

JA みえ健保だより

すくらむ

6 年 度
上 期 号

No.192

里山を楽しく探検 伊賀市 P.2

健保組合がうかがいます!

健康保険のココが知りたい

〔第5回〕JAいがふるさと P.4

〔加齢がリスクになる〕

前立腺がん P.6

地元食材で最高! ご飯 P.8

ベトナム風お好み焼きバインセオ/
シイタケと玉ねぎのスープ/かぼちゃプリン

〔育む自己肯定感 いつだって私は私らしく〕

本当は周りに助けを求めたいのに
我慢して1人で苦しんでいませんか? P.10

〔打倒!フレイル 下半身強化note〕

お尻と太ももをきたえる スクワット P.11

KENPO Information P.12

B 伊賀の里 モクモク手づくりファーム

名古屋、大阪、京都でもおなじみの人気レストランの伊賀本店。ここで人気なのは、動物ふれあい体験を楽しめるファームエリア(有料)。入園無料エリアでは、採れたて野菜市場や足湯、カフェ、レストランなどを楽しめます。

【電話】0595-43-0909
【営業時間】施設により異なる。
ファームエリアは10:00～
【入園料】3歳以上600円
【HP】<https://www.moku-moku.com>



A BOOKMARK STORAGE

JR関西本線の新堂駅前に、昨年11月に誕生した複合施設「SHINDO YARDS (シンドウヤード)」内の図書館。市と地元企業のDMG森精機(株)が運営しています。蔵書は同社が所蔵する専門書も含め、その数合計2万冊。ギャラリーやカフェもある館内で自由に閲覧できます。

【電話】070-2242-3671
【開館時間】9:00～21:00



C 古民家カフェ365nichi

田んぼと山の風景に囲まれた絶好のロケーション。古民家をおしゃれに改装した店内で、自家製米と野菜たっぷりの定食(1,980円)を楽しめます。ご飯は、注文を受けてから伊賀焼土鍋で炊くスタイル。カフェメニューも豊富です。

【電話】0595-51-7358
【営業時間】11:00～L.O.15:30
夜間営業もあり(不定期)
【Instagram】[cafe_365nichi](https://www.instagram.com/cafe_365nichi)



D トルタロッソ製パン

市内に2店舗を展開する、伊賀市民にはおなじみのパン屋さん。下友田地区にある製造所直売店には、お総菜パンからデザートパン、サンドまで約150種類がズラリ。テラス席もあり、買ったパンをすぐ楽しむこともできます。

【電話】0595-43-2000
【営業時間】10:00～17:00(日・月曜休み)



E 伊賀焼窯元 長谷園

良質な陶土の産地として知られ、今では料亭などの名店に採用される伊賀焼土鍋。江戸時代から続く長谷園では、昔ながらの建物や製陶用の登り窯(国有形文化財)を見学できます。コーヒーを楽しめる「大正館」やショップ、資料館など見所いっぱい。

【電話】0120-529-500
【営業時間】10:00～17:00
【入場料】無料



F 伊賀の国 大山田温泉 さるびの

森の中の天然温泉とオートキャンプ場。2022年には、忍者をイメージしたアスレチック場や、広々とした水遊び場もオープンしました。秋に開催されるトレイルランニング大会『NINJA TRAIL RUN』の舞台にもなっています。

【電話】0595-48-0268
【営業時間】10:00～21:00
(最終受付20:30)
【休館日】火曜日
(祝日の場合営業)



G 上野公園

藤堂高虎が築いた「伊賀上野城」に、忍者ショーの「伊賀流忍者博物館」、八角堂の「俳聖殿」、「芭蕉翁記念館」と、人気の観光スポットが多数点在する公園。ちなみに現・伊賀市で生まれた俳人・松尾芭蕉は、今年で生誕380年。記念事業が数々行われます。

【駐車場】1日1回600円



忍者に土鍋に伊賀米も
青空の田んぼ道を縫って
歴史から新名物まで満喫！

※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5回〕JAいがふるさと

健保組合が事業所を訪問し、健康経営や健康保険、保健事業についてお伺いする企画。
第5回は、JAいがふるさとへおじゃましました！



JAいがふるさと、 健康経営優良法人2024 を取得しました！！

(大規模法人部門)

総務部 人事教育課のみなさん

課長代理
保田 将宏さん

主管補
池住 彰信さん

課長
菊川 晃さん

係長
吉田 圭織さん



所属、役職は取材時のものです

初めての
「健康経営優良法人」申請は
いかがでしたか？

大規模法人の申請だったこともあり、書類への記入が大変でしたが、健保組合からの指導やサポートが受けられたため、作成することができました。これまでに行ってきた職員の健康管理の内容が「健康経営優良法人」の条件にあてはまっていたため、大きな問題はありませんでした。



