

JAみえ健保だより

# すくらむ

27年度  
上期号

No.171

ぶらり街なか散歩

## 桑名市 P.2

マルシェが楽しい!

## 三八市/モルタンマルシェ P.4

〔メタボを防ぐ生活術〕

血液ドロドロ「脂質異常症」に要注意! ..... P.6

〔健康おうちご飯〕

血液サラサラ効果を高める献立 ..... P.8

かつおの手こね寿司／ごまスープ／かぼちゃといんげんのサラダ

〔けんぽの基礎知識〕

健康保険から受けられる給付 ..... P.10

KENPO Information ..... P.12

# 食べたい! Eating & Shopping + 買ってみたい!

## 1 イグルー igloo

映画音楽の題名からつけた店名を持つイタリアン・ダイニングのお店。注文を受けてから作るというこだわりが、美味しさの秘訣。1階はカフェ・ダイニングスペース、2階は40席ほどで貸し切りが可能。小さなパーティ、習い事やワークショップに利用できます。



【所在地】桑名市京町28-2  
【営業時間】ランチ 11:30頃~14:30頃  
ディナー 18:00頃~24:00頃  
【定休日】月曜  
【問い合わせ先】0594-87-7196

※8名様以上の場合は、定休日や時間外の営業も可能です。お気軽にご相談ください。



## 2 安藤食品サンプル製作所



本物そっくりでおいしい食品サンプルのグッズ販売・製作体験教室などを行っています。造り物とわかっていても、手触りまで本物のようで、ついつい食べたくなってしまいかも(笑)。お店やメーカー向けの業務用オーダーメイド食品サンプルも作っているの、興味のある方はお店をのぞいてみてはいかがでしょうか。

【所在地】桑名市桑名476-90  
【営業時間】10:00~19:00  
【定休日】木曜、日曜不定休  
【体験教室】1回2時間程度。料金は1,080~3,240円(税込)で作る内容により異なります。  
【問い合わせ先】0594-84-7355  
<http://aff987.com/>



②ドーナツマグネット 930円(税込)  
④安永餅ストラップ(小) 720円(税込)  
都饅頭ストラップ 720円(税込)

## L 住吉神社

桑名は古くから広域的な舟運の拠点港「十楽の津」と呼ばれ、木材や米等が集散する商業都市として発達してきました。住吉浦は、廻船の舟溜りで、全国から多数の廻船業者が集まったことから、航海の安全を祈る住吉神社が建立されました。



## M ろっかえん 六華苑

2代目諸戸清六の邸宅として大正2年(1913年)に完成。鹿鳴館の設計で有名なイギリス人建築家コンドルの設計による4層の塔屋をもつ木造2階洋館、和館や蔵、池泉回遊式庭園などがあります。和洋の様式が調和した明治・大正期を代表する貴重な文化遺産であり、国の重要文化財に指定されています。



## N レンガの遊歩道



住吉浦の入り江は桑名城外堀の一部で、昔は船溜まりとして利用されていました。護岸の煉瓦は諸戸氏庭園の煉瓦の米倉との調和を図ったものです。

## O せんしょうじ 専正寺

この周辺は江戸初期の漁村で、蛤の貝殻で地面は覆われていました。文政年間、この地の住人・谷氏が無蔵の貝殻を見て、蛤に対する感謝と供養のため蛤墳が建てられたそうです。



## I いしどり 石取会館

石取祭を紹介している施設。館内展示の漆仕上げの祭車は、江戸時代末期の作で、当時の技術の粋を集めたものです。永年諸戸家が所有、保存していたものを、平成元年12月に寄贈を受け、当時のままに修復しました。



## J ほんとうじ 本統寺

寺町商店街の中にある本統寺。敷地内には「野ざらし紀行」のときに芭蕉が詠んだ歌「冬牡丹句碑」が設置されています。



## K かいそうじ 海蔵寺

宝暦3年(1753年)、薩摩藩は幕府より捐麦・長良・木曾三大河川工事を命ぜられ、2年後に工事は完成しましたが、多くの犠牲者と巨額の経費がかさみ、その責任から工事総奉行・平田朝負は自刃。平田朝負他21基の墓石が現存し、市指定史跡となっています。



