

歩く 味わう

三重を巡る三重を食す
健康情報誌

【2014下期号】



ぶらり街なか散歩

伊賀市

P.2

プチ列車旅で楽しむOne Dayウォーキング⑦

蒲生氏郷ゆかりの城跡と、
早春の古墳群を訪ね歩く..... P.6

プチ列車旅で楽しむOne Dayウォーキング⑧

潮騒が時おり聞こえる
波田須の道と
大吹峠を越えていく..... P.8

気になる数値の対策料理「**血压**」..... P.10

手羽元と根菜のポトフ・サバの甘酢あんかけ

季節の健康管理..... P.12

春は見えない浮遊物や飛散物質にご用心

KENPO Information..... P.13

食べてみたい 買ってみたい
Eating&Shopping

うどん屋 いげざわゆ 池澤湯

何屋かわからないような不思議な屋号は、店主の家業・銭湯「池澤湯」に由来するものです。趣味が高じてうどん屋を開業しただけあって、本格的な出汁の味に魅了されたファンも多いのだとか。見た目に驚く「北川牛乳うどん」は、和風ポタージュのような滋味がうれしき満点。近所で売られている西澤のコロッケを持ち込み、トッピングするのが「通」の間では常識だそうです。

【営業時間】11:00~14:00
【定休日】水曜
【問合せ先】0595-23-2351
⑤北川牛乳うどん600円(税込)
⑥脂かすうどん650円(税込)▶

カフェ ワカヤ Cafe wakaya



大正期の建物を改築し店を営むCafe wakaya。国登録有形文化財の指定を受けた建物は、古き良き時代を彷彿とさせるお洒落な空間です。1階はカフェ、2階は雑貨コーナーになっており、いつも女性客で賑わっているのだとか。豆腐や豆乳、地元の野菜を中心としたヘルシーなメニューで、気どらない味がお店の雰囲気ピッタリです。

【営業時間】11:00~18:00
【定休日】月曜
【問合せ先】0595-24-2627
週がわりおひるごはんセット1,100円(デザート・ドリンク付1,365円)(税込)▶

どみ 土味



上野公園のすぐ東側、池のほとりに佇む伊賀焼のお店。和で設えられた空間には、伊賀焼を中心に窯元の作品が展示・販売されています。主な取扱作家は、谷本洋・谷本あけみ。食器・酒器・花器・茶道具まで、ハイセンスな品揃えで構成されています。

【営業時間】10:00~17:00
【定休日】火曜
【問合せ先】0595-23-2162

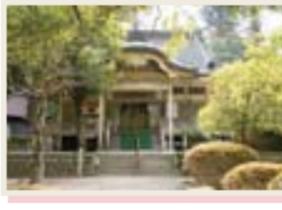
かぎやのつじ 1 鍵屋ノ辻

日本三大仇討のひとつ「伊賀越仇討」が行われた場所。待ち伏せに使った「かぎや」という茶屋が近くにあったことから、「数馬茶屋」という茶屋が復元されています。



いがごえ 2 伊賀越資料館

「伊賀越仇討」に関する資料館。助太刀した荒木又右衛門の自筆の起請文、助太刀の事情を書いた記録や伊賀越仇討の錦絵などが展示されています。



きくおかにげんおう A 菊岡如幻翁旧宅跡



如幻は江戸時代前期の国学者で、伊賀上野の豪商久米屋に生まれた4代目。郷土史や仇討物「殺法転輪記」などを著し、隠居して号を如幻と名乗りました。

B 本町通り

大和から伊勢に続く伊賀街道で、昔からの商店が残る活気ある商店街です。古い時計が壁に並ぶ、まちかど博物館でもある「澤田時計店」、銘菓でっちゃんかんで有名な和菓子店「湖月堂」などがあり、お店をのぞきながら歩くのが楽しい通りです。



