

JAみえ健保だより

すくらむ

29年度
上期号

No.175

里山を楽しく探検

菰野町

P.2

マルシェが楽しい!

美杉むらのわ市場

P.4

〔その症状、病気のサインかも〕

手足のしびれ

P.6

〔健康うちご飯〕

免疫力を高める献立

P.8

鶏つくね風ハンバーグ おろしのせ／長芋と納豆の和え物
もずくとエノキタケとオクラの味噌汁

はり・きゅう・あんま・マッサージ・指圧の保険請求は

「かかった後」に三重県農協健保へ!

P.10

今年度から

「医療費のお知らせ」が変わります!

P.11

KENPO Information

P.12

A カフェ スナッグ
CAFE SNUG

すぐ近くに近鉄湯の山線が走る農道沿いの一軒家はロケーションの良さもあって、若い女性客でいつも賑わっています。野菜にこだわったカフェメニューのほか、手作りのケーキやクッキーも人気です。スイーツ類はオリジナルでオーダーも可。

【電話】 059-393-2285
【営業時間】 9:00~18:00(金土のみ22:00まで) 水・木曜休
【HP】 <http://cafesnug.petit.cc>
【FB】 <https://www.facebook.com/snugkomono/>



B ふじっこぱん

住宅地の一軒家で、おいしいパンを焼いています。国産小麦と自家製酵母を材料に手ごねで作るパンのファンは多く、販売日は2時間ほどで売り切れる人気ぶり。「お母さんが子どもに作るような材料を使い、毎日作って、毎日食べたくなるパンを」をコンセプトに自店販売は月3回、その他県内外のイベント出店や主催、販売、教室を随時行っています。

【電話】 059-325-6946 ※営業日時はHPにて確認
【HP】 <http://fujiccopan.cocolog-nifty.com/>
【FB】 <https://www.facebook.com/fujiccopan/>



C 菰野陶芸村

焼締を多く遺した故伊藤圭氏が主宰し、6人の賛同者が集まったエリア。12連登り窯があり、陶芸体験のできる窯元もあります。

D FUTAN

菰野陶芸村内にある工房兼ギャラリー。陶芸作家のご主人と布を扱う奥さまが、大自然に包まれた環境でお出迎えしてくれます。象嵌など装飾の施されたうつわや、古裂で作られたBee Bearが素敵です。

【電話】 059-392-2623 不定休
※午後より営業。電話にて要予約



E パラミタミュージアム

2003年の開館以来、質の高い展示で多くのファンを持つ私設美術館。企画展のほか、常設展、地元作家の活動を支援する小ギャラリーがあり、アートな気分が存分に味わえる空間です。

【電話】 059-391-1088
【営業時間】 9:30~17:30(入館は17:00まで) 年末年始休館
【入館料】 大人1,000円、大学生800円、高校生500円、中学生以下・障害者無料
【HP】 <http://www.paramitamuseum.com>
【FB】 <https://www.facebook.com/paramitamuseum>

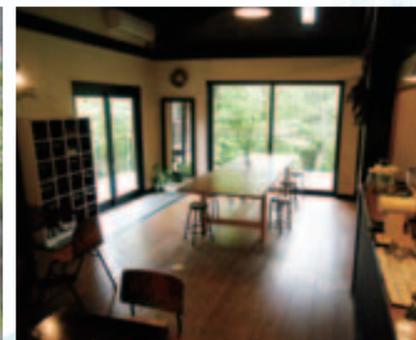


写真提供(※印): (公社)三重県観光連盟

F nest

尾高高原の別荘地に森に囲まれてたたずむnest。「巣・居心地の良い場所」をコンセプトに、自然に溶け込むような空間が演出されています。フードメニューも素材にこだわり、自家製パンがおいしいと評判です。

【電話】 059-396-1525
【営業時間】 8:30~17:00 火曜、第1・3・5水曜休
【HP】 <https://cafenest.jimdo.com/>
【FB】 <https://www.facebook.com/nest-327835957364634>



