

JA みえ健保だより

すくらむ

29年度
下期号

No.176

里山を楽しく探検

津市白山町..... P.2

マルシェが楽しい!

伊賀風土FOODマーケット & マーケットノナリ P.4

[その症状、病気のサインかも]

頭痛 P.6

[健康おうちご飯]

免疫力を高める献立 P.8

サバ缶のトマト煮 / かぼちゃとブロッコリーのサラダ / ごぼう汁

忘れずに手続きをしてください P.10

病院でのその行為、 損しているかもしれません P.11

KENPO Information P.12

A ルーブル彫刻美術館

パリ・ルーブル美術館の姉妹館で、ルーブル美術館の有名彫刻作品を実物から直接型取りした複製作品約1,300点を展示。ミロのビーナス、サモトラケのニケ、ハムラビ法典碑、ロゼッタストーン等を鑑賞できます。

【電話】059-262-1111
 【開館時間】9:30～17:00(入館は16:30まで)、年中無休
 【入館料】大人1,500円、
 学生・60歳以上・障害者1,000円、
 小中学生800円、幼児無料
 【HP】<http://www.louvre-m.com/>



1 東青山四季のさと

季節ごとの野草や花が楽しめる広大な公園。4月下旬から咲き始めるツツジが有名です。園内は自然いっぱいの環境で、野鳥や小動物に出会える楽しみも味わえます。

【電話】059-262-4612
 【開館時間】9:00～17:00
 【休館日】水・木曜日、年末年始
 【入園料】無料(駐車場は有料)



B 三重県林業研究所

森林を守り育てる研究や、林業を盛んにするための研究など、「森林・林業」に関する様々な研究を行っている県の施設です。樹木の種類を学べる「樹木図鑑園」や、森林や林業に関する資料が展示されている「交流館」などがあり、楽しく学ぶことができます。

【電話】059-262-0110
 【開館時間】8:30～17:00
 【休館日】土日祝、年末年始
 【HP】<http://www.pref.mie.lg.jp/ringi/hp/>
 ※見学は事前に電話で連絡してください。



C 白山窯

陶芸家・高山大、田中小枝が作陶の場としている白山窯。人里離れた里山の一角に工房があり、日々、作陶に励む傍ら、陶芸教室にも力を入れています。趣味レベルからプロレベルまでの生徒が集う教室は楽しい雰囲気になっています。興味のある方はぜひ参加されてはいかがでしょうか。

【電話】059-262-2847
 【HP】<http://hakusangama.wp.xdomain.jp/>



2 いぐら 猪の倉温泉

アルカリ性単純泉の美肌湯は日帰り入浴で楽しめます。宿泊施設をはじめバーベキュー、グラウンドゴルフコース、ブルーベリー園、いちごハウス、めだか館などファミリーで楽しめる総合施設です。

【電話】059-262-4126(しらさぎ苑)
 【開館時間】10:00～21:00(入浴受付は20:30)
 【HP】<https://www.inokuraonsen.jp/>



高原の雄大な風車群や
 巨大彫刻に出会える、
 驚きと感動のある町

青山高原の東に位置し、南西に丘陵地が広がる津市白山町。
 豊かな水量をたたえる雲出川が美しい景観をつくるとともに、
 良質の温泉や点在する隠れ観光スポットで注目を集めています。
 自然派もアート派も楽しめる白山町を探索してみましよう。





クラフトエリア



↑ 季節に合わせてワークショップも開催します。



↓ 人気上昇中のハーバリウムも並びます。



草木染のウールリネンガーゼストールなど、布小物が素敵です。



草木染めの羊毛を使った手作り動物オーナメントが可愛い。



目玉商品を探しに、地元の家族連れもたくさん訪れます。



ガラスを使ったアクセサリーは個性的でリーズナブル!



自家焙煎オーガニック・コーヒーと伊賀産小麦粉を使ったマフィンが最高。



地元銘菓「丁稚ようかん」も並びます。



伊賀産の卵とだし醤油が美味しい、ふわとろのたこ焼屋さん。



↑ 地元の手作りパン工房の自信作も並びます。



伊賀風土FOODマーケット & マーケットナトリ



飲食エリア



↑ 三重県産のこし玉ねぎが入った「きのこコンフィのガレット」が美味しい!



