

JAみえ健保だより

すくらむ

6年度
下期号

No.194

里山を楽しく探検 **明和町** P.2

健保組合がうかがいます!

健康経営のココが知りたい

[第7回] JA多気郡 P.4

[慢性胃炎はハイリスク]

胃がん P.6

地元食材で最高! ご飯 P.8

マグロのカン タルタルソースかけ/
キノコと大根のみぞれ汁/ほうれん草の白玉だんご

[育む自己肯定感 いつだって私は私らしく]

人間関係でうまくいかないと
全部自分のせいだと
落ち込んでいませんか? P.10

[打倒! フレイル 下半身強化note]

股関節をきたえる **ランジ** P.11

KENPO Information P.12

B いつきのみや 歴史体験館

平安時代の貴族遊び(貝覆い(かいおおい)遊びや盤双六(ばんすごろく)遊びは常時無料)や、平安装束を着る体験(要予約)ができる施設。皇女「齋王」が居住した「齋宮」は1/10史跡全体模型でその佇まいを味わえます。(B1)。

B2 さいくう平安の杜

9世紀の建物を実物大で3棟復元。齋宮のスケール感を実際に歩いて感じられる施設です。

C たけじんじや 竹神社

明治44年に25社の神社を合祀して誕生した神社。天照大御神(あまてらすおおみかみ)や、天岩戸(あまのいわと)に登場する長白羽神(ながしらはのかみ)などが祀られています。境内の手水舎や御朱印が可愛らしく、これらは氏子たちによって企画、手入れされています。

【社務所の開所日】
土・日曜 10:00~15:00と
満月の日 10:00~19:00



D みのりや・橙

2人の店主が交互に店に立ち、それぞれの味でもてなすカフェ。土日は伊勢茶を中心にスイーツセットを楽しめる「喫茶みのりや」。月~金曜は県産小麦を使った自家製パンのサンドを楽しめる「橙」。お土産品は常時販売しています。

【営業時間】10:00~16:00(土日は11:00~)
満月の日は11:00~19:00
※各店の詳しい営業日はInstagramをチェック。
【Instagram】@minoriya (みのりや)
@pan_daidai (橙)



【電話】0596-52-3890
【開館(園)時間】9:30~17:00
※さいくう平安の杜の11~2月は16:00まで

【入館料】無料
【休館(園)日】月曜
※祝日の場合は翌平日

A 齋宮歴史博物館

謎の多い齋宮について、文献資料と考古学の両面からひも解く博物館。絵巻や書物、発掘品を展示しています。ドラマ仕立ての映像資料でも理解を深められます。

【電話】0596-52-3800
【開館時間】9:30~17:00
【入館料】一般 340円
大学生 230円
【休館日】月曜
※祝日の場合は翌平日



E 坂本古墳公園

発掘調査で古墳が見つかり、現在は駐車場とトイレを備えた公園に。前後とも四角い「前方後方墳」は珍しく、県外からも古墳ファンが訪れます。御朱印ならぬ「御墳印」も販売中(町内のお土産店・観光案内所ほか)。発掘品は「小林農産ふるさと会館(MAP内2)」などで展示中。

【電話】0596-52-7126
(明和町齋宮跡・文化観光課)



F ROASTER & CAFE ペンギン堂

教師だったご夫婦が定年後に始めた、コーヒー焙煎所&カフェ。自慢は、目の前で焙煎する熱風式自動焙煎機(写真右上)。オリジナルブレンドを含め約20種のコーヒー豆をご用意しています。お昼にはカレーセット(数量限定)もあります。

【電話】0596-67-4118
【営業時間】日祝は8:00~17:00、月~水曜は10:00~18:00
【定休日】木・金・土曜
※木・金が祝日の場合は営業
【Instagram】@penguin_doo



G レンタサイクル

齋宮エリアは広く、平地が続くため、自転車での名所巡りが便利。自転車は街乗り用と、砂浜も走れるバギータイプの2種類があり、ヘルメットもセット。天気の良い日は、海岸までの遠乗りもおすすめ。

