

歩く 味わう

三重を巡る三重を食す
健康情報誌

三重

【2012下期号】

気分転換、ちょっとお出かけ

奥伊勢フォレストピアと 清流宮川・秋の紅葉

P.6

旬を食べる

きのこ牛肉のクリーム煮

P.10

季節の健康管理

乾燥肌を防ぐセルフケア、インフルエンザ対策

P.12

心を軽くするワーキングストレス対策

身近な人のココロが疲れているとき

P.14

けんぽinformation

P.15

JAけんぽ スポーツフェスタ

P.16

近畿の奥座敷・湯の山温泉で 晩秋の紅葉を愛でる道

P.2

紅葉と水に親しむウォーキング

紅葉と水に親しむ
ウォーキング

近畿の奥座敷・湯の山温泉で 晩秋の紅葉を愛でる道

1300年の歴史を持つ名湯の温泉街の、もみじで彩られる散策路を歩いてみよう



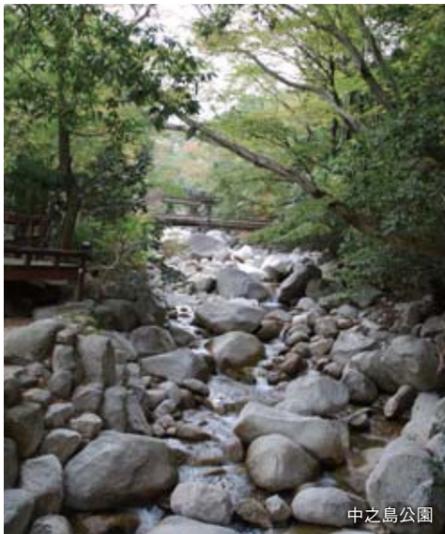
バス停・湯の山温泉



涙橋



翠明館横の石段



中之島公園



中之島公園



中之島公園



その昔、傷ついた鹿が傷をいやしたという伝説から別名「鹿の湯」とも呼ばれる湯の山温泉。三滝川上流の清流をはさんで温泉旅館が建ち並ぶ風情は、良き昭和時代の名残を残しています。

毎年10月に入ると、目の前にそびえる御在所岳山頂から紅葉が下り始め、11月下旬になると温泉街のあちらこちらで紅葉が色づき始めます。今回はちょっと温泉街散策の気分を、そぞろ歩いてみましょう。

《コース全長》2.2km / 約35分

注 / 記事内容は平成23年11月8日及び24年9月1日の取材に基づいています。気候の変化により紅葉時期は変動します。

【バス停・湯の山温泉】 | 150m ↓ 涙橋

近鉄・湯の山温泉駅からバスで10分ほど揺られ、名湯・湯の山温泉に到着。温泉街の入口には、恋結び折鶴伝説の街湯の山の大きな看板が迎えしてくれます。

バス停は終点。ここで降りて、散歩感覚のコースをスタートします。目の前にある交差点を渡り、急な坂道を歩き始めます。平日は観光客も少なく、ひっそりと静まる坂道を進みます。道が平坦になったら、目の前にある橋が「涙橋」です。



【涙橋】 | 300m ↓ 中之島公園

ここ湯の山温泉は、赤穂浪士の大石内蔵助にまつわる謂われが多く残っています。この橋は、内蔵助が愛人・阿軽と涙ながらに別れたという言い伝えにより、涙橋と呼ばれています。湯の山温泉の橋には、このほかにも「契橋」や「誘橋」など少しなまめかしい名前が付けられたものがあります。橋の下を流れる川底には、「孤野石」と呼ばれる白く大きな石がたくさんあります。このあたりで産出されるこの石は、苔が付きやすく自然な味わいが人気で、造園用庭石として人気があります。

【中之島公園】 | 650m ↓ 大石公園

涙橋を渡り、右手に建つ旅館・翠月の前の細い路地を進みます。ここからは車は入れない小道ですので、ゆったりとした気分で散策できます。緩やかな傾斜の道を進むと、正面にこんもりとした林が現れます。三滝川の渓流に架けられた小さな橋や東屋が設置された「中之島公園」は、季節毎の自然が美しく、観光客の憩いの場になっています。公園をぐるりと1周したら、旅館・翠明館の横に造られた石段を上っていきます。旅館街を縫うように造られた小道は「湯の山遊歩道」と名付けられ、辻毎に行き先が示されているので、初めて歩く人でも迷わずに目的地を目指せます。石段を上り、車が走る県道577号に出たら右に曲がります。川に沿うように橋を2度渡りながら、上流に向かって進みます。