保田さん

申請を進める上で感じた課題はありますか？
申請を決めるにあたり、何が大切かを考えたのですが、在籍する職員が元気で働き続けられる職場づくりを実現していきたいです。
当組には、10代から70代まで幅広い年齢層の職員がおり、「健康」を意識することで全員が働きやすい環境を整備していきたいですね。また、新たな人材確保に向けてもアピールができ、当組のイメージアップにつながっていくのではないかと期待しています。



菊川さん

定期健診は、職員の100%受診を達成していますが二次検査の受診率については思うように上がっていないことです。受診の案内はしていますが、受診後の確認までは手が回っていないので、体制を整えていくことが課題ですね。また、血糖値と脂質異常の問題を抱えている職員が多いので、改善できるような方法を模索しています。

病気に対する幅広い知識を持つことが重要かと思っています。各人の病気のリスクや体質はそれぞれ違うので、万一重症化した場合にもどうなるのかを知ってもらえれば、対応も変わってくると思います。そのため、総務部から発信する「業務連絡」の紙面に健康情報を盛り込み、健康知識の底上げを図っていきます。



池住さん

今後取り組んでいきたい働きかけはありますか？

運動不足の人が多いので、クラブ活動への参加を積極的に推進したいですね。また「歩こう会」や「マイヘルスアップキャンペーン」といった健保組合の保健事業も参加者が増えるよう周知していきます。コロナも落ち着き、参加したい気分も高まっていると思います。
またメンタルヘルスに関して、管理者向け研修と新入職員向け研修は開催したので、今後は中間層に向けてセミナーなどの開催を予定しています。



菊川さん

「健康経営優良法人」を目指す
事業所にアドバイス
をお願いします

まずはどうしたら職員が健康になるのかを考えることですね。そして、健康経営優良法人の申請をする前の「健康宣言」を行うときにハードルを少し高め設定しておくといいたいのではないでしょうか。全体への意識づけにもなりやすい、目標がはっきりして担当者が動きやすくなりました。

みなさんの健康づくりについてぜひ教えてください！



保田さん

結婚してから生活が規則正しくなり、睡眠と朝ごはんをしっかり取るようになりました。日中しっかり働けるので、妻には感謝しています。子供が誕生してリズムが崩れることもありますが、できる範囲で頑張っています。



菊川さん

年齢とともに健診結果が悪くなっています。アルコール好きですが、週に2日の休肝日を心がけ、飲むときは蒸留酒にするようにしています。また、青汁や黒酢を飲む習慣も取り入れています。



吉田さん

「健診はしっかり受ける」をモットーにしています。定期健診に加え、歯科健診や婦人科検診も欠かさず受けています。
とくに歯はセルフケアもしっかり行い、むし歯が1本もない状態をキープしています。



池住さん

毎日、20分間の昼寝とウォーキングをルーティンにしています。頭がスッキリし、血圧も下がりました。無理なく続けられることを、習慣にしようという心が長続きするコツかなと思っています。

健康経営優良法人って なに？



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で、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。健保組合は、健診結果のデータ分析から申請への書類づくりなどのサポートを行っています。

健康経営優良法人2024
●大規模法人部門
JAいがふるさと



▲認定証は、1階受付に掲示されています。

DATA

伊賀ふるさと農業協同組合 (JAいがふるさと)

【本店住所】〒518-0820 伊賀市平野西町1番1
【電話】0595-24-5111
【代表理事組合長】北川 俊一
【被保険者数】502人(令和6年5月末時点)

2018年4月1日に伊賀市と名張市にあった2つのJAが合併し、設立されました。



《経営理念》

農と食・緑を育み、
豊かな生活づくり、
潤いある地域づくりに
貢献します。

JAいがふるさとのイチオシ特産物を教えてください！

【吉田さん】

「芭蕉ねぎ」です。甘くておいしいと、評判なんですよ！



【池住さん】

「とれたて市ひざっこ」で購入できる「よもぎ餅」です。入荷時間を確認して買いに来る人が多く、すぐに売り切れになります。



【保田さん】

伊賀育ちの僕は、特A評価「伊賀米」がイチオシです。他の米とは味が違います！



【菊川さん】

高級路線では「伊賀牛」もおススメ。すきやきや焼き肉に最高ですよ。
デザートには「白鳳梨」や「美旗メロン」をどうぞ。



JAいがふるさと本店の横にある「農産物直売所 とれたて市ひざっこ」をご利用ください！

男性は全員!!