## E 吉之丸コミュニティパーク

本多忠勝の銅像が迎えてくれる同公園は、桑名城の三の丸跡に造られた芝生広場です。忠勝は徳川四天王の一人に数えられ、慶長6年(1601)桑名城主となり、「慶長の町割り」といわれる町の大改造を行った人物です。



▲吉之丸コミュニティパークの入口に立つ本多忠勝銅像

## F 桑名市博物館

もともと桑名市立文化美術館として発足し、昭和60年に三重県初の市立博物館としてオープン。桑名藩と萬古焼関係の収蔵物が充実しています。



## G 七里の渡跡

熱田・宮の渡しから海上七里を船に乗り、桑名の渡しに着いたことから「七里の渡」と呼ばれています。当時は、東海道の42番目の宿場町として賑わいを見せていました。この大鳥居は「伊勢国一の鳥居」と呼ばれ、伊勢路の起点になっています。



## H 春日神社

古来から桑名の総鎮守として崇敬され「春日さん」の名で親しまれています。夏の石取祭のときには人で賑わいます。青銅の大鳥居のすぐ横に建つ「しるべいし」は、「迷い児石」とも言われ、人の大勢集まる所に建てられ、現在の迷子相談所のような機能を持っていたそうです。



## A きゅうか 九華公園

約7.2haの敷地を持つ、桑名城の本丸跡と二の丸跡に造られた公園。春の桜、ツツジ、初夏の花菖蒲が有名で、市民の憩いの場として親しまれている。



## B ばんりゅうやくら 蟠龍櫓

航海の守護神として据えられたといわれる蟠龍櫓。かつて東海道を行き交う人々が必ず目にした桑名のシンボルを、忠実に復元したものです。



## C 歴史を語る公園

桑名は、東海道42番目の宿場であったことから、江戸の日本橋から京都の三条大橋に至る東海道五十三次をモチーフにして造られたのがこの公園です。周辺の石垣に桑名城城壁の一部が残っています。



## D うたあんどん 歌行燈句碑

明治の文豪・泉鏡花がこの地を訪れて書いた小説「歌行燈」。その小説を戯曲化するのために、同旅館に宿泊した劇作家・久保田万太郎が詠んだ歌が残されています。



# ぶらり街なか散歩

# 桑名市

## 九華公園 周辺エリア

江戸時代には桑名藩11万石の城下町、そして東海道42番目の桑名宿として栄えた歴史を持つ桑名市。揖斐川を渡る七里の渡が有名で、城跡に造られた九華公園を中心に多くの史跡が残っています。はまぐり料理で知られた町ですが、最近では新しい店も増え、新旧混在した街なみが魅力的です。

# 夏のイベント

SUMMER EVENT INFO

## 桑名水郷花火大会



昭和9年、伊勢大橋の完成を記念して始められた花火大会。毎年7月下旬に催され、揖斐川中州から打ち上げられる数千発のスターマインをはじめ、水中花火、ナイアガラ、二尺玉花火の大音響とその広がり、揖斐川河畔の群衆の頭上へ降り注ぐような大迫力です。



開催日時 / 平成27年7月25日(土) 19:30~20:45  
雨天時は26日、27日へ順次延期

場所 / 揖斐川河畔  
駐車場 / あり(有料・無料)  
お問い合わせ / 桑名市物産観光案内所 0594-21-5416  
桑名市観光協会事務局 0594-24-1231  
※当日の開催有無については専用ダイヤル0180-995-987(自動応答)

## 石取祭



300年前の神事から町衆の祭へと様変わりした奇祭。毎年8月の第1日曜日の前日の午前0時、30数台の祭車が一斉に打ち鳴らす鉦や太鼓の音は、何もかも吹き飛ばす勇壮無比な音色。日本一やかましい祭りと呼ばれる。各町内の豪華な祭車が旧東海道などを練り歩きます。



開催期間 / 平成27年8月1日(土)~8月2日(日)  
場所 / 春日神社周辺  
お問い合わせ / 桑名物産観光案内所 0594-21-5416



商店街の入口にある石取祭の山車蔵色使いがオシャレ!



商店街のなかにあり、桑名市内の銘菓や特産品が販売されています。



三八市の日にだけ販売される、手作りの「はまぐりの佃煮」は人気商品!



おいしそう!  
三重県桑名市のゆるキャラ「ゆめはまちゃん」があちこちに!



