

JA みえ 健保 だより

すくらむ

8 年 度
上 期 号

No.198

健保組合がうかがいます!

健康経営のココが知りたい P.4

[第10回] JA三重中央会

女性のカラダ マネジメント P.6

ココロもカラダも元気ごはん P.8

錦糸卵の巣ごもり風ちらし寿司/
キノコと海藻のすまし汁/クラッシュコーヒーゼリー

[ココロを守る生活習慣]

**栄養の偏った食事は
うつ病のリスクに** P.10

[お疲れその場ストレッチ]

デスクワークの後に P.11

KENPO Information P.12



ココパリゾートクラブ
『Hale』



アクアイグニス『片岡温泉』



VISION『本草湯』



湯元榊原館
日帰り温泉『湯の庄』

三重の
温泉施設・ゴルフ場
**利用料の
補助始まる!**

P.2 P.15



C ココパリゾートクラブ『Hale』(ホテルシャトー内)

ゴルフ&ホテルリゾートにある日帰り温泉。外にはよく手入れされた芝生が輝いています。湯は美人の湯として愛される『新美里温泉』。露天、内湯、サウナが男女ともそろっており、女湯の脱衣所には『リファ(ReFa)』のドライヤーが設置されているのもポイント。



人気のお土産は伊勢の「しぐれ煮」(あさり650円、青さのり750円)

【入浴料】小学生以上 1,400円(レンタルバスタオル・フェイスタオル付)
【営業時間】12:00~23:00(最終受付22:30)※火曜・木曜は14:00~
【定休日】臨時休館日を設ける場合がございます
【その他】ガーデンプール利用料:5歳以上1,300円(ロッカー代別途220円)
※営業期間:2026年7月18日~8月30日

津市白山町川口6262 TEL 059-262-4141(代表)



D VISON『本草湯』

VISIONホテル棟に隣接する日帰り湯『本草湯』。湯船に浮かぶ薬草袋の中には、三重大とローランド製菓が開発したレシピで、この地の薬草が調合されています。中でも内湯小湯船の薬草は72種類のパリエーション。昨冬には幻想的な照明が魅力のサウナも誕生しました。



「ルフロ」スタッフの長谷川さん

天然のミネラルが含まれた温かなミストを全身で浴びる「Le Furo(ルフロ)」(料金別途)



本草研究所によるスペシャルドリンク
果実と米麹の発酵ドリンク(左)
みりんと薬草のクラフトコーラ(右)
(各550円)

【入浴料】中学生以上 1,200円(平日)/1,500円(土日祝) 3歳~小学生 600円(平日)/700円(土日祝)
【営業時間】6:00~24:00
[サウナ]10:00~22:00(利用は中学生以上) [ミネラルミスト浴「ルフロ」] 9:30~21:00(最終受付19:00) [カフェ] 9:00~22:00
【定休日】無休
【アメニティ】バスタオル(レンタル)250円、フェイスタオル(レンタル)200円
【その他】ミスト浴「ルフロ」利用料3,000円~(本草湯入浴料、タオル、館内着、ミネラルウォーター付)
多気郡多気町ヴィソン672番1 本草湯1 TEL 0598-39-3900

ホームページ



がんばる 毎日に 温泉 の癒しを

みなさんに心身の保養をしていただくために、温泉施設入浴料の補助を始めました。対象となる4施設の魅力をご紹介します。

- ココパリゾートクラブ『Hale』はガーデンプール利用料等も補助の対象となります。
- 温泉のほか契約ゴルフ場の利用料も補助いたします。

詳しくは、P15、裏表紙をご覧ください。



※営業時間や料金等は変更になることがあります。お出かけ前に最新情報をお確かめください。

A アクアイグニス『片岡温泉』

『アクアイグニス』誕生の前から、登山客や地元の人に愛されてきた『片岡温泉』。地下1,200mから湧くところみのあるアルカリ性単純温泉が人気の秘訣です。湯上りの肌のスベスベ感と長い間続く温もりを実感していただけます。



加水・加温・循環をせず、源泉かけ流しの温泉は全国的にも珍しいのだとか。



お風呂上がりに夏限定冷たいかき氷はいかがですか？



菰野町・湯の山温泉名物の「湯の花せんべい」(950円~)



広報の水本さん

【入浴料】大人(中学生以上) 600円(平日)/800円(土日祝)
小人(3歳~小学生) 300円(平日)/400円(土日祝) ※3歳未満は無料
【営業時間】6:00~24:00
【定休日】無休
【アメニティ】バスタオル(レンタル)200円、フェイスタオル(レンタル)100円
三重郡菰野町菰野4800-1 TEL 059-394-7733



B 湯元榊原館 日帰り温泉『湯の庄』

清少納言の『枕草子』で湯を讃えられた歴史ある名湯、榊原温泉。参宮前に身を清める“湯ごり”の地でもあります。その温泉旅館『榊原館』の大浴場を日帰りで楽しめるのがこちら。とろりとした温泉を、源泉(約31℃)と加温の2種、どちらもかけ流しで楽しめます。



▲露天風呂おそめ

▼まろみの湯もえぎ



浴場の蛇口からも温泉が出ます



温泉水を使った化粧水&乳液セット(5,000円)