《14ページに続く》



お食事処 **マコモの里**

町の特産品・マコモを使って「おいしい菰野町」をPR

国道477号沿いの道の駅「菰野ふるさと館」の敷地内で、菰野町観光協会が運営する「お食事処 マコモの里」。ここで提供されるメニューは、町の特産品・マコモを中心に開発されたユニークなものです。マコモ入りのコロッケ「まこまこ」は限定50個で販売され、毎回完売する人気だとか。ほかにもマコモの粉末を練り込んだマコモ麺、菰野茶とブレンドしたマコモ茶など、マコモづくしがセールスポイントです。

隣接する「菰野ふるさと館」は、菰野町の観光情報サービスステーションとして機能するほか、マコモ関連商品や、菰野町の特産品を販売しています。



マコモって?

マコモ(真菰)は「菰野町」の名前の由来となった植物。緑葉には豊富な栄養素が含まれ、粉末にして麺類や菓子・ケーキとして使われ、根に近い茎はマコモタケとして秋に収穫され、タケノコのような食感を様々な料理で楽しむことができます。



▲「まこまこ井・まこも麺」750円
人気のまこまこ井を1個使った丼と、まこも麺、デザート、マコモ茶がセットになっています。



● 菰野町菰野2256 ● 11時～16時
● TEL 059-394-0050 ● 土・日・祝日のみ営業

冬のおすすめイベント

わくわく温泉チケット

平成25年 1月6日～3月24日

1枚500円のチケット(タオル付)で、湯の山温泉の各旅館で日帰り入浴が利用できます。

※わくわく温泉チケットは、おひとり様1枚1回限り有効です。
※利用できる施設等については、事前にご確認ください。

問合せ先 湯の山温泉協会
TEL 059-392-2115



写真は昨シーズンのものです

きららのおひなさま

平成25年 2月4日～3月3日

早春の湯の山温泉で、きらびやかなおひな様が観光客を迎えてくれるイベント。温泉街のいろいろな施設でおひな様が展示されるほか、「おひな様ランチ」が楽しめます。また女性の方限定先着順に、入浴割引券などお得な情報満載の湯の山おもてなしリーフレットをプレゼント!!



問合せ先 湯の山温泉協会 TEL 059-392-2115

スキーだけじゃない! 御在所スキー場

三重県唯一のスキー場。条件さえそろえば、樹氷に出会えるチャンスも! 家族で楽しめるウインタースポーツをご紹介します。

スノーシューコース

御在所山上公園内の雪が積もった散策路を、スノーシューを履いて散策します。1m近く積もった雪の上も歩けます。

最長散策距離 / 3,000m
[所要時間60分]

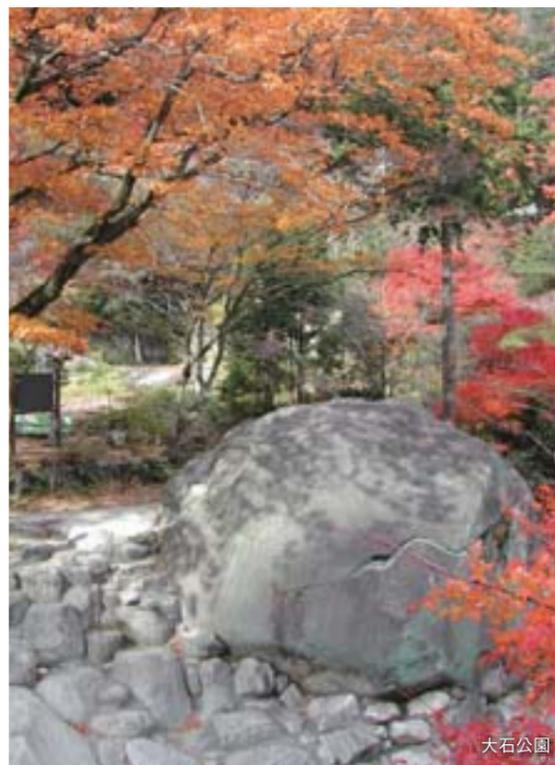
※距離や時間は散策場所により異なる
※スノーシュー本体とストックのレンタルあり

ちびっこそりゲレンデ

そり専用のゲレンデで、そり遊びができます。

最長滑走距離 / 100m
[最長コース幅40m
平均斜度5度]