40代から意識を高めておこう

【前立腺がん 年齢階級別罹患率(男性)】※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 前立腺がん 2019年」より



飲酒との関係も!

飲酒量が多い人が前立腺がんにかかる、進行しやすいというデータもあります。お酒の飲みすぎは要注意です。

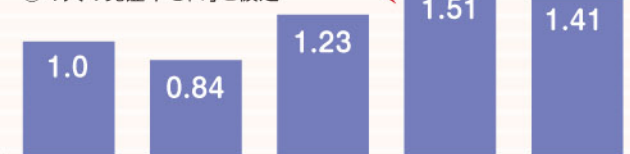
⚠ 飲酒量の適量は、1日あたり「純アルコール量で20g(ビールなら500ml缶1本)」なので、右のグラフのC・D・Eは飲みすぎといえます。



【飲酒と前立腺がん(進行がん)との関連】

飲まない人に比べ、最大1.5倍発症リスクが高まる!

①Aの人の発症率を「1」と仮定



※国立研究開発法人 国立がん研究センター「多目的コホート研究 2014年」より

50代から毎年受けよう「前立腺がん検診」

PSA検査

PSAとは前立腺でつくられるたんぱく質の一種で、前立腺に異常があると血液中の値が上昇するため、採血をして腫瘍マーカーを調べます。ただし、前立腺肥大症などの病状にも反応するため、基準値を超える場合は問診や二次検査(精密検査)の結果で総合的に判断します。



問診

本人と家族の病歴や、服用中の薬、排尿に関する質問など。

針生検

細い針を刺し、前立腺の細胞を採取して顕微鏡で調べる。

〈二次検査(精密検査)の例〉

直腸診

肛門から医師が指(エコーの場合専用の器具)を挿入し、前立腺の状態を調べる。

※精密検査の方法は、年齢や症状の有無、受診する医師の判断等によって変わります。

“加齢”がリスクになる 前立腺がん

男性特有の前立腺がんは60歳以降に発症率が高まり、65歳を超えると急増していきます。

比較的ゆっくりと進行し症状に気づきにくいので、50歳を過ぎたら定期的に検診を受けておくことをおすすめします。



Dさんは日頃から頻尿傾向や残尿感があると思っていましたが、「歳のせいだろう」と気にせずに過ごしていました。60歳になり、職場の同僚が受けたことをきっかけに初めて前立腺がん検診を受診したところ、早期のがんが見つかりました。

結果的には、年齢によるものと考えていた症状は、がんが原因だったかもしれないと医師から説明を受け、すぐに放射線治療を開始しました。

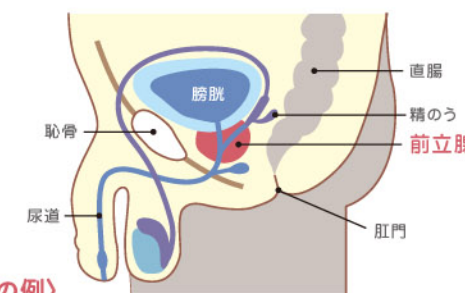


初めて受けた検査で
前立腺がんが見つかった60代の男性

前立腺がんの特徴と症状

前立腺は膀胱の出口に位置し、尿道を取り囲んでいます。進行すると前立腺を覆っている膜を破って膀胱や精のうの一部に広がります。また、リンパ節や骨に転移しやすいがんでもあります。

進行すると右のような症状があらわれますが、がんではなく加齢が原因で起こることもあります。また、前立腺肥大症の症状と共通点が多いため、発見が遅れてしまうケースも少なくありません。



〈症状の例〉

- 尿が出にくい
- 頻尿(夜間頻尿)
- 残尿感
- 排尿痛
- 血尿

シイタケと玉ねぎのスープ

1人分 27kcal

材料(2人分)

生シイタケ 2枚
玉ねぎ 1/2個
コンソメ キューブ 1個
水 300cc
塩 少々
コショウ 少々

作り方

1. 軸をとったシイタケと玉ねぎを2mm幅くらいの薄切りにする。
2. 耐熱容器に(1)を入れ、ラップをして電子レンジ600wで3分加熱する。
3. (2)にコンソメと水を加え、ラップをしてさらに2分加熱する。
4. 電子レンジから取り出して塩、コショウで味をととのえる。

Soup



かぼちゃプリン

1人分 218kcal

材料(2人分)

かぼちゃ(種とわたを除いたもの) ... 90g
砂糖 大さじ2
牛乳 100ml
バニラエッセンス 少々
卵 1個
〈カラメル〉
グラニュー糖 大さじ2
水 大さじ1
湯 小さじ1