市の日に吊られる大きな幕が目を引きまます。



商店街の東側を流れる桑名城外堀跡の用水。

## さんばちいち 三八市

江戸時代に伊勢国の玄関口であった桑名は、陸路・水路とも交通の要衝として多くの旅人で賑わいました。「三八市」が開かれる寺町通り商店街は、桑名駅東側に位置し、昭和32年にアーケードが完成、南北200mに数十店舗を構える商店街です。

「三八市」は、戦後、商店街が客寄せのために、桑名市近郊の農家の人々を誘って開いたのが始まりです。現在は、地元の生産者をはじめ愛知や岐阜の生産者や加工食品などを扱う出店者で、市に活気を与えています。

毎月3と8のつく日に開かれ、週末と重なる日は多くの人出で賑わいます。この市の魅力は、商品の鮮度と安さ。採れたての農産物、新鮮な魚介類、おだんごや漬物・お茶・鯉節・生花・衣類など、朝市ならではの商品が所狭しと並べられています。

また、この商店街では「三八市」の他にも毎月第3日曜日に開催される「十楽市」があります。室町時代に共同自治を行う財力を持った商人達が開いた自由湊「十楽の津」にちなんだ命名で、商店街では骨董市やフリーマーケットが開催されます。

場所 / 桑名市寺町通り商店街  
開催日 / 3と8のつく日(3・8・13・18・23・28日)  
時間 / 9:00頃~13:00頃  
お問い合わせ / 寺町通り商店街振興組合 0594-22-1234

market

# 楽しい! マルシェが

マルシェの語源は「市」ですが、最近では若者たちが主体となって開催するマーケットをマルシェと呼び、昔から地元で賑わっていた朝市などのマーケットを市と呼ぶようです。今回は、桑名市内で開催されている歴史ある「三八市」と、若者で賑わう「モルタンマルシェ」をご紹介します。

## 桑名市編

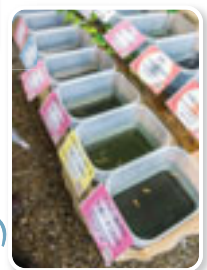


←皮の端くれで作ったスニーカーのアクセサリ

↓夏季限定メダカ専門店。希少な品種が特価で買えます!



↓カラフルな結束テープで作られたカゴは丈夫さがウリ!



商品のことを気軽に尋ねられるのも楽しみのひとつ。



マルシェならではのユニークな雑貨は見るだけで楽しい。



↓デコスイーツの制作中



ドライフルーツの専門店もあります!



マッサージをしてくれるお店はマルシェの人気店。



地元のお酒も販売されています!



お昼時は、たくさんの人で賑わいます。



←マルシェでは珍しいキッシュ専門店

おいしいマフィンがすぐに売り切れてしまいます。

## 桑名寺町通り商店街十楽市 × モルタンマルシェ

昭和の中ごろ、寺町商店街に隣接する桑名別院境内で行われていた縁日。その縁日を現代に再現したいという地元の方々の思いからスタートしたマルシェです。毎月第3日曜は、商店街では「十楽市」が開催されるとあって、小さな子どもからお年寄りまで、ご家族三世代と一緒に楽しめるマルシェになっています。

商店街入り口の広場では、青いテントのもと、さまざまなお店が並びます。人気のフードカーによる移動販売、地元で人気の手作りマフィン販売をはじめ、チョークアートやルームバンド作りなどを体験するワークショップもあります。また三重の地酒、バリスタ・チャンピオンのコーヒー、無農薬野菜、石垣島の食材など、味や品質にこだわったお店と、個人作家のお店も加わった楽しいマルシェです。

モルタンマルシェは、三重県北勢エリアを中心として、この寺町通り商店街のほかにも、川越や里川でもユニークなマルシェを展開中です。ぜひ、お近くのマルシェに出かけてみてはいかがでしょうか。

場所 / 桑名市寺町通り商店街入口  
開催日 / 不定期開催  
開時間 / 9:00~15:00  
お問い合わせ / モルタンマルシェ運営チーム 090-6463-8019  
<https://www.facebook.com/kuwanamarche>