問合せ先 御在所ロープウェイ TEL 059-392-2261



大石公園

御在所ロープウェイ

湯の山温泉街と御在所岳山頂を結ぶ全長2.1kmのロープウェイ。開業は1959年で50年を超える。白い6号鉄塔は61mあり、日本一の高さを誇ります。赤いゴンドラからは、伊勢湾や知多半島、渥美半島も望め、格別のパノラマが広がります。

| | |
|----------|----------------------------------|
| 乗車料金(往復) | 大人2,100円、小人1,050円 |
| 営業時間 | 4月～11月… 9時～17時 12月～3月… 9時～16時 |
| 問合せ | TEL 059-392-2261 |



御在所ロープウェイ



大石公園



大石橋から上流を望む



大石公園



三岳寺

【大石公園】

1500m ↓ 三岳寺

川沿いに進む県道からは、御在所ロープウェイの赤いゴンドラが間近に見えます。ゴンドラに乗っている人が手を振るの見えるほどの距離です。先に見えてくる3つ目の赤い橋が「大石橋」。この橋の向こうに「大石公園」があります。その名のとおり、川沿いに大きな御影石があり、日本一大きいとも言われています。他にも巨岩や奇岩が多く見られ、溪流と木々がありなす四季の美しさに地元の人も多く訪れる公園です。この公園から山側に進むと、東海自然歩道につながっていきます。散策ルートは大石橋を戻り、県道577号とY字に分かれている古い道を進みます。



【三岳寺】

600m ↓ バス停・湯の山温泉

山肌の傾斜がせままり、静かな道を進んでいくと、右側に「三岳寺」が見えてきます。三岳寺は、807年に最澄により創建されたといわれる古刹。当時は僧兵たちの集う山岳宗教の拠点でした。毎年10月に行われる僧兵まつりは、当時の勇壮さを再現しています。また近年では恋結びの寺としても有名です。恋人たちの伝説「折鶴伝説」にちなみ、折鶴を奉納すると恋が成就するといわれています。三岳寺から奥に進む道は観音山遊歩道として整備され、山歩きコースになっています。湯の山温泉の湯元もこの観音山にあります。三岳寺を後にして、先ほどの道を下りながら進むと、県道577号に出ます。そのまま県道を渡れば、翠明館横の石段です。行きに歩いてきた道をそのまま辿れば、バス停に着きます。

宮川山荘とコテージ



メゾネットタイプの部屋もあり山荘の雲間気を残す宮川山荘。川のせせらぎが聞こえてくるログハウス風の作りのコテージ。2タイプの宿泊施設は、家族連れにもカップルにも大好評です。

【宿泊料金】(曜日・シーズンにより異なる)
宮川山荘 1人11,550円~(2名以上)
コテージ 1棟21,000円~(5名まで利用可)



バーベキューガーデン

コテージと宮川山荘に囲まれた中庭につくられたバーベキューガーデン。レストランから提供されるランチ・ディナーバーベキューが楽しめます。(期間限定・要問合せ)



奥伊勢フォレストピア

広大な敷地内を流れる川で川遊びをしたり、アスレチックやテニスコートで汗を流してみる…。体を動かすには最適な環境が整っています。疲れた体は、美肌の湯として親しまれている奥伊勢宮川温泉で癒しましょう。ここを拠点に山歩きを楽しみたい方は、コテージやホテルタイプの宿泊施設を利用されてはいかがでしょうか。深まる秋の紅葉散策に滞在されるのも素敵ですね。



〈場所〉三重県多気郡大台町藪993 〈アクセス〉紀勢自動車道・大宮大台ICから西に約11km
〈電話〉0120-017137 〈URL〉<http://okuseiforestpia.com>

わんぱく広場

子どもたちが大喜ぶ木の遊具が23基も設置された、森の中の公園。少し高度なアスレチック遊具もあり、大人も一緒になって時間を忘れてしまいそう。



森の国工房

奥伊勢フォレストピアには、誰でも気軽にモノづくりを楽しめる工房があります。自分の好みのものを作る、家族で一緒に作るなど、さまざまな楽しみ方ができます。

パン作り教室



粉からつくる本格的なパン作り体験です。持ち込みのトッピングもOKで、自分の好きなパンが作れますよ。

●料金/1,000円
●所要時間/約2時間30分
(作業時間は1時間10分程度)