温泉が飲める地下の飲泉所

【入浴料】中学生以上 1,500円(フェイスタオル付) 3歳~小学生 500円
【営業時間】9:00~20:00(最終受付19:00)※滞在は2時間まで
【定休日】不定休
【アメニティ】バスタオル(レンタル)200円、フェイスタオル(販売)100円
津市榊原町5970 TEL 059-252-0206



女将の厚子さん

三重とこわか

健康経営カンパニー（ホワイトみえ）

健康経営優良法人

食育実践優良法人

に認定

企画総務部のみなさん

所属、役職は取材時のものです



2026年夏完成の新ビルです！

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10回は、JA三重中央会へおじゃましました！

健保組合がうかがいます！

健康経営の

ココが知りたい

[第10回] JA三重中央会

さらに、運動不足への対策として、ロコモティブシンドロームチェックキャンペーンも行いました。まず、課題を把握するために、各従業員に対してロコモチェックを実施。手を使わずに片足で立ち上がるチェックですが、スムーズに立ち上がれない人も…。この結果を踏まえ、昼休憩時に15分程度JAビル周辺を歩く時間をつくり、毎日職場内でラジオ体操を行ったりなど、日常生活の中で効果的に体を動かす機会をもうけています。

一つめに行ったのはベジチェックキャンペーンです。昨年夏の2カ月間、1階に野菜摂取量の測定器を設置し、食習慣の見直し・改善を促しました。最も数値のよかった人や、2回の測定で数値が大きく改善した人には、三重県産の農畜産物を贈呈し、モチベーションアップと地産地消を図りました。

以前より健診受診の徹底やストレスチェックなどを行ってきましたが、職種上外食が多いことや、運動不足の職員割合が高いことなどもあって、特定保健指導の対象者が増加傾向にありました。一昨年のJA三重大会で「健康増進」と「食農教育」を重要なテーマとして掲げたこともあり、本会も率先して行動しようということで、健康宣言からはじまる各種認定に向けた取り組みを開始しました。

具体的にどんな取り組みを実施されましたか？

組合員・役職員ともに健康で持続的なJAグループ三重をめざす



なかなか運動の時間をとるのは難しいですが、帰宅時には職場がある10階から階段を使って下りたり、駅までの道を速歩きしたりと空き時間に取り組みんでいます。「できることから」が大切ですね。

昔から陸上競技をしており、100m走や200m走に出場しています。競技の練習に加え、毎朝出勤前にウエイトレ・ニングをしているので運動習慣はバッチリです。ただ、お酒の量が多いのが気になっていたので、毎週月曜は休肝日になっています。

元々かぜをひきやすく、肺炎まで進むなど大変だったのですが、体調を崩さないよう、毎日湯舟につかる、みそ汁に野菜をたくさん入れるといったことを習慣にしています。みそ汁は手軽に野菜をとりやすいのでおすすめです。

ラジオ体操では大きく体を動かす「エスカレーター」より階段を使う、家でもこまめにストレッチをするなど、運動の機会を大切にしています。また、昼食後もしっかり歯みがきをするようにして、口の健康にも気をつけていますよ。

みなさん個人の健康づくりについて教えてください。



近年、理念や人的資本、健康、ウェルビーイングを重視する組織経営が求められ、JAとしても社会的時流を捉えた活動を進めていく必要性を感じていました。また、10年以上前から、JAグループは組合員を対象に「JA健康寿命100歳プロジェクト」、「げんきなカラダプロジェクト」など健康づくり活動を独自に進め拡充してきた背景があります。

そんな中で契機となったのは、2024年開催のJA三重大会です。グループ全体で中期経営戦略について協議を重ねる中で、健康経営を通じて健康を守るための良質な「食」と「農」、「地産地消」の大切さを伝えることや、総合事業を展開するJAならではの強みを活かして、組合員・役職員の双方に向けて健康づくりを行うことを掲げました。

組織は人が基本のキです。持続的なJA運営と農業づくり、地域づくりを進めていくためにも、今後はこれまでにJAグループの役職員が心身ともに健康で、働きやすい環境整備に注力していくことが重要です。

JAグループ三重全体で健康経営に取り組まれた背景やきっかけ、理由は？

最後に、今後への想いを伺います。

推進2年目に入っただけですが、よい反応を得ているのではないのでしょうか。各JAが積極的に「三重とこわか健康経営カンパニー」の認定を受け、一部のJAではさらにステップアップして「健康経営優良法人」や「食育実践優良法人」の認定を受けています。こうしたJAには今後もトップランナーとしてグループ全体をリードしていただきたいですね。

また、各JAが健康経営の第一歩として「健康宣言」を行う中で、組織の課題や強みなどの現状を把握できた点はとても有意義です。健康宣言の取り組み事項は、単純に数値で測れないものもあり、今後の活動も継続していくことで質的な成果も見えてくるでしょう。中央会としても厚生連や健保と連携し、各JAの役職員、そして現場の組合員も巻き込んだプロジェクトを進めていきたいと考えています。