▶ 澤田時計店

きゅうさうこうどう 4 旧崇廣堂

文政4年(1821)に建てられた藩校で、国指定の史跡です。近畿・東海地方で現存するのはここだけで、たいへん貴重な建造物です。



3 旧小田小学校本館

明治14年(1881)に建築されたもので、三重県内で現存する小学校校舎としては、もっとも古い校舎です。現在は、明治から昭和40年頃までの教育資料を展示しています。



▲本町通りからのぞくお城

C 二之町通り

本町通りから1本南側を通る二之町通りは、昭和の雰囲気が色濃く残る街並やお店を始め、町家の格子や虫籠窓などを見ることができます。



D 三之町通り

「栄楽館」や「入交家住宅」が並び、かつての武家屋敷の街並を偲ぶことができます。

はいせいでん 5 俳聖殿

芭蕉翁生誕300年を記念して建てられました。外観は旅姿の芭蕉翁を表現しており、館内には伊賀焼の芭蕉翁坐像が安置されています。

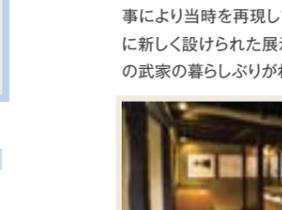
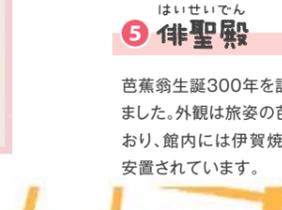


えいらくかん E 栄楽館

江戸時代から続いた生業問屋を明治6年に改装し、料理旅館「栄楽亭」として昭和58年まで営業されていた建物。平成5年に市に寄贈されてからは、生涯学習の振興を図る施設として市民に利用されています。

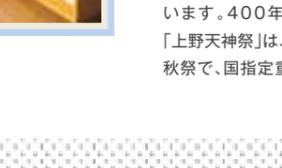
とうどうたから 6 伊賀上野城

藤堂高虎の手により築城された美しい城。別名「白鳳城」とも呼ばれています。当時の内堀と石垣が現在も残り、天守閣は昭和10年に復興されたもの。城内には、藤堂家の遺品である武器・甲冑のほか、横山大観などの色紙で飾られた天井絵を見ることができます。



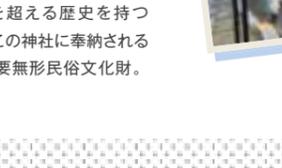
ぼしょうおう 7 伊賀流忍者博物館

からくりが隠された「忍者屋敷」、本物の忍具が展示されている「忍術体験館」、忍者の知恵や術が学べる「忍者伝承館」からなる施設。本物の忍者による忍者ショーは迫力満点です。



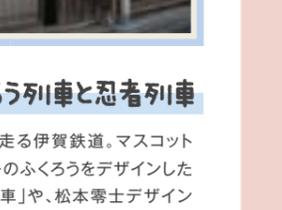
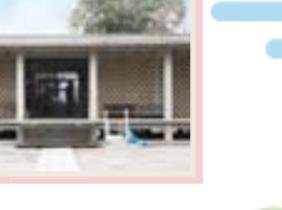
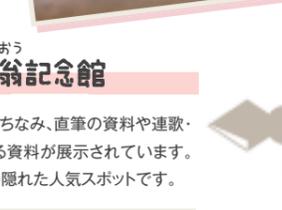
ぼしょうおう 8 芭蕉翁記念館

俳聖・芭蕉にちなみ、直筆の資料や連歌・俳諧に関する資料が展示されています。俳句ファンの隠れた人気スポットです。



ぼしょうおう 9 だんじり会館

毎年10月に開催される「上野天神祭」に繰り出すだんじり(山車)や「鬼行列」などが展示されています。



ぶらり 街なか散歩

伊賀市

上野公園 周辺エリア & 上野市駅 周辺エリア

伊賀市の中心市街地を見下ろす伊賀上野城。城跡の一带に歴史的な文化施設が集まる上野公園エリアは、季節を問わず散歩にぴったりです。また、忍者列車が走る伊賀鉄道・上野市駅から南側に広がる、城下町の風情が色濃く残る中心市街地。こちらは魅力的な商店や武家屋敷が混在する昭和の雰囲気です。街のいたるところに現れる忍者の面影も楽しみのひとつです。

