

JAみえ健保だより

すくらむ

5年度
下期号
No.191

里山を楽しく探検 **亀山市山間部** P.2

健保組合が見つかります!

健康保険のココが知りたい

【第4回】JA鈴鹿 P.4

【男女ともに気をつけたい】

大腸がん P.6

地元食材で最高! ご飯 P.8

タラのピカタ キャベツのトマト煮添え/
ブロッコリーの白和え / 甘夏はちみつクレープ

【じぶん働き方改革】

「自分ばかり忙しいと思う」を改革 P.10

【おやすみ前1分 入眠ストレッチ】

1日の疲れをリセットする **首ゴリをほぐすストレッチ** P.11

KENPO Information P.12

B 亀山サンシャインパーク

東名阪道上り線、亀山PAに直結した広大な公園。一般道からもアクセスできます。池を囲むように散策道が整備され、芝生広場、大型遊具、バーベキューランドなどが広がっています。バーベキューランドのみ事前予約が必要です。



- 【電話】0595-83-0339
(亀山サンシャインパーク管理事務所)
- 【開園時間】8:30~18:30
(4~10月は19:30まで)
- 【利用料】無料



A 関宿

東海道五十三次の宿場町。江戸や明治期の町家が1.8kmほど続き、宿場町の風情を今に伝えています。通りは土産店、カフェ、雑貨店などで賑わい、老舗のほかフレッシュな新店も。観光駐車場の隣には足湯もあり、地元の人も楽しんでいます。

- 【電話】0595-97-8877
(亀山市観光協会)
- 【営業時間】店舗により異なる、足湯(小萬の湯)は10:00~17:00(月曜休)



C MAKER'S

若き夫婦がめざす、亀山発の地産ハンバーガー。パティは『小林ファーム』のさくらポークをハンドチョップ(手切り)で、豚肉のゴロゴロとした食べ応えを楽しめます。おすすめは、塩こしょう味の「メイカーズバーガー(834円)」です。



- 【電話】0595-98-6110
- 【営業時間】11:00~L.O.14:30
17:00~L.O.20:00
※月に2回ほど臨時休業あり
- 【Instagram】makers.burger



D くるくるベーグル

自宅の一角に置いた自販機で営業するベーグル屋さん。三重県産小麦や米粉、米油などを使用。酵母は自家製で、ゆず、みかん、夏みかんなどを使っています。ベーグル数種類のほかプレッツェル、クッキーなども。1つ200円〜。



- 【電話】090-6352-2293
- 【営業時間】10:00ごろ~18:00(不定休)
- 【Instagram】kurukurubagel_koushiki



E かぶとの森テラス

「森と木の良さとその現状を知って欲しい」と地元製材会社が2018年にオープンしたキャンプ場。週末には、森でヨガ体験、トレッキングツアーなどのイベントも開催中。E-bike(電動アシスト自転車)のレンタルもあり、おすすめルートを紹介しています。

- 【電話】0595-98-0605
- 【利用料】キャンプ1区画3,300円~
E-bike1台1日5,000円
- 【HP】<http://kabutonomori.com>



F みつまた群生地

3~4月に丸い花を咲かせる、みつまた。亀山市には地元愛好家グループが植樹した3,500本のみつまた群生地があります。私有地につきツアー日以外は非公開ですが、坂本棚田駐車場~野登山の登山道でも花を楽しむことができます。

みつまたの森ウォーキングツアー

- 【開催日】3月16日(土)・17日(日)・23日(土)
※開催日2日前までに要申込み
- 【集合時間/場所】9:30/石水溪野外研修施設
- 【参加費】一般1,000円、小中学生500円
- ※詳しくは「みつまたの森ウォーキング2024」で検索



鈴鹿峠に加太越え
山越えの要所で
森の魅力が発掘

城下町でおなじみの亀山、今回は山間部へとプチトリップ。東海道五十三次の難所「鈴鹿峠」は、かつて旅人に立ちほだかり、大和街道の「加太峠」は、今では鉄道となり、峠を越える列車が人々を楽しませています。歴史的な町家群から鉄道遺産、新名所までご紹介いたします。