【電話】0596-67-6850(一般社団法人 明和観光商社)
【料金】3時間2,000円、1日2,500円
【受付時間】10:00~16:00
【貸し出し場所】月~金曜は「お好み焼鉄板酒場富さん」の隣、土日は「みのりや」
【予約】月~金が祝日の場合のみ要予約(前日17時まで)



伊勢湾を望む平野に
古代遺跡のロマンと
平安王朝の雅が眠る町

松阪市と伊勢市の間に位置し、それぞれの町とゆかりが深い明和町。伊勢神宮に仕えた人々による巨大都市「齋宮」の町として知られてきました。発掘調査が進み、近年は「古墳と遺跡のまち」としても注目を集めています。訪れやすく巡りやすい明和町で、1 Day 古代トリップを楽しみましょう。

※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!

健康経営の ココが 知りたい

[第7回] JA多気郡

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7回は、JA多気郡へおじゃましました!



こちらが本店です!

事業所として
他に取組んでいることは
ありますか?



事業所内の休憩スペースに運動器具を置いたり、希望者には直売所の「スマイル」を通じて週一回お昼にサラダを提供して食生活をサポートをしたりしています。サラダは食堂で購入、または事前に注文ができるようになっています。
私もよく、持参した昼食にサラダをプラスしています。手軽に野菜が補えるのでとても助かっていますよ。



今年度は、誰もが参加しやすいような運動増進の取り組みとして、役員をグループに分けて歩数を競うウォーキングイベントも実施します。賞品も用意し、楽しみながら健康づくりができればと考えています。

運動器具を試しに
使わせていただきました。
気軽に体を動かして
よいですね!



健保組合
中嶋



▲昼食時に購入できる
サラダ。職場で新鮮な
野菜をとれます。



主任
伊藤 佑介さん

主任
西口 真民さん

企画総務部
総務課のみなさん

課長
浅井 陽一さん

所属、役職は取材時のものです

2025年1月
に誕生!

世界的ブランド「松阪牛」の妖精。
次郎柿のヘタの帽子と
橙色の体。えごまの葉の尻尾が
特徴です!



JA多気郡
マスコットキャラクター
たきモ

みなさんの健康づくり
について教えてください。



先日、家族で山にハイキングに行きました。登りは思ったよりハードでしたが、心身ともによいリフレッシュになりました。今後も定期的に続けていきたいら、と思っています。



子どもがバドミントンを始めてから、徐々に一緒に練習をするようになり、最近では毎週末バドミントンで汗を流しています。一人では気が乗らない運動も、子どもの元気に引っ張ってもらって楽しく続けられています。



買い物の際、車を遠めに駐車して歩く距離を増やしたり、空き時間に動画を見てストレッチをしたりしています。自宅に運動器具を買ってみました。ありません(笑)。今年は、より継続的に取り組める運動を見つけていくのが目標です。



運動の取り組みとして、当組合内で参加者を集める「お伊勢さんマラソン」に毎年参加して、ハーフマラソンを走っています。軽めに走れるら、みなさんもコースもあるので、みなさんも参加してみてください。

DATA

多気郡農業協同組合 (JA多気郡)

【本店住所】〒515-0321
三重県多気郡明和町大字高宮1831番地21
【電話】0596-52-0121
【代表理事組合長】西井 正
【被保険者数】217人(令和7年1月末時点)

大台町、多気町、明和町
で構成され、
古代から五穀豊穡の歴史を誇る
農産物の恵み豊かな地です。



〈経営理念〉
農業と自然を守り、
豊かなくらしと
明るい地域社会づくりに
貢献します。

JA多気郡のイチオシ特産物を教えてください!