御在所岳のふもと、
良質の温泉に恵まれた
自然豊かな町

町の西域の大部分が鈴鹿国定公園に指定されている、自然あふれる菰野町。御在所岳の裾に位置する湯の山温泉は古くから知られる名湯で、現在も中部や関西エリアからの観光客で賑わっています。近年、新しい観光名所も生まれるほか、地元の若い店主のお店も増え、年齢を問わず楽しめる菰野町を探検してみましょう。

里山を
楽しく探検

【菰野町】

火の谷温泉 美杉リゾート

<http://www.misugi.com/>

「田舎ツーリズム」を提唱する美杉リゾート。自然に触れ、人に触れ、豊かな食に触れ、健康的で幸福なライフスタイルを味わえます。夏休みの時期は、ファミリーで楽しめる体験ツアーが盛りだくさん。日帰りでも宿泊でも、それぞれのスタイルでお楽しみいただけます。



虫取り

ウォーターパーク

魚のつかみどり&BBQ

鮎を専用の池に放して、つかみどり！つかまえた魚はそのままBBQにして食べましょう。



手づくり教室

三重県産の小麦や美杉町の米粉を使用したパン・ピザ・バウムクーヘン教室。



木工教室

美杉町の間伐材を使用した木工教室。夏休みの自由研究にもぴったり。イスやリモコンラック、ティッシュケースなどを作ろう。



星空ナイトツアー

晴れた日にはとても小さな星まで見ることができます。道中では野生の鹿がお出迎え。



※各体験教室の開催日時、料金等の詳細はHPでご確認ください。

木の種類を学びながらワークショップを楽しみます



マルシェで人気の菓草履作り



↑美杉産スギ材で作るワークショップが楽しい



↑火の谷ビール工場前の広場がマルシェ会場です

↑お花屋さんも有機の土にこだわります



いろんなパフォーマンスも繰り広げられます



↑ジャンルも様々。お客さまも出店者も楽しんでいます

流木のモビールなど木作品が並びます



4周年記念マルシェではお芝居もありました



津市美杉町編

豊かな森林と清流に恵まれた津市美杉町。映画のロケ地で全国に名を知られたが、高齢化と過疎化は進むばかり。数少ない若い住民が、交流の場を求め「美杉むらのわ市場」を4年前の4月に始めました。「人と人をつなぐ・手しごとを伝える」からだが、よるこぶ食を提案するはユニークなマルシェを、山形地域ならではのユニークなマルシェを、ご紹介しましょう。

amarché
楽しい！
マルシェが
enjoy!

美杉むらのわ市場

関 西方面から避暑を求めて大勢の観光客が訪れる「美杉リゾート」。その敷地内の火の谷ビール工場前広場で、毎月第2日曜にさまざまな職業の地元住民らが出店しています。美杉住民らの集まりから自然発生的に生まれた市場は今年で5周年を迎え、規模こそ小さいものの、販売のほかワークショップや講座も行い、他のマルシェにない特色が人気の秘密です。

市場内での食べものは、化学調味料や添加物のないものが基本。販売される野菜は無農薬。美杉の地域が持つちからと食へのこだわりが徹底しています。不定期に開催されてきた料理教室、伝統的なわら細工ワークショップ、地元木材を使った箸や玩具作りのワークショップなど、すべて地元住民の手で開催しています。「始めたころは、まだ県内でも食にこだわったマルシェは少なかったのですが、今や私たちのようなスタイルが当たり前になってきました。5周年を迎え、私たちが新たな切り口でさらに充実した市場を目指そうと考えています」と市場事務局の吉田さんはやさしく語ります。

大自然を背景に、陽気で気さくな美杉住民たちとの交流が楽しめる「美杉むらのわ市場」に出かけてみませんか。

場所 / 津市美杉町八知5990
美杉リゾート 火の谷ビール工場前広場
開催日 / 毎月第2日曜(雨天開催・荒天中止)
※2018年より開催スケジュール変更予定
時間 / 10:00～14:00
お問い合わせ / 美杉むらのわ市場事務局
電話 059-272-1101
(美杉リゾート内 美杉むらのわ市場担当)
facebook / <https://www.facebook.com/muranowa/>