※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4回] JA鈴鹿



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4回は、JA鈴鹿へおじゃましました！

JA鈴鹿 人事教育課のみなさん
みなさんの健康づくりについて教えてください！

加藤 芽生さん
数年前から、ランニングと縄跳びを続けています。初めは全然走れませんでした。最近ではスピードも出てきて安定した走りができるようになりました。体調を崩すことも少なくなったので、これからもがんばります！

大丸 明衣さん
毎日、睡眠不足と戦っています。早く床につけばいいのですが、ついスマホなどを見て時間が過ぎてしまうのが悩みです(笑)。できれば7時間は眠るようにしたいので、休日にはしっかり休んでいます。



松尾 美紀さん
職場でも、外出先でも、できるだけ階段を使うようにしています。毎日3階まで昇り降りしているうちに体力がついたのか、ショッピングモールなどでも積極的に階段を使うようになりました。

人事教育課課長 中村 和樹さん
時間があればウォーキングをしています。また、おいしいモーニングを提供しているお店を探しておき、週末に夫婦で出かけて楽しんでます。遠方まで足を延ばすこともあり、よい気分転換になりますよ。

健診へのアプローチ
現在、健保組合では各JA様の「意見をうかがいながら、「健康経営」へのサポートに努めております。職員のみなさまの健康管理はいかがでしょう。

中村さん
定期健診後の再検査を受けていない職員には、電話などで受診勧奨を行っています。自覚症状がなくても、病気になる可能性があるから、ぜひとも受けてもらいたいです。ただ、中には「毎年のことだから」と積極的にない人もいますので、どうアプローチしていくかが悩みどころですね。

健保組合 中嶋
再検査を受けると「異常なし」となる方も多いかもしれませんが、今後病気に発展する可能性が高いので、必ず受けていただくことが重要かと思っています。

「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、健康づくりを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。

JA鈴鹿のみなさんは運動不足？

中村さん
健保からレポートをいただき、運動不足の人が多く、運動不足の職員が多く、目・肩・腰に悩みを抱えている人が多いように感じます。そのため、マイヘルスアップキャンペーンは人気が高く、年々参加者が増えています。

松尾さん
マイヘルスアップキャンペーンは、スタート前にメールで告知をするのですが、それ以外にクチコミでも広がっているようです。私も参加していますが、目標を決めることで日々の生活習慣をちょっと改めようと思えるのがいいですね。健保連の「歩」も盛況で、今年度も楽しみにしています。

書類の電子化について

松尾さん
健保組合に提出するいくつかの書類を電子申請に変更しましたが、わからないときは健保組合に連絡すると親切に教えてもらるので、助かっています。

健保組合 大山
いつもありがとうございます。今後もオンラインで手間なく申請できるようなシステムを整えていきますので、よろしくお願いたします。

ありがとうございます！今後も楽しみながら健康づくりができる事業を提供していきますので、ぜひご利用ください。マイヘルスアップキャンペーンの詳細は、最終ページをご覧ください！



各事業所、被保険者のみなさまへ
健保組合からのお願いです
新規採用や退職、扶養に係る申請など、事実発生から5日以内*の書類提出にご協力ください。
*資格情報入力タイムラグ等への対応のため。
なお、資格取得届については、内定等により被保険者となること が確実に見込まれる場合は事前提出も可能です。



DATA
鈴鹿農業協同組合 (JA鈴鹿)
【本店住所】〒513-8650 鈴鹿市地子町1268
【電話】059-384-1111
【FAX】059-384-1109
【代表理事組合長】谷口 俊二
【被保険者数】434人(令和6年1月末時点)

三重県北中部に位置する鈴鹿市と亀山市、四日市市の一部が事業区域で、肥沃な土地を活かした農業が盛んです。
いずれもJA鈴鹿の「かなさい」ファーマーズマーケット「果菜彩」で購入することができます。

(経営理念)
食と農を大切に、
安心と信頼を満たす活動により、
ゆめのある地域づくりに貢献します。



JA鈴鹿のイチオシ特産物を教えてください！
【中村さん】鈴鹿産の小麦を使った「もちもちラーメン」。1月に発売されたばかりで、売り切れになるほど大人気です。
【松尾さん】「白ねぎコロッケ」をよく購入します。白ねぎの甘みがやさしい、ほっとする味ですね。
【大丸さん】友人への手土産に、「ちゃむとまいむのパウンドケーキ」は欠かせません！
【加藤さん】「鈴鹿茶」も、プレゼントにするととても喜ばれます。

