

歩く味わう 三重

三重を巡る三重を食す
健康情報誌

【2014上期号】

プチ列車旅で楽しむOne Dayウォーキング⑥

いにしえの美しい石畳が続く
熊野古道・伊勢路の馬越峠を歩く
……

P.8

ぶらり街なか散歩

四日市市

P.2

プチ列車旅で楽しむOne Dayウォーキング⑥

山頂から木曽三川を望み、
多度峡の涼しげな道を歩く

P.6

気になる数値の対策料理「尿酸値」

P.10

ひじきとグレープフルーツのサラダ・ほうれん草のヘルシーグラタン

季節の健康管理

P.12

この時期、3つの食中毒対策を忘れずに

KENPO Information

P.13

食べてみたい Eating&shopping 買ってみたい

岩嶋屋



創業天保8年(1837)。江戸時代から続く老舗和菓子店。厳選された北海道小豆を独自の製法で作ったつぶあんと、ほんのりと酒の香りが漂ううす皮がよく調和した上品なおまんじゅうです。黒糖のうす皮まんじゅうも販売されています。

【営業時間】8:30～19:00
【定休日】不定休
【問合せ先】059-352-3611

うす皮まんじゅう
1個140円▶

tavola calda OHNO
(ターヴォラ カルダ オオノ)



イタリアの下町にある食堂のような、おいしい食事とお酒、楽しい雰囲気があふれる店にしたいという大野夫妻。ご主人がキッチン、奥さまがホールを担当し、切り盛りするイタリアンのお店は、こだわりの食材とレシピを楽しむに、日々常連客で賑わいます。料理の器は陶芸家である奥さまの手によるもの。萬古焼の生産地ならではの贅沢さです。本格的なイタリアンをお洒落な空間で味わいたい人にオススメです。

【営業時間】ランチ 11:30～13:30(LO)
ディナー 18:00～21:00(LO)

【定休日】月曜ディナー、火曜
(月に一度臨時休業あり)

【問合せ先】059-354-9350



◀【Aランチ】1,730円(税込)
・前菜盛り合せ
・5種から選べるパスタ
・ドルチェ
・飲み物

★2,800円のBランチもお試ください。

C すわ公園交流館

昭和4年に地元実業家から図書館として寄贈された建物。レンガ貼りのレトロな外観を持ち、国の登録有形文化財に指定されています。現在は、『まちなか元気発信拠点』として、幅広い世代の交流や憩いの場になっています。



D 鶴の森公園

駅にほど近く、大きく育った樹木がやすらぎを与えてくれる公園です。丹羽文雄句碑や、茶室「酒翠庵」があり、日本文化に触れられる街のオアシスとして市民に親しまれています。



E 市民公園

道路側に面した「七海のかげ橋」の水景モニュメントが水の乱舞で楽しませてくれます。周囲に商業施設も多く、芝生広場ではファミリーで遊べる憩いの公園です。



F じばさん三重

(三重北勢土地産物産振興センター)

玄関で萬古焼の巨大蚊やり豚が迎えてくれます。1階の「名品館」は、北勢地域の地場産業の伝統工芸品や食品が販売されています。

G 四日市市立博物館

平成27年3月にリニューアルオープンのため、ただいま工事休館中。企画展示室が新しくなるほか、常設展示、プラネタリウムも新たに生まれ変わります。



B 諏訪公園

古くから市民に親しまれてきた市のシンボリックな公園。中世ヨーロッパ調の中庭をイメージした公園は、中央にせせらぎと噴水があり、音楽で時を告げるカリオンも心地よいです。



A 丹羽文雄生家(崇顕寺)

四日市出身の文化勲章受章作家・丹羽文雄の生家。敷地前には記念碑も建ち、現在はお寺と幼稚園として使われています。



近鉄四日市駅・公共施設エリア



中央緑地



H 四日市市文化会館

1,700人以上収容できるホールを持つ、総合的な文化施設です。常設展示室、レストラン等も併設。



I 四日市市立図書館

地に密着した資料が豊富に収蔵されています。四日市市民以外でも地域資料室は一見の価値あり。



1 稲葉三右衛門翁銅像

明治時代、地震で浅くなった四日市港を、私財を投げうって修築工事を進め、新しい四日市港を開港させた四日市の偉人。JR四日市駅前のロータリーから四日市港を望むように建っています。



2 不動寺

この地域が四日市港の中心だった時代、この寺にあった竜のかたちをした松に灯明をつけて灯台の代わりしていました。



3 思案橋碑

1582年、本能寺の変が起き、徳川家康が堺から四日市までたどり着いた時、三河まで帰るのに陸路か海路か思案したという故事が由来になった橋です。昔は思案橋の近くに四日市港がありました。