↑マルシェの日だけ提供される石窯ピザも人気

ビール酵母で焼いた石窯パンがずらりと並びます



キッチンカーのフードもこだわりの素材で



火の加減を見ながら一枚ずつ丁寧に焼いています



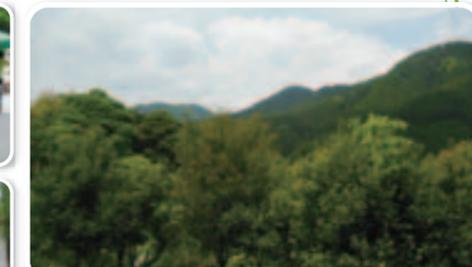
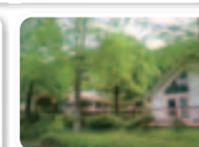
↑美杉産玄米の五平餅は生産者みずから焼いて販売します

ノルディック・ウォーキングのお客さんも来ますよ



←数分でこんがりピザが焼ける石窯

周辺は三重県初の→森林セラピー基地



↑高台から望めるのは、美杉の山の豊かな森林

手足のしびれが起こるおもな病気

その症状、病気のサインかも 

背骨の病気 診療科 整形外科

老化や激しい運動などで椎骨や椎間板が変形し、末梢神経の神経根や脊髄が圧迫されると手足にしびれが生じます。



病名	症状の特徴	
頸椎症 頸椎椎間板ヘルニア	<ul style="list-style-type: none"> ● 首から腕、手指にしびれや痛み ● 首を反らすと悪化 ● 両手や両足も動かさにくい 	頸椎の椎骨や椎間板が変形する病気。首の筋力強化や、正しい姿勢が大切。
腰椎椎間板ヘルニア	<ul style="list-style-type: none"> ● 腰やお尻の痛み ● 片側の脚にしびれや痛み ● 前かがみの姿勢で痛みがひどい 	腰椎の椎間板が変形する病気。腰周りのストレッチや筋力強化が有効。
腰部脊柱管狭窄症	<ul style="list-style-type: none"> ● 歩行中、足にしびれや痛みが出て歩けなくなるが、前かがみの姿勢で休むと楽になり、また歩ける 	腰椎の椎骨がずれて脊髄の通る脊柱管が狭くなる病気で老化に伴う発症が多い。

末梢神経の病気 診療科 整形外科

手や足の使いすぎやケガ、老化などで、手指や足裏の末梢神経が圧迫されると手足にしびれが生じます。



病名	症状の特徴	
手根管症候群	<ul style="list-style-type: none"> ● 早朝、手の親指から薬指までにしびれ ● 親指のつけ根がやせてくる 	手の親指から薬指までを走る正中神経が、手首にある手根管で圧迫される病気。
肘部管症候群	<ul style="list-style-type: none"> ● 手の薬指と小指がしびれ、まっすぐに伸びない ● 手の筋肉がやせてくる 	手の薬指と小指を走る尺骨神経が、ひじにある肘部管で圧迫される病気。
胸郭出口症候群	<ul style="list-style-type: none"> ● 手や腕のしびれや痛み ● 肩こり、冷感、だるさ ● 腕を上げるとひどくなる 	手指や腕に行く末梢神経や血管が鎖骨周辺で圧迫される病気。肩のストレッチが有効。
足根管症候群	<ul style="list-style-type: none"> ● 片方の足裏(かかとを除く)や足首に、しびれや強い痛み 	足裏を走る脛骨神経が、内くるぶしにある足根管で圧迫される病気。

血管の病気

診療科 脳神経外科、神経内科、循環器科

全身の病気

診療科 内科やかかりつけ医

脳や足の血管が動脈硬化などにより血流が悪化すると手足にしびれが生じます。糖尿病などで末梢神経が障害された場合も、手足にしびれが生じます。



病名	症状の特徴	
脳梗塞 脳出血 <small>救急車を呼ぶ!</small>	<ul style="list-style-type: none"> ● 片側の手や足、顔などに、突然のしびれやまひ ● 言語障害や頭痛などを伴うこともある 	脳の血管がつまるのが「脳梗塞」、破れるのが「脳出血」。一時的な手足のしびれも脳梗塞の前触れの可能性がある。早急に受診を。
閉塞性動脈硬化症	<ul style="list-style-type: none"> ● 足にしびれや冷えが起こる ● 歩行中、足のしびれで歩けなくなり、休むとまた歩ける 	血管の動脈硬化が原因で、おもに足の血流が悪くなる病気。
糖尿病神経障害	<ul style="list-style-type: none"> ● 左右対称に足指や足裏のしびれが起こり、次第に手指にもしびれがみられるようになる 	高血糖により末梢神経が侵される糖尿病の合併症。悪化すると足が壊死することもある。