作り方

1. かぼちゃの種とわたをとって5cm角に切り、水を張ったボウルに入れてすぐに取り出す。
2. (1)を耐熱容器に入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱し、粗熱が取れたらスプーンで皮をむく。
3. (2)と砂糖、牛乳、バニラエッセンスをミキサーにかけてなめらかになるまで混ぜる。
4. (3)を耐熱ボウルに移しラップをして600wで1分加熱し、溶きほぐした卵を加えて軽く混ぜる。器に等分に流しラップなしで、1つずつ600wで1分半加熱※1する。
※1 仕上がりが柔らかい場合は10秒ごとに様子を見ながら追加加熱する。予熱でも固まるので加熱し過ぎに注意。
5. 耐熱容器にグラニュー糖と水を入れ、混ぜないでラップはせず600wで2分20秒加熱する。焦げ色がつきカラメル色になったら取り出して湯を加えて※2混ぜ、(4)にかける。
※2 お湯を加えるときに、液がはねることがあるのでゆっくり加える。

Dessert



葉ねぎ

薬味や炒め物などに用いる葉ねぎは三重県内の各地で生産されており、特産品として栽培に取り組んでいる地域もあります。松阪地区で栽培している『九条ネギ』はぬめりが多く甘味が強いのが特徴で薬味に最適。伊勢地区で栽培されているブランドねぎ『ねざらいねぎ』『伊勢っ子ねぎ』は県外にも出荷されています。

シイタケ

シイタケには広葉樹の原木にシイタケ菌を打ち自然の中で栽培する原木シイタケと、おがくずを固めた菌床をハウス内で管理して培養する菌床シイタケの2種類があり、主に県内の山間部で栽培されています。生シイタケはすぐに調理できるのが特徴で、乾燥シイタケは戻す手間がかかりますが、旨味や栄養が凝縮されています。

かぼちゃ

かぼちゃには日本かぼちゃと西洋かぼちゃがありますが、食生活の変化に伴いホクホクとして甘味の強い西洋かぼちゃの需要が多くなっています。伊勢平野では西洋かぼちゃを代表する『えびすかぼちゃ』の栽培が盛んに行われており、収穫してから乾燥させることで追熟され甘味が増します。

食材は、ぜひ各地JAのお店をご利用くださいね!

Mie Food

地元食材で最高!ご飯

今回は 葉ねぎ・シイタケ・かぼちゃ!

栄養たっぷりの
ご飯を
召しあがれ!



1人分 397kcal

ベトナム風お好み焼きバインセオ

材料(2人分)

〈生地〉	〈具材〉	〈かけダレ〉	〈添え野菜〉
米粉 50g	豚こま肉 100g	しょうゆ 小さじ1	サニーレタス 適量
卵 1個	むきえび 4尾	鶏がらスープの素 小さじ1/4	プチトマト 適量
④ カレー粉 小さじ1/4	もやし 200g(1袋)	おろしにんにく 小さじ1/4	
塩 少々	葉ねぎ 1本	レモン汁 大さじ2	
水 50cc	塩 小さじ1/4	さとう 大さじ1	
油(生地焼き用) 適量	コショウ 少々	七味唐辛子 少々	
	油(炒め用) 小さじ1/2	水 小さじ1/2	

作り方

1. 生地材料④とかけダレ材料をそれぞれボウルに入れてよく混ぜ合わせる(かけダレは、先に鶏がらスープの素を水で溶いてから他の材料と合わせる)。
2. 油をひいたフライパンに豚肉を入れて火が通るまで炒め、むきえびを加えてさらに加熱する。むきえびに火が通ったらもやしと小口切りにした葉ねぎを加えてさっと炒める。火を止めて塩、コショウで味付けをする。
3. 油をひいたフライパンを熱して生地を半量流し込む。中火から弱火で2、3分加熱し、裏面に焼き色が付いたら火を止め、半量の(2)のせて半分に分けて包み皿に盛る。同様にもう一つ作る。
4. サニーレタスとプチトマトを飾りかけダレを添える。

Main Dish

教えて! /
栄養士さん

豚肉に豊富に含まれ、疲労回復や夏バテ防止に効果があるビタミンB1は水溶性なので焼く、炒めるといった調理法が適しています。炒め物のメニューがマンネリ化してきたら、バインセオでいつもと違う一品にしてみませんか。具材のねぎはビタミンB1の吸収を高めるアリシンが豊富なので、豚肉と一緒に使うとさらに効果的です。暑い時期は調理も手軽に済ませたいもの。電子レンジを活用すれば時短になるうえ、加熱による食材の栄養素の損失を少なくすることもできます。