## 予防・改善はどうすればいい？

脂肪、とくに動物性脂肪の多い食品は少なめに



洋食より和食を（肉より魚を）



食事全体の量は多すぎないように

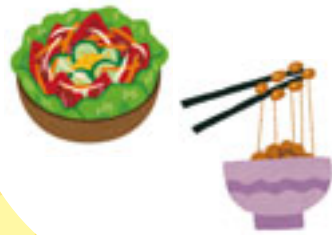


汗ばむくらいの有酸素運動を定期的に行う

（ウォーキング、水泳、サイクリングなど）



野菜など、食物繊維は多めに



禁煙する



# 血液ドロドロ

## 「脂質異常症」に要注意！

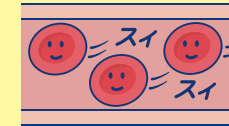
### 脂質異常症は動脈硬化の危険因子

脂質異常症とは、血液中の脂質、具体的には中性脂肪やLDLコレステロールが多過ぎる、あるいはHDLコレステロールが少なすぎる病気のことで、食生活の欧米化に伴い、脂質異常症になる人が多くなっています。厚生労働省の調査によると、脂質異常症が疑われる人の割合は男性22.3%、女性17.7%となっています（平成22年国民健康・栄養調査結果の概要）。

脂質異常症には自覚症状がないため、放置しがちです。しかし、放っておくと余分なコレステロール等が血管の壁にたまって動脈硬化を起こします。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気にかかる危険性が高まります。

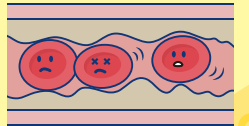
正常な血管

血液の流れがスムーズです。



脂質異常症の血管

血管壁にコレステロールなどが付着。血液の流れが悪くなります。



### 減らしたい食品

#### コレステロールを多く含む食品

コレステロールが多い食品を食べると、血液中のコレステロール値も上がります。

- レバー、魚卵、卵、イカ、タコなど



#### コレステロールを上げる食品

飽和脂肪酸を多く含む食品は、体内でコレステロールの合成を促進させます。

- 肉の脂身、バター、チョコレート、ポテトチップなど



### 増やしたい食品

#### コレステロールの吸収を抑え、排出させる食品

食物繊維を多く含む食品は、コレステロールの吸収を遅らせたり、余分なコレステロールを排出させます。

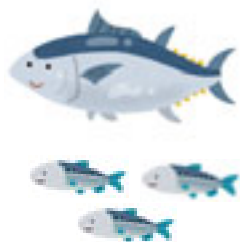
- 大豆製品、植物油、野菜、果物、海藻など



#### 動脈硬化を防ぐ食品

青背の魚などに含まれる多価不飽和脂肪酸は、動脈硬化の悪化を防ぎます。

- さば、まぐろ、さんま、いわし、ぶりなど



### 脂質ってどんなもの？



#### いわゆる「善玉コレステロール」 HDLコレステロール

血液中の余分なコレステロールを肝臓に戻す働きがあります。

正常値  
**40**  
mg/dL以上

#### いわゆる「体内の脂肪」 中性脂肪

摂取エネルギーが消費エネルギーより多くなると中性脂肪が増えます。中性脂肪が増えるとHDLコレステロールが減り、LDLコレステロールが増えやすくなります。

正常値  
**150**  
mg/dL未満

#### いわゆる「悪玉コレステロール」 LDLコレステロール

肝臓で作られたコレステロールを血液に乗せて全身の細胞へ運びます。LDLコレステロールが増えすぎると、血管の内壁に沈着して動脈硬化の原因になります。

正常値  
**140**  
mg/dL未満

閉経後の女性は要注意！

### 悪玉コレステロールが増えやすい

女性ホルモンのエストロゲンには悪玉コレステロールを抑える働きがあります。閉経後はエストロゲンが急激に減少するため、悪玉コレステロールが増える傾向があります。食習慣を見直すとともに定期的に運動することで、余分なコレステロールを肝臓に戻す善玉コレステロールを増やす効果も期待できます。

### 中性脂肪やコレステロールって悪いものなの？

中性脂肪はいわゆる脂肪のことで、体を動かすエネルギー源となるものです。コレステロールは細胞膜やホルモン、ビタミンDなどの材料になる脂質の一種で、生命の維持に欠かせません。どちらも多すぎても少なすぎても健康に悪影響があるので、正常値を保つようにしましょう。

材料(2人分)