手足のしびれ

手足のしびれの多くは、脊髄や手足の末梢神経と脳に異常が起こる病気が原因です。治療が遅れると命に関わったり、後遺症が残る病気もあるため、手足のしびれがあればすぐに医療機関を受診しましょう。

手や足の末梢神経は、背骨の中を通る中枢神経の脊髄から枝分かれしています。頸椎(首の部分)や腰椎(腰の部分)の病気があると、手や足の末梢神経の根元が圧迫されてしびれが起こります。圧迫が脊髄に及ぶと重症化しやすく、手指や腕の動きがぎこちなくなったり、歩行が困難になります。

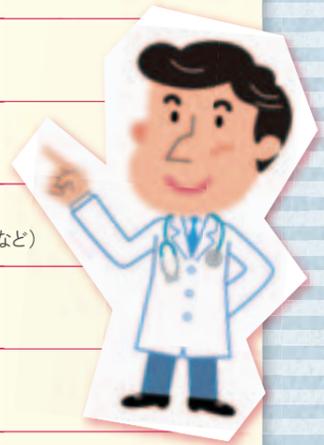
手指や足裏にだけにしびれがずっと続くときは、末梢神経そのものの病気が疑われます。足先が左右対称にしびれている場合は、糖尿病などの全身の病気で末梢神経に障害が起こっている可能性があります。

片側の手や足などに突然しびれが起こった場合は、脳梗塞などが疑われるため、すぐに救急車を呼びましょう。しびれが24時間以内に消えた場合も脳梗塞の前触れの可能性があるため、すぐに受診することが大切です。

背骨や末梢神経の病気のほか、糖尿病や脳梗塞も原因に

手足のしびれ方と考えられる原因

手足のしびれ方	考えられる原因
おもに片側の手や腕がしびれる	背骨の病気(頸椎症・頸椎椎間板ヘルニアなど) 末梢神経の病気(胸郭出口症候群など)
おもに片側のお尻から足全体にかけてしびれる	背骨の病気(腰椎椎間板ヘルニアなど)
歩行中に足のしびれが起こり、休むと治る	背骨の病気(腰部脊柱管狭窄症など) 血管の病気(閉塞性動脈硬化症など)
片側か両側の手指だけ、片側の足裏だけしびれる	末梢神経の病気 (手根管症候群、肘部管症候群、足根管症候群など)
両足や両手が左右対称にしびれる	全身の病気(糖尿病性神経障害など)
突然、片側の手足や顔にしびれが起こる	脳の血管の病気(脳梗塞、脳出血など)



頸椎や腰椎の病気、糖尿病性神経障害、脳梗塞や閉塞性動脈硬化症などは、治療が遅れると後遺症が残る場合があります。手足のしびれはこうした病気の早期にみられることが多く、病気の早期発見に役立ちます。

お気軽にご利用ください **こことからだの健康相談 0120-425-725** (詳しくはP13をご覧ください)

材料(2人分)

- 納豆 …… 1パック
- 長芋 …… 4cm
- 梅干し …… 1個
- しょうゆ …… 小さじ1/4
- 酢 …… 小さじ1/4
- わさび …… 適量
- かいわれ大根 …… 少々
- 白ごま …… 1つまみ



長芋と納豆の和え物

1人分
77kcal

作り方

- ① 長芋は皮をむいて水にさらしたあと、キッチンペーパーで水をふきとり、袋に入れて叩いてつぶす。
- ② 梅干しは種を取って包丁で刻む。
- ③ ボウルにしょうゆと酢でわさびを溶き、納豆、長芋、梅干しを加えてよく混ぜる。
- ④ 器に盛り付け、3cmくらいに切ったかいわれ大根を添える。仕上げに白ごまを振りかける。