お尻と太ももをきたえる スクワット

加齢によって体の機能が衰えていくフレイルを防ぐには、日ごろの対策が決め手となってきます。筋トレなどを行って筋肉量を維持することができれば、積極的に活動できて病気になるにくくなり、ホルモンの分泌が促進されるためアンチエイジング効果ものぞめます。

スクワットはいつまでも自分の足で歩くために大切な、太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)とお尻の筋肉(大殿筋)をきたえるトレーニングです。どこでも簡単にできて、無理なく続けられます。



監修 ● 山田 実
筑波大学人間系教授

下肢全体をまんべんなく動かす レジスタンス運動

基本の方法 深呼吸をするペースで、10回くり返します。1日3回程度行うといいでしょう

1

足を肩幅より広めに開く



2

ゆっくり腰を落とす。お尻を後ろにひくイメージで無理せず、できるなら太ももと床が平行の状態までひざを曲げる



3

ゆっくりと姿勢をもとに戻す
※他のトレーニングについても紹介しています。動画も参照してください
NHK健康チャンネル▶



基本のスクワットが難しい場合は、
つかまり立ちスクワット



椅子に腰かけて、安定した机などに手をそえて行いましょう

ひざがつま先より前に出ないように注意し、足の人差し指の方向に向くようにする

POINT

- 声に出しながら数をかぞえたと自然と呼吸ができます。
- ひざに負担がかかり過ぎないように、ひざを90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行います。

Column

おでかけの移動は
運動にしまおう

運動はスポーツジムなどに定期的に通ってやるものだと考えている人がいるかもしれませんが、運動の仕方にとらわれずに「体を動かす」ことを考えて、買い物などのふだんの外出も運動にしてみましょう。カラオケが趣味という人なら、行く回数を増やしたり、寄り道をして活動量を増やすような工夫をするといいいでしょう。一緒に行動する仲間がいれば、回数が増えて会話も楽しめます。



こんな人は要注意!

- ☐ 他人に頼ると迷惑になるからと声をかけられない
- ☐ なにごとも気づいたら1人で抱え込んでいる
- ☐ 「自分でなんとかしないと」と思うことが多い

忙しさやプレッシャーが増していくほど、人はマイナス思考に傾き、周囲に助けを求めにくくなります。もともと日本人は、周りに助けを求めない傾向があり、つい強がった自分を見せたいという気持ち、つらくても我慢しがちです。

しかし、こうした我慢や無理は間違った頑張り。「人を頼ってもいいんだ」と思えることが大切です。実は、多くの人は人の役に立ちたいと思っていて、頼られて自分が悪くなる人はほとんどいません。この感情は、自己肯定感の1つである自己有用感といえます。あなたが助けを求めると相手の自己有用感を満たし、幸福感を与えることにつながります。

周囲に助けを求めると、解決策は意外と見えてくるもの。仕事やプライベートにおいて、身近にいる知人、先輩、後輩を紙に書き出してみましょう。もっとも、人に頼って大丈夫。足りないものをすべて自分で埋める必要はないのです。

このほかに、自分から助けを求めやすくなる方法としておすすめなのが、「共感力を高める」エクササイズです。自分が助けてほしいことを、逆に誰かから求められたように、「自分を聞き手に置き換え」ます。

共感力を高める エクササイズ

もしも自分が相談したいことを
相手から相談されたら…

と思い浮かべてみる



「誰かに、どこで、どのような相談をされているか」を思い浮かべたとき、自分はどんな気持ちになるかを探ります。あなたが今助けてほしいことを、もしも誰かがあなたに言うてきたら、あなたはそれを「情けない人だ」と感じますか? もしもあなたは親身になって相談に乗っていませんか? 相手とポジティブに変えることで、相手に対する共感力が上がり、自分からも助けを求めやすくなるのです。

育お♡自己肯定感 いつだって私は私らしく

監修 ● 中島 輝

(心理カウンセラー/自己肯定感アカデミー代表)

本当は
周りに助けを求めたいのに
我慢して
1人で苦しんでいませんか?
多くは「人の役に立ちたい」と考えている
もっとも人と人に頼って大丈夫



Illustration/かりた

三重県農協健康保険組合

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

●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

0120-778-145 9:00~18:00(日曜・祝日、12/31~1/3を除く)

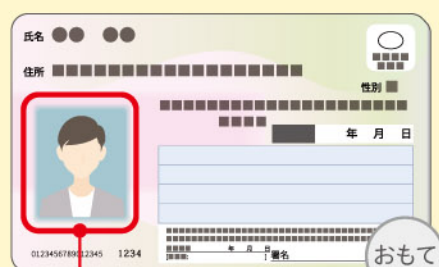
通話料や紹介料、受診手配は無料

マイナンバーカードは安全です!