グループ全体の健康経営の推進状況について、手ごたえはいかがでしょう？

DATA

三重県農業協同組合中央会
(JA三重中央会)

【住所】〒514-0004 三重県津市栄町一丁目960番地
【電話】059-229-9004
【代表理事会長】谷口 俊二 (JA鈴鹿 組合長)
【被保険者数】42名 (令和8年5月末時点)

県下JAグループの健全な発達をはかり、「三重県農業の持続的発展」と「安心して暮らせる豊かな地域社会の実現」に貢献します。

JAビルの1階には
脳年齢・血管年齢の
測定器を設置中！





プレコンセプションケアを実践しよう



知っておきたい妊娠のこと

- 約1ヵ月周期で起こる**月経と排卵が正常であること**が妊娠に欠かせない。
- 排卵で卵巣から排出された女性の**卵子と**、射精で放出された男性の**精子が出会い、受精・着床すると妊娠が成立する**。妊娠しなければ着床のために厚くなった子宮内膜ははがれて月経が起こる。
- 卵子の数は年齢とともに減る。**20～30代前半が排卵や月経が安定する妊娠・出産の適齢期**。
- 望まない妊娠を防ぐためには**性行為のときに男性がコンドームをつけることが不可欠**。



日常心がけたいこと

適正体重を維持する

BMI18.5以上25未満が適正体重。BMI18.5未満のやせも25以上の肥満も妊娠・出産のリスクを高める。やせは貧血や将来の骨粗しょう症、肥満は生活習慣病のリスクにもなる。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

禁煙し、お酒はほどほどに

たばこの煙は健康を害し、不妊のリスクになるため、妊娠前から禁煙する。お酒は飲み過ぎに注意し、妊娠がわかったら禁酒する。

1日3食、体に必要な栄養を

米やパンなどの主食と肉や魚、野菜、乳製品、果物などをバランスよくとる。

葉酸を積極的にとる

胎児の神経管閉鎖障害の発症を防ぐために、妊娠の1ヵ月以上前から妊娠3ヵ月まで1日0.4mgの葉酸*をとる。
※ほうれん草やブロッコリーなど緑の濃い野菜に多く含まれます。

週150分(1日20分程度)の運動を習慣にする

運動は適正体重の維持やストレス解消に有効。ウォーキングや筋トレなどがおすすめ。

プラスアルファの健康管理

性感染症の検査を受ける

性感染症には、妊娠や胎児に悪影響を与えるものがある。自覚症状が乏しいため、不安があれば婦人科や保健所で検査を受ける。

必要なワクチンを接種する

風疹やはしか、水ぼうそうなどの感染症は妊娠中にかかるると胎児に影響する恐れがある。妊娠前にワクチンを接種しておく。

健康診断やがん検診を受ける

生活習慣病やがんは妊娠・出産や胎児の健康に影響することがある。毎年健康診断を受け、20歳以降は子宮頸がん検診を受ける。

当健保組合の健診をご利用ください!

費用の補助あり

- 人間ドック・生活習慣病予防健診 ⇒ 各種がん検診も含まれています
- 被扶養配偶者向け巡回バス健診 ⇒ 女性限定の健診。最寄りの会場で受けられます

婦人科のかかりつけ医を持つ

婦人科は女性特有の病気や女性の健康に関するさまざまな症状を扱う。相談しやすいかかりつけ医がいると安心。

*参考：国立成育医療研究センター「プレコンセプションケアセンター」ホームページ



監修 ● 医学博士 武曾 綾子

受胎・妊娠のことをコンセプションといい、プレコンセプションケアは新しい命を授かる前に、若い男女が将来の妊娠を考えながら健康管理することを意味します。子どもが欲しい人はもちろんのこと、妊娠可能な年齢のすべての人が生涯を健康に過ごすうえで大切なヘルスケアです。

妊娠前から！ プレコンセプションケア



やせた女性の妊娠は、早産や低体重の赤ちゃんが生まれやすく、低体重で生まれた赤ちゃんは、将来、生活習慣病になるリスクが高まります。

また、30代半ばになると卵子の減少などで妊娠しづらくなり、妊娠しても流産率が高くなります。さらに、月経痛などの月経異常に対処していなかったことが不妊の原因になることもあります。

こうしたことから、妊娠前のプレコンセプションケアの必要性が高まっているのです。

やせ過ぎや出産年齢の高齢化などで
妊娠・出産のリスク、不妊が増えている



プレコンセプションケアの目的

- ① 若い世代の男女の健康を増進し、より質の高い生活を送ってもらうこと。
- ② 若い世代の男女が将来、より健康になること。
- ③ 健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代の子どもたちをより健康にすること。

男性にも必要です

男性は、肥満や喫煙、過度の飲酒、年齢による精子の減少などが不妊の原因になると考えられています。男性も将来のライフプランを考えながら、プレコンセプションケアを実践しましょう。

キノコと 海藻のすまし汁



1人分
22kcal

材料(2人分)

マイタケ 60g
乾燥ワカメ 2g
塩昆布 10g
顆粒だし 小さじ1/2
塩 小さじ1/4
水 2カップ
削り節 適量

調理時間

8分

調理器具



作り方

1. マイタケをほぐす。
2. 削り節以外の材料を鍋に入れて火にかける。沸騰したらマイタケに火が通るまで中火で1~2分加熱する。
3. (2)を器に注ぎ、削り節をひとつまみ振る。

POINT

手で割いて使えるマイタケで包丁いらすの一品。塩昆布と削り節でうまみアップ!

