

JAみえ健保だより

すくらむ

27年度
下期号

No.172

ぶらり街なか散歩

亀山市 関宿 P.2

マルシェが楽しい!

三重オーガニックマーケット P.4

【メタボを防ぐ生活術】

静かに進行する「高血糖」を放置しない! ... P.6

【健康うちご飯】

血糖値の上昇を抑える献立 P.8

あさりご飯 / 玉ねぎとキャベツとナッツのサラダ /
くずし豆腐とわかめのかきたま汁

【けんぽの基礎知識】

家族が就職や結婚をしたときは、届出を! ... P.10

KENPO Information P.12

食べたい! Eating & Shopping + 買ってみたい+

1 食事処 会津屋

小萬の生家であったといわれる歴史ある会津屋(旧山田屋)。昔ながらの釜で炊かれたおこわをはじめ、料理には天然水を使い、こだわりの調味料から生まれる味は、心身ともに安まる味わいです。



【営業時間】10:30~17:00
【定休日】月曜
【問い合わせ先】0595-96-0995
【URL】<http://www.aizuya72.com>

ざるのおすすめ定食
1,550円(税込)
山菜おこわ・街道そば・煮豆・小鉢・酢の物・お漬物・デザート



2 道の駅 関宿



JR関駅のすぐ隣り、関宿からも近い道の駅。店内は地元の特産品の銘菓やソーソクを始め、地元農家が作った野菜も並んでいます。併設された定食屋「みくら」ではB級グルメ「亀山ラーメン」や「みそ焼うどん」もいただけます。



【営業時間】9:00~18:00(レストランは17:30オーダーストップ)
駐車場・トイレ・公共電話は24時間利用可/大型駐車場あり
【定休日】年中無休

M ふくぞうじ こまん 福蔵寺・小萬の墓

関の小萬は孝女の仇討で知られ、福蔵寺の境内にその墓があります。地元で伝わる鈴鹿馬子唄に小萬のことが謳われています。



N 関地蔵院

「関の地蔵に振袖着せて、奈良の大仏嬢に取る」の俗語で名高い関地蔵院は、現在も多くの参拝客で賑わっています。かつて本尊の開眼供養を一休さんにお願した逸話から、現在も一休像が境内に残っています。



O 観音院

東海道関宿の守り仏として、後には観音山に西国三十三ヶ所の霊場を開きました。



P 足湯交流施設・小萬の湯

高張性弱アルカリ性冷鉱泉を使った足湯施設。観光駐車場の横にあるので関宿を楽しんだあとの疲れがほぐせます。
(10時~17時(月曜日・無料))



町屋豆知識



■ 馬や牛の環金具
わかなぐ
玄関の柱に馬をつないだ金具。土台に近い位置にあるものは牛用。街道沿いで見られます。



■ 虫籠窓
むしこまど
町屋の正面2階にあるしっくい塗りごめた罫格子窓です。街道沿いにいくつか見られます。



■ 細工瓦
さいくかわら
街道沿いの町屋の屋根を見ながら歩いていくと、大黒様、龍、亀など美しく細工された瓦を見ることができます。

K こうさつば 高札場跡

幕府などからの通達を記した高札を掲示した場所で、現在のものは平成15年に復元されました。



L いおりかんばん 庵看板

銘菓「関の戸」の深川屋の看板は表と裏で文字が違います。京都側が漢字、江戸側はひらがなになっており、旅人が方向を間違えないための工夫だと伝えられています。



G だしくら 山車倉

「関の山」の語源になった関の山車は、かつて16基ありました。現在は4基の山車が残り、まつりの時に見ることができます。



F 関まちなみ資料館

関宿の伝統的な町屋を知ることができる資料館です。関の文化財の紹介や歴史資料が展示されています。



A ひがしのけいけい 東追分

伊勢神宮の一の鳥居が目印です。この鳥居は神宮の遷宮後、宇治橋の南詰の鳥居が移されます。昔は関西方面の旅人がここから伊勢参りに向かいました。



B ごちそうば 御馳走場

大名などが関を通行する際に、町役人が出迎え挨拶をした場所です。



C 関神社

関氏の祖、実忠が紀伊国熊野坐神社の分霊を勧請したものと伝えられています。7月に行われる夏まつりでは、神輿やあかりを灯す山車が曳かれます。



D 旧川北本陣門 (延命寺山門)