I ぶくろ列車と忍者列車

伊賀市内を走る伊賀鉄道。マスコットキャラクターのぶくろ列車をデザインした「ぶくろ電車」や、松本零士デザインの「忍者電車」は観光客の人気です。



うえのてんじんぐう G 上野天神宮

正式名は菅原神社ですが、地元住民からは「天神さん」の愛称で親しまれています。400年を超える歴史を持つ「上野天神祭」は、この神社に奉納される秋祭で、国指定重要無形民俗文化財。



いりまじりけ F 入交家住宅

県指定有形文化財の武家屋敷で、茅葺屋根が目を引きまします。屋内は保存修理工事により当時を再現しています。敷地内に新しく設けられた展示室で、江戸時代の武家の暮らしがわかります。



街の
ものづくり
探訪

伊賀焼

私たちの住む街には、いろいろな地場産業や伝統産業が息づいています。今回は、伊賀市の地場産業「伊賀焼」の今を語る、街や人を訪ねてみましょう。

伊賀焼の歴史

伊賀焼の歴史は奈良時代に始まります。平安時代の末期から鎌倉時代の初めころに本格的なやきものの産地として発展し、壺やかめなどの実用品を生産しました。その後、室町時代から桃山時代にかけてわび茶が広まると、個性的な伊賀焼は茶の道具として注目されるようになりました。

明治時代に入ると、伊賀陶土の特性を活かした土鍋などの耐熱食器が大量生産されました。現在は丸柱地区を中心に伊賀各地に窯元が設けられ、日用品から茶器・花器など、多彩で多様なやきものが作られています。



伊賀焼伝統産業会館

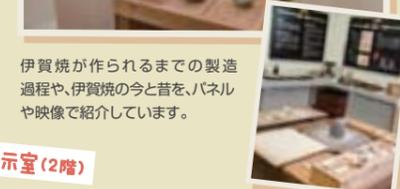
伊賀焼の振興と後継者の育成確保を図るための施設で、伊賀焼を展示するとともに、パネル展示やビデオ映像による伊賀焼の歴史や資料など、多面的に紹介しています。

伊賀市丸柱169-2 <http://www.igayaki.or.jp/>
 【電話】0595-44-1701 【休館日】月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
 【開館時間】9:00~17:00 【入館料】大人200円、中高生100円



展示室(1階)
地元の窯元で作られた伊賀焼の作品が展示・販売されています。

資料展示室(2階)



特別展示室(2階)



陶芸教室(1階・実技研修室)

本格的な陶芸を初心者やお子さんでも手軽に楽しめる陶芸教室です。地元の陶芸作家が親切に指導してくれるので、自分だけのオリジナル作品を作ることができます。

★陶コース、ろくろコース、絵付けコースがあります。
 料金/1,000円~3,000円(すべて焼成費込み)
 所要時間/1~2時間 ※5名以上は要予約



楽しいひとときを過ごせる、伊賀焼のテーマパークのような窯元



▲天保3年(1832)の創業時から昭和40年代(1970年頃)まで使われていた窯です。当時、この16の部屋を焚きあげるには15~20日間を要しました。また、この大きさ(16連房)の窯で現存している登り窯は、日本ではこれだけだと言われています。

▲天保3年(1832)の創業時から昭和40年代(1970年頃)まで使われていた窯です。当時、この16の部屋を焚きあげるには15~20日間を要しました。また、この大きさ(16連房)の窯で現存している登り窯は、日本ではこれだけだと言われています。

伊賀市の北部、のどかな田園風景に包まれた丸柱地区は、伊賀焼の窯元が集まるエリアで、「伊賀焼の里」として知られています。そのなかのひとつ「長谷園」は、天保3年(1832)に築窯されて以来、現在も伊賀焼の生産を続けている大きな窯元です。「作り手こそ真の使い手であれ!用・美・楽を求めて!」の精神のもと、現在も時代を見据えた魅力的な陶器を作り続けています。

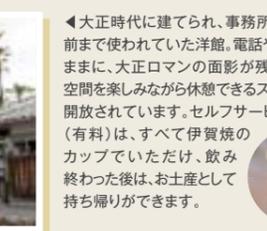


▲登り窯の上にある展望台からは、丸柱地区の伊賀焼の里が一望できます。また、裏山へ進む散策コースもあります。

▲陶芸作家の指導が受けられる陶芸教室です。自分だけの伊賀焼にチャレンジしてみませんか?