材料(2人分)

- 洗いもずく …… 40g
- 玉ねぎ …… 1/4個
- エノキタケ …… 1/4袋
- オクラ …… 2本
- だし汁 …… カップ2
- みそ …… 大さじ1と1/2



もずくとエノキタケとオクラの味噌汁

1人分
51kcal

作り方

- ① もずくは水で洗ってザルに上げ、食べやすい長さに切る。
- ② 玉ねぎは皮をむき、横半分に切ってから8mmくらいの幅に切る。
- ③ エノキタケは石づきを切り落とし、3cmくらいに切る。
- ④ オクラはへたを切り、8mmくらいの斜め切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁と玉ねぎ、エノキタケを入れて火にかける。
- ⑥ 玉ねぎに火が通ったらオクラを加え、きれいな緑色になったら火を止める。
- ⑦ みそをこして加えてから、もずくを入れる。



免疫力を高める献立



免疫力を高めて夏バテを予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう。

材料(2人分)

- 鶏胸ひき肉 …… 200g
- 長ねぎ …… 10cm
- しいたけ …… 2枚
- しょうが …… 1/2かけ
- 塩 …… 小さじ1/4
- 卵 …… 1/2個
- 片栗粉 …… 小さじ1
- みそ …… 小さじ1/4
- 油 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- 大根 …… 4~5cm
- 大葉 …… 2枚



鶏つくね風ハンバーグ
おろしのせ

1人分
309kcal

作り方

- ① しいたけと長ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。大根はおろして軽くしぼっておく。
- ② 鶏胸ひき肉に塩を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。しいたけと長ねぎ、しょうが、溶き卵、片栗粉、みそを加え、よくこねる。
- ③ ②を2等分して小判型に整える(手に油を塗ると作業しやすい)。
- ④ フライパンに油を熱して③を入れ、ふたをして弱火~中火で焼き、7割程度火が通ったら裏面を焼く。
- ⑤ 焼き上がったらいったん取り出し、フライパンに残った油をキッチンペーパーでふき取って、④を入れる。
- ⑥ ハンバーグをフライパンに戻し、照り焼き風にタレをからめる。
- ⑦ 器に盛り付け、大葉と大根おろしを添える。

教えて!!
栄養士さん

免疫力を高める食材

鶏肉

鶏肉は低カロリーで、細胞の材料となる良質のたんぱく質を摂取できます。細胞の状態を良好に保つことは、免疫力を高めることにつながります。またたんぱく質を構成しているカルノシン、アンセリンには抗酸化力があり、イミダペプチドは筋肉疲労を防ぐなど、免疫力を高める効果が期待されます。

納豆

納豆などの大豆製品に含まれるイソフラボンには強い抗酸化力があるほか、体内で女性ホルモンに似た働きをし、代謝をよくする効果もあります。また成長ホルモンの分泌を増加させるアルギニン、血液をサラサラにするナットウキナーゼ、骨を丈夫にするビタミンK2など、免疫アップに有効な成分が多く含まれています。善玉菌を増やして腸内環境を整えることで、免疫力の低下を防ぐ効果もあります。

もずく

もずくに含まれるフコイダンには、NKナチュラルキラー細胞を活性化させ免疫力を高める効果があります。水溶性食物繊維なので腸内環境を整えるとともに、ピロリ菌が胃壁に付着することを阻止することで胃潰瘍や胃炎を予防する効果も期待できます。

今年度から「医療費のお知らせ」が変わります!

