょう。

作り方

茶殻を水洗いしてよくしぼり、フライパンで空炒りして水気をとばす。酒・みりん・砂糖・しょうゆを加えていりつけ、水分がなくなってきたら、小女子・白ゴマを加えて火をとめる。



鶏肉の梅しそ巻き

1人分/158kcal

材料(4人分)

鶏むね肉……………	2枚	塩……………	少々
梅干し……………	6個	こしょう……………	少々
青しそ……………	8枚	酒……………	少々

作り方

- 鶏肉の皮を取り、たて半分に切る。包丁で開いてから全体にたたいて、均一にする。
- 梅干しの種を取り、たたいてペースト状にする。
- ラップを広げ、塩、こしょう、酒をして①を1枚ずつのせ、真ん中に青しそ、梅干しをのせて端から巻く。
- ラップで巻いたらレンジで1〜2分加熱(鶏肉の状態を見ながら)する。
- あら熱がとれたらラップをはずし、一口大に切る。



お茶の葉の佃煮

捨てないで！
残った茶葉で簡単メニュー

緑茶飯

1人分/285kcal



材料(4人分)

煎茶……………	大さじ2	塩……………	小さじ1/2
白湯……………	500cc	こぶ茶……………	小さじ1/2
米……………	2合	枝豆(冷凍)……	30g
酒……………	大さじ1		

作り方

- 煎茶に白湯を注ぎ2〜3分蒸らす。茶こしでこして冷ましておく。
- 米をといで、ざるに上げる。
- 炊飯器に米・酒・塩・こぶ茶を入れ、冷ましたお茶を炊飯器の目盛に合わせて入れる。
- 枝豆(冷凍のまま)をのせて炊く。



緑茶飯

お水の代わりに緑茶で炊いた「緑茶飯」はほのかに色つき、ほんのり漂うお茶の香りがさわやかです。新茶の出来るこれからの季節、たまにはこんなご飯はいかが？

栄養士さんの食材メモ

【緑茶】 green tea

緑 茶に含まれる渋み成分「カテキン」には強い抗酸化作用があり、免疫力を高めたり、がんを予防したりする効果が注目されています。血液中のコレステロールを減らしたり、脂肪の吸収をゆるやかにする働きもあります。また、ビタミンCなどのビタミンや、カリウムなどのミネラルも含まれています。

3つのポイントが、あなたと家族の命を守る！ 猛暑の夏、熱中症にご用心

暑い夏に向かって要注意なのが、年々増加中の熱中症。原因と予防の知恵を、正しく知っておきましょう！

暑いときに体温を下げるため、体は汗をかきます。汗が蒸発するときに体内の熱と一緒に放出されるのです。しかし、あまりに大量の汗をかいてしまうと、汗を流して体温を下げようにも、汗になるための水分がなく、体内には熱がこもったままとなり、全身の機能がマヒしてしまいます。これが熱中症です。

「水分」「塩分」「体を冷やす」の3つが大切

脳の機能が低下して意識を失ったり、ときには死に至ることもある恐ろしい熱中症。症状は日中の炎天下だけにおこるとは限りません。室内で、さらには夜間におこるケースも多く、火を使うキッチンや、熱がこもりやすい布団の中はとくに注意する必要があります。

なかでも水分の補給は大切。1日2ℓを目安に、何度にも分けてこまめに飲むようにしましょう。一度に大量の水分をとると、体内のバランスを保とうと尿の放出が促され、かえって脱水症状の回復を遅らせますので、渴きを感じる前に少しずつ飲んでおきます。ミネラルウォーターや水道の水はそのままでは吸収されにくいので、1ℓに3gの塩を混ぜたものを用意したり、スポーツドリンクを飲むのがおすすめです。体を上手に冷やすため、外出には風通しのいい服を着たり、熱帯夜には睡眠中もエアコンを適温でつけておくのが◎。

熱中症予防のポイント

- 1 水分の上手な補給
- 2 塩分の適度な補給
- 3 体を上手に冷やす

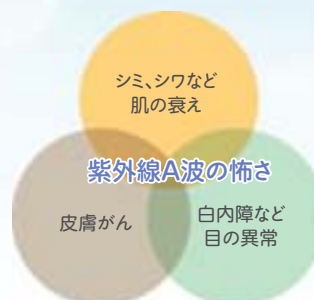
季節の健康管理

要注意は、夏のアウトドアだけじゃない！ 今すぐ始めよう！ 紫外線対策

紫外線は、くもりの日や室内も要注意。「まだ大丈夫」と安心せず、紫外線対策を早めにスタートさせましょう。

紫外線のうち地上に届くのはA波（UV-A）とB波（UV-B）です。海水浴など夏のアウトドアで浴びる紫外線はB波で、「レジャー紫外線」とも呼ばれています。一方、「生活紫外線」と呼ばれるA波は、一年中降り注ぎ、その量は4月から増え始めて5月にピークを迎えます。このA波こそ、さまざまな肌トラブルの原因となっているのです。