陶芸体験教室

手回しろくろを使って、本格的な陶芸体験を。仕上がりが7色の釉薬から選べるので、自分のお気に入りの作品が作れます。陶芸家が指導してくれるので、初心者も安心です。

●料金/大人2,000円
幼児・小学生1,000円~
●所要時間/2時間(成型まで)



苔玉・ミニ盆栽作り体験



和が見直され、注目を浴びている苔玉・ミニ盆栽が、自分の手で作れます。先生が親切に指導してくれるので、誰でも素敵な作品が作れます。

●料金/苔玉1,000円、ミニ盆栽2,000円~
●所要時間/40分~1時間

わさび加工体験

大杉谷渓谷の清流で育ったわさびを使って、わさび漬けや茎の三杯酢漬けなどの調理体験ができます。ベテラン講師が指導にあたってくれるので、お土産としても最適な一品ができてあがるでしょう。

●料金/1,050円 ●所要時間/30分



森の国工房の予約・問合せ

大台町観光協会 ☎0598-84-1050
(2日前までに予約が必要)



奥伊勢宮川温泉

主成分の重曹泉は肌がなめらかになり、入浴後は爽快感・清涼感が得られる心地よさがあります。スポーツや山歩きで疲れた体をほぐしてくれる効果も。内風呂、露天風呂、打たせ湯、薬草風呂があり、なかでも薬草風呂は、月ごとに違う香りを楽しめ、癒し効果も抜群です。

【入湯料】

大人600円、小学生・70歳以上400円、
幼児(3歳以上)300円



気分転換 車 ちよっとお出かけ

奥伊勢フォレストピアと 清流宮川・秋の紅葉

三重県大台町

美しく豊かな大自然に恵まれた、大台町宮川流域。平成3年以降、10度にわたり水質日本一を獲得、さらに平成18年度からは5年連続で1位に輝くなど、清流の美しさは日本でも有数です。今回ご紹介する奥伊勢フォレストピアを始め、宮川流域には自然を満喫できる風景や施設が点在しています。秋から冬にかけても宮川は楽しさがいっぱい！ぜひご家族でドライブ旅行を楽しまれてはいかがでしょうか？

ちよつと足を延ばして 自然を満喫！

夏の川遊びや鮎釣りでクローズアップされる大台町ですが、季節を問わず、見どころは満載です。とくに、登山を楽しむ愛好家らの間では、大台山系の紅葉の美しさは知られているところです。これからの季節、宮川流域付近で楽しめる施設やスポットをご紹介します。

紅葉を愛でる

晩秋になると、宮川流域や里山、大杉登山道周辺などで赤や黄色に色づく景色を楽しめます。最近では山ガールも増えてきて登山を楽しむ方も多くなりまして、たが、登山道や林道に入る場合は、地元で詳しい方と一緒に、充分な装備のうえ、散策を楽しんでください。



宮川大橋

大宮大台ICから、宮川沿いに上流へ向かって4kmほど走ると見えてきます。川べりに広葉樹林がせり出し、小さな赤い橋と相まって、美しい景観を見せてくれます。近くの情報ステーション「もみじ館」周辺でも紅葉したもみじが美しい。

北総門山

奥伊勢フォレストピアからほど近い北総門山。山頂はススキの群生が黄金色に美しく輝きます。少し下ると遊歩道が整備された「健康の森」があり、黄色に色づいたヒメジャラも素敵です。



大和谷

宮川ダム北部に位置する大和谷は、四季を問わず美しい景観が望めます。とくに秋の紅葉はさまざまな色が混じり合った姿が山歩きの人々を癒してくれます。

六十尋滝

宮川ダム西にある六十尋滝も紅葉の名所。赤いもみじの向こうに落ちる滝を見つめると、心が落ち着いてきます。登山道をさらに奥に進むと有名な千尋滝があります。



観光・施設の間合せ 大台町観光協会 / ☎0598-84-1050

地元のやさしさ・
おいしさに触れる

体験工房 夢楽憩の館

栗谷地区の活性化を目的として、地元の有志により作られた憩の場。住民自作の炭焼き小屋やツリーハウスもあります。木の香りが漂い、囲炉裏や縁側もあって、田舎のおばあちゃんの家に戻りたような気分。日曜日には、地域のお母さんたちが地元野菜や山菜で作ったボリューム満点の「郷土食ランチ」がいただけます。(10名様以上の予約のみ受付。800円)