健康保険組合では、みなさんが支払った医療費や健康保険組合が負担した給付金などがわかる「医療費のお知らせ」を作成し、みなさんにお知らせしています。8月にお送りするものから下記のとおり様式が変わります。

「医療費のお知らせ」の見方

平成 年 月 日									
〈平成 年 月 診療分～平成 年 月 診療分〉三重県農協健康保険組合									
① 対象者名	② 診療年月	③ 診療区分または給付種別	⑤ 日数	⑥ 医療費総額	⑦ 健保組合が医療機関等に支払った額	⑧ 国等が医療機関等に支払った額	⑨ あなたが窓口で支払った額	⑩ 一万円以上の減額分	
④ 医療機関名									

- ① 医療機関等で診療を受けた方
- ② 医療機関等で診療を受けた年月
- ③ 入院・外来・歯科・調剤等の区分
- ④ 受診した医療機関等の名称
- ⑤ 1ヵ月のうち、診療等の日数(回数)
- ⑥ 医療費の総額(⑦+⑧+⑨)
- ⑦ 健保組合が医療機関等に支払った額
- ⑧ 自治体の医療費助成や国の公費負担医療で診療を受けた場合に、国等が医療機関等に支払った額
- ⑨ あなたが医療機関等の窓口で支払った額
- ⑩ 審査支払機関等により減額査定が行われた結果、一部負担金等が1万円以上減額されたものについて「*」を表示

「医療費のお知らせ」を受け取ったら

医療機関等にかかったときの領収書と照らし合わせて、内容に間違いがないか、確認してください。



「医療費のお知らせ」は医療費控除の申告時に医療費の明細書として添付できるようになります。大切に保管しておきましょう。

セルフメディケーション税制

セルフメディケーション税制とは、特定の成分を含んだ市販薬の購入額が年間12,000円を超えたとき、確定申告をすると、12,000円を超えた額(上限88,000円)が所得から控除され、税金の一部が戻ってくる制度です。医療費控除の特例として2017年1月からスタートしました。

市販薬の購入で税金が戻ってきます!



対象となる医薬品は?

セルフメディケーション
税 控除 対象

このマークが目印!

かぜ薬、胃腸薬、鎮痛剤、頭痛薬、花粉症関連、塗り薬・湿布など、対象商品は1,600点以上

※レシートにはセルフメディケーション税制の対象商品であることが記載されています。

対象になる人は?

「健康の保持増進及び疾病の予防」に取り組んでいる人です。それを証明するために、定期健康診断・特定健康診査・がん検診などの検査結果表や、インフルエンザ予防接種の領収書などが必要です。

申告時期は?

2017年分の購入費用は2018年1月から申告できます。

※「セルフメディケーション税制」と従来の「医療費控除」(1年間に自己負担した医療費が合計10万円を超えたときに適用される)を同時に利用することはできません。どちらかを選択することになります。

詳しくは日本一般用医薬品連合会のホームページをご覧ください。

<http://www.jfsmi.jp/lp/tax>

セルフメディケーション税制と医療費控除のどちらを選んだらよいか、試算もできます

知ってトクする セルフメディケーション税制

検索

今秋から

はり・きゅう・あんま・マッサージ・指圧の保険請求は「かかった後」に三重県農協健保へ!



はり・きゅう・あんま・マッサージ・指圧などの「療養費」は、現在、鍼灸師等に受領を委任する「受領委任払い」方式で取り扱っていますが、当健保組合では、健康保険法の「療養費」取り扱い方法の原則に基づき、**今年の秋から下記のとおり変更**させていただきます。

現在

受領委任払い

患者は自己負担分のみを支払い、鍼灸師などが患者に代わって(委任を受けて)健保組合に療養費を請求する。

被保険者 (本人・家族分)



① 施術(治療)



② 自己負担分を支払う

鍼灸師等



健保組合



③ 療養費を請求する



④ 療養費を支給する

秋から

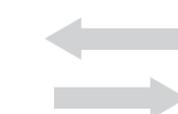
償還払い

患者は全額を支払い、後日、健保組合に療養費を請求する。

被保険者 (本人・家族分)



① 施術(治療)



② 施術料金を全額支払う

鍼灸師等



健保組合



③ 療養費を請求する



④ 療養費を支給する

こころとからだの健康相談

みなさんやご家族の「こころとからだの身近な相談窓口」として、経験豊かな専門スタッフが丁寧に対応します。プライバシーは固くお守りしますので、安心してご利用ください。