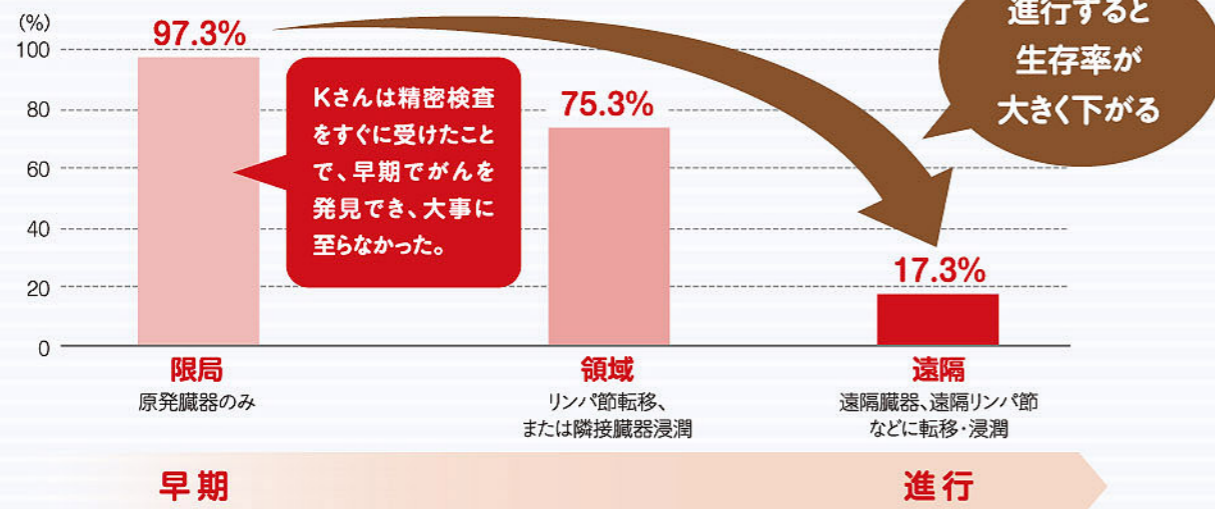


発見の遅れで、救える命が救えていない

大腸がんは、がんの生存率が高くなる3要素「早期発見が可能」「進行が遅い」「治療法が確立している」をすべて満たすがん。早期発見・早期治療ができれば治りやすいがんといえます。

しかし、日本のがんによる部位別死亡者数において、大腸がんは、男性が2位、女性が1位*1です。大腸がんは早期では自覚症状がなく、早期発見には大腸がん検診が欠かせませんが、日本の大腸がん検診の受診率は4~5割程度。がんが進行してからみつかると多く、救える命が救えていない現状があります。

【大腸(結腸・直腸)がんの臨床進行度別5年相対生存率*2(2009~2011年診断例)】



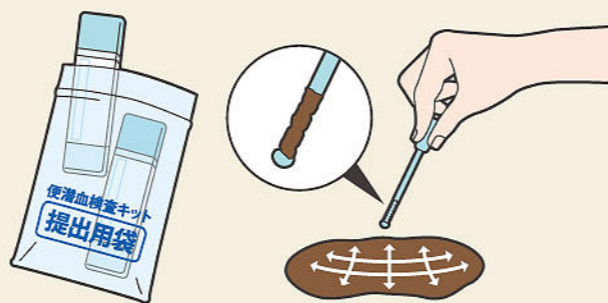
*1 国立研究開発法人 国立がん研究センター「最新がん統計 がん死亡数の順位2021年」より
*2 国立研究開発法人 国立がん研究センター「がん種別統計情報 大腸・生存率」より

40歳になったら年に1回「大腸がん検診」

便潜血検査

大腸にポリープやがんがあると、便が通過したときに出血することがあるため、便に血が混じっていないか調べます。2日分の便を採取することで、がんの発見率が高くなります。

精密検査が必要な場合は必ず受けてください!