4 相生橋

明治23年に架けられた初代の木造橋から3代目。現在の相生橋は平成7年に架けられたもので、夜間のライトアップが人気です。



5 稲葉翁記念公園

四日市港を修築し近代港湾の礎を築いた稲葉翁を記念して、旧港の岸壁近くに作られた公園。彰功碑が建つほか、潮吹き防波堤のしくみを再現するレプリカが展示されています。



6 潮吹き防波堤

港外からの波を小堤で弱め、大堤で受け止める二重構造の防波堤。49ヵ所に五角形の水抜き穴が設けられています。オランダ人のヨハネス・デレーケの計画案をもとに服部長七が築きました。国指定重要文化財。



7 末広橋梁

1931年に竣工した千歳運河に架かる、現役の跳開式可動鉄道橋梁です。国指定重要文化財。



10 ボードウォークと壁画

約100mほどのボードウォークから、停泊する船を眺めることができます。壁画は地元高校生らの手によって平成8年に完成しました。コンビナートの夜景クルーズ乗り場が隣接しているので、週末の夕方には観光客も多いです。



8 臨港橋

末広橋梁に並んで架かる可動橋。船舶が通るときは遮断機で車の通行を止め、中央部の橋桁を約70度押し上げて開きます。昭和7年竣工で、現在架かる橋は平成3年完成の3代目。

9 みなと公園

四季を通じて市民に親しみを与える公園。オーストラリア製のレンガ舗装による園路、噴水などが設置されています。



ぶらり
街なか散歩

四日市市

J R 四日市駅
旧港周辺エリア

&
近鉄四日市駅
公共施設エリア

J R 四日市駅から伊勢湾側の旧港エリアは、四日市港の発展とともに栄え、歴史的な文化遺産も多く残る、散策に適したエリアです。一方、近鉄四日市駅から西側には公共施設が多く、新しい四日市市の文化の中心エリアになっています。今回は、新旧いずれも魅力的な側面を持つ、「市」の街、四日市の楽しみを探しに出かけましょう。

工房拝見!!

天水窯

てんずがま

稲垣竜一さん



「1日陶芸体験で 萬古焼に親しみませんか？」

四日市市小杉町の小高い住宅街にある「天水窯」。「天水」は地名から命名されました。現在、先代の太津男さんと親子2人で作陶を続けています。工房に併設されたギャラリーは、無垢板を利用したカウンターがひととき目を引く空間で、竜一さんご自身の手でリノベーションされたそうです。「陶芸教室の生徒さんたちや、工房を訪ねてくださったお客さまが、ほっとくつろげる空間があれば」とコミュニケーションを大切に作る姿勢が素敵です。2年前から「やきものたまご創生塾」でロクロを教えています。萬古焼が将来も繁栄できるしくみづくりに関わるのはうれしいこと。

稲垣さんの作品は、個性的でダイナミックです。20代にサーフィンと世界放浪旅行を経験され、経験値の高い人生だからこその、生まれてくる世界かもしれません。「つつわは用の美と言われますが、自分らしさを出すことも大事にしたい」と稲垣さん。塾生さんたちに教え教えられ、さらに素敵な作家に成長されることでしょう。

●天水窯／四日市市小杉町1875

【電話】059-331-0504

【営業時間】9:00～18:00(日曜休)

★1日陶芸体験(要予約)★

基本的な「手びねり」「紐づくり」で、ぐい呑やカップなど自由に制作できます。

所要時間/2時間 料金/3,000円(1kgの土付き)

※もっと大きな物を作りたい場合は、1kg1,000円で陶土を追加できます。

★ギャラリーの見学も電話で予約してください



▲外観



▲ギャラリー

萬古焼の歴史



江戸時代元文年間(1736～1740)に桑名の商人沼波弄山が茶の趣味が高じて、現在の三重郡朝日町に窯を築き、茶器を焼き始めたのが始まりとされています。作品に「変わらず永遠に残るよう」の意味から「萬古」または「萬古不易」の印を押したのが、名前のいわれと伝わっています。現在では四日市市と菟野町を中心に約100社の窯元が萬古焼の制作に携わっています。

萬古焼の形状は多彩で「萬古の印があることが一番の特徴」と言われるのですが、代表的な萬古焼としては土鍋と紫泥急須が有名です。土鍋の生産高は国内シェア約80%を占めます。また紫泥急須は昭和54年に国より伝統工芸品の指定を受けています。



萬古神社 -Banko shrine-

昭和10年、萬古陶磁器商工組合によって創建されました。焼きものに縁の深い火の神「火産靈神」や土の神「埴安彦神・埴安姫神」、萬古焼の創始者・沼波弄山なども祀られています。



ばんこの里会館

萬古焼を正しく理解してもらうために、萬古焼の歴史、技法、製品などを体系的に紹介しています。館内は展示スペースを始め、陶芸教室、ショップ、レストラン、多目的ホールなどがあります。

四日市市陶栄町4番8号

【電話】059-330-2020

【開館時間】9:00～17:00(月曜休館)

地場産業の火を
消さないために...