- マイナンバーを見られたら、悪用される?
- マイナンバーカードから個人情報を読み取られてしまうのでは?
- 勝手になりすましをされてしまうのではないかな...
- もし失くしたり、盗まれたりしたらと思うと不安...
- カード1枚に大切な個人情報がたくさん入っているのが怖い...



安心して下さい!



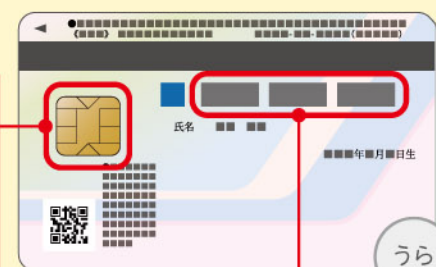
なりすましはできません
顔写真入りのため、対面での悪用は困難です。



プライバシー性の高い個人情報は入っていません
ICチップには、税や年金などの個人情報は記録されません。

電子証明書を使うためオンラインでの利用にはマイナンバーは使われません

不正に情報を読み取ろうとすると、ICチップが壊れる仕組みがあります



マイナンバーを見られても悪用は困難です
マイナンバーの利用の際は、顔写真付き身分証明書などでの本人確認が行われます。

● マイナンバーカードを失くしたときは… 専用ダイヤルにお電話を!

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間

【平 日】9時30分～20時00分

【土 日 祝】9時30分～17時30分(年末年始を除く)

紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止は24時間365日受け付けています!



マイナ保険証にはイイコトいっぱい!

1 医療費が安くなる

従来の健康保険証よりも医療費が削減でき、医療費の自己負担額が少しくなります。

自己負担額(3割負担の場合)

	従来の健康保険証	マイナ保険証
初診料の加算額	9円	→ 3円
再診料の加算額	6円	→ 3円



3 医療費が高額になっても安心

医療費が高額になる場合、窓口での自己負担限度額を超える支払いが不要になります。



限度額適用認定証は必要ありません!

4 確定申告がラクになる

確定申告で医療費控除を受けるとき、マイナポータルでの医療費通知情報からデータを自動入力できるので、手続きがより簡単になります。

5 健康保険証としてずっと使える

就職・転職・引っ越しをしても、健康保険証の更新や切り替えが不要になります。

健康保険の加入先が変わる際には、加入手続きが必要です



カンタン! マイナ保険証のつくりかた



そもそも、マイナンバーカードを持ってない...

マイナンバーカードの「取得申請」が必要じゃ。市区町村から届いた「交付申請書」はお持ちかな?



交付申請書をお持ちの方は、次の4つの申請方法から選べます

スマホで

- ① スマホで顔写真を撮影
- ② 交付申請書のQRコードを読み取る
- ③ 申請用Webサイトでメールアドレスを登録
- ④ 申請者専用WebサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力

パソコンで

- ① カメラで顔写真を撮影
- ② 申請用Webサイトでメールアドレスを登録
- ③ 申請者専用WebサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力



郵便で

- ① 交付申請書に必要な事項を記入
- ② 6ヵ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送



証明用写真機で

- ① タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- ② 料金を入れ、交付申請書のQRコードを読み取り機にかざす
- ③ 必要事項を入力
- ④ 案内に従って顔写真を撮影・送信

申請から約1ヵ月後に、交付通知書が届きます。通知書に記載されている必要書類を準備して、市区町村の窓口でマイナンバーカードを受け取りましょう!

交付申請書を持っていない人は、次の2つの方法から申請を!

- 1 専用のサイトから手書きの交付申請書をダウンロードして、郵便で申請
- 2 市区町村の窓口で、交付申請書を再発行してもらう

マイナンバーカードをGETしたら...



マイナンバーカードはあるけど、何もしてない...

健康保険証として利用できるよう申込みをするんじゃ!