クラッシュ コーヒーゼリー

材料(2人分)

【ゼリー用】
インスタントコーヒー 大さじ2
砂糖 大さじ3
粉ゼラチン(ふやかし不要のもの)5g
水 1.5カップ

【ミルクシロップ用】

牛乳 80ml
砂糖 大さじ1.5

調理時間

6分
(固まる時間を除く)

調理器具



耐熱容器・電子レンジ

作り方

1. 耐熱容器にゼリーの材料を入れよく混ぜてから600Wの電子レンジで2分加熱する。
2. 取り出してからもう一度混ぜる。粗熱がとれたらフタをして冷蔵庫で2時間ほど冷やして固める。
3. スプーンを使って(2)を器に盛り分ける。
4. ミルクシロップの材料をよく混ぜて(3)にかける。あればミントを添える。

POINT

耐熱容器に材料を入れたら、あとは電子レンジにおまかせ。

食材は、ぜひ各地JAのお店をご利用くださいわ!

錦糸卵の 巣ごもり風ちらし寿司

材料(2人分)

炊いたご飯 300g
すし酢 大さじ2
きゅうり 1/4本
赤パプリカ 15g
カニ風味かまぼこ(カニカマ) 20g

作り方

1. きゅうりを8mm角、パプリカを5mm角、カニカマを1cm幅に切り、パプリカに軽く塩を振る。
2. ボウルに炊いたご飯を入れ、すし酢、きゅうり、絞って水気を切ったパプリカ、カニカマを加えて混ぜる。
3. お椀などにラップを敷いて(2)の半量を入れて包む。軽く押してドーム型に整えてお皿の中央にのせる。同様にもう1皿分作る。



POINT

薄焼き卵を電子レンジで簡単に! 多少いびつになっても錦糸卵にすれば問題なし。

卵 2個
片栗粉 小さじ1
水 小さじ1
塩 適量

調理時間

20分

調理器具



ボウル・耐熱の平皿・電子レンジ

4. ボウルに片栗粉と水を各小さじ1/2ずつ入れて溶いておく。卵1個を割り入れ塩ひとつまみを加えてよく混ぜる。底の平らな皿(直径22cm以上)に密着させるようにラップを敷いて溶き卵を丸く流し入れる。500Wの電子レンジで1分30秒加熱する。よく固まっていなければ10秒ずつ追加で加熱する。同様にもう1枚作る。



卵はよく混ぜて。ラップの端はお皿に折り込まずに!

5. (4)の粗熱がとれたら1~2mm幅に切って錦糸卵を作り(3)のご飯を囲むように置く。もう1皿も同様に仕上げる



栄養士からの メッセージ

暑い季節はなるべくコンロの前に立ちたくないもの。そんなときはビタミンをたっぷり含むパプリカやきゅうりなど、生で食べられる野菜を活用! また、夏はカリウムが汗とともに流れ出てしまうので、旬のきゅうりでカリウム不足を補いましょう。

デスクワークの後に

今日もお仕事お疲れさまです。
ひと仕事済んだ後には、その場でできるストレッチで体をいたわってあげましょう。
今回は、デスクワーク後にできるストレッチをご紹介します。
デスクワークでたまった肩・腕の疲れや脚のむくみを解消しましょう。



監修 ■ ストレッチデザイン 柔軟美トレーナー 村山 巧

ストレッチをすることで、たまった疲労をとるだけでなく、体の柔軟性が上がってけがをしにくい軽やかな体を手に入れることができます。お仕事の合間や終わったときなど、みなさんのできる範囲でストレッチをしてみてください。



1 ひじから下の腕の疲れに

ひじより少し下を片方の手で強く握ったまま、手首を内側、外側に回す。反対の腕も同様に行う。

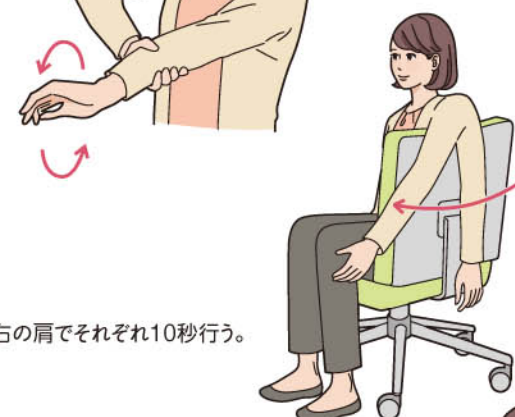


そうきん絞りをイメージしましょう。



2 肩の疲れに

椅子に横向きで座り、わきの下を背もたれに乗せる。
腕の力を抜き、腕を前後に大きく・ゆっくりと振る。左右の肩でそれぞれ10秒行う。



3 下半身の血行を良くしよう

椅子をデスクから引いて、ひざの上に反対の脚のふくらはぎを乗せる。
乗せた脚を前後左右に動かして、ふくらはぎをほぐす。反対の脚も同様に行う。



両手で座面をつかむと体が安定してやりやすくなります。



POINT

カチコチ体になる前に
ストレッチを



デスクワークに集中していると、同じ姿勢のままになりがちです。
長時間同じ姿勢でいると、筋肉が固まって血行が悪くなり、
疲れ・だるさの原因になります。1時間に1度はストレッチを
して、疲れを予防しましょう。