体験メニュー (要予約)

そば打ち
試食後、余った蕎麦は持ち帰りできます。
料金／一鉢2,500円(4~5人分)

こんにやく作り
生芋からこんにやくを作ります。
持ち帰りできます。
料金／一鉢2,500円(約15個)

朴の木団子作り
地元名物の朴の木団子作りができます。
持ち帰りできます。
料金／一鉢2,500円(約25個)
※希望日の3日前までに、時間帯や参加人数を相談の上、お申し込みを。料金は参加人数により、変動する場合があります。

問合せ 大台町観光協会 / ☎0598-84-1050

冬の奇祭を楽しむ

五身懸祭



川添神社で毎年2月下旬に行われます。五身(5柱の神)を懸ける(祭る)という意味があり、「まだらーく、まんだい！」と唱えながら、365本の団子を刺した藁のホデと一緒に町内を練り歩き、豊作を祈願します。30m離れた的へ矢を射る「弓射神事」、稲の苗になぞらえた松「苗松」の穂先を争奪する「苗松神事」も見逃せません。

川添神社 / 大台町栃原1481



レストラン アンジュ



奥伊勢フォレストピア内にある、カジュアルなフレンチレストラン。ランチはお値打ちなメニューを数種類ご用意。旬の食材を使った味のよさもさることながら、ボリュームもたっぷりなので、お腹と相談してメニューセレクトを。ディナーでは、地元産の旬の食材を活かしたフレンチが中心に。最近注目のジビエ料理もいただけます。



ワンプレートランチ 1,400円

ワンプレートに、オードブル、肉料理、魚料理などいろいろな料理を盛り込んだ、おすすめランチ(スープ、パンまたはライス、デザート、コーヒーまたは紅茶つき)

- ランチ / 11:30~14:00 ランチメニュー 800円~
- ディナー / 18:00~20:00 ※ディナーのみ予約

問合せ 奥伊勢フォレストピア ☎0120-017137



きのこのこと牛肉のクリーム煮

クリームに牛肉のうまみときこの香りが溶け込んだ、秋の香り豊かな一品です。



きのこのこと牛肉のクリーム煮

1人分/220kcal

材料(2人分)

| | | | |
|-----------|--------|------------|--------|
| しめじ | 100g | 小麦粉 | 大さじ1 |
| まいたけ | 100g | 牛乳 | 3/4カップ |
| 牛もも肉(薄切り) | 80g | 白ワイン | 大さじ1 |
| 玉ねぎ | 100g | 塩 | 小さじ1/6 |
| 赤パプリカ | 50g | こしょう | 少々 |
| サラダ油 | 大さじ1/2 | チャービル(飾り用) | 少々 |

作り方

- ① しめじ、まいたけは石づきを切り取りほぐす。フライパンに入れ、白ワインを加え、フタをし中火にかける。しんなりするまで3~4分蒸し煮にし、フライパンから取り出す。
- ② 牛もも肉はひと口大に切り、玉ねぎは細切り、赤パプリカは角切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら牛肉を加え炒め、火が通ったら小麦粉をふり入れ、なじむまで炒める。
- ④ ③に①、牛乳を加え、よく混ぜながら煮立て、とろりしたら塩、こしょうで味をととのえる。赤パプリカを加え、ひと煮する。
- ⑤ 器に盛りつけてチャービルを飾る。

【きのこ】 mushroom

きのこは低カロリー食品の代表格。カロリーが少ないと栄養素も少ないと思われがちですが、きのこはビタミンやミネラルをたっぷり含む、栄養価の高い食品です。食物繊維も豊富なので、便秘の予防にも役立ちます。

栄養士さんの食材メモ

さつまいものアーモンド揚げ

1人分/335kcal



材料(2人分)

さつまいも.....1/2本
小麦粉.....大さじ2
片栗粉.....大さじ1
水.....大さじ2
スライスアーモンド...40g
塩.....少々
揚げ油.....適量

作り方

- ① さつまいもは厚さ1cmの輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ② ①の水気をきって、耐熱容器に重ならないようにのせ、ラップをかける。電子レンジで1~2分加熱後、そのまま2~3分放置する。
- ③ 小麦粉・片栗粉・水を混ぜてさつまいもをくぐらせ、スライスアーモンドを衣にして付ける。
- ④ 低温(約150度)に熱した油で、きれいな色がつくまで揚げる。
- ⑤ 油をきって塩を軽く振り、器に盛る。

