

歩く味わう

三重を巡る三重を食す
健康情報誌

【2013上期号】



ぶらり街なか散歩

伊勢市

p.2

プチ列車旅で楽しむOne Dayウォーキング

王朝ロマンにみちびかれて、
斎宮の歴史街道を歩く.....

p.6

いにしえの旅人が行き交った、
神宮へ続く道を歩く.....

p.8

ひとつの素材で洋風 & 和風「なす」.....

p.10

鶏ひき肉のなす巻き／カポナータ

季節の健康管理.....

p.12

室内・車内での熱中症対策／大切な歯を歯周病から守ろう！

Health Plan 2013.....

p.14

外宮前を歩

「御饌井」

「御饌」とは...

饌とは「食べもの」という意味で、大切なもの、尊いものであることから「御」がついています。
伊勢神宮外宮では、毎日朝夕2度、神々にお食事を用意する「日別朝夕大御饌祭」が、1500年間1日も欠かすことなく続けられています。そんな外宮さんのおひざ元から「食の大切さ」「食への感謝」を発信しようと、この御饌井は生まれました。

「御饌井」は...

- その一 「米」は三重県産を使っています。
- その二 「メインの食材」は、伊勢志摩地方産です。
- その三 「水」は清流宮川や五十鈴川のものを使っています。
- その四 「安全安心な食材」を使い、健康に配慮した調理をしています。
- その五 この井に関わるすべての食材や人びとに対して、「おかげさま」の心で作っています。



1 生しらす井

鳥羽・答志島産のしらすを生のまま豪快にのせました。

浜与本店外宮前
TEL.0596-63-8003



2 宮川花火海鮮井

マグロ、鯛など、伊勢志摩の旬の魚と野菜を盛りつけて、「宮川の花火」をイメージした海鮮井。
tsumiki (つみき)
TEL.0596-29-1329



3 海幸山幸井

伊勢・御園産のお米と多気産の伊勢いも、その日に市場から仕入れたマグロを使用。
幸 (ゆき)
TEL.0596-23-8357



4 どん井

五穀豊稔米のご飯の上に、伊勢うどんのタレで味付けした伊勢地鶏をのせ、大晦日の「どんと火」をイメージ。

Cafe&Bar Sunny Place
TEL.0596-63-6664

5 どん井

伊勢うどんのタレで炒めた伊勢地鶏をベースに、ささみのり、しらす、なます大根と唐辛子をのせた井。

若草堂
TEL.0596-24-3210



常明寺

もと倭町にあった古刹、常明寺の名跡を継ぐ。日蓮宗の寺院。



伊勢和紙館

(大豊和紙工業株)

手漉きや機械抄きの各種伊勢和紙や、伊勢和紙で作られた小物を販売。また、館内に設置された大判のインクジェットプリンタなど印刷用の機材が、伊勢和紙を使った作品制作の場として写真愛好家などに活用されるなど、和紙の品質や高い印刷技術による使いこなしの提案は、利用者から厚い信頼を得ています。



【開館時間】9:30~16:30
【休館日】土・日曜日
※「伊勢和紙ギャラリー」の開館時は開館
★毎月第2土曜は紙に関するイベントを開催



まんきんたん

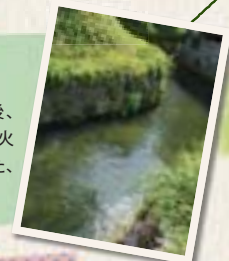
小西萬金丹

創業は1676年。300年以上もこの地でお伊勢参りの旅人のために薬を売り続けています。伊勢まちかど博物館のひとつ。



伊勢電大宮前駅跡

かつての伊勢電気鉄道の終着駅。昭和5年に桑名からこの駅までが全線開通しましたが、昭和17年に廃止となり役目を終えました。



ひゃっけんぼり

豊川百間堀

1670年の山田大火の後、川の流れを利用し外宮を火事から守るために造られた、長さ300mに及ぶ堀。

せこ世古

お伊勢さんの町並みで目につく、家々の間の小さな路地のことを「世古」と呼びます。江戸から明治時代にかけては、130以上もありましたが、大半は戦後に姿を消しました。現在も残る世古には当時の面影が偲べます。

月夜見宮

外宮から北へ約300mにある外宮別宮です。月夜見尊と、その荒御魂の月夜見尊荒御魂の2柱が祀られています。



神路通り

外宮の北御門から月夜見宮までの幅員4m程度の一直線の道は「神が通る道」とされています。通りの真ん中は神さまが通るので、人は端を歩くように子どもに教える風習があります。