こんな症状があれば医療機関を受診

便に血が混じることは痔などでも見られることから、精密検査を受けずに放置してしまう人がいます。その間にがんが進行してしまったり、せっかく検診を受けた意味がありません。大腸がんは早期の自覚症状がほとんどありませんが進行すると次のような症状が出る可能性があります。しかし、症状が出る前に治療しなければ危険だと心得ましょう。

- 血便 (黒もしくは赤黒い便がでる)
- 下痢と便秘を繰り返す
- 残便感がある
- お腹が張る など

男女ともに気をつけたい 大腸がん

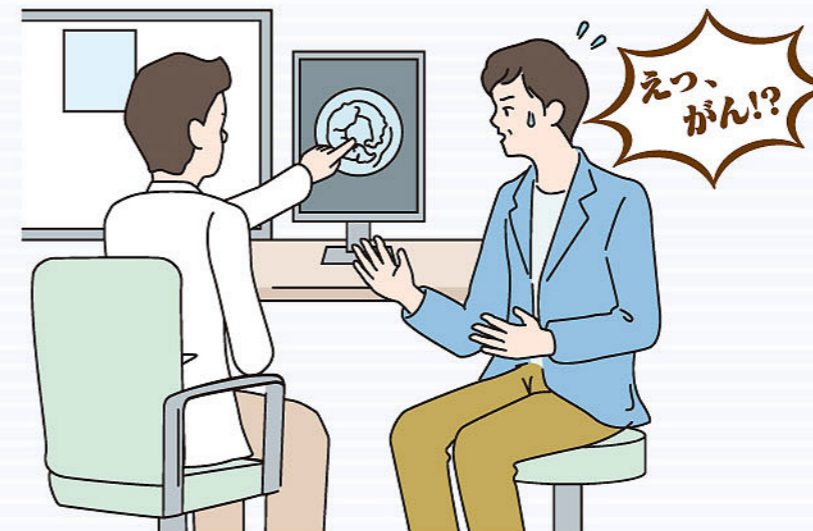
監修：大阪がん循環器病予防センター 医師 岡田武夫

大腸がんは男女問わず、罹患数・死亡数の多いがんです。

便に血が混じるのが代表的な症状のため、便潜血検査が早期発見に有効とされています。

Kさんは41歳のときに受けた大腸がん検診で要精密検査となりました。自覚症状がなく、様子を見るつもりでしたが、妻からの強いすすめで内視鏡検査を受けたところポリープがみつき、切除しました。

後日、ポリープ検査の結果を聞きに行くと、医師から悪性、つまりがんだったと告げられ、さらに「もう少し発見が遅かったら、手術や場合によっては人工肛門が必要になったかもしれない」と言われました。



大腸がん検診で要精密検査となり
がんが見つかった40代の男性

食の欧米化や便利な生活で 大腸がんは増えている

大腸がんは良性のポリープががん化するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあります。食の欧米化で肉類の摂取が増えて、食物繊維の多い穀類や野菜などの摂取が減ったこと、交通手段の発達や暮らしのオンライン化で運動不足の人が増えたことなどが要因となり、部位別がん罹患数の順位*では上位に入っています。

これもリスク要因に……

- 赤身肉(牛・豚・羊など)や加工肉(ベーコン、ハム、ソーセージ)をよく食べる
- 飲酒量が多い
- たばこを吸う
- 体脂肪が多い
- 大腸がんになった血縁者がいる



*国立研究開発法人 国立がん研究センター「最新がん統計 がん罹患数の順位2019年」より

Salad

ブロッコリーの白和え

1人分 94kcal



材料(2人分)

ブロッコリー 1/3株
 厚揚げ 1/2パック(135g)
 白だし 小さじ2
 白すりごま 大さじ2
 砂糖 小さじ1
 塩 少々

作り方

1. ブロッコリーは一口大の小房に分ける。厚揚げは表面の茶色い部分を切り落とす。
2. ブロッコリーを耐熱容器に入れ、塩少々をふりラップをして電子レンジで2分ほど加熱し、ラップをはずして冷ます。
3. ボウルに厚揚げを入れゴムベラなどでよくつぶし、白だし、白すりごま、砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜる。
4. (3)に(2)を加えてよく和える。味見をして薄ければ塩を追加して調整する。