やきものたまご創生塾

地場産業として焼きものが盛んな三重県ですが、他県のような技術習得のための専門学校がありません。そこで萬古陶磁器工業協同組合が、魅力と活力ある萬古焼業界の将来を担う製陶技術者の育成を目的として、ロクロ成形を中心に陶磁器製造の基礎的な知識と技術に関する研修「やきものたまご創生塾」を実施しています。約8か月半ほどの研修を終えた塾生は、組合員の陶磁器メーカーなどに就職。毎年、新しい戦力が生まれ続けています。

<http://www.banko.or.jp>



街の ものづくり 探訪

四日市萬古焼

私たちの住む街には、いろんな地場産業や伝統産業が息づいています。今回は「四日市の地場産業『四日市萬古焼』」の今を語る、街や人を訪ねてみましょう。



ポッターくん

四日市萬古焼のキャラクター。土鍋をかたどった顔、胴体は炎が「デザイン」され、名前は「やきもの師・陶土・陶芸家の意味を持つ英語「POTTER」」に由来しています。

「土鍋料理グランプリ」も めざそう!

第6回 秋のばんこ祭り

土鍋供養祭で幕を開ける「秋のばんこ祭り」。土鍋料理自慢のチームが、No.1の意地とプライドをかけてぶつかる「第3回土鍋料理グランプリ」を開催するほか、楽しいイベントが盛りだくさん。ばんこの里会館内では萬古焼のセールもありますよ。

開催日時/10月5日(日)10:00～15:00

開催場所/萬古神社、ばんこの里会館界限

問い合わせ/萬古陶磁器卸商業協同組合
電話 059-331-3496





山頂から木曽三川を望み、 多度峡の涼しげな道を歩く

初心者向けの緩やかな登りでウォーキングを満喫し、多度峡谷沿いのさわやかなコースを歩いてみよう

昔から「伊勢に参らば多度をもかけよ お多度参らにや片まいり」と言われてきた多度大社。その背に豊かな緑をたたる多度山の山頂を、東面のウォーキングコースからめざし、下りは西面の林道を経て清流・多度峡沿いを歩く夏にふさわしいコースです。豊かな自然と景観の素晴らしさを満喫しましょう。

養老鉄道養老線多度駅 多度駅

《コース全長》14 km / 約4時間30分

注／記事内容は平成26年5月12日の取材に基づいています。

【多度駅】 4.6 km ↓ **多度山上公園**

「多度駅」を降りたら駅前ロータリーを右側に進み、古い商店街を抜け、多度橋を越えて住宅を歩きます。600mほど歩いて左側に石の鳥居と「多度山上公園」と書かれた赤い看板が出てきたら左折。100mほど進み「宇賀神社」が見えてきたら、右側に迂回するようなルートに進みます。このあたりから本格的な坂道が続きます。

坂道はつづら折れになっており、傾斜は緩やかで舗装されているので、初心者向けのコースです。周囲は木々に囲まれています。ふもとから山頂に向かうにつれ、目に入ってくる樹種が変化していくのも山登りの楽しみです。途中、見晴らしの良い場所には、見晴らし台が数か所設置されているので、休憩を兼ねて景色を楽しむのもいいでしょう。

コースの途中には、断層が見える場所もあり、その周辺の岩石は2億年前にできたものだそうです。ハイキングコース入口から2時間ほどで、「山上公園」を示すアーチ型のゲートが出てきます。

【多度山上公園】 6.0 km ↓ **多度峡**

ゲートをくぐると、右手には芝生広場にアスレチック施設があり、子どもが楽しめる公園になっています。さらに進むと展望休憩所があり、標高4,650mから眼下には木曽三川、濃尾平野が広がっています。この日は曇天だったので、あまり遠くまで見ることはできませんでしたが、晴れた日には、雄大なパノラマが広がることでしょう。