【伊藤さん】

まずはやはり「伊勢いも」です。他の土地では作れない希少な野菜で、あくが少なく、粘り気の強い濃厚なコクが特徴です。



【西口さん】

山間部の獣害対策に効果がある「えごま」を使った「えごま油」。年に一度しか絞ることができない貴重な油です。サラダやスープに入れると美味しいですよ。



【浅井さん】

三重の伝統果実「次郎柿」もおすすです。私の実家もかつて生産農家でした!県内では多気町が最大産地で、秋には県外からも問い合わせが来るほど人気です。



【西口さん】

たくあんなどに使われる「御菌大根」。生産農家が激減し、復活を目指してJA多気郡が作付け、収穫、加工をしています。



JA多気郡農産物直売所「スマイル」で季節ごとに特産物が購入できます!

健康宣言

を行いました

2025年1月、JA多気郡は

今回「健康宣言」をされた
きっかけを教えてください。

現在の健康経営の
取り組み状況は
いかがでしょうか。

三重県下のJA全体で健康経営を進めていくという動きの中、当組合においても職員が「安心して健康に働けるよう、職場づくりを進めなければ」という想いから取り組みを始めた。以前からJAいがふるさとさんなど他組合の積極的な取り組みも聞いていたので、自然に行動を起こすことができました。

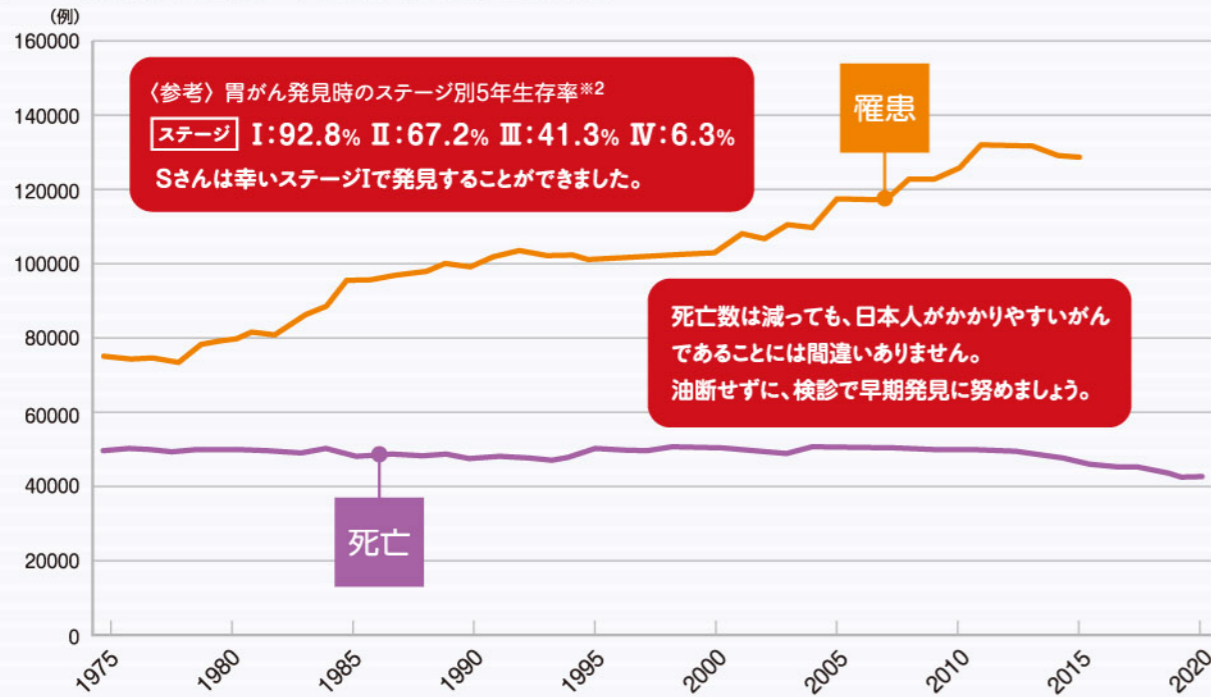
健康経営の第一歩として、「組織全体で従業員の健康づくりに取り組むこと」を宣言し、組織の内外に向けて発信することです。次なる目標「健康経営優良法人認定」への必須要件となっています。
健保組合は、申請手続きや取り組み項目の策定などのサポートを行っています。