外宮参道

伊勢市駅から外宮に通じる参道。かつては神都電車の路線でもあり、多くの旅館が軒を連ねていました。現在は山田館とつるや旅館が残るほか、お洒落なお店が建ち並んでいます。

山田館

約100年近くの歴史をもつ木造三層楼の由緒ある旅館。レトロな雰囲気て今なお人気があります。



ゲストハウス 風見荘

築80年以上の歴史を持つ旅館をオーナー自ら改装したゲストハウス。一人旅におすすめの素泊まり安宿は、新しくもどこか懐かしい。



なんのきづか

何木塚句碑

1688年、山田の俳人たちと一座したときの芭蕉の句が刻まれています。祖霊社境内に建っています。



フランス料理 ボンヴィヴァン

逓信省の山田郵便局電話分室として、大正12年に建造された建物で営業するレストラン。ティールーム、プラスリー、フレンチレストランがあるので、好みのスタイルで食事ができます。



せんぐう館

式年遷宮の資料館です。外宮正殿が原寸大で再現されているほか、神宝の調製工程、遷宮祭の様態などが展示されています。シアター・検索コーナーなども充実しており、神宮や神道について深く知ることができます。

【開館時間】9:00~16:30
(入館は16:00まで)
【休館日】毎月第4火曜日(祝日の場合は翌日)
【問合せ先】0596-22-6263



伊勢市

外宮周辺

MAP A

GEKŪ AREA

外宮周辺 & 河崎地区

今年10月に、20年に一度の遷宮が行われる伊勢神宮。外宮周辺では、その昔からお伊勢参りの賑わいにより、独特の文化や歴史を残してきました。また遷宮を記念して昨年新しく建てられた「せんぐう館」をはじめ、外宮周辺やすぐ隣の河崎地区では、新しい賑わいも生まれています。今回は、それぞれの街なかを、ゆったり歩きながら新しい発見に出会いましょう。



河崎で 買ってみよう

食べたい、

① 伊勢河崎町家とうふ

築100年の町家を再生し、豆腐を専門に扱うお店。地元の大豆「ふくゆたか」と尾鷲のにがりを使って作られた豆腐は、豊かな味わいと滑らかな口当たりで人気です。

【営業時間】とうふ販売 10:00~18:00
レストラン 11:00~14:00

【定休日】火曜日 【問合せ先】0596-25-1028



今日のおまかせ御飯1,000円(税込)
豆腐や大豆を中心にした11品▶

② 月の魚

古い蔵の入口から中に入るとそこはレトロな空間。アンティーク着物の生地で作られた雑貨やアクセサリ、作家もの銀製品や器などが並ぶ個性的な雑貨屋さん。

【営業時間】11:00~19:00
【定休日】火曜日(祝日の場合は翌日)
【問合せ先】0596-26-2008



③ モナリザ スーベニア&カフェ

築100年の砂糖問屋の石蔵をリノベーションしたカフェ。店内の一角にはクリエイティブユニット「EMELON」が生み出したお洒落な商品がいっぱい。ハイセンスな伊勢のお土産はこちらがオススメです。

【営業時間】11:00~18:00(ランチタイム11:00~15:00)
【定休日】不定休 【問合せ先】0596-22-7600

▼ササササササササ中(「サトナカ」と読む)
塩・米・酒と三種類の味のクッキーが楽しめる



◀チキンどんぶり
(ドーナツ・ドリンク付き)
980円(税込)
しょうゆだれでさっぱりした和風丼です。



◀タイカレー(ドーナツ・ドリンク付き)
980円(税込)
スパイスの効いた本格的な辛さ

商人蔵

伊勢河崎商人館の向かい、川沿いに建ち並ぶ3つの商人蔵には、カフェや雑貨、食品などを扱うミニショップがたくさん入っています。

【開館時間】10:00~17:00
【休館日】火曜日(祝日の場合は翌日)
【入館料】無料



エスサイダー
1本/190円(税込)

明治から昭和にかけて河崎で造られていた「エスサイダー」を復刻して販売。爽やかな後味が人気。



河崎「川の駅」

勢田川沿いに佇む風情ある建物です。4月~11月の第1・第3日曜日は勢田川を遊覧する木造船「みずき号」が就航。(有料)