展望台のすぐ近くにある「高峯神社」は、商売繁盛・家内安全の神さま。神社の裏側の斜面にそびえる、神木は、根元から3本に分かれている珍しい杉の巨木です。

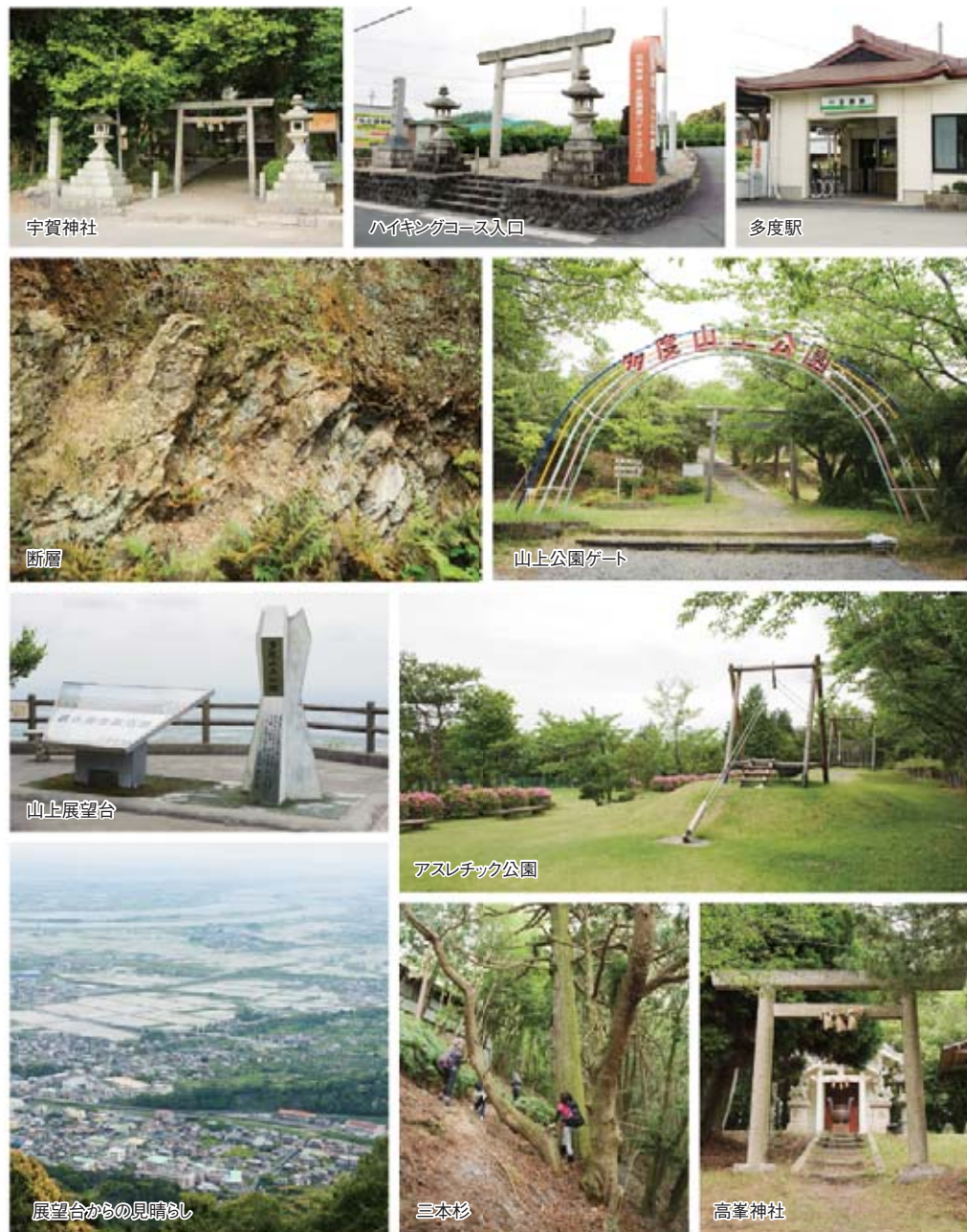
山頂で休憩をすませたら、西側に下る道に進みます。すぐY字に分かれますが、標識に従って右側の道を歩いていきます。下りは、登り道と違って砂利道なので滑りやすく注意が必要です。2kmほど進むと、木々が雑木からヒノキの林に変わってきます。日中でも薄暗い場所もあるので注意しながら下っていきます。

気がつく、小川のせせらぎのような心地よい水の音が聞こえてきます。道にせまるように生えているヒノキ林も雑木に変わってきました。足元には、夏場でも落ち葉がたくさんあって、湿っていると滑りやすいので要注意。川はかなりの下の方を流れていて、対岸にはそり立つ岩々があるのですが、豊かに茂った木々であくく見えません。川面も近づき、コンクリートのえん堤が出てきたら、下り坂はおしまいです。