栄養の偏った食事は うつ病のリスクに

ココロを守る
生活習慣

監修 ● 公認心理師 上野 幹子

手軽に食べられる食事は 必要な栄養素が不足しがち

普段の食事をコンビニのおにぎりや弁当、めん類や丼もの、ファストフードですませることが多くなっていませんか？ こうした食事が続くと、ビタミンやミネラル、たんぱく質が不足して、心の健康を保つセロトニン（脳内神経伝達物質のひとつ）がうまく働かなくなってしまいます。



！ うつ病患者の多くに不足しがちな栄養素
ビタミンDやビタミンB群、葉酸、鉄や亜鉛、
たんぱく質、EPA・DHAなど

「和食」と「乳製品」をとろう

うつ病に効果があるとされる栄養素はたくさんありますが、これらは魚や肉、野菜、大豆製品、乳製品などに多く含まれています。そのため、ごはんを主食にした「和食」と「乳製品」を意識すると摂取しやすくなります。

1日1回は「ごはん+主菜・副菜」の食事を

● 外食のときは定食を選ぶのがおすすめ。

肉だけでなく、魚も意識してとる

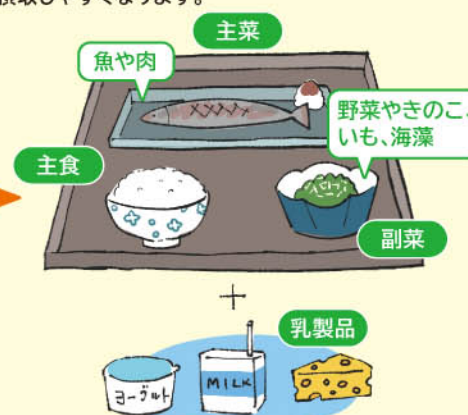
● 魚（とくに青魚）はビタミンDやEPA・DHAが多い。

緑の濃い野菜と大豆製品も積極的に

● 緑の濃い野菜は葉酸が、大豆製品は亜鉛やたんぱく質が多い。

毎日、牛乳やチーズなどの乳製品でたんぱく質をとる

● 牛乳200mlか、チーズ1かけとヨーグルト1パック（100g）が1日の目安。



和定食が理想的

通話料・相談料
とも無料

こころとからだの健康相談

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/web soudan/>

ユーザー名: ja59241 パスワード: ja59241

● 女性・管理職 のみなさん専用の相談サービスもご利用いただけます ●

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・オブ・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

OTC医薬品(市販薬)を使って賢くセルフメディケーション

OTC医薬品(OTC:Over The Counter)とは、処方せんがなくても購入できる医薬品のこと。国民医療費が膨張するなかで、OTC医薬品を使ったセルフメディケーションの重要性が高まっています。

上手に活用することで、時間と手間が省けます

OTC医薬品は、軽度の不調や急な発熱、病院に行く時間がない場合、すぐに購入して使用できます。これまで処方せんがないと購入できなかった医療用医薬品と同じ有効成分を含んだ“スイッチOTC医薬品”も続々と登場しています。症状や体質に合った薬を薬剤師や登録販売者に相談すると安心です。

セルフメディケーション税制も覚えておこう

スイッチOTC医薬品等の年間購入額が12,000円を超えた場合は、超過分の所得控除を受けられます。購入した医薬品のレシートを保管しておきましょう。

OTC医薬品は軽度の不調を改善するためのものです。不調が長引くときなどは、かかりつけ医を受診しましょう。

ちょっと特別なジェネリック？ バイオシミラー

治療の選択肢が広がると期待されています

化学物質を組み合わせで作られる医薬品と異なり、生物の細胞を使って製造される薬を「バイオ医薬品」といいます。「バイオシミラー」は、このバイオ医薬品を模倣した医薬品のこと。

生物由来かつ複雑な構造のため製造方法や成分に微妙な違いはありますが、先発のバイオ医薬品と同じ効き目や安全性が確認されているうえ、高価なバイオ医薬品と比較して低コストで安価です。



誤った服用は危険です

ポリファーマシーに注意しましょう

ポリファーマシーとは？

「poly(多くの)」と「pharmacy(薬)」を組み合わせた造語で、必要以上に多くの薬を服用することで副作用を起こしたり、必要な薬が飲みきれなかったりすることです。

*種類が多いことが悪いわけではなく、飲み合わせが適切であることが大切です。

ポリファーマシーの例と問題点

多剤服用

一度に処方される薬の種類が多い

重複服用

複数の医療機関から、同じ成分の薬を処方されている

起こりうる副作用

食欲の低下、ふらつきや転倒、記憶障害、便秘、尿失禁など

自分でできるポリファーマシー対策

同じ病気やケガで複数の医療機関にかかる

「重複受診(はしご受診)」を抑えましょう。

かかりつけ医と

かかりつけ薬局をもって、服用中の薬を把握してもらいましょう。

マイナ保険証や

お薬手帳を使いましょう。

薬剤師等が過去のものも含め、処方薬を確認できるため、リスクを減らすことができます。

⚠️ 注意! 自己判断で勝手に薬の服用を中止したり、数を減らしたりするのはやめてください。必ず医師・薬剤師に相談を!