※厚揚げを使用すれば豆腐の水切りの時間と手間が省けます。切り落とした厚揚げはみそ汁の具などに使えます。
 ※ブロッコリーは電子レンジで加熱すると鍋でゆでるより栄養が損なわれません。

Dessert

甘夏はちみつクレープ

クレープ1枚分 133kcal



材料(6枚分)

薄力粉 50g
 砂糖 大さじ1
 卵 1個
 牛乳 125ml
 バター 15g
 油 適量
 甘夏(房を分け薄皮をむいておく) 1個
 カッターチーズ(裏ごしタイプ) 大さじ3
 はちみつ 大さじ3
 粉糖 適量

作り方

1. ボウルに薄力粉、砂糖を入れ泡立て器で混ぜ、溶きほぐした卵を加え粉気がなくなるまで混ぜ合わせる。
2. 耐熱容器に牛乳とバターを入れ電子レンジで1分ほど加熱し(1)に少しずつ加えてなじませる。
3. フライパンに油をひき中火で温めてから、余分な油をふき取り(2)をお玉1杯分入れる。フライパンを回して生地を丸く均等に伸ばす。
4. 生地のふちに軽く焦げ目がついてきたらゴムベラなどで裏返し10~15秒ほど焼いて皿に広げる。これを6枚焼く。
5. 甘夏は房をすべて4つに切り6等分しておく。器にカッターチーズとはちみつを入れなじむまで混ぜ、半分に折ったクレープの生地にもめる。甘夏をのせてさらに半分に折り粉糖をふる。

Mie Food 地元食材で最高!ご飯

今回は キャベツ・ブロッコリー・甘夏!

栄養たっぷりの
ご飯を
召しあがれ!



1人分 213kcal

Main Dish

タラのピカタ キャベツのトマト煮添え

材料(2人分)

<p>〈タラのピカタ〉 タラ切り身 2切れ 卵 1個 粉チーズ 大さじ1 薄力粉 大さじ1</p>	<p>塩 少々 コショウ 少々 油 大さじ1/2</p>	<p>〈キャベツのトマト煮〉 キャベツ 1/8個 トマト 1/2個 玉ねぎ 1/4個 オリーブオイル 小さじ1/2 パセリ 4~5房</p>	<p>水 1/2カップ コンソメ粉末 小さじ1/4 ケチャップ 大さじ3 おろしにんにく 小さじ1/4</p>
---	--	---	--

作り方

1. タラに塩コショウをふりペーパータオルで水分をとる。キャベツは2~3センチ角、トマトは1センチ角に切る。玉ねぎは薄スライスする。パセリは飾り用2房を残し粗みじん切りにする。
2. ボウルに卵を溶きほぐし、粉チーズを加えよく混ぜる。
3. タラに薄力粉をまぶし(2)の卵液をつけて、油をひいたフライパンに入れ(残った卵液はタラにかける)中火で両面を3分ずつ焼く。
4. 鍋にキャベツ、トマト、玉ねぎ、④を入れて中火で10分ほど煮込み柔らかくなったなら、オリーブオイル、パセリを加えて火を止める。焼き上がったタラをのせた皿に飾り用のパセリと一緒に添える。

教えて!/
栄養士さん

寒さから身を守るために収縮していた筋肉や骨盤が弛み、体が春を迎える準備をする時期です。でも、血流が悪いと変化にうまく対応できず体調不良を起こしやすくなります。血液を増やす効果のあるたんぱく質を摂ることで血流が改善。高たんぱく低脂質のタラは、カロリーが気になる方にもおすすめの食材です。タラにはカルシウムの吸収を促進するビタミンDも含まれています。油で調理することで効率的に摂取できるので、キャベツやブロッコリーなどカルシウムが含まれる野菜と一緒に摂るとよいでしょう。



新鮮! 美味しい! 地元食材 Mie Food

キャベツ

県内ではおもに津市で栽培され、中でも久居地区には広大なキャベツ畑が広がります。12月から3月にかけて出荷される冬キャベツはシャキシャキとした食感で甘味があり、トマト煮など加熱調理にも適しています。3月から5月にかけて出荷される春キャベツは柔らかくみずみずしく、生食におすすめです。