↑ 無添加国産フルーツジャムが50種類以上並びます。



↑ 地元の日本料理店が作る「伊賀牛ハッテラ寿司」は絶品。

地元・若戒酒造とのコラボ商品「大人の酒くりーむ大福」は初めて味わう感覚!



お茶生地のたい焼きがめずらしい。



アツアツの自家製ベーコンやソーセージを、その場で食べられる嬉しい。



楽しい! マルシェが

伊賀市編

近年の忍者ブームで注目を集めている伊賀市。その中心市街地で地元の食にこだわったマルシェが人気を集めています。まちづくり会社が地域おこしの一環として毎月開催。地元住民から観光客まで足を運ぶ、見ごたえたっぷりのマルシェをご紹介します。

伊賀風土FOODマーケット & マーケットナトリ

伊賀市の観光玄関口、上野市駅前で開催されるこのマーケットは、大きく2つのエリアに分かれています。

「伊賀風土FOODマーケット」は飲食エリア。地元の飲食店をはじめ関西からの出店も多く、県内で開催される他のマルシェとは違う雰囲気味わえます。「伊賀の魅力発信すること」を目的としており、伊賀エリア外の出店者には伊賀の食材・素材を使用した商品構成が求められています。伝統ある地元店や、新しい食を追求する若い店主らが味で競い合う、本格的なマーケットです。

一方、隣接する「マーケットナトリ」はクラフトエリア。ストーリーのあるモノや作り手との「出逢い」がある場所を目指すことをコンセプトとしており、手作り作家たちが思い思いの作品を展示・販売しています。並べられた作品について店主と語りあうのも楽しい時間です。ワークショップエリアも併設されていて、季節に合わせたテーマのワークショップが人気です。

花見も兼ねて、暖かな春の日差しを浴びながら、マーケットに出かけてみませんか。

場 所 / 伊賀市 伊賀鉄道「上野市」駅 駅前広場
開 催 日 / 毎月第2日曜 (雨天中止) ライトアップした雰囲気の中で美味しいお酒を飲みながら楽しんで!
時 間 / 10:00~15:00
7月・8月・9月はナイト開催 (16:30~21:00)
お問い合わせ / (株) まちづくり伊賀上野・ダーラボラトリLLP
電 話 / 0595-51-5504
E-mail / market@dacolabo.org 出店内容が毎回変わるのでFacebookをチェック!
W e b / http://dacolabo.org/market
facebook / www.facebook.com/igafudofood

春爛漫! 上野公園の桜

マーケット会場からも望める伊賀上野城。白い城壁がピンク色に美しく彩られる季節は格別です。伊賀上野城がある上野公園には、約800本のソメイヨシノが植えられており、満開の時期は多くの地元住民や観光客で賑わいます。

花 見 期 間 / 3月下旬~4月上旬
場 所 / 伊賀市上野丸之内 (上野公園)
駐 車 場 / 周辺に約500台 (市営は1回500円)
U R L / http://www.igaueno.net/



写真提供 / (公社) 三重県観光連盟



頭痛のおもな症状と対処法

一次性頭痛

診療科 頭痛外来

一次性頭痛は、頭部の血管の拡張や筋肉の緊張などによって起こると考えられており、適切なセルフケアによってうまく付き合っていくことが大切です。日常生活に支障が出るほどつらい場合は、治療の対象になります。

片頭痛

症状の特徴

- 頭の片側か両側が脈打つように痛む
- 周期的に、数時間から数日痛む
- 吐き気を伴い、光や音に敏感に
- 頭痛の前にまぶしい光やギザギザ模様がみえることがある