延命寺の山門は、旧川北本陣の門を移築したもので、市の指定文化財になっています。



E 瑞光寺の権現柿

瑞光寺は関氏ゆかりの寺で、境内にある権現柿は徳川家康が関宿に立ち寄った際に召上がったと伝わります。



I ひゃくろくりてい ちょうかんてい 百六里庭・眺関亭

関宿の町並みの中にある小公園。関宿と江戸との距離が名前の由来です。通りに面した眺関亭からは、関宿の町並みを鳥瞰できます。



J せきじゅくはたごたまや 関宿旅籠玉屋歴史資料館

「関に泊まるなら鶴屋が玉屋、まだも泊まるなら会津屋が」と詠われた三大旅籠のひとつ。復元修理を経て資料館として公開されています。



H 伊藤本陣跡

関宿本陣のひとつ。広重の東海道五十三次「本陣早立」はこの本陣が描かれたものとされています。



ぶらり街なか散歩

亀山市

関宿 周辺エリア

古代から交通の要衝で、壬申の乱の頃には古代三関の一つ「伊勢鈴鹿関」が置かれたことからその地名がつけられました。関宿は東海道五十三次の47番目の宿場で、江戸時代は行き交う旅人で賑わいました。現在は1.8kmの街道が国の重要伝統的建造物群保存地区として選定され、古い町並みを楽しむ観光客が訪れています。

素材やレシピを尋ねるのも
マーケットの楽しみのひとつ



玄米もち米を発芽させた
お餅にきな粉や醤油などを
のせた玄米棒が最高



マーケットでは
珍しい野菜も
並びます



↓全粒粉で作られたうどんを使った
食のワークショップも開催



野菜も加工品も
味に自信あり



こだわって作られた野菜は
見ているだけでも
美しい



↑中身だけでなく、パッケージも
オーガニックにこだわっています



亀山市編

「マルシェ」や「マーケット」という名称で、こだわりの食材や加工品を販売する新しいカタチの市場が登場してきています。定期的な開催される場合が多く、食生活にこだわりの持つ人々を中心に賑わっています。今号では、亀山市「関宿」で開催されている「三重オーガニックマーケット」をご紹介します。

楽しい！マルシェが

三重 オーガニックマーケット

関宿のランドマーク・関地蔵院の境内で2010年6月から始められたこのマーケット。関宿の街道で「而今禾」を営むオーナーと亀山「月の庭」元店長が、使う食材を「できるだけ地元の新鮮で安心できるものを」と、生産者を探し購入していたことから発展し、「生産者を支えていくためには、多くの消費者が集まる場所を作ろう」と考えたことがきっかけでした。三重ではまだ類を見ないマーケットを実現するため、高知県ですでに開催されていたオーガニックマーケットを視察し、求める生産者を1軒1軒訪ね、本格的なオーガニックマーケットを三重で誕生させたのでした。

このマーケットは、加工品や野菜などの生産者と消費者、または生産者同士、消費者同士が、直接対話することで生まれる交流や刺激を大切に、ただ物売りの場にしないということです。月1回の開催を楽しみに、地元三重県をはじめ、愛知・奈良・京都・滋賀から幅広い年齢層が訪れてきます。子育て中の若いお母さん、食に対して意識の高い方や興味を持ち始めた方、地元のお年寄りなどが多いそうです。

毎月の出店者は、いずれも心を込めて野菜や加工品を作る方々ばかりだとか。オーガニックマーケットは、そのガイドライン基準の厳しさや生産者の意識、加えて消費者の意識の高さが問われますが、三重オーガニックマーケットは全国で2番目に始まったマーケットだけあって、その質の高さは申し分ありません。昨秋からは販売だけでなく生産者自身のワークショップも始まり、消費者とともに食・環境・文化をつなげ、未来を創っていく場作りを目指しているそうです。