次の3つの申込み方法から選べます

マイナポータルで

事前に準備するもの

- ☑ マイナンバーカード
- ☑ 市区町村の窓口で設定した4桁の暗証番号
- ☑ マイナンバーカード読み取り対応のスマホ
- ☑ アプリ「マイナポータル」のインストール

- ① マイナポータルを起動
- ② 「健康保険証利用申込」をタップ
- ③ 利用規約等に同意する
- ④ マイナンバーカードを読み取る



セブン銀行ATMで

事前に準備するもの

- ☑ マイナンバーカード
- ☑ 市区町村の窓口で設定した4桁の暗証番号

- ① ATM画面の「各種お手続き」を押す
- ② 「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込み」を押す
- ③ 画面の案内に従って操作

医療機関の窓口で

事前に準備するもの

- ☑ マイナンバーカード
- ☑ 医療機関や薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込みます



健康保険証として利用できるよう登録されたマイナンバーカードのことを「マイナ保険証」といいます。今年の12月2日以降、今までの健康保険証は新規発行されません。まだマイナ保険証を利用していない方は、今すぐマイナンバーカードの取得・健康保険証利用の申込みを行いましょ。

持っていますか?

マイナ保険証

健康保険証は12月2日に廃止されます

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、当健保組合が費用を補助します。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。

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。

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。

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。

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。

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

Web上で、食事・運動・生活など健康づくりチャレンジの結果を毎日記録。生活習慣の改善を目指すプログラムを実施します。

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（バスハイク）」を対象とし、参加費を補助します。

補助額 別途ご案内いたします 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。

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。



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。

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9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

裏表紙もご覧ください。

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。

幹旋申込書 所属事業所の健保担当者を通じて配付

幹旋時期 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



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
大江戸温泉物語グループ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HP（共同利用保養所等案内）

<http://hoken.kenporen.or.jp/>



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

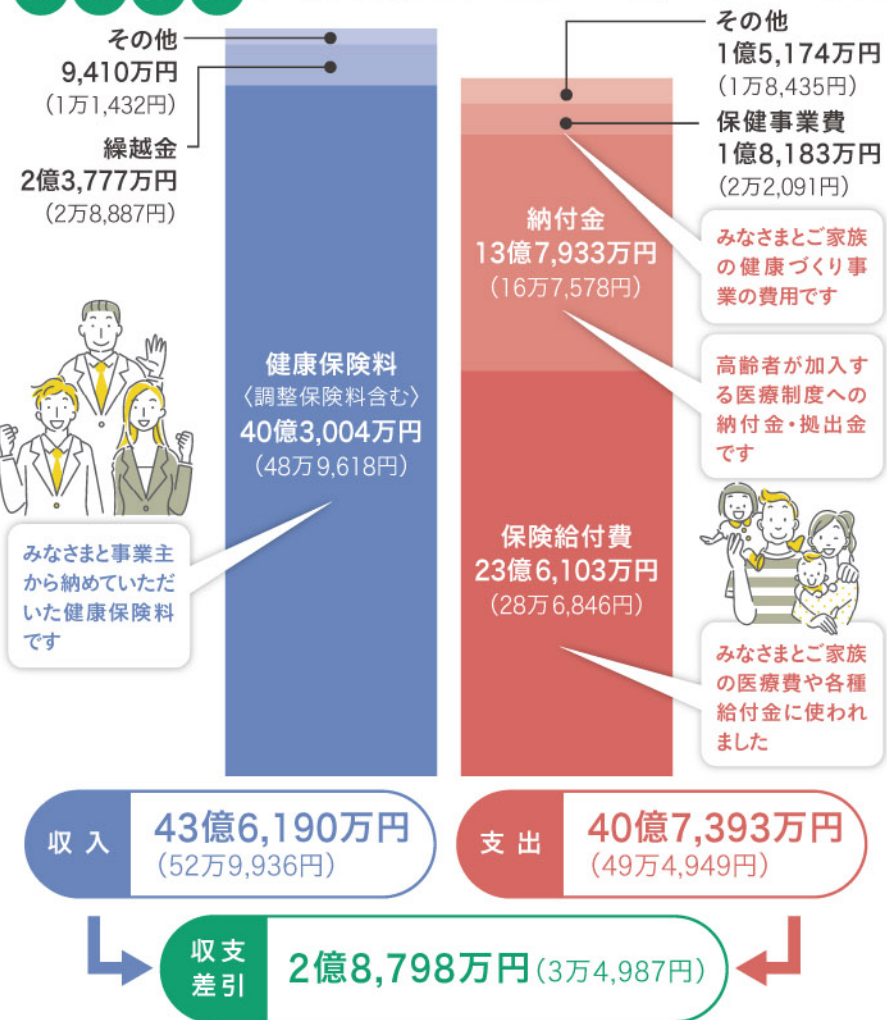
- 受診履歴から効果が見込める対象者に対し、個別に「後発医薬品に切り替えた場合の差額情報」を年2回通知します。
- 前期高齢者、未就学児等に特化した利用促進通知を行います。
- ジェネリック医薬品の情報をホームページに掲載します。