にんじんのサラダ

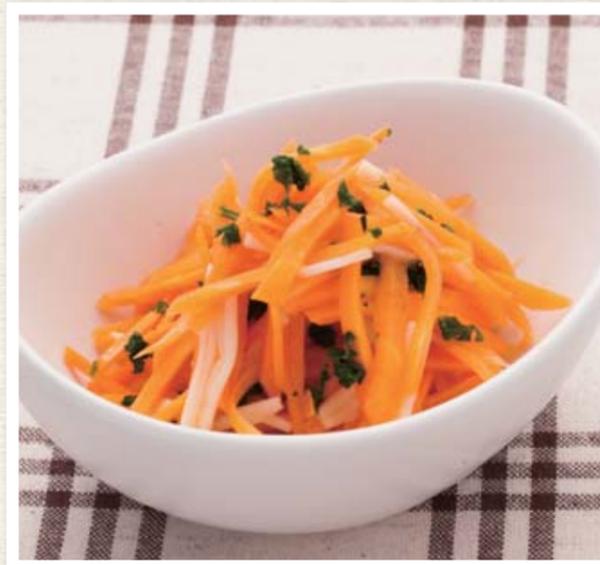
1人分/58kcal

材料(2人分)

にんじん.....1本
えのきだけ.....1/2袋
パセリ.....少々
塩.....小さじ1/4
オリーブオイル...小さじ1
レモン汁.....小さじ1
酢.....小さじ2
はちみつ.....小さじ1
こしょう.....少々

作り方

- ① にんじんは皮をむき千切りにする。
- ② えのきだけは軸を切り落とし、4cmに切りゆでる。
- ③ パセリはさっとゆで、葉を細かくさむ。
- ④ ボールににんじん、塩を入れ混ぜる。
- ⑤ えのきだけ、パセリ、オリーブオイル、酢、レモン汁、はちみつを加えてよく混ぜ、こしょうで味を調える。



捨てないで! 残った野菜で簡単メニュー

にんじんとじゃがいもの皮のお好み焼き

作り方

にんじんの皮とじゃがいもの皮を千切りにし、ねぎ(小口切り)、小麦粉、片栗粉、めんつゆ少々、卵を加えて混ぜる。フライパンに油を熱して、中火から弱火で焦がさないように両面焼く。好みでソースや青のりをかける。

※じゃがいもの皮の緑色になった部分には有害物質が含まれるので使わないよう気をつける。

野菜の皮の近くには栄養素が豊富に含まれています。上手に持って栄養まるごと、逃さずいただきますよ。



インフルエンザ対策

冬になると毎年のように流行するインフルエンザ。普段から予防を心がけるのはもちろん、かかったときにも落ち着いて行動できるよう、正しい知識を身につけておきましょう。

インフルエンザウイルスは感染力が非常に強く、いったん流行すると短時間で多くの人が感染してしまいます。なかでも小さな子どもやお年寄り、持病のある人が感染すると重症化しやすいので特に注意が必要です。もしも感染した場合は、きちんと治療するのはもちろん、他の人にうつさないよう注意しましょう。

Check!

インフルエンザの症状

あてはまるものが**1つ**でもあったらインフルエンザかもしれません。

- 38度以上の高熱がある
- ひどい頭痛がする
- 強い関節痛がある
- 全身がととてもだるい
- 強い筋肉痛がある
- のどの痛み・鼻水・せきなど、かぜと同じ症状がある

「インフルエンザかな?」と思ったら

早めに医療機関で診断を受けましょう。
※いきなり行かず、事前に電話で受診時間等を確認すること。

インフルエンザと診断されたら

- 家族とは別の部屋で安静にし、睡眠を十分にとる
- 水分をたっぷり補給する
- 家族の看護を受けるときはマスクをつける
- 部屋の換気を定期的にする
- 医師からの指示をしっかり守る