場 所 / 亀山市関町関宿内 関地蔵院
開 催 日 / 毎月第2土曜
時 間 / 10:00~14:00 (7~9月は9:00~)
お 問 い 合 せ / 加藤 俊介 電話:090-5854-0446
U R L / <https://www.facebook.com/mieorganicmarket/>



もぐら屋さんの
スイーツやデリは
お子さんにも人気



店頭で並ぶ野菜は
すべて無農薬の
有機栽培もの



↓炭火で焼く
厚揚げの味が絶品



↓安全安心のひじき屋さんも並びます



素材にこだわった
スイーツは
見ているだけでも楽しい

街道に面したエリアは、
オーナーが全国から選ん
できた選りすぐりの器が
並びます



↓中庭の奥にある離れエ
リアは作家の展覧会や
ワークショップに使われ
るスペースになっています



↓街道の雰囲気に馴染む
外観がステキ



じ こん か 天然素材工房 而今禾

関宿の町屋をリノベーションし、衣食住を通して暮らしや生き方を提案されているお店です。店名の「而今」は、今このときという意味、「禾」は穀物の総称で、なくてはならない命の糧・大切なものという意味で、「今この時をどう生きるか」という思いを表現されています。店内は衣食住に関わる有名作家のうつわ、オリジナルブランドの上質な衣服などが美しくディスプレイされており、全国に多くのファンを持つ素敵な空間となっています。

販売だけでなく、日本文化を衣食住の視点から学ぶワークショップ、花いけ教室なども開催されており、新しい文化の発信拠点としても目が離せません。

所 在 地 / 亀山市関町中町596
営 業 時 間 / 11:00~17:00
定 休 日 / 水・木曜
お 問 い 合 せ / 電話:0595-96-3339
U R L / <http://www.jikonka.com/>

予防・改善はどうすればいい？

食生活を見直す

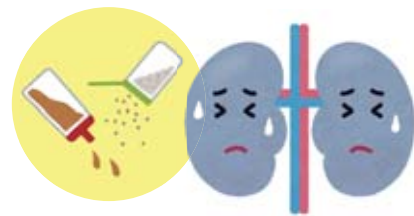
1日3食、規則正しく

血糖値を安定させるためには、食事の時間と量をできるだけ一定にすることが大切です。食事回数を減らすと、食後に急激に血糖値が上昇しやすくなります。1日3回、きちんと食事をとりましょう。



脂肪や塩分は控えめに

脂肪をとりすぎると脂質異常症となり、動脈硬化が進行するおそれがあります。また、塩分の摂りすぎは高血圧の原因となり、腎症や網膜症などの合併症が進行するおそれがあります。



ゆっくりよく噛んで腹八分目

体脂肪が増えるとインスリンの働きが悪くなるため、食べ過ぎは禁物です。よく噛んで、ゆっくり食べれば、脳が満腹を感じるので、食べすぎを防げます。血糖値の急激な上昇も抑えられます。



糖質をとりすぎない

血糖値を最も上げやすいのは糖質です。「糖質＝甘いもの」だけではありません。ご飯やパン、麺類、いもなどに含まれるデンプンも糖質の間仲間です。食べすぎに注意しましょう。



食物繊維をたっぷり取る

野菜、海藻、きのこなど、食物繊維を多く含むものは、食物の消化吸収をゆっくりにして、血糖値の急激な上昇を防ぎます。空腹感を抑える効果もあるので、積極的にとるようにしましょう。



運動を習慣にする

運動には、酸素を取り込んで脂肪を燃やす「有酸素運動」と、筋肉や筋力を増加させる「無酸素運動」があります。このうち、血糖値を下げるのに効果的なのは有酸素運動です。有酸素運動を行うと血液中のブドウ糖が消費されるので、血糖値

の上昇を防ぐことができます。さらに、運動を習慣にすることで、インスリンの働きがよくなります。メタボの予防・改善、筋力や心肺機能の向上、ストレス解消の効果もあります。