禁煙推進運動

- 禁煙キャンペーン
禁煙に対する理解を深める活動や禁煙補助剤を用いた禁煙キャンペーンを実施します。

三重県農協健康保険組合 令和5年度決算がまとまりました

健康保険（ ）内は被保険者1人あたり。端数処理により合計が一致しないことがあります。



当健保組合の令和5年度健康保険決算は、収入総額43億6,190万円、支出総額40億7,393万円でした。収支差引額は2億8,798万円、経常収支差引額では3,443万円の赤字決算となりました。

健康保険料収入は前年度並みであるのに対し、保険給付費と納付金は合わせて前年度比約1億円増加しました。これが経常収支における赤字要因といえます。

厳しい決算となりましたが、引き続き保健事業を積極的にご活用の方、健康管理に努めてください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	8,231人
男	3,963人
女	4,268人
平均標準報酬月額	333,214円
男	387,525円
女	281,006円
平均年齢	43.77歳
男	45.77歳
女	41.93歳
被 扶 養 者 数	4,562人
扶 養 率	0.56人
健康保険料率	千分の100.00
事業主	千分の55.00
被保険者	千分の45.00

令和5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。

すくらむWEB 検索

令和6年度 健康管理活動推進員会議

4/18開催しました

各事業所から選出いただいた健康管理活動推進員のみなさまに向けて、健康保険組合の事業や課題をお知らせしました。

主な内容

- 健康経営について
- 令和6年度 保健事業の概要
- 当健保組合加入者の健康リスク課題
- 個別健康相談事業 (ほか)

当健保組合は、みなさまの「健康経営」を応援します！

健康経営とは

経営者が職場環境や職員の健康に配慮して健康投資を行うことにより、職員の健康のみならず、組織の活性化、生産性の向上につながります。これからの企業経営に求められる考え方です。

健保組合のサポートとは

①まずは「健康宣言」 エントリー～認定証送付まで

職員の健康づくりへの取り組みをまとめ、会社の内外へ発信（宣言）。

②「健康経営優良法人」 申請準備～認定まで

「大規模法人部門」「中小規模法人部門」の2部門があり、業種と従業員数で該当部門を判断します。健保組合が申請に必要な条件等をきめ細かくレクチャーし、認定までお手伝いします。

健康経営優良法人2024

認定は3事業所

【大規模法人部門】

JAいがふるさと

【中小規模法人部門】

株式会社三厚連ウイズ
三重県農協健康保険組合

会議後半では、個別健康相談などで指導されている運動（ダイエット時の心身のストレスをやわらげリバウンドを防ぐ効果の高いもの）などを体験していただきました。



体幹の筋力トレーニング体験中

今年も実施します! ファミリー歯科健診

令和6年8月～9月(全9日間)

桑名・四日市・鈴鹿・津・松阪・伊勢・伊賀

当健保組合の
被保険者・被扶養者なら
どなたでも受けられる



ファミリー歯科健診 おすすめ ポイント



費用は**無料**
全額健保組合が負担



開催日は
すべて**土・日**

会場は**お近くの
公共施設**

歯医者さん嫌いな
お子さまも受けやすい



健診内容が充実

口腔内診査

むし歯や歯周病になっていないか? 歯石が沈着していないか? など、お口の中をくまなくチェック。



だ液PH(ペーハー)測定

だ液のPHをチェックすることで、むし歯になりやすいかどうかわかります。

口腔内カメラ(大人のみ)

自分では絶対見ることのできない奥歯や気になる部分を拡大して、モニターに映します。画質には自信あり!

ブラッシング指導

歯周病の原因となる歯垢を効率的に除去するみがき方を歯科衛生士が教えてくれます。



歯のクリーニング・フッ素塗布

普段落としきれない歯垢や歯石をプロの技でクリーニング(下あごの前歯のみ)。仕上げに歯を丈夫にするフッ素を塗ります。

対 象 者

被保険者・被扶養者
※受診日において、被保険者・被扶養者の資格がある方
被扶養者のみでも受診可能

健 診 料 金

大人・子ども共に無料

お 申 込 先

お勤め先の健保事務ご担当者まで

お 申 込 締 切 日

令和6年7月16日(火)

定期的な歯科健診を受けて、
丈夫な歯をキープ!!



詳しくは、「ファミリー歯科健診のご案内」をご覧ください。



JAみえ健保だより

すくらむ

6年度
上期号
No.192

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)」にもとづき、被保険者とご家族のみなさまの個人情報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。