寝不足やストレス、人混み、光、食品など、きっかけとなる要因を避けることで予防が可能。痛みがあるときは患部を冷やし、安静にする。

緊張型頭痛

症状の特徴

- 頭全体か後頭部や首筋が締めつけられるように痛み、動くときに
- 反復的もしくは持続的に、数時間から数日痛む
- 肩や首のこりがあり、ストレスを伴うことが多い

マッサージや入浴、ストレッチなどで血行をよくし、筋肉の緊張をほぐすことで頭痛を予防・軽減することができる。

群発頭痛

症状の特徴

- 片方の目の奥がえぐられるように激しく痛み、何もできなくなる
- 1～2カ月間、毎日ほぼ決まった時間に15～180分痛みがつづく
- 痛みと同じ側に目の充血や涙、鼻水、鼻づまりを伴う

痛みがある期間、アルコールやたばこ、睡眠不足などを避けることで症状の悪化を防げる。痛みが強いときは専門医を受診し、治療を受ける。



二次性頭痛

診療科 頭痛外来、脳神経外科、神経内科

脳や体の病気によって起こる頭痛。
下記の病気による頭痛は、すぐに受診する必要があります。

薬物乱用頭痛

症状の特徴

- 毎日、朝起きたときから頭痛がする
- 頭痛薬を月10日以上3カ月を超えて服用し、薬が効かなくなっている

頭痛薬の飲みすぎで脳が痛み過敏になり、毎日頭痛が起こる状態。薬をやめる治療で改善する。頭痛薬を服用している人は、月10日以内にとどめる。

脳内出血

救急車を呼ぶ!

症状の特徴

- 突然、激しい頭痛が起こり、嘔吐などを伴うこともある
- 片方の手足のまひやしびれ、言語障害などがある

脳の血管が破れて出血する病気で、高血圧による動脈硬化の進行がおもな原因。治療は薬物療法や手術が中心。血圧コントロールによってリスクを減らせる。

くも膜下出血

救急車を呼ぶ!

症状の特徴

- バットで殴られたような激しい痛みで、多くは意識障害を伴う
- 前兆として頭痛、目の異常などがある

脳を覆うくも膜の下に出血が起こる病気。脳動脈瘤の破裂がおもな原因で、治療は手術が中心。血圧コントロールと禁煙、節酒によってリスクを減らせる。

脳腫瘍

症状の特徴

- 起床時に強い頭重感があり、徐々に頻度や強さが増す
- めまいや嘔吐、視力障害、手足のまひ、しびれを伴う

頭蓋骨内に腫瘍ができる病気で、治療は手術などが必要。糖分のとりすぎを避け、野菜の多いバランスのよい食事を心がけることでリスクを減らせる。

その症状、病気のサインかも



頭痛

日本には男女を問わず、いわゆる頭痛もちの人が非常に多くみられます。

この大半は心配のない頭痛ですが、

ときに命に関わるような病気のサインの場合もあります。

頭痛について知り、危険な頭痛を見逃さないようにしましょう。



頭痛は見極めが大切

頭痛は、原因となる病気がない「一次性頭痛」と、原因となる病気がある「二次性頭痛」に大別されます。くり返し起こる頭痛の大半は心配のない「一次性頭痛」で、よくみられるのは「片頭痛」「緊張型頭痛」「群発頭痛」の3つ。片頭痛と緊張型頭痛をあわせてもっている人もいます。

くり返し起こる頭痛でも、毎日鎮痛薬を飲んでいる人の場合、「薬物乱用頭痛」の可能性があり、これは二次性頭痛にあたります。

いまだにない激しい頭痛や、いつもの頭痛とは違う場合でも、二次性頭痛の可能性大です。原因となるおもな病気は「くも膜下出血」や「脳内出血」「脳腫瘍」などで、対処が遅れると命に関わったり、重い後遺症を残すことがあるため、見過ごさないことが大切。とくに頭痛もちの人は、二次性頭痛が起これば、いつもの頭痛だと考えて放置してしまうことがあるため注意しましょう。