▲長谷園で作陶される作品を展示・販売しています。長谷園の玄関といえる展示コーナーで、現代のキッチンに似合う新しい感覚の作品群が多数揃えられています。オリジナルブランドの「igamono」が人気です。

▲主に伊賀の陶芸作家の作品が並べられており、季節ごとに何度も訪れてみたい空間です。



▲大正時代に建てられ、事務所として10年前まで使われていた洋館。電話や金庫はそのままだ、大正ロマンの面影が残ります。この空間を楽しみながら休憩できるスペースとして開放されています。セルフサービスの飲み物(有料)は、すべて伊賀焼のカップでいただけ、飲み終わった後は、お土産として持ち帰りができます。

▲別名「鍋の館」。長谷園自慢の土鍋の数々が、所せましと展示されています。2階は長谷園の歴史がわかる資料館となっています。

▲築200年を超えた風格ある茅葺きの主屋は、長谷園製の土鍋などを使った料理教室の会場として利用されています。手入れのゆき届いた日本庭園や、もと隣居部屋である洋間付の別荘、客間の離れなど、歴史的文化価値の高い建物です(一般開放はされていません)。

伊賀焼の郷 長谷園 伊賀市丸柱569 <https://www.igamono.co.jp/> 【電話】0120-529-500 【営業時間】9:00~17:00 【休業日】お盆・年末年始



伊賀焼を求めて 窯出し市へ行こう!

毎年2万人以上の人出で賑わう、長谷園恒例の「窯出し市」が、今年も5月に開催されます。掘り出しものから作家ものまで、多種多様な器が園内いっばいに並びます。また主屋の一般開放や、庭園内のお茶席も楽しみのひとつです。

第20回「長谷園窯出し市」 開催日/平成27年5月2日(土)~4日(祝)
 開催場所/長谷園 問合せ/TEL 0120-529-500



蒲生氏郷ゆかりの城跡と、 早春の古墳群を訪ね歩く

がもうじきと

古墳時代から戦国時代まで、歴史を楽しみながら街歩きもできる、初心者向けのコースです

近代日本文学の作家 梶井基次郎の作品「城のある町にて」の舞台にもなった松阪市街地。松阪商人の名残を残す施設や城跡を楽しみつつ住宅街を抜け、ふたつの古墳公園を訪ねるコースです。桜の咲く季節には、薄べに色にウォーキングコースが彩られるでしょう。

【JR・近鉄松阪駅】 近鉄東松阪駅

《コース全長》13km / 約4時間

注 / 記事内容は平成27年1月26日の取材に基づいています。

【JR・近鉄松阪駅】 1.2km ↓ 松坂城跡

「松阪駅」はJR側の西口から出て、駅前商店街を300mほど直進。郵便局が見えたら右折し、細い路地に入ります。趣のある「清光寺」や、猿はじきの厄除けで有名な「岡寺山継松寺」を右に見ながら進みます。阪内川に突き当たると右手には「御厨神社」。川沿いに左折し、旧伊勢街道の赤橋の道を左折。角に建つ「松阪商人の館」に江戸時代の賑わいを偲びます。

茶色の舗装路を進むと左側に「三井家発祥の地」が。大手通りに出て右折し、すぐ次の辻に「旧長谷川邸」、その先には「本居宣長宅跡」があります。もとの大手通りに戻り、右折。市役所の前を進むと、目の前の大きな石垣が「松坂城跡」です。