ブロッコリー

日本に普及し始めたのは1980年代後半で、ビタミンやミネラルを豊富に含むことから栄養価の高い野菜として日本の食卓に定着しました。県内一の作付面積を誇る津市の生産地では、牛ふん堆肥を使用した土壌づくりを行うなど、うま味のあるブロッコリー栽培に取り組んでいます。



甘夏

春の訪れとともに店頭に並び始める甘夏は、温暖な気候と豊富な雨に育まれて美味しくなります。県内では尾鷲市や御浜町周辺で多く栽培され、県内外に出荷されています。収穫後、貯蔵庫で2ヵ月ほど寝かせることで甘味が増し、酸味と甘みのバランスが絶妙になります。



食材は、ぜひ各地JAのお店をご利用ください!

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することで、脳が休まり心身ともに疲労が回復します。目を閉じて背すじを伸ばし、あぐらの姿勢に。口から息を吐き、吐き切ったら改めて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続けて、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。



1

あぐらの姿勢になって、右手を頭の左側へ添える。腕の重さで左の首すじが伸びるのを感じ、ひと呼吸。

2

手のひらを3cmほど頭頂部に移動させる。息を吸って頭を少し起こし、息を吐きながら優しく手と頭を押し合う。手と頭は無理に力を入れすぎない。とくに指先の力は抜いて指の腹と腕全体で頭を押すイメージ。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。



左右を入れ替えて15秒ずつ1日1回

POINT

日々酷使しがちな首の筋肉をほぐすと、脳がリラックスします。手と頭を同時に押し合うことで、首の深層部の筋肉にも効果的です。

3

手を後頭部の左斜め後ろに添え、目線は斜め右下に。背すじを伸ばしながら息を吐き、頭と手を押し合う。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。



4

ゆっくりと頭を起こして、手をほどく。首まわりの血流がよくなってあたたかさを感じたら、そのままの姿勢でリラックス。



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

1日の疲れをリセットする 首コリをほぐすストレッチ

疲れているのに寝つけない、夜中に目が覚める… 眠りの悩みはさまざまですが、いずれもつらく苦しいもの。おやすみ前の1分間に呼吸法とストレッチを取り入れ、ストレスで緊張した心身をやわらげて心地よく眠りましょう。
※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。



「わかってくれるのを待っているだけでは解決しない」

「忙しいこと、見てたらわかるよね」。自分ばかり忙しいと思ってイライラする背後には、こうした思いがあります。

そのため、イライラを態度などで周囲の人にぶつけてしまいがちですが、近くで見ているだけでは他人の忙しさや大変さはわかりません。周囲の人からすればなぜイライラをぶつけられるのかわからず、人間関係がギクシャクします。そうなれば、ますますわかってもらえません。

「忙しいことをわかってほしい」「助けてほしい」と思うなら、わかってくれるのを待っているだけではダメ。自分から行動を起こしましょう。さらに、忙しい理由を考え、忙しい状況を根本から改善していくことも大切です。



じぶん働き方改革のポイント

自分ばかり忙しいと思ったら、自分から行動を起こそう

今は仕事を引き受けられないことや手伝ってほしいことを冷静に言葉で伝え、理解を求める。

自分の忙しさや大変さをわかってほしいなら、まず相手の忙しさや大変さをわかってもらう。

仕事を引き受けた場合は、割り切って淡々と進める。

仕事を断るときは

「①お詫び」「②理由とお断り」「③代替案の提示」の流れでいうと角が立ちにくい。



- ① 申し訳ありませんが、
- ② 今は△△の件が大詰めでお引き受けできません。
- ③ 来週以降なら…



監修 ● 公認心理師
上野 幹子

自分ばかり忙いという思いがあると不満がつのり、イライラします。周囲の人との人間関係もギクシャクしやすく、ストレスがたまりやすくなります。そんな状態では仕事の生産性も上がりません。働き方を見直してみよう。

「自分ばかり忙いと思う」を改革

三重県農協健康保険組合 心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) Web/24時間・年中無休(日曜・祝日、12/31~1/3を除く。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