三重県農協健康保険組合

令和7年度決算がまとまりました

当健保組合の令和7年度決算状況は、収支差引額では3億7,218万円となりましたが、経常収支差引額では2億3,325万円の赤字となりました。

前年度決算比では保険給付金は約5百万円、納付金は約4千万円増加しています。

厳しさを増す財政状況ではありますが、みなさまの健康をサポートするための保健事業は引き続き継続してまいりますので、ご家族そろってご活用くださいますようお願いいたします。

令和7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

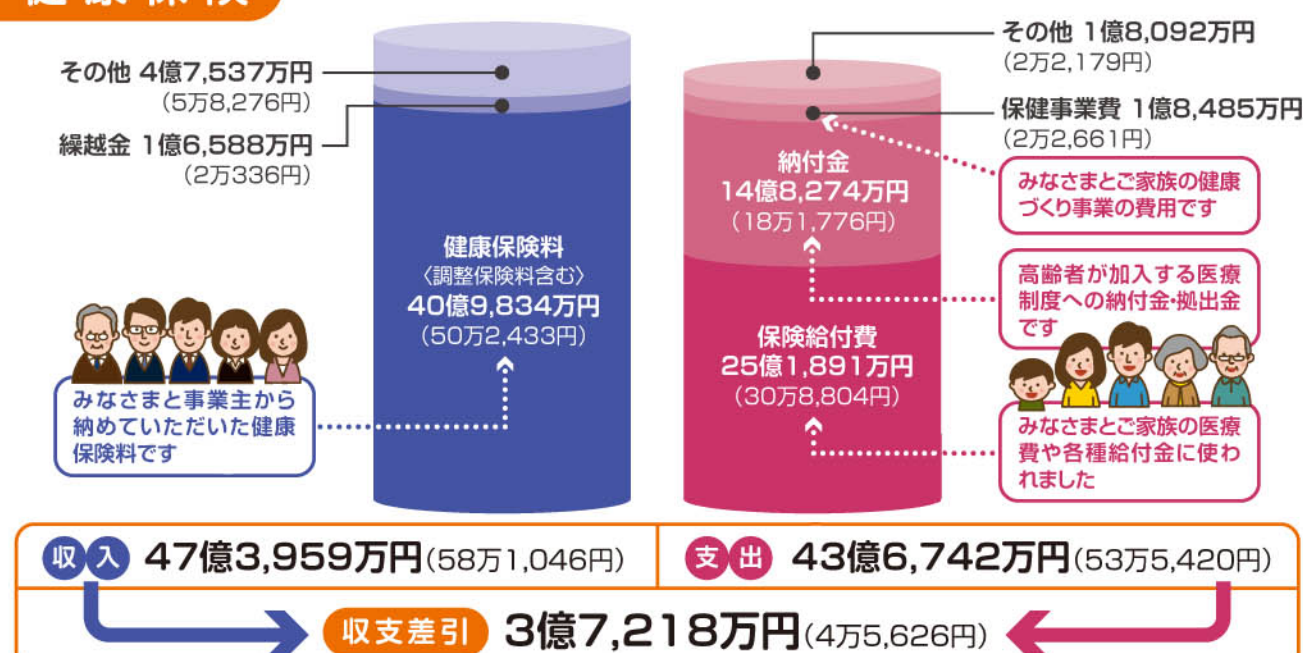
検索

決算の基礎となった数値

被保険者数	8,157人
男	3,832人
女	4,325人
平均標準報酬月額	342,415円
男	398,669円
女	290,621円
平均年齢	44.14歳
男	46.23歳
女	42.29歳
被扶養者数	4,242人
扶養率	0.52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

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。



令和8年8月から「高額療養費」が見直されます

入院や手術などで1ヵ月あたりの医療費が高額になる場合、みなさまの負担を軽減するために健保組合は給付金(高額療養費)を支給しています。この高額療養費について法改正が行われ、8月からみなさまの自己負担限度額が変わります。



がんや難病等の長期療養者の負担に配慮しています

- 多数該当(高額療養費の受給が1年間で3回以上になった場合、4回目から適用する額)は据え置き。
- 「年間上限額」を新設(自己負担は年間合計で上限額を超えることはありません)。

制度上は毎月の自己負担限度額が引き上げられますが、当健保組合は付加給付があるため、みなさんの自己負担は増えません。

高額療養費について、くわしく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 ▶ 健保の給付 ▶ 医療費が高額になったとき