トラブルを招くA波をUVカット製品で防ごう



A波は、くもり空でも80%程度が地上に降り注ぎます。窓ガラスなどでもすんなり通り抜けてしまい、壁や床に反射して気がつかないうちに紫外線を浴びてしまう……というケースも。

また、A波は、肌の奥深くにある「真皮」まで入り込んで組織を破壊していきます。これが、シミやシワ、ソバカス、たるみなどの老化を招くほか、白内障や雪目（雪眼炎）といった目の病気、さらには皮膚がんの原因にもなります。夏のアウトドアに限らず、年間を通じて降り注ぐ紫外線を防ぐため、最近では、日傘や帽子、サンングラス、カーテンなどもUVカット加工された素材が出回っています。これらを上手に利用して、美容と健康を保ちましょう。

これで紫外線をシャットアウト

紫外線から身を守るには、浴びないことが第一。紫外線が強い時間帯（正午前後）の外出を避けたり、日陰を選んで歩くようにしましょう。また、次のようなUV対策も心がけて。

屋外では…

服装は袖や襟のあるものが効果的

素材は紫外線を通しにくい、綿やポリエステルがおすすめ。

日傘・帽子・サングラスを利用

黒に近い色は遮断効果が高いが、暑さの厳しい日は熱を吸収しにくい白色がGOOD。日傘は横から紫外線が入らないよう柄を短めに持ち、帽子は首までカバーできるつばの広いものを。紫外線で目を傷めないようにサングラスも必須。



屋内では…

こまめにカーテンを閉めて

直射日光や強い日差しが入るときは、カーテンを閉めて紫外線をカット。窓にUVカットのフィルムを貼るのも効果的。



ビタミンCをたっぷり摂取

ビタミンCには、メラニン色素の生成を抑え、肌の新陳代謝や血行を促進させて老化を防ぐ働きがあります。

日焼け止めも違う、A波とB波

春から初夏にかけてのお出かけは…

A A波防止効果を表す「PA」の表示があるものを使用。+の数が増えるほど効果大。最大で+++

夏にアウトドアを満喫するときは…

B B波防御指数「SPF」の表示があるものを使用。数値が高いほど強い。最大で50+

熱中症の初期症状

このような症状が出たら、決してがまんせず、体を冷やしたり、水分を補給するなどの対応をすみやかに！



めまいがおき体を思うように動かせなくなる



足にこむらがえりやけいれんがおこる



熱中症はこうして予防する！

女性はスカート、男性もゆったりズボンで

服と体のすきまに熱がこもらないよう、空気の対流がおこりやすい服を選んで

服の色は白、日傘は黒がおすすめ

服は木綿や麻で太陽の光を反射する白いもの、日傘は紫外線を防ぐ黒色のものを

暑さから首筋を守る工夫を



脳への神経が通る首の後ろはとくに要注意。大きめの帽子や、冷やした保冷剤をバンダナでくるんで巻くのも効果的

手作りスポーツドリンクを1日2ℓ

水1ℓに塩3g、のどが渇く前にこまめに補給すること



扇風機を上手に使うってクールダウン

体温を下げるには汗が蒸発しやすい扇風機の風。霧吹きで水をかけるとより涼しくなる



寝るときは足を上げるといい

足の末梢血管は放熱効果が高い。心臓より高くして血流を促すと体温を下げやすくなる

睡眠中の熱中症予防にエアコンを

昼間より1～2度高めに設定したエアコンを寝る1時間前から、風量は弱め、風向きは水平にしてかけておく





メンタルヘルスの対策

健保組合のホームページでストレスチェックやWebによるメンタルヘルスカウンセリングが受けられます

1 健保組合のホームページで「メンタルヘルス」をクリック!