有酸素運動のポイント

- 食後30分～1時間くらい(血糖値が上昇し、インスリンの分泌がピークを迎える頃)に、15～30分程度の運動をすると効果的です。



- ウォーキングや軽いジョギングなど、軽く汗をかく程度の有酸素運動がおすすめです。



※糖尿病や高血圧など持病のある人は、必ず医師に相談して行ってください。

静かに進行する「高血糖」を放置しない！

血糖って何？

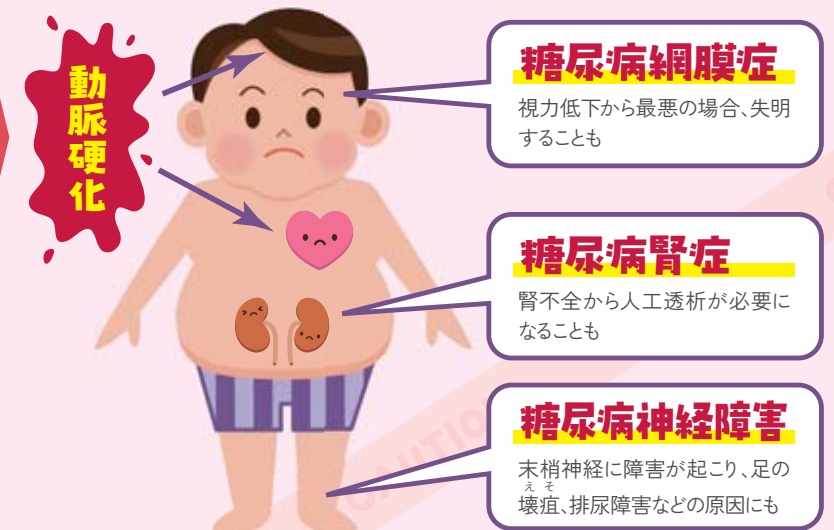
食事で摂った糖質は消化されてブドウ糖となり、血液中に溶けて全身の細胞に運ばれ、エネルギー源として利用されます。「血糖」とは、血液中のブドウ糖のことをいいます。

食事をすると血糖値は高くなり、運動などによりブドウ糖が消費されると血糖値は低くなります。健康な人の場合、すい臓から分泌されるインスリンの働きにより、血糖値は一定の範囲内にコントロールされています。しかし、インスリンの分泌が少なくなったり、働きが悪くなったりすると、ブドウ糖がうまく消費されず、血糖値が高くなります。この状態が続くと、糖尿病につながります。

放っておくと怖い糖尿病の合併症



血糖値が高い状態が長く続くと、全身の血管が傷ついたり、神経に障害が起こったりしてさまざまな合併症を発症します。細い血管がダメージを受けて起こる「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」「糖尿病神経障害」が3大合併症といわれています。また、太い動脈に障害が起こると「動脈硬化」になり、進行すると脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。



糖尿病リスクの判定

▼空腹時血糖 99mg/dℓ以下	かつ	▼HbA1c 5.5%以下	▶▶▶	正常型 ただし油断は禁物。生活習慣に注意し、毎年健診を受けて数値の経年変化をチェック。	
100～109mg/dℓ	または	5.6～5.9%	▶▶	正常高値 将来的に「境界型」や「糖尿病型」に移行するリスクがかなり高いので注意が必要。	
110～125mg/dℓ	または	6.0～6.4%	▶▶	境界型 糖尿病発症の前段階。放置すれば高い確率で糖尿病を発症します。また、この段階でも動脈硬化は進行します。	
126mg/dℓ以上	または	6.5%以上	▶▶	糖尿病型 糖尿病の疑いが濃厚。すでに合併症が進んでいる可能性もあります。すぐに専門医の受診を。	

材料(2人分)

キャベツ……………1~2枚
 にんじん……………1/8本
 紫玉ねぎ……………1/8個
 ミックスナッツ……………15g
 (くるみ・アーモンド・松の実など。食塩・油不使用のものがよい)

〈ドレッシング〉

玉ねぎ(すりおろし)…1/16個
 酢……………大さじ1/2
 ごま油……………小さじ1/4
 しょうゆ……………小さじ1/2
 塩……………小さじ1/8
 砂糖……………小さじ1/4
 はちみつ……………小さじ1/4
 ヨーグルト…小さじ2と1/2
 こしょう……………少々