- 豆もやし……………1/2袋
- にら……………1/4束
- まいたけ……………1/2パック
- 水……………カップ2.5
- 鶏ガラスープの素…小さじ1
- 塩……………小さじ1/4
- 白練りごま……………大さじ1
- コショウ……………少々
- 黒ごま……………小さじ1/2
- 七味唐辛子……………少々



作り方

- ① 豆もやしは洗ってざるにあげる。にらは3~4cmに切る。まいたけは細かく裂く。
- ② 鍋に水と塩を入れて沸騰させ、豆もやしを3~4分ゆでる。
- ③ ②の鍋ににら、まいたけを加え、さらに1~2分ゆでる。
- ④ ③をざるでこし、具材と汁に分ける。
- ⑤ 汁を鍋に戻し、鶏がらスープの素と練りごまを加えてひと煮立ちさせ、泡立て器かミキサーで混ぜて、コショウで味を調える。
- ⑥ 器に取り分けた具材を盛り、⑤を注ぐ。仕上げに手びねりした黒ごまと七味唐辛子かける。

材料(2人分)

- かぼちゃ……………1/8個
- いんげん……………10本
- マヨネーズ……………大さじ2
- 塩・コショウ……………少々



作り方

- ① かぼちゃはワタをとり、ゆでやすい大きさに切る。いんげんはヘタを切り落とし1~2cmに切る。
- ② かぼちゃを水からゆで、少し固めのうちにいんげんを加え、一緒にゆでる。
- ③ かぼちゃといんげんに火が通ったら、鍋の口をふたで押さえて水を切り、再び弱火にかけながらかぼちゃを木べらで粗くつぶす(いんげんは入ったままで)。
- ④ バットに広げて十分に冷まし、マヨネーズ、塩、コショウをよく混ぜて味を調え、器に盛る。

ごまスープ

1人分  
80kcal

かぼちゃといんげんのサラダ

1人分  
160kcal



# 血液サラサラ効果を高める献立

コレステロールの増加を抑え、血液サラサラを保つメニューをご紹介します。



Maindish  
かつおの手こね寿司

1人分  
342kcal

材料(2人分)

- かつお……………1/2冊
- しょうゆ…大さじ1と1/2
- みりん……………大さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- 生姜……………1/8かけ
- 米……………1合

〈合わせ酢〉

- 酢……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- 大葉……………3~4枚
- 刻みのり……………適宜
- 白ごま……………適宜

作り方

- ① 米をとき、炊飯器のすしめしの水位まで水を入れ、30分ほど浸してから炊く。タレを合わせてひと煮立ちさせ、バットで冷ましてから、生姜をおろし入れる。合わせ酢をひと煮立ちさせる。大葉を千切りにする。
- ② キッチンペーパーでかつおの水気をとり、厚さ5mmくらいに切り、タレに15分ほど漬けておく。
- ③ 炊き上がったご飯に合わせ酢をかけ、うちわであおぎながら混ぜる。
- ④ 冷めた③を盛りつけ、刻みのりをちらし、②のかつおのをせ、大葉、白ごまを散らす。



教えて!!  
栄養士さん

## 血液サラサラ効果をアップする食事

血液の流れをよくすることは、健康な体づくりに欠かせません。血液のサラサラを保つには、日々の食生活に気をつけることが大切です。血液がドロドロになる要因の一つは、コレステロールの増加です。鰹などの青魚に含まれるDHAやEPAには、コレステロールを減らす効果があります。また、かぼちゃやいんげんなどの緑黄色野菜は、抗血栓成分や抗酸化成分を多く含んでいます。長ネギ、にら、などのネギ類も抗血栓成分を含みますので、献立に取り入れるとよいでしょう。

SCENE.2▶ 出産のため仕事を休んだとき

**出産手当金** 被保険者

出産のために仕事を休み、給料をもらえないときは「出産手当金」が支給されます。



対象 被保険者

支給額 標準報酬日額の3分の2 × 産前産後休業期間

対象となるのは、出産の日以前42日(双子以上は98日)と出産の日後56日のうち、仕事を休んだ日数分。出産が予定日より遅れた場合は遅れた期間も支給されます。



請求手続きが必要

「出産手当金請求書」に、事業主の休業および報酬支払いの有無に関する証明と、医師または助産師の証明を受けて、健保組合に提出してください。

産前産後休業中・育児休業中は保険料が免除されます

産前産後休業期間中・育児休業期間中は、出産した被保険者の負担軽減のため、保険料が免除されます。被保険者からの申出を受けた事業主が申請手続きを行います。

# 健康保険から受けられる給付

健保組合は、病気やケガでお医者さんにかかったときの医療費を負担するだけでなく、出産したときや、病気で仕事を休んだときなどにも現金を給付して、みなさまの生活を支えています。