季節の健康管理



乾燥肌を防ぐセルフケア

空気が乾燥し、気温が低くなると、肌が乾燥してかゆくなることがあります。つらい症状を軽くする、家庭でできるセルフケアをご紹介します。

気温が低いと、人間の体は体温が奪われるのを防ぐため末梢血管の血流を少なくします。すると皮膚の血流も悪くなり、皮脂や水分の分泌が減って、乾燥肌を招いてしまいます。特に高齢者は、肌の新陳代謝が低下するため、皮脂膜などが減少して皮膚が乾燥しやすくなります。乾燥肌が続くと、皮膚のバリア機能が低下し、ちょっとした刺激でもかゆみを感じやすくなります。とくに足のすね、お腹、腰などは乾燥しやすいので、保湿を心がけましょう。

部屋の温度・湿度に注意

エアコンは冬の乾燥した空気をさらに乾燥させます。設定温度は低めにして、加湿器を使う、水を入れた器を部屋に置く、洗濯物を室内に干すなど、加湿を心がけましょう。



保湿剤をこまめに塗る

尿素、ワセリン、セラミドなどが配合された保湿剤が市販されているので、自分に合うものを探しましょう。とくに入浴後に塗ると効果的です。

ストレスをためず睡眠を十分に

睡眠不足やストレス、不規則な生活は新陳代謝を低下させ、乾燥肌の原因となります。十分な睡眠、適度な運動、栄養バランスにも気を配りましょう。

香辛料やアクの強い食品をとりすぎない

香辛料の効きすぎた食べ物や、アクの強いものは、かゆみを起こしたり強めたりすることがあるので、食べ過ぎないように注意しましょう。

インフルエンザ予防5つのポイント

インフルエンザの予防は、ウイルスに負けない体をつくること、ウイルスを寄せつけないことです。

1 予防接種を受ける

インフルエンザの発症を防ぎ、たとえ感染しても重症化を防ぐ効果がある。

健保組合が予防接種の費用を補助します! 詳しくは15ページをご覧ください

2 こまめに手洗い・うがいをする

帰宅したとき、食事や調理の前、感染者と接した後など、こまめに。

- 3 部屋の湿度を保つ**
- 空気が乾燥していると、ウイルスが活発になる。また、のどの粘膜の機能が低下し、感染しやすくなる。
- 4 外出時はマスクをつける**
- 人の多い場所に出かけるときや、感染者が近くにいるときなどはマスクを着用する。
- 5 ウイルスに対する抵抗力をつける**
- 栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動を習慣にし、免疫力を高めておく。

乾燥肌にやさしいお風呂の入り方

熱いお湯・長風呂はNG

熱いお湯や長湯は皮膚のうるおい成分を奪うので、ぬるめのお湯で。保湿成分入りの入浴剤を使うのもおすすめです。

ゴシゴシこすらない

石けんやボディソープをよく泡立て、手のひらや刺激の少ないタオルで「泡で洗う」ようにしましょう。とくに乾燥しやすい部分はやさしく。

お風呂上がりに保湿剤を

入浴後、肌がしっとりしているうちに保湿クリームやローションを塗ります。





インフルエンザ予防接種の費用を補助します

対象者

インフルエンザワクチンを接種された被保険者および被扶養者

※他の法令等により補助を受けられる方(65歳以上の方または60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器の機能障害もしくはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で障害者手帳1級の交付を受けている方)を除く。

対象期間

平成24年10月から平成24年12月31日までの接種

補助金額

1人につき1,500円まで(期間中1回のみ)

※児童などで期間内に2回接種された場合は合計で1,500円までとします。

補助金の支払い

事業所の健保担当者を經由してお支払いします

申請方法

「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に必要事項を記入して、事業所の健康保険事務担当者を經由して健保組合へ申請してください。添付書類として、医療機関が発行した個別の領収書が必要です。なお、金額が記載してあるだけのレシートでは補助できませんのでご注意ください。

申請期限

平成25年2月1日(金) 健保組合必着

平成24年度健康保険優良者表彰

健康強調月間に健康保険優良者表彰を実施します。

平成23年3月1日から平成24年2月29日までの1年間、被保険者・被扶養者ともに健康保険が無給付であった世帯(被扶養者のいない被保険者を含む)に、記念品を贈呈します。

優良者 398世帯



タバコをやめたいあなたを応援します!



らくらく禁煙コンテスト参加者募集!