頭痛の現れ方と考えられる原因

頭痛の現れ方		考えられる原因	
	頭の片側あるいは両側が、ズキンズキンと脈打つように痛む	一次性頭痛	▶ 片頭痛
	後頭部から首筋を中心とした頭全体が締めつけられるように痛む		▶ 緊張型頭痛
	ある一定の時期、片方の目の奥がえぐられるような激しい痛みにおそわれる		▶ 群発頭痛
	頭痛薬を常用しており、毎日、朝から頭全体が痛む	二次性頭痛	▶ 薬物乱用頭痛
	バットで殴られたような激しい頭痛におそわれる		▶ くも膜下出血
	突然、激しい頭痛が起こる		▶ 脳内出血
	起床時に強い頭重感があり、時間がたつと改善する		▶ 脳腫瘍

※考えられる原因はこの限りではありません。いつもと違う頭痛があれば医療機関を受診して診断してもらいましょう。

一次性頭痛は日常生活の過ごし方を工夫することで予防したり、症状を軽減することができます。危険な二次性頭痛も生活習慣などを見直し、原因となる病気のリスクを減らすことで防ぐことが可能です。

お気軽にご利用ください

こころとからだの健康相談

0120-425-725 (詳しくはP15をご覧ください)

材料(2人分)

かぼちゃ……………1/10個
(160gくらい)
ブロッコリー……………1/6個
アーモンド……………8粒
ヨーグルト……………大さじ2
粉チーズ……………大さじ1
オリーブオイル……………小さじ1/2
レモン汁……………小さじ1/4
塩……………1つまみ
コショウ……………少々



Sidish
かぼちゃと
ブロッコリーのサラダ

1人分
136kcal

作り方

- ① かぼちゃは種とワタをとって一口大に切り、耐熱容器に入れラップをして電子レンジ600Wで5～6分加熱。竹串を刺して加熱具合が確認できたら水気を切って冷ます。
- ② ブロッコリーは1～2cm角になるように小房に切り、塩を加えた湯で硬めにゆでてザルに上げておく。
- ③ ボウルにヨーグルト、粉チーズ、オリーブオイルを入れてよく混ぜ、レモン汁、塩、コショウを加えてさらに混ぜる。
- ④ かぼちゃ、ブロッコリー、大きめに刻んだアーモンドを入れてよく混ぜる。

材料(2人分)

ごぼう……………1/2本
しめじ……………1/4パック
しょうが……………1/4かけ
青ネギ……………適宜
豚バラ肉……………2枚
油揚げ……………1枚
ごま油……………小さじ1/2
だし汁……………500ml
しょうゆ……………小さじ1/2
酒……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/2



Soup
ごぼう汁

1人分
149kcal

作り方

- ① ごぼうはたわしで洗い、6～8mmの斜め切りにして水にさらす。しめじは石づきをとり小分けにする。しょうがは皮をむいて千切り、青ネギは小口切りにする。豚バラ肉は3cmくらいに切る。油揚げは1cm幅に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、ごぼうを弱火でじっくり炒める。しょうが、しめじ、豚肉を加えさらに炒める。
- ③ だし汁、しょうゆ、酒、塩を加え、ごぼうが柔らかくなるまで煮て、油揚げを加える。
- ④ お椀に盛り付け、青ネギを散らす。



免疫力を 高める献立

免疫力を高めて、病気にかからない健康な体をつくりましょう。

サバ缶のトマト煮

1人分
299kcal



材料(2人分)

サバの水煮缶……………1缶
カットトマト缶……………1/2缶
玉ねぎ……………1/2個
にんにく……………1かけ
大豆(水煮)……………50g
オリーブオイル……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
パセリ……………適宜



作り方

- ① 玉ねぎは皮をむきスライスする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかける。香りが立ってきたら、玉ねぎを加えてしんなりするまで中～弱火で炒める。
- ③ トマト缶、サバ缶の汁、大豆、塩、砂糖、しょうゆを加えて10分くらい煮込む。
- ④ サバ缶のサバを加え、少し煮る。
- ⑤ 器に盛り付け、刻んだパセリを散らす。