【多度峡】 3.4 km ↓ **養老線多度駅**

「河鹿橋から見える大きなえん堤を後にして、多度川沿いを歩きます。取材日はまだ水量が少なかったのですが、夏は川をせき止めた「天然プール」で賑わうほど水が美しい場所です。右側の斜面から清水が湧き出し、足元を濡らしているので、気を付けて進みます。右手に「みそぎ滝」さらに進んで「みそぎ橋」を渡ると、集落に入ります。

細い生活道路を500mほど進むと、左側に「多度大社」が現れてきます。毎年5月に開催される「上げ馬神事」で有名です。境内では白い神馬も出迎えてくれました。大社前の駐車場から東に延びる道を進むと、ところどころ古い街並が点在します。多度豆で有名な土産物屋さんの軒先では、ツバメが子育てをしていました。車に注意しながら歩き、JAが見えてきたら右折。最初歩いた商店街を戻れば、「多度駅」はすぐです。





世界遺産登録10周年
熊野古道篇

いにしえの美しい石畳が続く 熊野古道・伊勢路の馬越峠を歩く

変化に富む景観と、初心者向きのコースが人気の馬越峠から天狗倉山山頂まで歩いてみよう

世界遺産に登録されて今年10周年を迎える「紀伊山地の霊場と参詣道」。なかでも熊野古道・伊勢路は、季節を問わず山歩きが好きなウォーカーたちで賑わっています。今回は美しい石畳が残る馬越峠から、さらに高い天狗倉山山頂からの絶景を楽しむコースです。歴史ある古道を歩きながら、夏の大自然を楽しみましょう。

JR相賀駅 ————— JR尾鷲駅

《コース全長》8.7km／約4時間

注／記事内容は、平成26年5月14日の取材に基づいています。

【JR相賀駅】— 2.7km — 馬越峠登山口

「相賀駅」を降りて、正面に向かい地元商店街を進みます。突き当たり、信号のある交差点の手前の辻を左折。右手に「相賀神社」が見えます。さらに進むと川の堤防に突き当たるので、右折。銚子川沿いに進み、「水神社」横を歩いていきます。銚子川は透明度が高く、青空を映した水面は美しく、気持ちよく歩けます。舗装道路が徐々に細くなっていくので車に注意。赤い「便ノ山橋」を渡り、そのままJRの踏切も越えていきます。目の前に迫ってくる大きな山が馬越峠です。国道42号を横断すると、すぐに「馬越峠」の登山口を示す看板が出てきます。ここからが本番です。

【馬越峠登山口】— 1.5km — 馬越峠

登山道の入り口は、きれいに整備されていて、滑らかな階段になっていますが、途中から古い石畳に変わります。石の面が

水平ではないので、足元に注意しながら登ります。古道のすぐ脇に大きな木が茂っているので、強い日差しが遮られ歩きやすいです。石畳の坂を15分ほど進むと、自然石のお地藏様が祀られている「夜泣き地藏」があります。その先には一枚岩の石橋も。周囲は野鳥の鳴き声が響き渡り気持ちいいです。坂道も徐々に急になり、さらに20分ほどで開けた場所に出ます。林道が交差する地点を案内板に従い進みます。馬越峠までは、もう一息です。

この地域は尾鷲ヒノキが特産で、この峠道の周囲にもヒノキがたくさん植えられています。ところが古道沿いに巨大な杉の木を発見。これはかなり昔からこの地に育った木でしょうか。いつの間にか石畳から土の道に変わり、勾配が緩やかになったところで、「馬越峠」にたどり着きました。

【馬越峠】— 2.2km — 行者堂

峠は見晴らしのよい休憩所になっています、ベンチも設置。昼食中のウォーカーもいました。ここからさらに200m登った先が「天狗倉山」。急こう配の荒れた道が続くので、足元に気をつけます。巨岩が多く出てきたら、まもなく山頂。「天狗倉山」は大きな巨岩でできていて、岩の絶壁からは、尾鷲市街から熊野灘までが望めます。ひと休みしたら元の道を下ります。馬越峠まで戻ってきたら、南側へ下るコースへ。南側斜面は日当たりがよいので、育つ植物が異なります。落葉が多いので、滑らないように注意。「桜地藏」を過ぎ、アスファルトの道に変わったところに「行者堂」があります。