このコンテストは「らくらく禁煙ブック」を使いながら、最初の2週間で禁煙に対する正しい知識と技術を学び、続く4週間で完全に禁煙する、というものです。公益財団法人「日本対がん協会」が主催しています。



第1回の結果 禁煙成功者 5名

第2回のご案内

実施期間/平成24年12月18日~平成25年1月28日

参加資格/禁煙したいと思っている被保険者(少なくとも1年以上常習的に喫煙している人)

参加費用/無料(参加費4,000円は健保組合が負担します)

申込方法については、後日ご案内します。

※参加者以外の方にも禁煙補助剤の斡旋を行います。

冬期家庭常備薬の斡旋をします

被保険者の家庭において、万一の傷病に備えていただき、病院受診までの間の初期治療などに役立てていただくことを目的として、家庭常備薬の斡旋をします。詳しくは同封のチラシをご覧ください。



健保組合のホームページをご活用ください

健康保険のことや健康づくり事業のことなど、役に立つ情報がいっぱい!



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

身近な人の

ココロを支える

「傾聴」テクニック

1 話は最後まで聴く

相手が話している途中でさえぎったり、自分の意見を述べてはいけません。それをしてしまうと、相手は自分の話を聞いてもらえなかったと感じ、話す気をなくしてしまいます。



2 否定せず、相手の気持ちを理解する

「そういう考えはよくない」などと否定されると、相手は責められたと感じたり、話す気を失ってしまいます。否定しないよう意識しましょう。

3 言葉の真意を探る



言葉の表面的な意味にとらわれず、「なぜこう言っているのか」をよく考えながら聴けば、相手が本当に言いたいことをつかみ、問題解決に前進できることがあります。

相談事項は他人にもらさない

相談を受けるときは、内容を他人にもらさないことをハッキリ約束しましょう。上司や専門医への相談が必要な場合なども、事前に本人の了承を得たうえで行うことが、信頼関係を保つために重要です。

※自殺の恐れなど緊急性の高い状況では、情報提供を優先する必要がある場合もあります。

心を軽くする ワーキングストレス対策

監修 ● 大賀賀 直子(産業カウンセラー)

口数が減り、周囲との交流を避けるようになった

服装や身なりがだらしなくなった

飲酒の量や回数が増えた

仕事の能率が低下し、ミスが増えた

グチや泣き言が増えた

遅刻や欠勤が増えた

見逃さないで!

こんな状態が2週間以上続いている人はいませんか?

上記のような状態が2週間以上続いている場合は、うつ病等への注意が必要です。

当てはまる
ことが多い
場合は…

「最近、食欲ある?」

「よく眠れる?」

などと声をかけ、話を聴きましょう。

話を聴くというと、「じゃあ酒でも飲みながら…」となりがちですが、心が疲れている人には、お酒の付き合いは負担になることも。また、お酒が憂うつを深め、アルコール依存のきっかけになる恐れもあるため、お酒は交えずに向き合いたしましょう。

励ますのではなく「聴く」ことが大切
大切なのは、無理に励ましたり不調の原因を探るのではなく、相手の気持ちを理解し、熱心に話を「聴く」ことです。こうした聴き方を「傾聴」といい、カウンセリングの現場で重視されています。状況によっては休養をとらせたり、心の専門医への受診をすすめましょう。

職場の同僚やご家族など 身近な人のココロが疲れているとき

世界のSUZUKAを 体感しよう!



F1日本グランプリが開催されるモータースポーツの聖地「鈴鹿サーキット」。その国際レーシングコースを、あなたも走ってみませんか? 三重県農協健康保険組合は来年2月に「JAけんぽスポーツフェスタ」を開催します。ぜひご参加ください!

日時 平成25年2月9日(土)
11:00~13:00

場所 鈴鹿サーキット
国際レーシングコース 東コース
《1周/2.243km》

上位3チームにはメダルと豪華記念品を贈呈!
その他、特別賞など多数ご用意しております。どしどしご参加ください。



団体 種目 チーム対抗駅伝

1チーム7名(補欠人員含む男女混合)、1人1周
ずつ走り継ぎ、順位を競います。(時間制限60分)

【参加資格】被保険者
【スタート】11:00



個人 種目 ジョギング

順位を競うものではありません。コースを1周、
マイペースでジョギングしましょう。

【参加資格】被保険者および
その家族(小学生以上)
【スタート】12:00



- ❖ 参加費
無料(鈴鹿サーキット入園料は健保組合が負担)
※駐車料金(1,000円)は参加者負担となります。
- ❖ 申込方法
各事業所の健康保険事務担当者に申し出てください。
- ❖ お問合せ
三重県農協健康保険組合 総務課
☎059-229-9220