契約温泉施設 & 契約ゴルフ場 利用料を補助します！

毎日忙しく過ごしているみなさん、たまには日常を忘れて心と体をリフレッシュしてみませんか？

健保組合の補助を利用して出かけましょう！

【ご利用上の注意】

- ※本券は三重県農協健康保険組合の被保険者・被扶養者以外の方はご利用いただけません。
- ※ご利用の際は、必要事項をすべてご記入のうえ、施設受付にご提出ください。1枚につき、1名分の補助額が適用されます。
- ※利用料金が温泉施設補助額(500円)以下の場合、おつりは出ません。
- ※本人確認書類の提示を求められる場合があります。
- ※他のクーポン券との併用は不可となる場合があります。
- ※無断での複製・転売および他人への譲渡を禁じます。
- ※有効期限後は無効です。未使用でも換金等はできません。

お問い合わせ先：三重県農協健康保険組合 総務課
TEL：059-229-9220(月～金 9時～17時)

【ご利用上の注意】

- ※本券は三重県農協健康保険組合の被保険者・被扶養者以外の方はご利用いただけません。
- ※ご利用の際は、必要事項をすべてご記入のうえ、施設受付にご提出ください。1枚につき、1名分の補助額が適用されます。
- ※利用料金が温泉施設補助額(500円)以下の場合、おつりは出ません。
- ※本人確認書類の提示を求められる場合があります。
- ※他のクーポン券との併用は不可となる場合があります。
- ※無断での複製・転売および他人への譲渡を禁じます。
- ※有効期限後は無効です。未使用でも換金等はできません。

お問い合わせ先：三重県農協健康保険組合 総務課
TEL：059-229-9220(月～金 9時～17時)

【ご利用上の注意】

- ※本券は三重県農協健康保険組合の被保険者・被扶養者以外の方はご利用いただけません。
- ※ご利用の際は、必要事項をすべてご記入のうえ、施設受付にご提出ください。1枚につき、1名分の補助額が適用されます。
- ※利用料金が温泉施設補助額(500円)以下の場合、おつりは出ません。
- ※本人確認書類の提示を求められる場合があります。
- ※他のクーポン券との併用は不可となる場合があります。
- ※無断での複製・転売および他人への譲渡を禁じます。
- ※有効期限後は無効です。未使用でも換金等はできません。

お問い合わせ先：三重県農協健康保険組合 総務課
TEL：059-229-9220(月～金 9時～17時)

← 使用方法および補助額等は、裏表紙をご覧ください。施設利用補助券は切り取ってご使用ください。

【ご利用上の注意】

- ※本券は三重県農協健康保険組合の被保険者以外の方はご利用いただけません。
- ※ご利用の際は、必要事項をすべてご記入のうえ、施設受付にご提出ください。1枚につき1回限り、1名分の補助額が適用されます。
- ※利用料金が施設補助額(1,000円)以下の場合にご利用できません。
- ※本人確認書類の提示を求められる場合があります。
- ※他のクーポン券との併用は不可となる場合があります。
- ※無断での複製・転売および他人への譲渡を禁じます。
- ※有効期限後は無効です。未使用でも換金等はできません。

お問い合わせ先：三重県農協健康保険組合 総務課
TEL：059-229-9220(月～金 9時～17時)

温泉施設

ご家族(被扶養者)のご利用もOKです。

今すぐ行きたくなる！
契約温泉施設の魅力あふれる
特集記事(本誌P2-3)もご覧ください！



アクアイグニス
『片岡温泉』
三重郡菟野町菟野4800-1
TEL 059-394-7733



湯元神原館
日帰り温泉『湯の庄』
津市神原町5970
TEL 059-252-0206



ココパリゾートクラブ
『Hale』天然温泉&サウナ
津市白山町川口6262
TEL 059-262-4141(代表)



VISON『本草湯』
多気郡多気町ヴィソン672番1
本草湯1
TEL 0598-39-3900



ゴルフ場

対象は、被保険者のみです。

三重カンツリークラブ
三重郡菟野町千草7190 TEL 059-392-3161

鈴峰ゴルフ倶楽部
鈴鹿市伊船町151-4 TEL 059-371-0711

ココパリゾートクラブ(白山ヴィレッジゴルフコース)
津市白山町川口6262 TEL 059-262-4141(代表)

松阪カントリークラブ
松阪市下村町2160 TEL 0598-29-2911



開催決定！ぜひご参加ください！

歩こう会

開催場所 長浜市
開催日 令和8年11月3日(火・祝)



1日ウォークラリー

開催場所 志摩スペイン村(詳細は別途ご案内します)。
開催日 令和8年11月28日(土)

令和8年度 第2回 My Health Up CAMPAIGN マイヘルスアップキャンペーン 参加費無料



スマホやパソコンで気軽に参加できる!!

対象 被保険者・被扶養配偶者のみなさん



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
「腸内環境を整えよう」
「呼吸と姿勢改善」
「毎日笑おう」など
全29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

達成賞
個人向け健康ポータルサイト
MY HEALTH WEBで
お好きな賞品と交換できる
2,000ポイントを進呈!