相談料：**無料**



電話での相談

専用ダイヤル

0120-425-725

通話料無料



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

Webアドレス

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

経験豊かな医師・保健師・看護師などの相談スタッフが、健康・医療・介護・育児などに関するご相談にアドバイスいたします。またあわせて医療機関情報等の提供もいたします。

こんなときに…

- 虫に刺された! とりあえず今どうしたらいい?
- 最近、偏頭痛が続く
- 夜中に子どもが熱を出した、どう対処すれば?
- 介護食の作り方を知りたい
- 介護施設の利用方法を知りたい



メンタルヘルスカウンセリングサービス

臨床心理士などの心の専門家が電話・Web・面談によるカウンセリングをいたします。

こんなときに…

- 働く意欲がわからない
- 部下が職場になじめないようだ
- 近所付き合いで悩んでいる
- 子どものようすがおかしい



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(土曜日は16時まで)
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)

面談カウンセリング

- 年間5回まで無料
- 全国230カ所のカウンセリングルームからご希望の地域のカウンセリングルームを手配いたします。
- キャンセルの際は、土日・祝日、12/31~1/3を除く、前々日17時までにご連絡ください。
※カウンセリングルーム数は平成28年11月現在

セカンドオピニオンサービスや受診手配・紹介サービスを受けたいときは

ドクターオプ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

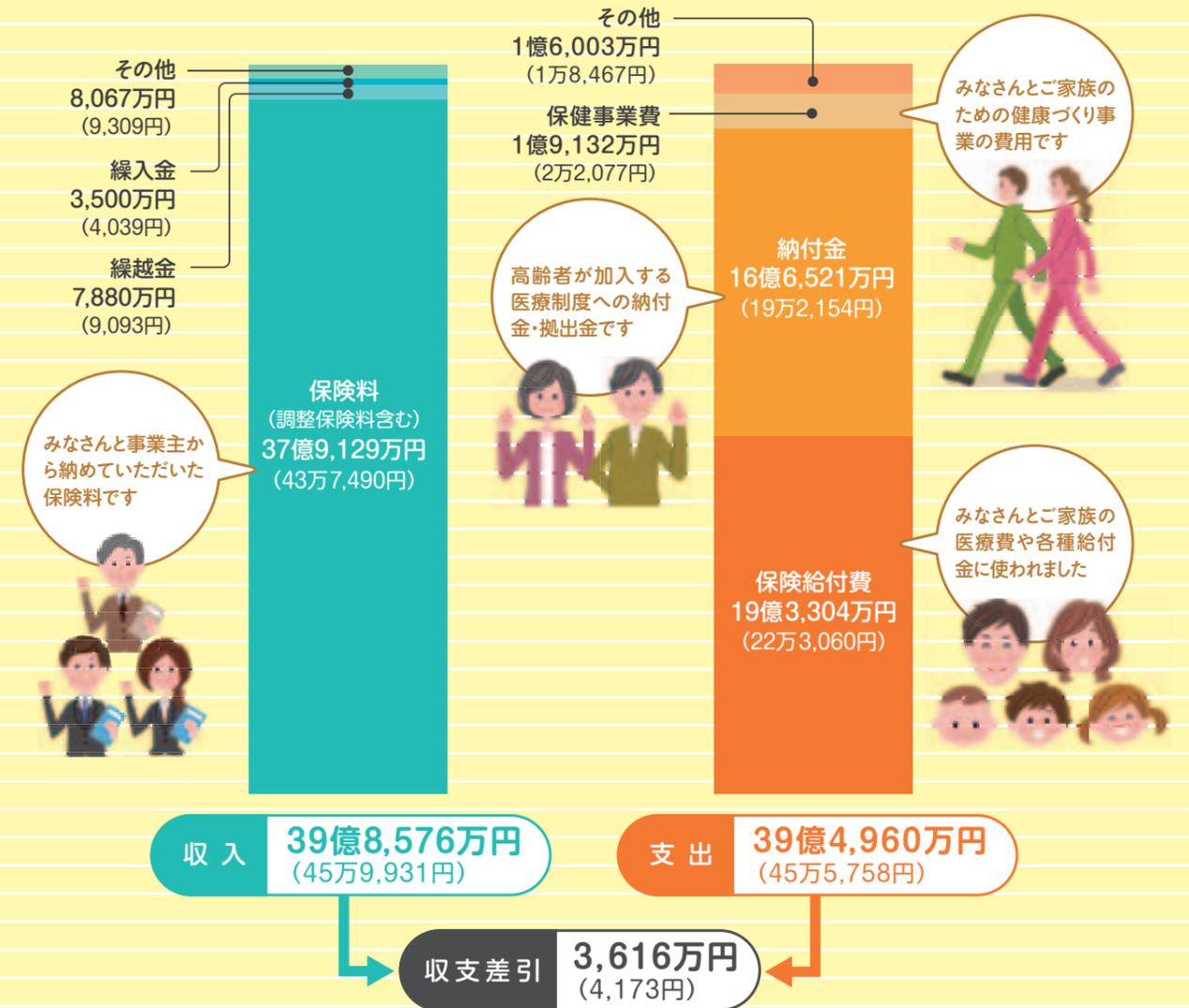
通話料無料 **0120-778-145**

9:00~18:00(日曜・祝日、12/31~1/3を除く)



平成28年度決算がまとまりました

()内は被保険者1人当たり



当健保組合の平成28年度決算は、収入総額39億8,576万円、支出総額39億4,960万円で、収支差引額は3,616万円ですが、保険給付費や納付金の負担が重く、経常収支では1億4,475万円の赤字決算となりました。

お年寄りや退職者の医療を支えるための納付金負担は依然として重く、健保財政にとって厳しい状況が続いていますが、当健保組合では今年度もみなさんとご家族の健康づくりに役立つさまざまな事業を実施してまいります。みなさんには、これらの事業

を有効に活用されるとともに、健康の自己管理に十分留意していただきますようお願いいたします。



決算の基礎となった数値

被保険者数	8,666人
男	4,355人
女	4,311人
平均標準報酬月額	324,245円
男	378,410円
女	267,306円
平均年齢	42.82歳
男	44.41歳
女	41.22歳
被扶養者数	5,462人
扶養率	0.63人
保険料率	千分の91.00
事業主	千分の50.05
被保険者	千分の40.95

平成28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

体力づくりや心身の保養

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



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」のバスハイクを対象とし、参加費を補助します。

【補助額】 2,000円 【開催日】 通年

JAみえけんぽスポーツフェスタ

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30年2月

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