健康経営の第一歩として、「組織全体で従業員の健康づくりに取り組むこと」を宣言し、組織の内外に向けて発信することです。次なる目標「健康経営優良法人認定」への必須要件となっています。
健保組合は、申請手続きや取り組み項目の策定などのサポートを行っています。

総務部からの働きかけだけでは限界があるため、所属長を通じて二次検査の対象者へ受診勧奨をしようという「受診は業務の「環」という意識を職場全体で高めてもらうようにしています。特定保健指導についても同様の方法で声かけをしており、単に受けるよう促すだけでなく、「自分の体について改めて考えてほしい」と伝えることを大切にしています。
また、組合長も健康経営を重要視しており、日頃から積極的にメッセージを発信しています。こうしたトップからの働きかけも、組合全体として健康へ意識を向ける後押しになっています。

死亡数は減少しているものの、罹患数は増加

【胃がんの罹患数と死亡数の年次推移（男女計・全年齢）】※1



※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 がん種別 胃2024年」より
 ※2 国立研究開発法人 国立がん研究センター「院内がん登録2014-2015年5年生存率集計」より

！ 進行するとあらわれる症状に要注意

初期の自覚症状はほとんどありませんが、進行すると胃の痛みや不快感、胸やけ、吐き気、食欲不振などがみられます。これらの症状は、食べすぎや胃炎などでも起こることから軽視しがちです。またSさんのように、日頃から市販薬で対処していると、「いつものことだ」と放置してしまう人が多いのですが、たびたび起こるようなら、検診で定期的に胃の状態をチェックする習慣をつけてください。



40代から毎年受けよう『胃がん検診』

胃部X線検査

バリウムを飲んで、胃の状態をいろいろな角度から撮影する検査。胃の全体像を把握できる。要所見となった場合は、改めて胃内視鏡検査が必要になる。

胃内視鏡検査

口または鼻から内視鏡（胃カメラ）を挿入し、胃粘膜の色や凹凸などを直接観察する検査。疑わしい組織はそのまま採取でき、検体検査に回すことが可能。

ABC検診

採血により、ピロリ菌感染の有無と胃粘膜の萎縮度を調べる検査。ハイリスクと判定された場合、ピロリ菌の除菌治療（内服）がすすめられます。除菌が成功すれば、胃粘膜の炎症が改善、胃がんの予防につながります。

慢性胃炎はハイリスク 胃がん

胃がんはかつて日本人のがん死亡数第1位でしたが、検査や治療法の進歩、がん発生の要因のひとつである「ピロリ菌」の感染者が減ったことなどにより、死亡率が減少しています。ただし、他のがん同様無症状で進行していくため、定期的な検診が欠かせません。

Sさんは胃腸が弱く、市販の胃腸薬が手放せない人でしたが、飲めば症状がなくなるためそれほど深刻に考えていませんでした。45歳のときに初めて受けた胃部X線検査で要精密検査となり、改めて胃内視鏡検査を受けたところ、胃がんが見つかりました。幸い初期の段階であったため、腹腔鏡手術の適応となり、術後は比較的早く回復することができました。