←国道23号線へ



伊勢春慶デザイン工房

江戸時代から昭和30年代まで伊勢で製造されていた漆器「伊勢春慶」が展示・販売されています。

【開館時間】10:00~16:00
【休館日】日曜日
【入館料】無料
【問合せ先】0596-29-1285



伊勢河崎商人館

江戸時代中期創業の老舗酒屋の建物を修復した施設。往時の風情を残す応接室や茶室、庭園などを見ることができます。

【開館時間】9:30~17:00
【休館日】火曜日(祝日の場合は翌日)
【入館料】大人.....300円
高・大学生.....200円
小・中学生.....100円
幼児無料
【問合せ先】0596-22-4810



珈琲屋「河崎蔵」

築160年の重厚な蔵を改装した趣きのあるカフェ。ジャズが流れるなか、焙煎したてのコーヒーをいただけます。伊勢まちかど博物館指定。



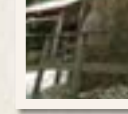
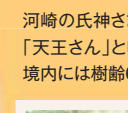
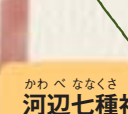
古本屋「ぼらん」

築200数年の町屋を改装した町の古本屋さん。古本だけでなく、懐かしいレコードも販売されています。



道標

「宮川道 さんぐう道」と刻まれた道標が、通りの辻に建っています。



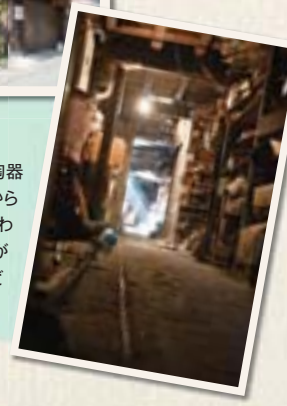
河辺七種神社

河崎の氏神さま。7月14日に開かれる天王祭は「天王さん」と呼ばれ、地元住民で賑わいます。境内には樹齢600年の大楠があります。



せともの屋「和具屋」

元禄年間創業と伝えられる老舗の陶器問屋。現在の当主は15代目。入口から蔵の奥まで約64mあり、かつて使われていた運搬用のトロココレールが今も残っています。伊勢まちかど博物館指定。



道標

「宮川道 さんぐう道」と刻まれた道標が、通りの辻に建っています。



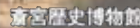
河崎地区 KAWASAKI AREA

情緒あふれる河崎をぶらりしてみる

江戸時代から勢田川の水運を利用し、問屋街として発展した河崎地区。かつては「伊勢の台所」とも呼ばれ、伊勢神宮への参拝客をもてなす町として賑わっていました。現在は勢田川沿いに約1km、当時の面影を残す町並みが続き、古い蔵を利用したカフェやショップに観光客が集まっています。

外宮から河崎まで約10km

かつて伊勢神宮に仕えた斎王が住んでいた「斎宮跡」と、ノハシヨウブの公園を訪ねよう





いにしえの旅人が行き交った、 神宮へ続く道を歩く

「参宮街道」とも呼ばれ、昔から多くの旅人が歩いた伊勢街道。今なお歴史の香りを残す道を歩いてみよう。



明和町から伊勢市へ抜ける県道428号は、かつて伊勢神宮へ詣るために多くの旅人たちが行き交った道です。道路沿いには、今も当時の名残である史跡や古い街並もわずかに残されており、当時の伊勢詣での賑わいを感じてみたいものです。

近鉄山田線明星駅 3.0km ↓ **JR参宮線宮川駅**

《コース全長》6.5km / 約2時間

注／記事内容は、平成25年4月15日の取材に基づいています。

【近鉄明星駅】 3.0km ↓ **弘法大師堂**

斎宮駅のひとつ伊勢寄りの「明星駅」。ここから伊勢街道のウォーキングはスタートです。駅を降りたら、まっかど博物館の「呑海工房」を右手に正面の道を進みます。300mほど進むと突き当たる通りが県道428号、今回歩く伊勢街道です。

伊勢に向かう前に少し寄り道を。右に曲がり、看板に従って左折。住宅街の奥にあるのが「史跡水池土器製作遺跡」です。斎宮で使う土器が作られたとされる奈良時代の遺跡で、現在は公園になっています。

来た道を戻り、伊勢街道を右に曲がります。このあたりは、古い蔵や板塀の屋敷も残っています。1kmほど進むと右側に見えてくるのが「擬革紙煙草入資料館」の黒い門です。江戸時代にお伊勢参りの土産物として人気が高かったのが、擬革紙製の煙草入れで、この屋敷では江戸時代から