【松坂城跡】 5.5km ↓ 宝塚古墳公園

松坂城跡は現在公園になっており、いろいろな施設が点在します。石段を進むと右側には「歴史民俗資料館」。明治44年建築の図書館を改装したものです。さらに上に登ると石垣の上から松阪の市街地が望めます。すぐ下には、ウォーキングコースの「御城番屋敷」も見えます。南側にまわり、宣長が住んでいた家を移築した「鈴屋」の前を降りて、城跡を出ます。右手に進むと「本居宣長記念館」、左手が「御城番屋敷」です。松坂城警護のために作られた武家長屋は、現在も人が住む生活空間です。

正面の松阪工業高校の塀沿いに右折。「松阪神社」の左側を道なりに進み、T字を左折。大きな車道に出たら、右折し、阪内川の五曲橋の手前を左折。すぐ目の前に広がる公園が「阪内川親水公園」です。この公園は川沿いに遊歩道が整備されているので、四季を楽しみながら歩けます。1.3kmほど進むと大足橋に突き当たるので、左折。川を離れ、街中を進みます。700mほど先のコンビニのある信号交差点を右折。畑が広がる道を直進し、道なりに進む国道166号に出たら「田村町」の交差点を左折し直進です。左手に商業施設が広がる郊外を走る県道147号を進むと、右手に「宝塚古墳公園」があります。

【宝塚古墳公園】 5.5km ↓ 近鉄東松阪駅

歴史的な文化環境のなかで憩える「宝塚古墳公園」。高台からは伊勢湾も遠望できます。公園でひと休みしたら、もうひとりの古墳を目指します。県道に戻り、東に進みます。国道42号を横切り、200mほど先にある落合橋を渡り左折。金剛川沿いに進みます。冬場は水鳥が集まるスポットです。住宅街を右手に進み、小さな森が見えたら右折。森のなかに鎮座するのは「皆月神社」です。古い集落の道から、そのまま道なりに進むと大きな住宅地に入っていきます。500mほど進むとまた森が出てきます。その周辺一帯が県下最古の「久保古墳」で、現在は公園になっています。公園を回り込むように北に進み、県道765号に出たら左折。次の信号を右折し、旧伊勢街道を進みます。金剛橋を渡り、JAの建物が見えたら右折。500mほど進むとゴールの「近鉄東松阪駅」です。



城跡から望む御城番屋敷



松阪神社



本居宣長宅跡



清光寺



松阪商人の館



松阪駅



松阪商人の館



宝塚古墳



皆月神社

久保古墳公園の日時計

久保古墳



岡寺山継松寺



三井家発祥の地



御城番屋敷



旧長谷川邸



松坂城跡

けつ あつ 血圧が高い方に

血圧って何?

血圧とは、血液が血管の中を通るときに、血管にかかる圧力のことです。血圧が高くなると、つねに血管に刺激がかかって血管が傷みやすくなり、血液を送り出す心臓にも負担がかかります。自覚症状はほとんどありませんが、血圧が高い状態を放っておくと、動脈硬化になったり、心筋梗塞や脳卒中などを起こす原因になります。

基準値

収縮期血圧 (最大血圧)	拡張期血圧 (最小血圧)
130mmHg未満	85mmHg未満

手羽元と根菜のポトフ

1人分 228kcal / 塩分 1.2g



材料(2人分)

手羽元	4~6本	水	カップ2
にんじん	1/3本	塩	小さじ1/4
大根	5cm	黒こしょう	少々
れんこん(中くらい)	1/2本	粒マスタード	小さじ4
玉ねぎ	1/2個		
セロリ	1/8本		
しめじ	1/2パック		
ごぼう	1/6本		
小松菜	1/5束		