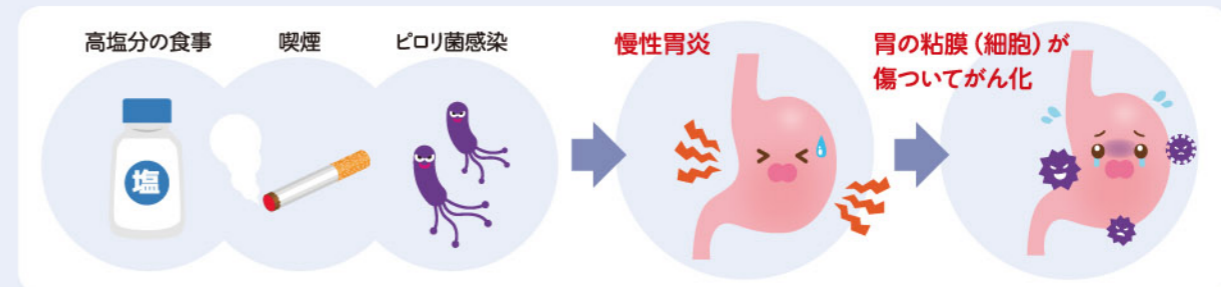
胃内視鏡（胃カメラ）検査で
 がんが見つかった40代の男性



胃がんのおもな要因は「塩分の多い食事」「喫煙」「ピロリ菌感染」

胃の粘膜は胃酸によって守られていますが、塩分の刺激やたばこの有害物質によって胃酸のバリア機能が低下し、胃壁が荒れてしまいます。

ピロリ菌は、免疫力が十分でない幼児期に感染する細菌で、不衛生な水の摂取などが原因となります。ピロリ菌が胃粘膜にいると慢性的な炎症が続き、胃がんが発症しやすい環境になってしまいます。



キノコと大根のみぞれ汁

1人分 31kcal



材料(2人分)

シメジ 1/4パック 水 300ml
 マイタケ 1/4パック 白だし 大さじ3
 大根 200g 片栗粉 小さじ1
 ねぎ 適量 水 小さじ2
 ゆずの皮 適量

作り方

- シメジとマイタケの石づきを取り小房に分ける。大根はすりおろし、ねぎは小口切りにする。ゆずの皮を細かく刻む。
- 鍋に水、白だし、シメジとマイタケを入れて加熱。沸騰したらおろした大根を加えてひと煮立ちさせる。
- (2)に水溶き片栗粉を加え、混ぜながら煮てとろみをつける。
- 器に盛り、ねぎ、ゆずの皮をのせる。

Soup

ほうれん草の白玉だんご

1人分 186kcal



材料(10個分)

ほうれん草 1株(約35g)
 水 大さじ1
 絹ごし豆腐 40g
 白玉粉 50g
 市販のゆで小豆(加糖) 大さじ4

作り方

- ほうれん草は根元をよく洗い沸騰した湯で株ごとゆで、水にさらしてから軽く絞る。
- (1)の株元を切り落としてから5mmに刻み、水、絹ごし豆腐と一緒にミキサーにかけてペースト状にする。
- 白玉粉に(2)を加えて耳たぶくらいの柔らかさにこねる(生地が固い場合は水を小さじ1ずつ加えて調節する)。10等分に分けて丸め真ん中をへこませる。
- (3)を沸騰した湯に入れて加熱し、浮き上がってきたら、さらに1分ほどゆでて水をはったボウルにとって冷ます。
- 水気を切った(4)を5個ずつ器に盛り付け、それぞれにゆで小豆大さじ2をかける。

★生地に絹ごし豆腐を混ぜることで、時間が経っても固くなりくい白玉になります。

Dessert

地元食材で最高!ご飯

今回は三重のマグロ・大根・ほうれん草!

栄養たっぷりの
ご飯を
召しあがれ!



1人分 388kcal

マグロのカツ タルタルソースがけ

材料(2人分)

〈マグロのカツ〉	〈タルタルソース〉
マグロの刺身用柵 160g	玉ねぎ 中1/2個
塩 少々	酢 小さじ1/2
揚	砂糖 小さじ1/2
げ	マヨネーズ 大さじ2
衣	パセリ 適量
薄力粉 大さじ2	
水 大さじ2	
マヨネーズ 大さじ1/2	
パン粉 大さじ3	
揚げ油 適量	
パセリ 適量	

作り方

- みじん切りにした玉ねぎを耐熱容器に入れラップをかけて600wで1分加熱する。ザルにあげて流水で冷まし、キッチンペーパーで水気をしっかり取る。
- ボウルに(1)を入れ酢、砂糖、マヨネーズ、刻んだパセリを加えてよく混ぜる。
- マグロは塩少々を振ってからキッチンペーパーで水気をふき取り半分長さで切る。
- ボウルに揚げ衣の材料を全て入れて混ぜ、衣を作る。マグロに衣をつけてからパン粉をまぶす。
- (4)を180℃ぐらいに熱した油でキツネ色になるまで1~2分揚げ、裏返してさらに1分揚げる。
- 2cm幅にカットしたマグロを器に盛り付けてタルタルソースをかけ、パセリを添える。