【弘法大師堂】 3.5km ↓ **JR宮川駅**

「弘法大師堂」を過ぎると、伊勢市に入ります。このあたりから道幅が狭くなりますので、自動車には十分に気をつけてください。800mほどのところで初めての信号です。これを渡って200mほどで次の信号が。このT字交差点が「しいの辻」です。昔、大きなシイの木があったことからこの名前がつけました。この信号を右に曲がります。ここから次の信号までの500mほどは、とくに交通量が多くなるので気をつけて。少し進むと、左手に見えてくる趣のある日本家屋が「へんば屋」です。安政年間創業のへんば餅を現在も変わらぬ味で販売している老舗です。

コースは先に進みます。次の信号で右側の旧道を進みます。ここからは、また車の往来が減るので安心して歩けます。このあたりは妻入りの家並が美しく、昔の風情が感じられます。さらに進んで橋を渡り、次の信号を越えたらあたりから商店が並び始め、すこし賑やかな雰囲気になります。「紀州藩高札場跡」の碑の横を過ぎ、JRの踏切を渡ってすぐを右折します。

線路沿いの道の左側に、うっそうと森の茂る公園があります。これが「国史跡離宮院跡」です。離宮院は神宮の事務を取り扱う大神宮司の政庁が置かれていたところで、度会の駅家も兼ねていました。ゴールのJR宮川駅はすぐ目の前です。

歩いて行くなら…

この先の伊勢街道は、自動車の交通量が多いので、安全に充分にお気をつけください。外宮まではあと4kmほどです。

電車に乗るなら…

JR宮川駅から2駅乗れば、外宮に最も近い伊勢市駅です。楽しい旅をお過ごしください。

ひとつの素材で

洋風 & 和風

今回の食材は...

なす
[eggplant]



洋

Italian



夏野菜が美味しい、
イタリア風の炒め煮

カポナータ

材料[2人分]

なす 1本
たまねぎ 1/4個
セロリ 1/4本
ズッキーニ 1/2本
パプリカ(黄) 1/4個
パプリカ(赤) 1/4個
オリーブオイル 大さじ2
塩 小さじ1/2
コショウ 少々
ホールトマト(水煮) 1/4缶
水 1/4カップ
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
バジル 適量
粉チーズ 適量

1人分

181kcal

作り方

- ① なすはへたを落とし、縦に4つに切り2cmくらいの角切りにして水にさらす。
- ② たまねぎ、セロリは繊維を断つように薄切りにする。
- ③ ズッキーニは縦に4つに切り2cm角に。パプリカも2cm角に切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、たまねぎとセロリを炒める。
- ⑤ ズッキーニを加え炒める。
- ⑥ パプリカと、水切りしたなすを加えて、生っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑦ 塩、こしょうで味を調え、ホールトマト、水、酢、砂糖を加え汁気が飛ぶまで炒める。
- ⑧ 皿に盛りつけ、バジルを散らし、お好みで粉チーズ少々をかける。

★温かくても、冷たくてもおいしくいただけます



鶏肉のうまみが、
なすにしみこんで...

鶏ひき肉のなす巻き

材料[2人分]

なす 1本
長ネギ 1/4本
しょうが 1/3かけ
えのきたけ 1/6パック
鶏(胸)ひき肉 120g
A バン粉 1/2カップ
卵 1/2個
酒 大さじ1
片栗粉 大さじ1
塩 小さじ1/4
めんつゆ+水 1/2カップ
(市販のめんつゆを「そばつゆ」の割合に薄める)
片栗粉 大さじ1/2
薬味(カイワレ大根、大葉など)

作り方

- ① 長ネギとしょうがはみじん切りにする。えのきたけは細かく刻む。
- ② なすはへたを落として縦半分に切り、切った面を下にして更に2~3mmの薄さで縦切りにする。軽く塩(分量外)を振って柔らかくしてから水にさらしたあと、キッチンペーパーで水を取る。端の小さい部分はみじん切りにしておく。
- ③ ボールに鶏ひき肉と①、A、②のなすのみじん切りを入れてよくこねる。これを6等分して軽く丸めておく。
- ④ ②のなすを広げて片栗粉(分量外)を振る。③の肉だねを4~5cmくらいの丸形にして、1つにつきなす2~3枚をはりつけて形を整える。
- ⑤ フライパンにクッキングシートを敷いて④のをせ、ふたをして弱火で火が通るまで10分ほど焼く。
- ⑥ 鍋にめんつゆと水を合わせて沸騰させ、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦ 器に⑤を盛り付け、⑥をかけて薬味を添える。

1人分

179kcal

★温かくても、冷たくても
おいしくいただけます

ミニ知識

なす

「なす紺」といわれる独特のあざやかな紫色は「ナスニン」という色素によるもので、活性酸素の除去作用があります。なすは油との相性がいいので、食欲が落ちてカロリー不足になりがちな夏の食卓に上手に取り入れましょう。

決め手はプラークコントロール

大切な歯を 歯周病から守ろう!