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

使いましょう マイナ保険証

医療機関の窓口でマイナ保険証受付用のカードリーダーを見かけたことはありませんか？今年12月2日には、現在の健康保険証の新規発行が廃止となり、マイナ保険証の本格的な運用が進みます。マイナンバーカードの健康保険証利用登録がまだの方は、早めに済ませましょう。



マイナ保険証を利用すると…

高額な窓口負担が手続きなしで軽減される

医療費が高額になると、事前申請が必要な「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。また、70～74歳の方は「高齢受給者証」の提示も不要になります。

質のよい医療を受けられる

過去の診療や服薬情報、健診結果を医師と共有できるので、より適正な医療を受けることができます。
※本人が情報共有に同意した場合のみ

1 マイナンバーカードがない方は、取得を

詳しくはコチラをチェック

マイナンバーカード総合サイト



2 マイナンバーカードがある方は、健康保険証の利用登録を (次のいずれかで、できます)

スマホで

アプリマイナポータルから簡単にできる



セブン銀行ATMで

マイナンバーカードを持って店頭へ



医療機関で

受付の顔認証付カードリーダーから登録



3 マイナ保険証が準備できた方は窓口で使ってみよう



受付での使い方を動画でご案内



覚えておきたい 健保のルール

その1 接骨院等にかかるとき

接骨院等に「各種保険取り扱い」と表示されていても、健康保険が使えるケースは以下に限られます。

骨折・脱臼(応急手当を除き、医師の同意が必要)
ねんざ・打撲・肉ばなれ

※いずれも外傷性で、慢性的な状態に至っていないことが条件

健康保険が使えないケース(例)

肩こり・筋肉疲労・同時に医療機関で治療中の負傷・労災保険の適用になる仕事や通勤中に起きた負傷
★健康保険が使えない場合、施術費は全額自己負担になります。
★後日健保組合から施術内容の照会をさせていただくことがありますのでご協力をお願いします。

その2 交通事故等にあつたとき

ケガの原因が交通事故など加害者が存在する場合、その医療費は手続きにより健保組合から加害者に請求することになります。

治療を受ける際の注意事項

- 医療機関に「第三者行為によるケガである」ことを伝えてください。
- 健保組合へ「第三者行為による傷病届」等必要書類(ホームページからダウンロード可)のご提出をお願いします。

該当するケース(例)

相手がいる交通事故・他人のペットに噛まれた・店の施設の不備によるケガ

〈お問い合わせ先〉 三重県農協健康保険組合 業務課 TEL 059-229-9221

三重県農協健康保険組合

令和6年度予算がまとまりました

収入 43億3,292万円

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 2億9,455万円
その他 6,148万円

保険料(調整保険料含む) 39億7,689万円
(1人あたり 48万7,245円)
被保険者: 21万9,260円
事業主: 26万7,985円

支出 43億3,292万円

保健事業費 2億905万円
(1人あたり 2万5,612円)
その他 1億6,176万円
予備費 1億2,136万円

保険給付費 23億8,979万円
(1人あたり 29万2,795円)

納付金 14億5,096万円
(1人あたり 17万7,770円)



みなさんと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

みなさんとご家族のための健康づくり事業の費用です

令和6年度の予算概要については、当健保組合のホームページをご覧ください。 [すくらむWEB](#) [検索](#) (ID・パスワードはP15をご覧ください)

令和6年度も効率的な運営、きめ細かな保健事業を実施していきます

高齢者医療制度への納付金は変わらず大きな負担となり、今後も増加していくことが予測されます。厳しい状況ではありますが、当健保組合はみなさんの健康をサポートするため、令和6年度はとくに右の5つを重点事項として、健康づくり事業をより効果的に進めてまいります。



令和6年度の重点実施事項

- 1 特定健診・特定保健指導の実施率向上をはじめとして、各種保健事業の利用促進に注力し、加入者の生活習慣の改善や健康寿命の延伸につなげる。
- 2 各事業所との緊密な連携のもと、ヘルスリテラシーの向上および健康経営への取り組みを支援する。
- 3 医療DXのインフラ基盤となるマイナンバーカードと健康保険証の一体化を推進し、医療の質の向上と加入者の健康維持・管理の促進を図る。
- 4 支払基金との連携による効果的・効率的なレセプト点検の強化に取り組み、更なる保険給付の適正化を図る。
- 5 社会情勢の変化に対応した健全で持続可能な事業運営に取り組む。