★揚げ衣は溶き卵の代わりにマヨネーズを使用すること、タルタルソースはゆで卵を使わないことで時短になります。

教えて! / 栄養士さん

お寿司のネタとしても子どもから大人まで人気のあるマグロは、栄養価の面でも優れている食材。筋肉や細胞のもととなるたんぱく質、貧血を防ぐ鉄分、健康な骨づくりに欠かせないビタミンD、高血圧を防ぐカリウムなどが摂取できます。また血液をサラサラにするEPAやDHAが豊富で、DHAの含有率は魚の中でもトップクラスです。お刺身に飽きたらカツにするのがおすすめ。柵のまま揚げることで中身がレアに仕上がりに、加熱によるEPAやDHAの減少を抑えることができます。



Main Dish

新鮮! 美味しい!

地元食材

Mie Food

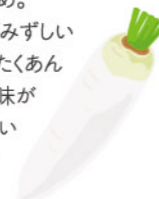
三重のマグロ

度会郡南伊勢町は日本の最東北に位置する本マグロの養殖産地。低い水温で時間をかけて成長する本マグロは身が締まり、ほどよく脂が乗っているのが特徴です。大きな生け簀の中でこだわりの飼料を与えられて育った本マグロは「伊勢まぐろ」「みえまぐろ」「灘まぐろ」のブランド名で出荷されています。



大根

生でも加熱しても美味しく食べられる大根ですが、ビタミンCと消化酵素を効率よく摂るにはサラダやすりおろしがおススメ。県内では甘味が強くてみずみずしい「嬉野大根」をはじめ、伊勢たくあんに使用する「御園大根」や味が染みやすく煮崩れしにくい「おでん大根」などが栽培されています。



ほうれん草

ビタミンやミネラルが豊富なほうれん草ですが、シュウ酸などのアクがあるので下ゆでするのが基本です。近年ではアクが少なく生でも食べられるサラダほうれん草も人気を呼んでいます。伊賀盆地の厳しい冬の寒さの中で栽培されたほうれん草は、甘味とうま味が凝縮されビタミンCも豊富です。



食材は、ぜひ各地JAのお店をご利用ください!

股関節をきたえる ランジ

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増やしていけば、積極的に活動できて病気になりにくくなり、ホルモンの分泌が促進されるため若返り作用ものぞめます。

股関節は下半身と上半身をつなぐ関節で、脚を動かすためにとても重要な役割を果たしています。ランジを実践することによりお尻(とくに側面)や太ももの筋肉がきたえられるため、美尻や美脚効果も期待できます。

フォームを確認しながら ゆっくりとした動きで 取り組むようにしましょう



監修 ● 山田 実 (筑波大学人間系教授)

大股踏み出しトレーニングで スムーズな歩行

基本の方法 左右各10回を目安に行うとよいでしょう

2 前に出した脚にゆっくりと体重をかけて腰を落としたら、元の姿勢に戻る
*踏み込んだときにふらつく場合は安定した机などに手をそえてもよいでしょう

1 両手を腰に当てて立つ。片脚を前に1歩、大きく踏み込む

背すじを伸ばす

できるだけ前に出す



※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



Illustration/えきもと えみこ



POINT

- ひざが出すぎるとひざを痛める原因になるため、ひざがつま先より前に出ないようにしましょう。
- 上体が崩れないように注意。
- 下半身に十分な負荷がかかるように深さを意識してください。

Column

筋肉をつくる、たんぱく質の上手なとり方

たんぱく質を効果的にとるタイミングとしては運動直後がおすすです。これは運動後1~2時間で筋たんぱく質合成が促進されるためです。このときに血中のアミノ酸濃度を高く維持しておくことがのぞまれます。ただし何よりも大切なのは3食きちんと食べるということ。なるべく3食ともしっかりとたんぱく質をとることを意識しましょう。



こんな人は要注意!