日本人が歯を失う原因でもっとも多いのは、むし歯ではなく歯周病なのです。
この病気がやっかいなのは、初期症状がほとんど感じられないところです。
予防・治療のための基礎知識を身につけておきましょう。

季節の 健康管理 Health management

猛暑が予想される今年の夏も気をつけて

室内・車内での 熱中症対策

熱中症と言えば、炎天下に激しいスポーツをしている時になりやすいと思いがちですが、直接日光にはあたらない室内や車内でも起こることがあります。
とくに体温を調節するための発汗機能が低いお年寄りや乳幼児は要注意です。

歯周病とは、歯を支えている歯肉や歯槽骨などの歯周組織が、プラーク（歯垢）の中に生息する「歯周病菌」に感染して起こる病気です。初期では自覚症状がほとんどなく、進行するほどに治療も難しくなっており、最終的には抜歯しなければならないこともあります。

また、歯周病は、口の中だけの病気ではなく、肺炎や胃潰瘍、糖尿病、心臓病、心筋梗塞など全身のさまざまな病気と関係があることもわかっています。

歯周病のリスク因子には歯並びやかみ合わせなどの口腔内の環境もありますが、生活習慣も大きく関係しています。とくに喫煙は大きなリスク因子で、タバコの煙に含まれる「ニコチン」や「タール」などの有害物質が歯周組織に悪影響を与えます。そのほか、過労やストレス、糖尿病による免疫力の低下もリスク因子となります。



熱中症は炎天下だけじゃない!

体温の上昇により体内の水分や塩分が失われ、全身の機能がマヒしてしまう熱中症。猛暑続きの近年では、日中の炎天下だけでなく、蒸し暑い室内での発症が増加しています。室内での熱中症の多くは高齢者で、重症化して死に至るケースもあります。

室内でも要注意!
・日差しが差し込むリビング
・換気扇を止めているトイレ
・湿度の高いバスルーム
・調理時のキッチン

ポイントは水分と塩分補給と体づくり

熱中症対策でもっとも重要なのは、水分と塩分の補給です。真水やお茶よりも、水分とミネラルを同時に補えるスポーツドリンクが最適。一度に大量に飲むのではなく、何回かに分けてこまめに摂取しましょう。

さらに、暑さに負けない体づくりも大切です。体が暑さに順応できるように、散歩やウォーキングを楽しむなど、日頃から汗をかく習慣を身につけておきましょう。

こんな症状があったら歯周病かもしれません!!

気になる症状がある人は、すぐに歯科医院へ相談を!

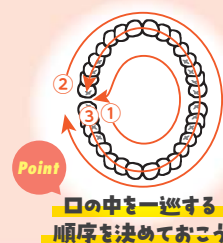
- ☐ 歯磨きなどで歯肉から出血する
- ☐ ピンクだった歯肉の色が赤や紫になった
- ☐ 口臭が気になるようになった
- ☐ 歯肉が縮んで歯が長く見えるようになった
- ☐ 口の中がネバネバする
- ☐ 歯と歯のすき間に物がはさまる
- ☐ 歯肉が腫れている

家庭で行う

プラークコントロールのポイント

ブラッシング

基本は1本1本をていねいに磨くこと。磨くときは、歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあて、軽い力で小刻みに動かします。磨き残しを防ぐためには、磨く順番を決めておきましょう(右図)。また、自分に合った磨き方を歯科医院で指導してもらって、効果的なブラッシングが身につきます。



Point
口の中を一巡する
順序を決めておこう

デンタルフロス&歯間ブラシ

歯周病の予防・治療の基本はブラッシングです。歯ブラシの毛先が届きにくい部分は、デンタルフロスや歯間ブラシを使ってプラークコントロールをしましょう。

歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間にはデンタルフロス、歯周病で歯のすき間が広がっている部分や食べ物が詰まりやすい箇所には歯間ブラシを使いましょう。どちらも使うときには歯肉を傷つけないよう注意が必要です。検診の際、歯科医院で使い方を指導してもらいましょう。



車の中では...