2 ユーザー名 ja06240501
パスワード ja06240501
を入力し、OKをクリック

3 組合員専用ページが開きます

こころの健康相談ができます

こころの健康チェックができます

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。

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

機関誌の発行

保健事業に特化した内容の組合機関誌を年2回発行し宅配します。



しおりの配付

新規資格取得者に、健康保険制度の理解や保健衛生知識の啓発のため「健康保険のしおり」を配付します。



ジェネリック医薬品の使用促進

ジェネリック医薬品(後発医薬品)の情報をホームページに掲載します。



健康保険優良者表彰

1年間、健康保険が無給付であった世帯(単身被保険者を含む)に、記念品を贈呈します。

禁煙推進運動

禁煙希望者をサポートするため「らくらく禁煙コンテスト」への参加を促し、禁煙補助剤の無償配付・斡旋を行います。



【参加費】無料 【実施時期】夏季・冬季の年2回

医療費通知

被保険者に「医療費のお知らせ」を送付します。

【実施時期】8月・2月の年2回

仕事ストレス解消の簡単セルフケア5つのコツ

1 通勤中はしっかり歩く



通勤中は太陽の光を浴びて、胸を張って元氣よく早歩きすると、ストレスをコントロールする脳内物質「セロトニン」の分泌が増え、ストレス耐性が高まります。

2 ランチタイムはしっかり休み、コミュニケーションを楽しむ

ランチタイムは、午前中の仕事の疲れをリセットできる大切な時間。しっかり休みましょう。また、仲間とのランチでコミュニケーションを楽しむのもよい気分転換に。

3 ストレッチで心と体のコリほぐし

体の緊張を感じたら、手足をブラブラさせたり、ストレッチするといいでしょ。体の緊張がほぐれると、心にも余裕が生まれます。



4 週に1度は退社後のスペシャルタイムをもつ

平日を充実させるには、退社後の時間を工夫しましょう。刺激が足りない人は資格の教室で勉強、疲れ気味な人はアロマやヨガで心身を癒すなど、自分の時間を楽しんで。

5 「おやすみ時計」を使って十分な睡眠を

睡眠はストレス解消の特効薬です。夜ふかししないよう、寝る時間に「おやすみ時計」をセットするのもおすすめ。十分な睡眠時間を取り、生活リズムを整えましょう。

一人で抱え込まずに相談を

長時間労働や人間関係のトラブルなど、自分の力だけで解決できないことは、上司や同僚に相談しましょう。また、気分が晴れない状態が続くのであれば、専門医に相談を。一人で抱え込まないのがポイントです。

心を軽くする ワーキングストレス対策

監修 ● 大賀 直子(産業カウンセラー)

仕事ストレスに効く 心のセルフケアを始めよう

「いつもと違う」
自分に気づいたら...

セルフケアを
こまめに実践しよう

うつ病等により1カ月以上欠勤・休職している社員がいる企業が6割を超え、ストレス対策が重要な課題となっています。ストレスがたまる、心の面だけでなく、体にもさまざまな症状が現れます。まずは下記のようなチェックで、自分のストレス状態を知ることが対策の第一歩。頭が重いなら早めに帰って休むなど、症状が軽い段階で休息や気分転換をはかることが、心の健康につながります。

平日は仕事だけに没頭し、やっと休日が来たと思ったら疲れで何もできない...そんな経験はありませんか? ストレスを蓄積させないためには、休日だけでストレス解消するのではなく、こまめにケアすることが大切です。ストレスは軽いうちであれば、セルフケアで簡単に解消できます。通勤中やちょっとした空き時間に、左記のような方法を実践してみましょう。

Check! ストレス初期の症状

当てはまる項目が多いほど、ストレスがたまっているといえます。早めに対策を!

- ☐ 夢を見ることが増えた
- ☐ 朝すっきり起きられない日が多い
- ☐ 以前より目が疲れやすい
- ☐ なかなか疲れがとれない
- ☐ 肩こりがつらい
- ☐ 腰痛や背中の痛みがある
- ☐ 食欲が落ち、体重が減っている
- ☐ 頭が重く感じる
- ☐ よく胃もたれする





病気の予防

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

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、健保組合が費用を補助します。

【補助額】21,500円～30,000円
(健診の種類によって異なります)



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。

【補助額】9,000円～10,000円
(被保険者と被扶養配偶者で異なります)

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」を実施します。

【自己負担】なし



家庭常備薬幹旋

被保険者に、家庭常備薬ならびに健康関連商品を幹旋します。

【幹旋時期】夏季・冬季の年2回

インフルエンザ予防接種補助

インフルエンザワクチンを接種した被保険者と被扶養者に補助します。

【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

契約保養所の利用補助

健康保険組合連合会指定保養所

被保険者を対象に、宿泊費用の補助を行います。

【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/>

三重県農協健康保険組合指定保養所

被保険者と同伴の被扶養者を対象に、宿泊費用の補助を行います。

【補助額】3,000円

名 称	所在地	予約電話番号
ココバリゾート	津市白山町	059-262-4141
千の杜	伊勢市佐八町	0596-39-1200
鳥羽シーサイドホテル	鳥羽市安楽島町	0599-25-8181
タラサ志摩ホテル&リゾート	鳥羽市浦村町	0599-32-6060
合歓の郷	志摩市浜島町	0120-207-808
ヒルホテル サンピア伊賀	伊賀市西明寺	0595-24-7000
ホテル・バストール	岐阜県下呂市	0576-24-2188
星野リゾートグループ	全国23施設	—

歩こう会

健保連三重連合会との共催および独自開催のあわせて2回開催します。

【参加費】1,000円 【開催日】11月3日・11月10日



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」対象バスハイクへの参加費を補助します。また、年間5回以上の参加者に記念品を贈呈します。

【補助額】2,000円 【開催日】通年

JAけんぽスポーツフェスタ

鈴鹿サーキット国際レーシングコースにて、事業所単位で参加する「チーム対抗駅伝」、家族で参加する「ジョギング」を開催します。

【開催予定】平成25年2月

15ページもご覧ください