- なにかよくないことがあると「自分が悪い」と責めてしまう
- 相手が自分を理解してくれないと感じることが多い
- 相手のネガティブな面ばかり目につく

誰かのために必死になって、結果、その誰かを傷つけてしまうくらいなら、むしろ自分の世話をもうと焼いてあげましょう。あなたはもったいなかったことをやっていいし、思いのままにやめてもいいのです。 どうすれば自分をよくしていけるか、自分に問いかけましょう。客観的になれると、自分は何を変えればいいのかを冷静に判断できるようになります。感情が前向きになると思考もプラス方向へ傾き、否定のループが弱まるでしょう。 誰かのために気持ちが悪わつたときは、自己否定をやわらげるエクササイズがおすす。 「最悪!」と気分を落とした後に「ありがとう」とつけ加えると、相手のいいところに目が向くことがあるかもしれません。もしいいところが見つからなくても、自分と相手の関係性を

育心 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)

人間関係でうまくいかないと 全部自分のせいだと 落ち込んでいませんか?

自分を労わること、客観的に自分を見つめることが大切

考えるきっかけにもなります。このエクササイズを1週間ほど続けると、「自己否定+他者否定のループ」が弱まり、人間関係がとてラクになるはず。 人生は「すべて自分で決めていい」と、自分に許可を出しましょう。そして、過去にあったすべてを、自分のために許しましょう。そうすれば、他人を信用できるようになり、もっと頼れるようになります。

自己否定をやわらげる/エクササイズ

- 1 つい否定してしまう人の名前を書いた紙を、よく見る場所に貼る
- 2 下記の言葉を語りかけて、そのときの自分の気持ちを見つめる

「この人のせいで人生が台無しになった。最悪!」

「この人のおかげで人生が成功した。ありがとう!」



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 電話/9:00~22:00(年中無休)
受付時間 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 電話/9:00~21:00(土曜は16:00まで) 日曜・祝日、12/31~1/3を除く
予約受付時間 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
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

被扶養者 「異動」の手続き 忘れずに!

健康保険の被扶養者であるご家族が就職したり、収入が増えたりしたときなどは、被扶養者からは必ず手続きが必要です。



就職したとき

他の健康保険に加入するとき

パート収入や年金収入が増えたとき

年間収入が130万円(60歳以上または障害者は180万円)以上、お勤め先の規模によっては106万円以上見込まれるとき

雇用保険から失業手当を受給したとき

基本手当日額を3,612円(60歳以上または障害者は5,000円)以上受給するとき

該当する方の健康保険証または資格確認書を添えて「被扶養者(新規・異動)届」をご提出ください。
詳しくは各事業所の健保事務担当者におたずねください。

〈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

健康保険証は マイナ保険証に変わりました

令和6年12月2日をもって従来の健康保険証の新規発行は廃止となりました。今後、病院や保険薬局での受付は、原則マイナ保険証をお願いします。

令和7年12月2日から使えなくなります!

切り替えはお早めに



1 マイナンバーカードがない方

マイナンバーカードを申請してください
市役所・役場、PC・スマートフォン、証明写真機から申請できます。

詳しくはこちらをチェック

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

マイナンバーカードを健康保険証として利用できるよう登録してください

医療機関で
受付の顔認証付
カードリーダーから
登録

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



3 マイナ保険証が準備できた方

病院・保険薬局などに行くときはマイナンバーカードをご持参ください



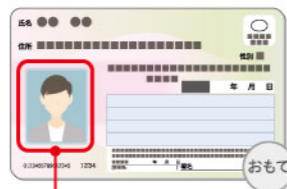
万全のセキュリティ対策

●紛失・盗難の場合は、24時間365日体制で一時利用停止可能

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178 までご連絡を

●アプリごとに暗証番号を設定し、一定回数間違うと機能ロック

●不正に情報を読みだそうとすると、ICチップが壊れるしくみ



なりすまはできません
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



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。

三重県農協健康保険組合

令和7年度予算がまとまりました

収入 46億2,707万円

みなさんと事業主から納めていただく保険料です



繰入金 3億4,207万円
繰越金 1億6,588万円
その他 1億1,101万円

保険料(調整保険料含む) 40億811万円
(1人あたり 49万6,421円)
被保険者: 22万3,389円
事業主: 27万3,032円

支出 46億2,707万円

保険給付費 26億1,138万円
(1人あたり 32万3,431円)