教えて!!
栄養士
さん



免疫力を高める食材

免疫力を高めるためには、食物の栄養をしっかりと吸収できるように、腸内環境を整えることが大切になります。そのためには食物繊維、ビフィズス菌、乳酸菌、オリゴ糖などを摂るように心がけましょう。
病原菌の増殖を抑制する作用があるたんぱく質分解酵素(ナットウキナーゼ)を含む

納豆、抗菌・殺菌作用があるにんにくなどを取り入れるのも効果的です。トマト、玉ねぎ、キノコ類、もずくなども抗菌作用がある食材です。また体温を上げるしょうが、とうがらし、ニラ、ごぼう、ナッツ、青魚を摂ることも免疫力アップにつながります。



損しているかもしれません

病院にかかるときのお金は、いつ・どの病院でも同じだと思っていませんか？
実は、ちょっとしたことで損をしてしまうことがあるのです。よくある「うっかり損の事例」を見てみましょう。



うっかり損 その①

そういえば最近胃が痛い…。
大きな病院で一度
診てもらわないと！



紹介状なしの大病院は5,000円以上の追加負担！

大病院は本来、治療が難しい病気などを取り扱うところです。体調が思わしくないからといって紹介状を持たずに大病院を受診すると、初診時5,000円以上の追加負担(全額自己負担)があります。

まずは近くの「かかりつけ医(診療所等)」へ

自宅や勤務先の近くに「かかりつけ医」をもち、まずはかかりつけ医に相談しましょう。受診の記録が蓄積されるため、あなたの健康状態や体質を医師に理解してもらいやすくなります。大きな病気が疑われる場合には大病院への紹介状を書いてもらうこともできます。

うっかり損 その②

A病院の診断は納得いかない！
明日B病院に
行こうっと。



病院を変えるたびに初診料がかかる！

同じ病気で複数の病院を受診(はしご受診)すると、毎回初診料がかかります。また、同じような検査を受けたり同じような薬が処方されたりするので、医療費だけでなく体への負担も大きくなります。

医師に不安や疑問を正直に伝える

診断や治療に不安がある場合は、医師に正直に伝えてみましょう。専門の医師の意見を聞きたいときはセカンドオピニオンという方法もあります。現在かかっている医師に申し出てみてください。

3ヵ所の
受診で
約2倍！

3つの病院に行った場合(自己負担は原則3割)
8,460円 [初診料2,820円×3] + 検査費(3回分)など

同じ病院に3回行った場合(自己負担は原則3割)
4,260円 [初診料2,820円
再診料720円×2] + 検査費(1回分)など

うっかり損 その③

かぜ気味だから病院に寄ろう。
夜でも開いてる病院が
あってよかったなあ。



診療時間外の受診は割増料金！

「忙しくて平日や日中に病院に行く時間がない」などと、自分の都合で受診していませんか？ 診療時間外・休日・深夜に受診すると割増料金がかかります。

緊急時以外は平日・日中に受診する

夜間や休日に診療を行っている病院があるのは、緊急を要する患者の治療のためです。やむを得ないとき以外の受診は避けましょう。

深夜加算で
約2.7倍！

平日23時過ぎに病院へ行った場合(自己負担は原則3割)
7,620円 [初診料2,820円 深夜加算4,800円] + 薬代など

土曜日11時に病院へ行った場合(自己負担は原則3割)
2,820円 [初診料2,820円] + 薬代など
※土曜日の概ね8～12時の診療時間内は平日・日中と同じ扱い。

病院にかかる際には上記の事例を思い出してみてください。気づかないうちに不要な出費をしているかもしれません。まずはかかりつけ医をもつところから始めてみましょう！

忘れずに手続きを してください

お子さまが進学等により、引き続き被扶養者とするときは、
被扶養者の認定期限延長の手続き、
社会人になって就職先の健康保険に入ったときは、
被扶養者認定の削除の手続きをしてください。