SCENE.3▶ 出産したとき

**出産育児一時金** 被保険者 被扶養者

正常な出産は病気ではないため、健康保険の対象外ですが、健保組合から出産費用の補助という形で「出産育児一時金」が支給されます。

※妊娠4ヵ月(85日)以上の出産であれば、生産・死産にかかわらず支給されます。

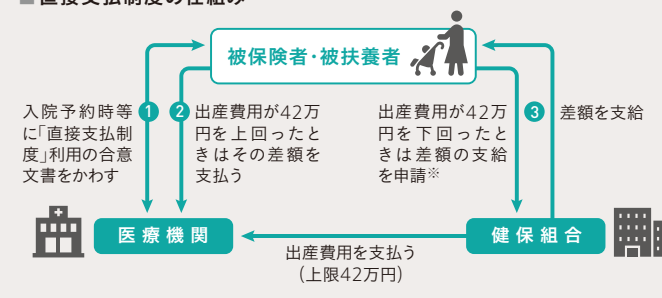


対象 被保険者・被扶養者

支給額 1児につき42万円 (産科医療補償制度に加入していない医療機関で出産した場合は40万4千円) + JA三重健保組合はさらに上乗せ 出産育児一時金付加金…1児につき2万円

出産育児一時金の直接支払制度 (出産費用の窓口負担が少なくて済みます)

■ 直接支払制度の仕組み



出産育児一時金は、出産後、健保組合に申請して支給を受けますが、出産育児一時金を出産費用に直接充てることができるよう、健保組合から直接医療機関等に出産育児一時金を支払う仕組み(直接支払制度)が導入されています。

この制度を利用すれば、窓口での支払いは差額のみとなるので、退院時に多額の出産費用を用意しなくて済みます。なお、出産費用が出産育児一時金より少ないときは、健保組合へ申請を行うことで、後日、健保組合から差額が支給されます。

\* 直接支払制度を利用できない医療機関等もありますので、事前にご確認ください。

※ 出産費用が42万円以上のとき(差額の支給を申請しないとき)も、「出産育児一時金付加金」の請求手続きは必要です。この場合の医師または助産師の出産したことの証明は不要です。

直接支払制度を利用しない場合



請求手続きが必要

「出産育児一時金・出産育児付加金請求書」に、医師または助産師に出産したことの証明を受けて、健保組合に提出してください。(産科医療補償制度に加入している医療機関で出産したときは、証明印が押印された領収書の写しを添付)

SCENE.1▶ 病気で仕事を休んだとき

**傷病手当金** 被保険者

病気やケガの治療のため仕事につくことができず、給料をもらえないときは「傷病手当金」が支給されます。



対象 被保険者

支給条件 次の4つの条件すべてに該当したときです。

- 1 **病気やケガのため療養中のとき**  
病気やケガのため療養しているのであれば、自宅療養でもよいことになっています。
- 2 **療養のため仕事につけなかったとき**  
病気やケガのために、今まで行っていた仕事につけない場合をいいます。
- 3 **続けて3日以上休んだとき**  
続けて3日以上休んだ場合で、次の4日目から支給されます。最初の3日間は支給されません。
- 4 **給料等をもらえないとき**  
給料等をもらっても、その額が傷病手当金より少ないときは、その差額が支給されます。

支給額 標準報酬日額の3分の2 × 労務に服することができない日数

支給期間 1年6ヵ月間 ※途中で具合がよくなり出勤した日があっても、支給開始から1年6ヵ月を超えた期間については支給されません。



請求手続きが必要

「傷病手当金請求書」に、事業主の休業および報酬支払いの有無に関する証明と、医師の「労務不能」という意見と証明を受けて、健保組合に提出してください。

7月から  
JA三重健保組合の電話相談がさらに充実!