保健事業費 2億1,077万円
(1人あたり 2万6,104円)
その他 1億8,800万円
予備費 1億3,900万円

納付金 14億7,792万円
(1人あたり 18万3,047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7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。 [すぐらむWEB](#) 検索 (ID・パスワードはP15をご覧ください)

令和7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

みなさんの医療費等に充てる保険給付費を前年度比プラス約2億円を見込んでおり、厳しい予算編成となりましたが、当健保組合はみなさんの健康をサポートするため、令和7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7年度の重点実施事項

- 1 加入者の健康的な暮らしをサポートするため、保健事業の周知を図り利用促進に努める。
- 2 各種申請方法のICT活用を推進し、ペーパーレス化、事務の効率化を図る。
- 3 各事業所との連携を強化し、健康経営に資するヘルスリテラシー向上に努める。
- 4 加入者に医療DXのメリットを広報し、マイナ保険証移行の理解を深める。
- 5 加入者に安心を与える持続可能な事業運営に取り組む。

令和7年3月から介護保険料率が変わります

令和7年3月からの介護保険料率 16.000%
(被保険者 7.200% 事業主 8.800%)

※健康保険料率は変更ありません。

令和6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ができました。ありがとうございました。



任意継続被保険者 令和7年度の平均標準報酬月額が34万円(24等級)です

任意継続被保険者の標準報酬月額は、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。



医療費通知

被保険者に「医療費のお知らせ」を年1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1回通知します。
- 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。



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

メールでの相談

0120-425-725

<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
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

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(特別企画)

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)

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7年1月に申込みされた方が対象となります。

費用 22,550円~60,995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7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。

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(合歡の郷)	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66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。

つよい子になるぞ!キャンペーン

● 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
健保事務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。

インフルエンザ 補助額 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
ウイルスワクチン 補助額 2,000円(年1回)

接種指定期間 10月1日~2月28日



スマホやパソコンで気軽に参加できる!!

令和7年度

My Health Up CAMPAIGN

マイヘルスアップキャンペーン

参加費無料

ぜひご参加ください!



STEP 1

「食生活」「運動」「日常生活」の中から
チャレンジしたい
コースを2つ選ぶ

コース例

「魚を食べよう」「階段を使おう」
「飲むなら適量」など
全24コース組み合わせ自由

STEP 2

2ヵ月間毎日
「できた」「できなかった」
を記録する

できた



できなかった



STEP 3

「できた」日が2コースとも40日以上で目標達成!!

達成賞

QUOカード
2,000円分プレゼント!



マイヘルスアップ賞

キャンペーン終了後に、ご意見等をくだ
さった方(若干名)には、さらにQUO
カード1,000円分をプレゼント!



始まります!

令和7年度 第1回 マイヘルスアップキャンペーン

対象：被保険者・被扶養配偶者のみなさん

参加登録期間

令和7年 4月19日(土)~4月30日(水)

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」のトップにバナーが設置されます。「健康保険の記号・番号がわかるもの」と「個別のメールアドレス」をご用意いただき、案内に沿って参加登録をすすめてください。

すくらむWEB

検索

スマホの方はコチラ▶



※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。それぞれのアドレスが必要です。


※キャンペーンサイトは、参加登録・チャレンジ・感想入力期間(6/30~7/13)以外は閲覧できません。



チャレンジ期間

令和7年 5月1日(木)~6月30日(月)

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。

予告

令和7年度第2回は...

【参加登録期間】令和7年9月17日(水)~9月30日(火)

【チャレンジ期間】令和7年10月1日(水)~11月30日(日)

※第2回目の日程は変更となる場合があります。

JAみえ健保だより

すくらむ

6年度
下期号
No.194

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に安全に保管し、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。