令和6年3月から介護保険料率が変わります

令和6年3月からの
介護保険料率 16.500% (被保険者 7.425%
事業主 9.075%)

※健康保険料率は変更ありません。

令和5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。



令和6年度の平均標準報酬月額 は 34万円(24等級)です

任意継続被保険者の標準報酬月額、退職時の標準報酬月額か前年9月30日の当健保組合の全被保険者の平均標準報酬月額(34万円・24等級)のいずれか低い額となります。

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。

<https://www.jamiekenpo.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「すくらむ」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。



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: ja59241 パスワード: ja59241

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

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。



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) 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

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
9:00~18:00(日曜・祝日、12/31~1/3を除く)
0120-778-145 通話料や紹介料、受診手配は無料

体力づくりや心身の保養

ウォーキングキャンペーン

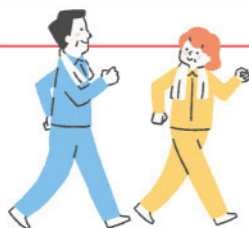
Webを利用したウォーキングイベントを実施します。詳細は別途ご案内します。

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)



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・生活などのコースを記録し、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。

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
ココバリゾートクラブ	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67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/>

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、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6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6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



PET検査

家族のがん罹患歴や喫煙歴のある50歳以上の被保険者を対象に、費用を補助します。

補助額 30,000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

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」を、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。

つよい子になるぞ!キャンペーン **New!**

- 未就学児を対象に、手洗い・歯みがきの習慣づけをサポートするキャンペーンを実施します。

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、感染症ワクチンの接種費用を補助します。

補助額 インフルエンザ 1,500円(年1回)

接種指定期間 10月1日~12月31日
※新型コロナワクチン接種費用補助についての詳細は、別途ご案内いたします。



三重県農協健康保険組合が健康経営優良法人2024に認定されました

従業員一人ひとりの健康増進に積極的に取り組んでいる優良な団体や企業を「健康経営優良法人」として認定する制度が、日本健康会議により運営(経済産業省が創設)されています。令和6年、当健保組合は2年連続で認定を受けることができました。

今後も健康づくりに役立つ保健事業を展開するとともに、各事業所の健康経営優良法人取得へのお手伝いにも注力してまいります。

中小規模法人

2024 健康経営優良法人 Health and productivity

健康経営とは、従業員の健康を重要な企業資産と捉え、積極的に健康増進に取り組み、結果的に企業の業績アップをもたらすという企業経営の理念です。
※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

今年もみんなで健康になろう!

令和6年度

初参加も大歓迎!

My Health Up CAMPAIGN

マイヘルスアップキャンペーン



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。

食生活編

- 朝ごはんを食べよう
- 腹八分目がベスト

運動編

- 毎日、8,000歩
- 呼吸と姿勢改善

日常生活編

- タバコよ、さらば
- 歯を大切に

(チャレンジ項目の例)

2か月の間に「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!

ご参加いただき
ありがとうございました。

令和5年度 第2回
(令和5年10月1日~11月30日)

マイヘルスアップキャンペン
1,700名以上のみなさんにご参加
いただき、目標達成率は約90%!
“キャンペーンがあると頑張れる”
“マイヘルスアップキャンペーン、
ありがとう” などうれしい声をたく
さんいただきました!

予告

令和6年度 第1回は

令和6年4月19日(金)参加登録スタート!!

[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**

第1回

令和6年5月1日(水)~6月30日(日)
の2カ月間

参加登録
期間 令和6年4月19日(金)~4月30日(火)

第2回

令和6年10月1日(火)~11月30日(土)
の2カ月間 (予定)

参加登録
期間 令和6年9月17日(火)~9月30日(月)(予定)

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。

⚠️ 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(4/19~7/13、9/17~12/13)以外は閲覧できません。

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。

JAみえ健保だより

すくらむ

5年度
下期号
No.191

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)」にもつき、被保険者とご家族のみなさま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。