# ファミリー健康相談がスタートしました!

JA三重健保組合では、みなさまの健康に関する不安や悩み事に、いつでもお応えできるよう、24時間・年中無休でご利用いただける「ファミリー健康相談」をスタートしました。従来からの「メンタルヘルスカウンセリング」とあわせて、ぜひご利用ください。

JA三重健保組合専用ダイヤル  
**0120-425725**  
(携帯電話・PHSからも利用できます)



こんなときにご利用ください

**24時間対応!**  
ファミリー健康相談

気になる症状や応急処置など

- 虫に刺された! とりあえずどうしたらいい?
- 最近、偏頭痛が続く
- 冷え性の改善方法を知りたい

育児のこと

- 夜中に子どもが熱を出した、どう対処すれば?
- 子どものおねしょを治したい

介護のこと

- 介護食の作り方を知りたい
- 介護施設の利用方法を知りたい
- 腰に負担のかからないベッドからの起こし方を知りたい

メンタルヘルスカウンセリング

職場のこと

- 働く意欲がわからない
- 部下をうまくまとめられない

家庭のこと

- 近所付き合いで悩んでいる
- 子どものようすがおかしい

ベストドクターズ・サービス

3大疾病など対象疾患と診断された場合、最適な治療やセカンドオピニオンのために、優秀な医師をご案内するサービスです。



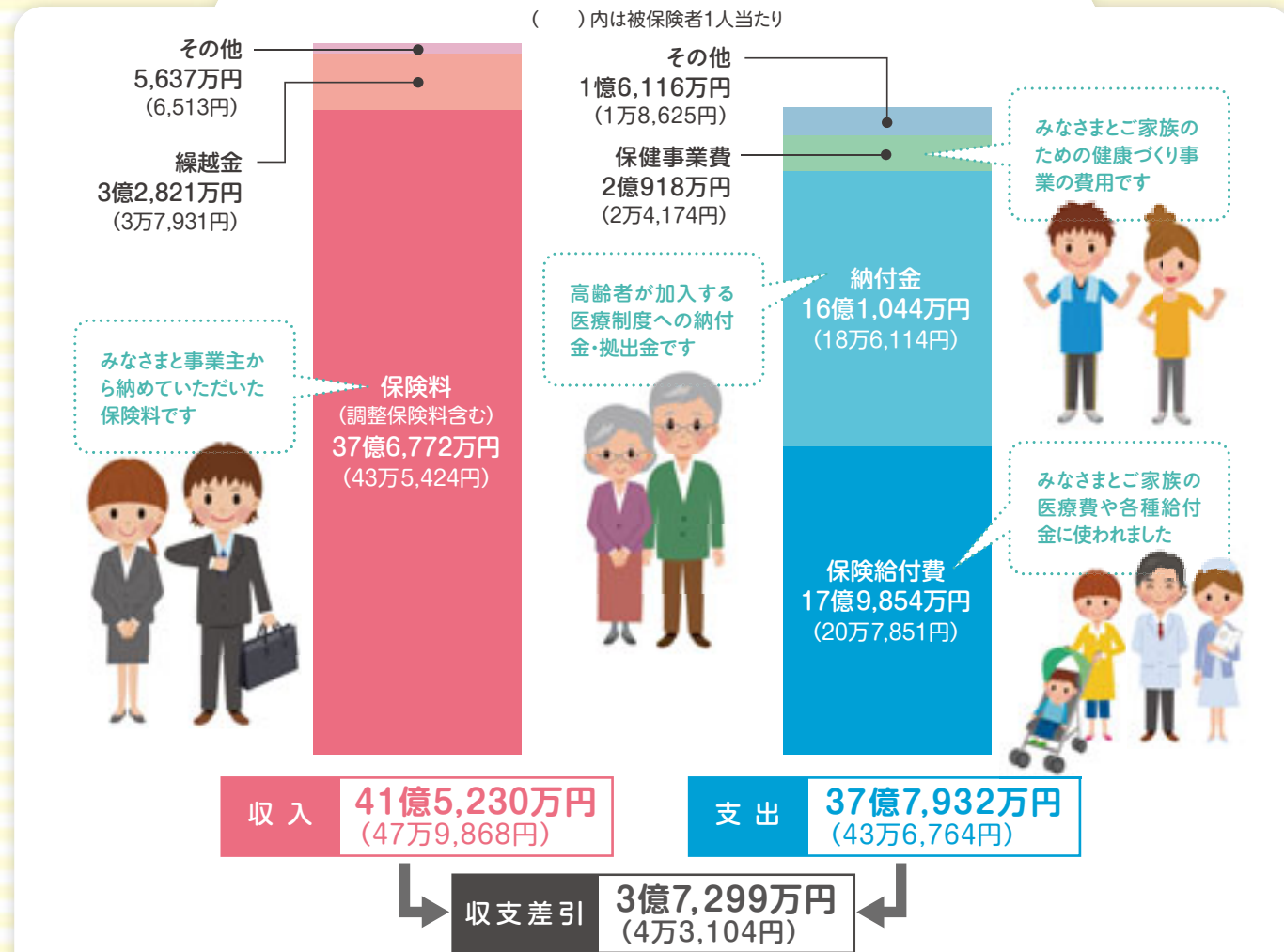
小児救急相談      医療機関案内

妊娠中を含め、お子様の健康相談ができます。緊急時には小児科医が応答します。


データベースの中から、ニーズに合った医療機関をご案内できます。

利用方法など、詳しくは同封のチラシをご覧ください。

## 平成26年度決算がまとまりました



三重県農協健康保険組合の平成26年度決算は、収入総額41億5,230万円、支出総額37億7,932万円で、収支差引額は3億7,299万円(経常収支差引額では674万円)となりました。高齢者医療制度創設以降、お年寄りや退職者の医療を支えるための納付金負担が重く、健保財政にとって厳しい状況が続いていますが、当健保組合では今年度もみなさまとご家族の健康づくりに役立つさまざまな事業を実施してまいります。みなさまには、これらの事業を有効に活用されるとともに、健康の自己管理に十分留意していただきますようお願いいたします。



決算の基礎となった数値

被保険者数	8,653人
男	4,363人
女	4,290人
平均標準報酬月額	320,790円
男	373,386円
女	265,499円
平均年齢	42.47歳
男	44.02歳
女	40.87歳
被扶養者数	5,649人
扶養率	0.66人
保険料率	千分の91.00
事業主	千分の50.05
被保険者	千分の40.95

平成26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。 [すぐらむWEB](#)

### マイナンバー制度が始まります

マイナンバー制度は、国民一人ひとりに番号を割り当て、氏名や住所、生年月日、所得、税金、年金などの個人情報を、その番号で一元管理する「共通番号制度」のことです。平成27年10月以降、一人ひとりにマイナンバーを通知するための「通知カード」が送付され、平成28年1月から利用が始まります。



### 健保組合もマイナンバーを使用します

マイナンバーは、「社会保障」「税」「災害対策」の3分野における手続きなどで使用します。社会保障分野では、健康保険・介護保険・年金・雇用保険等に関する事務が対象です。健保組合も、健康保険の保険料徴収や被保険者・被扶養者の資格取得、各種手当金の給付に関する手続き等でマイナンバーを使用します。当健保組合では平成29年1月頃から、各事業所を通じて皆様のマイナンバーをご提供いただく予定です。