【行者堂】— 2.3km — JR尾鷲駅

道が舗装され硬くなったので、足を傷めないように下ります。道なりにどんどん進むと集落の中へ。「野口雨情詩碑」や「津波供養塔」などが道沿いにあります。大きな車道に出たら右折。「金剛寺」と尾鷲神社の「大楠」に寄り道を。北川橋まで戻り、橋を渡って進みます。商店街の通りには、古道を歩くウォーカーのための道案内看板も。歩道のあるきれいな道路に出たら右折。尾鷲の新しい通りを歩いていけば、ゴールの「JR尾鷲駅」です。



尿酸値が高い方に

尿酸値 って何？

尿酸は新陳代謝によって作り出される老廃物で、日々作られ日々排出されています。血液中には一定量の尿酸が含まれていますが、排出と生産のバランスが崩れ、尿酸が増えすぎた状態を「高尿酸血症」といいます。自覚症状はありませんが、放っておくと、痛風発作が起きたり、腎臓障害、尿路結石、動脈硬化など、さまざまな合併症が発症・進行します。

基準値

7.0mg/dl
以下



ひじきとグレープフルーツのサラダ

1人分 71kcal



材料(2人分)

芽ひじき……大さじ2
グレープフルーツ…1個
にんじん……1/4本
きゅうり……1/2本
セロリ……1/5本
玉ねぎ……1/6個
カッテージチーズ…大さじ2
パセリ……適宜

ドレッシング

酢……大さじ1
しょうゆ……小さじ1/2
塩……小さじ1/4
はちみつ……小さじ1/2
オリーブオイル…小さじ1/2
コショウ……少々

作り方

- ① 芽ひじきを水につけて戻す。
- ② 玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。きゅうり、にんじんは千切りにして軽く塩をふってもむ。セロリは筋を取って斜めに薄く切る。パセリはみじん切りにする。
- ③ グレープフルーツは皮をむき、袋から取り出し1房ずつに分ける。
- ④ 戻した芽ひじきをざるに上げ、よく水をきる。さらにペーパータオルで水気をとる。
- ⑤ ボウルにドレッシングを作り、ひと口大にちぎったグレープフルーツを加えてなじませる。
- ⑥ きゅうり、にんじん、セロリ、ひじき、玉ねぎを加えよく和える。
- ⑦ 器に盛り、カッテージチーズ、パセリのみじん切りをのせる。



ほうれん草と豆腐のヘルシーグラタン

1人分 363kcal



材料(2人分)

ほうれん草……1/2束
豆腐……1/2～2/3丁
じゃがいも……2個
玉ねぎ……1/4個
ソーセージ……3本
牛乳……カップ1
シュレッドチーズ…40g

塩……少々
こしょう……少々
ナツメグ……少々
パプリカパウダー…少々
サラダ油……適宜

作り方

- ① 豆腐は重しをして水切りする。
- ② じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切って水にさらす。ほうれん草はゆでて水に取り、よく絞ってから3cmくらいに切る。玉ねぎは縦にスライスし、大きければ半分に切る。ソーセージは1cm幅くらいで斜めにスライスする。
- ③ じゃがいもを竹串が通るくらいのやわらかさにゆでて、冷ましておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、ソーセージを炒める。
- ⑤ 人肌に冷めたじゃがいもと、水切りした豆腐、牛乳をなめらかになるまでミキサーにかける。
- ⑥ ⑤をボウルに移し、塩、コショウ、ナツメグを加えて味を調える。
- ⑦ ④とほうれん草を加えてよく混ぜ、油を薄く塗ったグラタン皿に流し込む。
- ⑧ シュレッドチーズをのせて、オーブントースターで5分くらい焼く。焼き上がりにパプリカパウダーをふる。

教えて！ 栄養士さん

尿酸値が高い人は どんなものを食べた方がいいの？

尿酸は尿のバランスがアルカリ性に傾くと溶けて排出しやすくなりますので、アルカリ性に傾ける効果のある食品を多く摂り、尿酸の排出を妨げるプリン体を多く含む食品を控えるようにしましょう。プリン体は水溶性なので肉や魚はゆでる調理法がおすすめです。ただし、その煮汁やゆで汁は飲まないようにしましょう。

尿酸の排出を促す食品

(尿をアルカリ性に傾ける効果がある食品)