参加登録期間
令和8年 9月17日(木)～9月30日(水)

チャレンジ期間
令和8年 10月1日(木)～11月30日(月)

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



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。

※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・チャレンジ期間と感想入力期間(11/30～12/13)以外は閲覧できません。



運動習慣をはじめ、健康管理のパートナーとしてご活用ください！

令和8年秋

個人向け健康ポータルサイト
MY HEALTH WEB、始動!

こんな機能であなたをサポート!

体重、血圧などの
ライフログ管理

毎日の運動量、食事量
などの行動目標管理

機能を活用したり、イベントに参加するとポイント
が貯まる。貯めたポイントは賞品に交換OK!

詳細は
次号で!

従来お届けしていた **医療費通知**・**ジェネリック医薬品の差額情報通知** も
MY HEALTH WEBより情報が取得できるようになります。

New

けんぽの補助
始まりました！

- ① 下の「施設利用補助券」を切り取り、必要事項をすべてご記入のうえ、施設の受付にご提出ください。
- ② 補助額を差し引いた額(利用者負担額)をお支払いください。

契約温泉施設(全4施設)

対象者：被保険者・被扶養者

【料金表 1名当たり】補助の対象は下記入浴料です。

●アクアブニス『片岡温泉』

土日祝	大人(中学生以上)	小人(3歳～小学生)
通常料金	800円	400円
健保契約料金		
補助額	500円	400円
利用者負担額	300円	0円

平日	大人(中学生以上)	小人(3歳～小学生)
通常料金	600円	300円
健保契約料金		
補助額	500円	300円
利用者負担額	100円	0円

●湯元神原館 日帰り温泉『湯の庄』

	大人(中学生以上)	子ども(3歳以上)
通常料金	1,500円	500円
健保契約料金	1,300円	500円
補助額	500円	500円
利用者負担額	800円	0円

●ココパリゾートクラブ『Hale』天然温泉&サウナ

	小学生以上	未就学児
通常料金	1,400円	0円
健保契約料金	750円	0円
補助額	500円	0円
利用者負担額	250円	0円

●VISON『本草湯』

土日祝*	大人(中学生以上)	子ども(3歳以上)
通常料金	1,500円	700円
健保契約料金	1,300円	500円
補助額	500円	500円
利用者負担額	800円	0円

平日	大人(中学生以上)	子ども(3歳以上)
通常料金	1,200円	600円
健保契約料金	1,000円	500円
補助額	500円	500円
利用者負担額	500円	0円

※GW、お盆、年末年始などの特別期間を含む

利用可能期間：令和9年3月31日まで

令和8年度 契約温泉施設利用補助券 (本券で1名利用可)

補助金額 ¥500

複製無効

事業所名			
健康保険 記号	番号		
被保険者 氏名			
利用者区分	*どちらかを丸で囲み、被扶養者は氏名も記入 被保険者・被扶養者(大人・小人：氏名)		
利用年月日	令和 年 月 日	有効期限	令和9年3月31日

発行元：三重県農協健康保険組合

令和8年度 契約温泉施設利用補助券 (本券で1名利用可)

補助金額 ¥500

複製無効

事業所名			
健康保険 記号	番号		
被保険者 氏名			
利用者区分	*どちらかを丸で囲み、被扶養者は氏名も記入 被保険者・被扶養者(大人・小人：氏名)		
利用年月日	令和 年 月 日	有効期限	令和9年3月31日

発行元：三重県農協健康保険組合

令和8年度 契約温泉施設利用補助券 (本券で1名利用可)

補助金額 ¥500

複製無効

事業所名			
健康保険 記号	番号		
被保険者 氏名			
利用者区分	*どちらかを丸で囲み、被扶養者は氏名も記入 被保険者・被扶養者(大人・小人：氏名)		
利用年月日	令和 年 月 日	有効期限	令和9年3月31日

発行元：三重県農協健康保険組合

利用可能期間：令和9年3月31日まで

令和8年度 契約施設利用補助券《被保険者用》

補助金額 ¥1,000

複製無効

事業所名			
健康保険 記号	番号		
被保険者 氏名			
利用年月日	令和 年 月 日	有効期限	令和9年3月31日

※ご家族(被扶養者)は利用できません

発行元：三重県農協健康保険組合

対象者：被保険者のみ いずれも各コースの設定料金から1,000円(1名・1回)を差し引きます。

- 三重カントリークラブ
- 鈴峰ゴルフ倶楽部
- ココパリゾートクラブ (白山ヴィレッジゴルフコース)
- 松阪カントリークラブ

ココパリゾートクラブは下記の施設利用にも補助をいたします。

ココパリゾートクラブ	テニスコート 1面1時間	グラウンドゴルフ 1名	ガーデンプール* 1名
通常料金	2,750円	1,100円	1,300円
健保契約料金			
補助額	1,000円	1,000円	1,000円
利用者負担額	1,750円	100円	300円

※ガーデンプールは5歳未満は無料、営業期間は7月18日～8月30日

契約ゴルフ場施設(全4施設)

三重県農協健康保険組合
URL: <https://www.jamiekenpo.or.jp/>
この冊子は環境に配慮し、再生紙を使用しています。〒514-0009 三重県津市羽所町525番地の1
TEL 059-229-9220
e-mail: jkenpo@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、被保険者ごとき家族のみ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。