作り方

- ① にんじんは皮をむいて1cmよりやや厚めの輪切りに、大根は皮をむいて十字に四つ切りにする。れんこんは皮をむいて1cmくらいの輪切りにして水にさらす。玉ねぎは皮をむいて、バラバラにならないように根の部分を残してくし切りに、セロリは薄い小口切りにする。しめじは石づきを取って小房に分ける。ごぼうはたわで洗って5cmくらいに、太ければ縦半分に切り水にさらす。小松菜はざっと固めにゆでて5cmくらいに切りよくしぼっておく。
- ② 厚手の鍋に水と手羽元を入れて強火にかけ、沸騰したらいいねいにあくを取りながら、ふたを少しずらして、中火から弱火で30分くらい煮込む。
- ③ 小松菜以外の野菜と塩、こしょうを加え、弱火でさらに30分煮込む。
- ④ 煮込んだら火を止め、味をしみ込ませるため、そのまま冷ましておく。
- ⑤ 食べる前に温めて器に盛り、小松菜を加えて黒こしょうをかける。
- ⑥ 好みに粒マスタードを加えていただく。

サバの甘酢あんかけ

1人分 320kcal / 塩分 0.9g



材料(2人分)

サバ	2切れ
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ2
サラダ油(サバ用)	小さじ2
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
しいたけ	3~4枚
えのきたけ	1/2パック
あさつき	1本
サラダ油(野菜用)	小さじ1/2

あん調味料

水	カップ1
酢	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
昆布茶	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/4

水溶き片栗粉

水・片栗粉	各小さじ1
-------	-------

作り方

- ① サバは半分に切り、酒としょうゆに20~30分つけておく。
- ② 玉ねぎは皮をむいて横に薄切り、にんじんは皮をむいて千切りにする。しいたけは石づきを取り、軸は薄切りに、笠は1cm幅くらいに切る。えのきたけは石づきを取り4cmくらいに切る。あさつきは小口切りにする。
- ③ サバの水気をペーパータオルでふき取って片栗粉をまぶす。油を熱したフライパンで中火で両面をこんがり焼き、器に取り出す。
- ④ ③のフライパンをキッチンペーパーでふき、油を熱して玉ねぎ、にんじん、しいたけ、えのきたけを焦がさないように軽く炒める。
- ⑤ あんの調味料を加えて煮る。野菜に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に盛ったサバに野菜あんをかける。仕上げにあさつきを散らす。

教えて! 栄養士さん

塩分控えめの料理を美味しくする方法は?

高血圧にはさまざまな要因がありますが、塩分の摂りすぎもその一つです。血圧が高めの人、塩分を日本人の平均摂取量の約半分(6g)に抑えましょう。酸味をつけたり、とろみのあるソースなどを用いると、薄味の物足りなさが補えます。煮物は一度冷まして味をしみ込ませたり、ハーブやスパイスをアクセントに利用するなどの工夫で、減塩料理もおいしくいただけます。

血管の老化予防に効果的な食品

- 青魚(サバ、イワシ、アジなど) 血液をサラサラにするDHAやEPAが豊富
- 緑黄色野菜、ひじき、バナナなど 塩分を排出するカリウムが豊富
- 豆腐、貝類、小魚など 血管をしなやかに保つ

塩分の多い食品や調味料

- しおから、干物、ラーメンなど
- 市販のだしの素や固形スープの素は塩分が高いので、うまみのあるだしを手づくりする。しょうゆやみそに比べて塩分の少ないトマトケチャップやソースなどを活用する。

平成27年度予算がまとまりました

グラフで見る

平成27年度
予算



みなさんと事業主
から納めていただ
く保険料です

繰越金 3億4,184万円
その他 3,948万円

収入

41億6,530万円

保険料(調整保険料含む)
37億8,398万円
(1人あたり 43万8,265円)

支出

41億6,530万円

保険給付費
18億6,636万円
(1人あたり 21万6,164円)

保健事業費 2億1,416万円
(1人あたり 2万4,804円)
その他 1億7,482万円
予備費 9,276万円

納付金
18億1,721万円
(1人あたり 21万471円)



みなさんご家族
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



みなさんご家族
のための健康づく
り事業の費用です

平成27年度の予算概要については、当組合のホームページをご覧ください。 [すくらむWEB](#)

平成27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2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27年度の重点実施事項