海藻類、ほうれん草・ごぼう・にんじんなどの野菜類、芋類、メロン・バナナ・グレープフルーツなどの果物など

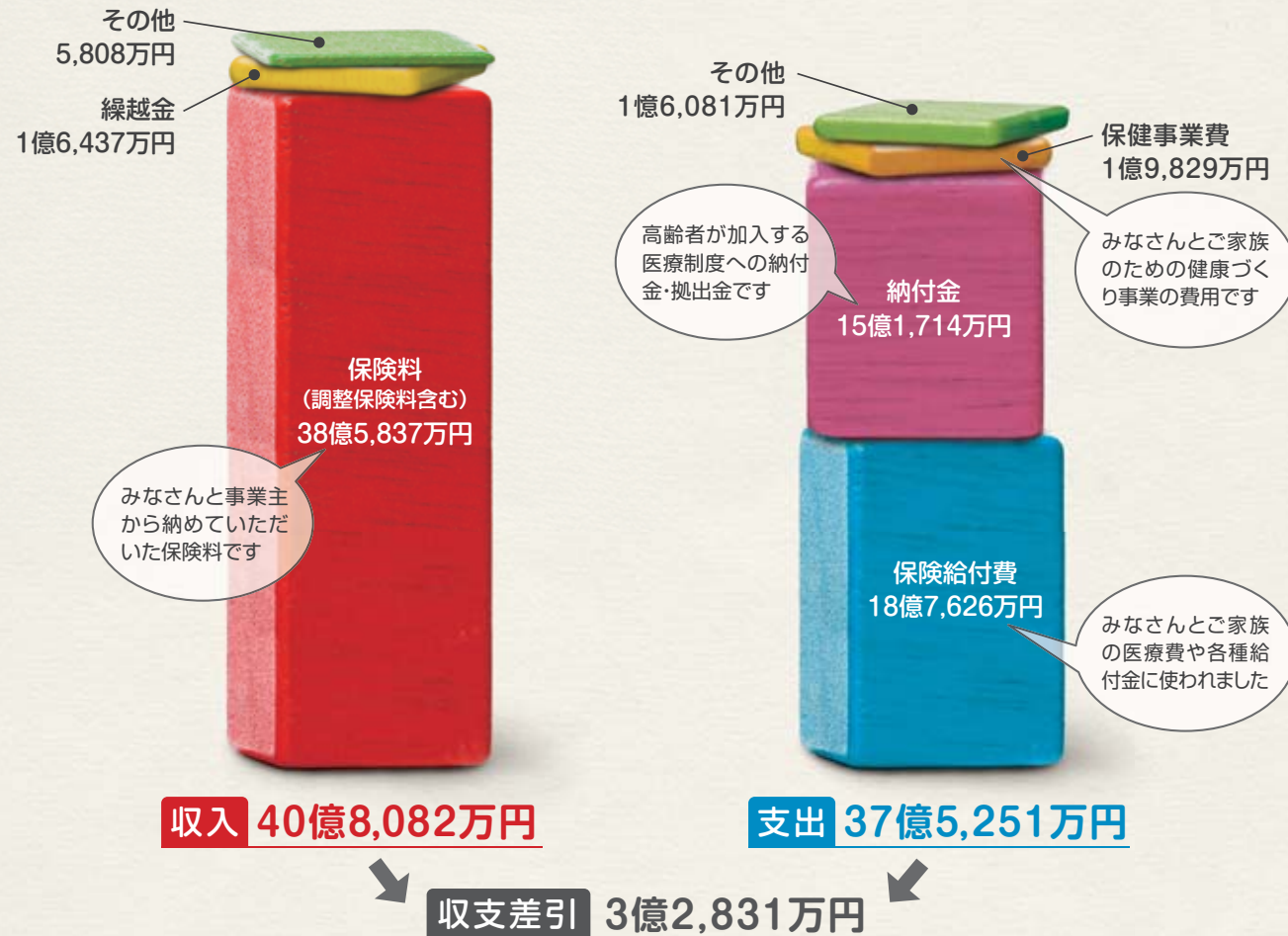
尿酸の排出を妨げる食品

(プリン体を多く含む食品)

牛肉、豚肉、レバー、真いわし、魚卵、ビール

平成25年度決算がまとまりました

グラフで見る
平成25年度決算



平成25年度の決算概要については、当組合のホームページをご覧ください。 [すくらむWEB](#) [検索](#)

平成26年度はより効率的な運営、よりきめ細かな保健事業を実施します

高齢者医療制度への納付金負担が重くのしかかり、健保財政は厳しい状況にあります。当組合はみなさんの健康をサポートするため、今年度はとくに次の4つを重点事項として、さまざまな健康づくり事業をより効果的に進めてまいります。