- 窓を開けたりエアコンを使う
- 少しの時間でも子供を車内に置き去りにしない
- チャイルドシートは熱がこもりやすいので要注意



電車の中では...

- 扇子やうちわであおぐ
- 服装を工夫する
- ・体を締めつけず、襟元もスッキリと
- ・素材は吸湿性・通気性のあるもの
- ・色は涼しげな白やブルーがおすすめ



自宅では...

- 窓を開けて風通しをよくする
- ※部屋の両側の窓を開け、風が抜けるようにする
- すだれやよしずで直射日光をカット
- 扇風機を活用する
- こまめに水分を補給する

手軽に
作れる!

水分と 塩分補給 ドリンク

熱中症予防には、0.1~0.2%程度の食塩水が適しています。



水1ℓ + 食塩ひとつまみ(1~2g)



麦茶0.5~1ℓ + 梅干1個

脱水状態のときは、「経口補水液」を!



水1ℓ + 食塩小さじ1/2(3g) + 砂糖小さじ4と1/2(40g)

平成25年度
保健事業のご案内

ヘルスプラン
Health Plan 2013

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/>

機関誌の発行

保健事業に特化した組合機関誌「すくらむ」を年2回発行します。
また、平成25年度は健康保険制度の解説、保険給付の内容等に特化した「すくらむ特別号(保存版)」を発行します。

しおりの配付

新規資格取得者に、健康保険制度の理解や保健衛生知識の啓発のため「健康保険のしおり」を配付します。

ジェネリック医薬品の利用促進

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。また、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」を通知します。



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

厚生労働省が主催する「スマートライフプロジェクト」の中でも、「禁煙」に重点を置き、健康寿命をのばすための提案をします。



医療費通知

被保険者に「医療費のお知らせ」を送付します。
【実施時期】8月・2月の年2回



メンタルヘルスの対策



健保組合のホームページで**ストレスチェック**や**Webによるメンタルヘルスカウンセリング**が受けられます

1 クリック!

2 ユーザー名 ja06240501
パスワード ja06240501
を入力し、OK をクリック

3 組合員専用ページが開きます

こころの健康相談ができます

こころの健康チェックができます

病気の予防

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

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、健保組合が費用を補助します。
【補助額】21,500円～30,000円
(健診の種類によって異なります)

巡回生活習慣病予防健診

35歳以上の被保険者と被扶養配偶者を対象に、検診車による「生活習慣病予防健診」を実施し、健保組合が費用を補助します。

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。
【補助額】9,000円～10,000円
(被保険者と被扶養配偶者と異なります)



体力づくりや心身の保養

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



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」対象バスハイクへの参加費を補助します。また、年間5回以上の参加者に記念品を贈呈します。
【補助額】2,000円 【開催日】通年

JAけんぽスポーツフェスタ

鈴鹿サーキット国際レーシングコースにて、事業所単位で参加する「チーム対抗駅伝」、家族で参加する「ジョギング」を開催します。
【開催予定】平成26年2月

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人に「動機付け支援」を実施します。
【自己負担】なし



事業所訪問型個別保健指導

被保険者の生涯医療費の削減につなげるため、健診結果から二次検査が必要な方を対象に、受診勧奨を行うとともに、生活習慣改善に向けた保健師による保健指導を実施します。

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布
【斡旋時期】夏季・冬季の年2回



今年度は申込書の配布方法が変わりました。

インフルエンザ予防接種補助

インフルエンザワクチンを接種した被保険者と被扶養者に補助します。
【補助額】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

健康保険組合連合会指定保養所

被保険者を対象に、宿泊費用の補助を行います。
【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/>

三重県農協健康保険組合指定保養所

被保険者と同伴の被扶養者を対象に、宿泊費用の補助を行います。
【補助額】3,000円

名 称	所在地	予約電話番号
ココバリゾート	津市白山町	059-262-4141
千の杜	伊勢市佐八町	0596-39-1200
鳥羽シーサイドホテル	鳥羽市安楽島町	0599-25-8181
タラサ志摩ホテル&リゾート	鳥羽市浦村町	0599-32-6060
合歓の郷	志摩市浜島町	0120-207-808
ヒルホテル サンピア伊賀	伊賀市西明寺	0595-24-7000
ホテル・バスター	岐阜県下呂市	0576-24-2188
星野リゾートグループ	全国24施設	—

タバコを
やめたい人を
応援します！



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 すくらむ no.167
【2013上期号】

歩く味わう三重

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。