手続きが必要な方

- ①平成30年3月に高校を卒業される方など
- ②平成30年3月31日までの認定期限がある方

認定期限延長の手続きをしてください

	提出書類	添付書類
進学 大学・高等専門学校・ 専門学校・予備校など	被扶養者 異動届	3月末までに手続きする場合 「合格通知書(写)」または「入学許可書(写)」
留年		4月以降に手続きする場合 「学生証(写)」または「在学証明書(原本)」
進路未定		「在学証明書(4月以降発行の原本)」
2年以上進路未定	該当者の 保険証	「被扶養者認定における状況報告書」 「被扶養者認定における状況報告書」 「被扶養者状況書」「所得証明書」

被扶養者認定の削除の手続きをしてください

	提出書類
就職など	①平成30年3月に高校を卒業し就職される方 「被扶養者異動届」 該当者の「保険証」
	②平成30年3月31日までの認定期限がある方 「健康保険被保険者証返納届」 該当者の「保険証」

詳しくは事務所の健保担当者にお問い合わせください。

平成29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。



平成30年度 保健事業のご案内

Health Plan 2018

ヘルスプラン

当組合では、みなさんやご家族の健康維持・増進のために、各種健診をはじめとするさまざまな健康づくり事業を実施しています。ぜひご活用ください。



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

当組合の予算・決算の報告や、保健事業の詳細な内容など、組合員の方々に見ていただきたい内容を掲載しています。

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。



図書の配付

新規資格取得者に、健康保険制度等を解説した冊子を配付します。

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。



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

- 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。
- 新規事業として、喫煙者を対象に禁煙外来の受診勧奨や受診費用の補助を行います。

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。



平成30年度予算がまとまりました

収入 41億2,021万円

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・繰入金 3,562万円
その他 5,858万円

保険料（調整保険料含む）
40億2,601万円
（1人あたり 46万6,028円）



支出 41億2,021万円

保健事業費 2億1,896万円
（1人あたり 2万5,345円）
その他 2億438万円
予備費 1億1,953万円

保険給付費
21億2,170万円
（1人あたり 24万5,596円）

納付金
14億5,564万円
（1人あたり 16万8,496円）

みなさんご家族の医療費や各種給付金に使われます

高齢者が加入する医療制度への納付金・拠出金です

みなさんご家族のための健康づくり事業の費用です

平成30年度の予算概要については、当組合のホームページをご覧ください。

三重県農協健保

検索

平成30年度はより効率的な運営、よりきめ細かな保健事業を実施します

高齢者医療制度への納付金負担が重くのしかかり、健保財政は厳しい状況にあります。当組合はみなさんの健康をサポートするため、平成30年度はとくに右の4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。

平成30年度の重点実施事項

- 1 健診結果や診療報酬明細書等（レセプト）データ等を活用し、各事業所に健康情報や有用な保健事業を提案し、事業所の「健康経営のサポート」や加入者の「健康度アップ」を図ります。
- 2 メタボ該当者等を対象とした「特定保健指導」の体制拡充や、生活改善必要者への「個別保健指導」等の継続的な支援など、若年層を含め各階層に必要な保健指導を展開し、生活習慣病の発症リスクの低減と重症化予防に取り組みます。
- 3 糖尿病等の内臓疾患に対する発症リスクの低減に向け、長期歯科未受診者等への口腔衛生対策（歯科健診の奨励）に取り組みます。
- 4 レセプト内容の疑義により再審査となった事例を分析・整理し、点検・審査・支払業務の更なる効率化と適正化に努めます。

平成30年4月から保険料率が変わります

平成30年4月からの保険料率			
健康保険料率	一般保険料	95.700%	
	調整保険料	事業主52.635%	被保険者43.065%
介護保険料率	調整保険料	1.300%	
	調整保険料	事業主0.715%	被保険者0.585%
介護保険料率	介護保険料	15.600%	
	介護保険料	事業主8.580%	被保険者7.020%

平成30年度の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は32万円です（平成29年度から変更はありません）



休日でも

早起きになった。

仲間が増えた。

なにより最近、

走るのが楽しい。

やめてよかったなあ、

タバコ。



三重県農協健康保険組合は禁煙推進運動に積極的に取り組みます

JA みえ健保だより

すくらむ

29年度
下期号
No.176

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、被保険者ご家族のみな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。