平成27年度 保健事業のご案内

# Health Plan 2015

ヘルスプラン



## 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

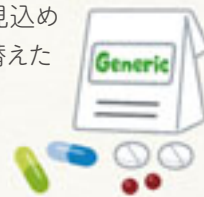
新規資格取得者に、健康保険制度の理解や保健衛生知識の啓発のため、制度の解説冊子を配付します。



### 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、「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・8月・11月・2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

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。

【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】（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



### 口腔衛生対策

5か年未受診の被保険者を対象に、歯科検診の受診を勧奨し、歯科検診費用を補助します。

※対象者へは通知済み

【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方に「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「高血圧症」「糖尿病」の発症リスクのある対象者へ生活習慣改善のための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



## 体力づくり・心身の保養

### 歩こう会

被保険者とその家族を対象に、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3日



### けんぼれん健康ウォーク

被保険者および被扶養者を対象に、健保連三重連合会主催の「けんぼれん健康ウォーク」への参加費用の一部を補助します。

【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

被保険者とその家族を対象に、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



### 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（1人当たり）



〔三重県農協健康保険組合指定保養所〕

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	—



禁煙したら体が軽くなった。ココロも軽くなった。



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みえ健保だより

すくらむ

27年度  
上期号  
No.171

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](mailto: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、被保険者のご家族のみ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。