1 「国民の健康寿命の延伸」の実現のため、保険者に求められる「データヘルス計画」として、事業所における「健康経営」という概念の普及に努め、被保険者に対し事業所と連携して保健師による生活改善指導を行い、疾病の重症化予防に取り組みます。

2 「診療報酬明細書」の内容審査の強化に努めるとともに、保険給付適用外の確認を徹底します。また、「柔道整復施術療養申請書」「鍼灸にかかる療養支給申請書」については、療養費支給基準に基づく適用性の確認の強化に努めます。

平成27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

春は見えない浮遊物や 飛散物質にご用心

気温が上がり、陽気のよい春ですが、外では花粉やPM2.5、黄砂などが飛び、家の中ではカビやダニが増えやすい季節でもあります。春の浮遊物・飛散物質対策をお忘れなく。



花粉/PM2.5/黄砂

対策

PM2.5をはじめ、黄砂とともに飛来する大気汚染物質は、発がん性が報告されているほか、アレルギーや呼吸器系・循環器系疾患を悪化させたり発作を起こしやすしたりするといわれています。この時期は、花粉だけでなくPM2.5や黄砂などの飛散物質への対策も必要です。



花粉やPM2.5・黄砂の飛散情報をテレビやインターネットでチェック。飛散量が多いときは外出を控えたり、窓を閉める、ふとんや洗濯物を外に干さないなどの配慮を

外出時は、帽子・メガネ・マスクなどを着用



マスクは「N95」「DS1」以上の規格がおすすめ



帰宅後は洗顔やうがいを

こまめに掃除。拭き掃除も効果的



空気清浄機を活用。購入する場合はPM2.5対応のものを



帰宅時は外で飛散物質を払ってから

ペットもネ!

カビ/ダニ

対策

花粉やPM2.5、黄砂の飛散が多い日に、閉めきった家の中で洗濯物を干すと湿度が上がります。カビが増えやすくなります。カビが増えるとそれを食べるダニも増加することに。カビやダニの繁殖は、ぜんそくや鼻炎・アトピー性皮膚炎などを悪化させる原因になります。

エアコンのフィルターが汚れてカビが生えていると、その胞子を部屋中にまき散らすことに。週1回~月1回の頻度で掃除しましょう



カビやダニは、室温20度・湿度60%を超えると増えやすくなります。除湿機やエアコンの除湿機能で湿度50%前後に

飛散が少ない日は、寝具を日に干し、干した後は掃除機を。また、ときどき窓を開けて換気をしましょう



シーツやカバーなどはこまめに交換



1㎡あたり20秒かけて吸引

畳やじゅうたん、ソファなどは掃除機でこまめに掃除を

押し入れや家具の裏などの空気がよどみやすいところは、扇風機などで風を通しましょう

知っておきたいカビによる病気

夏型過敏性肺炎

せきやたん、発熱といったかぜのような症状が出る病気で、トリコスポロンというカビを吸い込むことで起こります。エアコンのカビが原因となることが多く、5月~10月に多くみられます。

アレルギー性気管支肺アスペルギルス症

ぜんそくに似た症状で、アスペルギルスというカビによって起こる病気です。アレルギー体質の人は気をつけましょう。

Health Plan 2015

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

組合機関誌「すくらむ」を年2回発行します。



図書配付

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、制度の解説冊子を配付します。

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…

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

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



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。

(注) 平成27年度中に疾病等の健康相談もできるように内容変更を予定しています。

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」を年4回通知します。



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

職場の完全禁煙を目標として、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。



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。



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】(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

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〉14,920円 〈被扶養配偶者〉13,920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28年2月

歯科検診

被保険者を対象に、歯科検診の受診を勧奨し、歯科検診費用を補助します。

【補助額】1,500円



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

被保険者の健康寿命を伸ばすため、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
ココパリゾート	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・パストール	岐阜県下呂市	0576-24-2188
星野リゾートグループ	全国26施設	—



禁煙した。会話が増えた。



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.170
[2014下期号]

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。