ココパリゾート	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
星野リゾートグループ	全国24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/>



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人に「動機付け支援」の保健指導を実施します。

【補助額】 全額



事業所訪問型個別保健指導

被保険者の健康寿命を伸ばすため、健診結果から二次検査が必要な方を対象に、受診勧奨を行うとともに、生活習慣改善に向けた保健師による保健指導を実施します。

口腔衛生対策

歯科診療をしていない被保険者を対象に、歯科検診の受診を勧奨し、歯科検診費用の一部を補助します。

※対象者は当組合で抽出します。

【補助額】 1,500円



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

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



ヘルスプラン

平成
29年度

Health Plan 2017

保健事業のご案内



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

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に取り組みます。



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。

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、健保組合が費用の一部を補助します。
※平成29年1月に申込みされた方が対象となります。

【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】(巡回生活習慣病予防健診)

〈被保険者〉14,920円 〈被扶養配偶者〉13,920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。
※平成29年1月に申込みされた方が対象となります。

【補助額】

〈被保険者〉10,000円 〈被扶養配偶者〉9,000円

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/>

組合員専用ページをご覧になるには、下記を入力してください。

ユーザー名：ja06240501 パスワード：ja06240501



機関誌の発行

組合機関誌「すくらむ」を年2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。



図書配付

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、制度の解説冊子を配付します。

ジェネリック医薬品の利用促進

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4回通知します。また花粉症や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(後発医薬品)の情報をホームページに掲載します。



薬局などで、飲み薬・湿布などを
年間12,000円以上買っているあなた。

捨てるの？



セルフメディケーション税制で
税金が安くなります！

詳しくはP.11をご覧ください。

JAみえ健保だより

すくらむ

29年度
上期号
No.175

三重県農協健康保険組合

URL : <http://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さんの個人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。