平成26年度の重点実施事項

①保健指導

生活習慣病予防健診や人間ドックの結果にもとづいて、保健師による保健指導を個別に実施し、生活習慣改善をお手伝いします。

②禁煙推進運動

職場の完全禁煙を段階的に推進するため、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に取り組みます。

③医療費の適正化

無駄な医療費支出をなくすため、「診療報酬明細書」「柔道整復術療養申請書」「鍼灸にかかる療養支給申請書」の審査・照会などの強化を図ります。

④ジェネリック医薬品の利用促進

薬代の節約につながるジェネリック医薬品の利用を促進します。その一環として、ジェネリックに替えた場合の差額を被保険者にお知らせします。



この時期、3つの食中毒対策を忘れずに

ノロウイルスなどのウイルス性のもの、動植物による自然由来のものを除けば、食中毒発生のピークは、気温と湿度が高い初夏から秋にかけてです。細菌性食中毒は、「付けない・増やさない・やっつける」対策が基本です。



「付けない」ためのヒント

- 精肉や生の魚介類などが、生で食べる食品に触れないようにする(手・包丁・まな板には特に注意する)
- 野菜はよく洗って使う
- タオル・スポンジ・ふきん・食器・台所を清潔にしておく

POINT 1 食中毒菌を「付けない」
精肉や生の魚介類などには、細菌が付着している可能性があります。購入後は、それぞれ分けて袋に入れて持ち帰るようにしましょう。また、調理中、扱う食品が変わる場合には、手や包丁、まな板などから細菌が付かないように気を付けましょう。特に、まな板は魚・肉用と野菜用など、食品によって使い分けましょう。

「増やさない」ためのヒント

- 朝夕の涼しい時間帯に買い物をする
- 買い物後はなるべく早く冷蔵庫へ入れる
- 調理後は早めに食べる
- 冷蔵庫は10℃以下(理想は5℃以下)、冷凍庫は-15℃以下を維持する
- 冷蔵庫内を清潔に保つとともに整理しておく(容量の7割程度にとどめ、冷蔵機能を低下させない)

POINT 2 食中毒菌を「増やさない」
食中毒菌は、高温・多湿の環境下で増殖していきます。精肉や魚介類などの購入後は、なるべく早く冷蔵庫へ入れることを第一に考えましょう。買い物には保冷バッグを持参したり、保冷剤や氷を使うと安心です。また、調理済みの食品であっても、長時間室温に放置することは避けましょう。



「やっつける」ためのヒント

- 包丁やまな板などの調理器具はこまめに洗浄・消毒する
- 肉や魚、卵などはよく加熱する(中心部分の温度が75℃以上で1分以上)※電子レンジを使う場合は加熱ムラがないように注意する
- 温めなおすときもよく加熱する
- 古い食品は思い切って捨てる

POINT 3 食中毒菌を「やっつける」
加熱すると、ほとんどの食中毒菌は死滅します。ただし、加熱ムラには注意し、中心部分の温度が75℃以上で1分以上になるようにしてください。また、調理器具の洗浄・消毒も重要です。



食中毒になったら
と思ったら...

下痢に激しい腹痛や発熱、嘔吐、血便などを伴うときは、食中毒の可能性があります。一刻も早く、医療機関を受診してください。

※家庭では、症状が出てもかぜや食べすぎと誤解しがちです。食中毒の可能性も忘れずに。



※平成26年度の健康づくり事業について、詳しくはP14・15をご覧ください

平成26年度
保健事業のご案内

.....ヘルスプラン.....

Health Plan 2014

.....

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26年度は「すくらむ特別号（ウォーキング総集編）」を発行します。

図書の配付

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「健康保険ガイド」を配付します。

設立40年史の発行

今年設立40周年を迎える当組合の軌跡を掲載した「40年史」を発行します。

メンタルヘルスの対策

面接や電話で

メンタルヘルスカウンセリング

が受けられます

たとえばこんなときに...

つらい出来事から立ち直れない

人間関係がうまくいかない

家族が悩みごとを抱えているようだ

同僚の様子がおかしい

経験豊かな専門カウンセラーが丁寧に対応します。
プライバシーは固くお守りしますので、安心してご利用ください。

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。

【実施時期】5月・9月・1月

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

健康情報DVDの貸出し

各事業所の安全衛生委員会などを通じて、健康管理の啓発や認識を深めてもらうため、健康管理に関するDVDを事業所やグループに無償で貸出します。

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（健診の種類等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。

【補助額】被保険者 16,800円、被扶養配偶者 15,800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。

【補助額】被保険者 10,000円、被扶養配偶者 9,000円

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」を対象とし、バスハイクへの参加費を補助します。

【補助額】2,000円 【開催日】通年

JAみえ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27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付

【斡旋時期】夏季・冬季の年2回

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

被保険者および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26施設	—



タバコをやめたら、
食が進むようになった。
料理好きの妻は嬉しそうだ。



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.169
[2014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、被保険者と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。