玉ねぎとキャベツと
 ナッツのサラダ

1人分
 82kcal



作り方

- キャベツは千切りにして水にさらしてからザルにあげる。にんじんは皮をむいて千切りにする。紫玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。ナッツはフライパンでからいりし、冷ましてから粗く刻む。
- ドレッシングの調味料をよく混ぜ合わせる。
- キャベツ、にんじん、水気を切った紫玉ねぎ、ナッツを②のドレッシングで和えて、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。

材料(2人分)

絹ごし豆腐……………1/3丁
 塩蔵わかめ……………6g
 卵……………1個
 ねぎ……………適宜
 だし汁……………300ml
 しょうゆ……………小さじ1/2
 塩……………小さじ1/4
 酒……………小さじ1
 水溶き片栗粉
 (片栗粉・水……各小さじ1/2)



くずし豆腐と
 わかめのかきたま汁

1人分
 71kcal



作り方

- 塩蔵わかめは塩を洗い流し、水につけたあと、水気をしぼって食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、しょうゆ、塩、酒で味を調える。
- 豆腐を一口大にスプーンでくずしながら入れる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、わかめを加える。
- 溶いた卵を箸に伝わせながら流し入れる。器に盛り、ねぎをのせる。

健康
 家
 おうち飯
 Healthy home cooking

血糖値の上昇を
 抑える献立

血糖値の上昇を抑え、糖尿病を予防する健康メニューをご紹介します。

材料(4人分)

米……………2合
 あさり(殻付き)……400g
 酒……………大さじ2
 水……………360ml
 (あさりの蒸し汁と合わせて)
 にんじん……………1/4本
 しめじ……………1/2パック
 しょうが……………1片
 塩昆布……………5g
 三つ葉……………1/2束
 焼きのり……………1/2枚
 〈炊き込み用調味料〉
 みりん……………大さじ1/2
 しょうゆ……………大さじ1/2
 塩……………小さじ1/4



Rice
 あさりご飯

1人分
 298kcal

作り方

- 米はといでザルにあげておく。あさはりは砂出しをしたあと、殻をこすり合わせて流水で洗う。
- にんじんは皮をむき、長さ4~5cm、厚さ2mmの細切りにする。しめじは石づきをとり小房に分ける。しょうがは皮をむいて千切り。三つ葉は1cmくらいに切る。
- 鍋にあさりと酒を入れて蓋をし、中火~強火にかける。時々鍋を振りながら熱し、殻が開いたあさりを取り出していく。取り出したあさはりは殻と身に分ける。
- 鍋に残った蒸し汁をクッキングペーパーなどでこし、水を足して360mlにする。
- 炊飯器に米と④、炊き込み用調味料、にんじん、しめじ、しょうが、塩昆布を入れて炊く。
- 炊き上がったあさり、あさりの身を入れて上下を返すようにまぜる。器に盛り、ちぎった焼きのり、三つ葉をのせる。



教えて!/
 栄養士
 さん

血糖値の上昇を抑える食事



食事の初めに食物繊維を摂ると、血糖値の上昇を抑えられます。まず野菜・海藻・きのこから食べ始め、その後で肉・魚、そして炭水化物といった順に食べるようにするとよいでしょう。全粒粉パン、豆腐、豆乳、納豆、トマト、ごぼう、キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎなど、血糖値の上がりにくい食品を選んで食べましょう。また、ナッツ、貝類、きのこなどは、糖の代謝を活発にする働きがあるので、献立に取り入れるとよいでしょう。



4月から

健康保険制度

が変わります

平成28年度に改正が予定されている主な項目についてお知らせします。
みなさんの保険料や保険給付などに影響しますので、確認しておきましょう。

平成28年度
～
平成30年度
実施

◎入院時食事療養費の見直し

入院時の食事療養費について、入院と在宅療養の負担の公平を図るため、食材費相当額に加え調理費相当額を負担することとなり、患者負担額が段階的に引き上げられます。

■食事療養の標準負担額(所得区分一般・1食あたり)

現行	平成28年度	平成30年度
260円 (食材費)	360円 (食材費+調理費)	460円 (食材費+調理費)

※低所得者等は据え置き

◎標準報酬月額・標準賞与額の上限額の見直し

保険料などの計算の基になる標準報酬月額が、現在の最高等級第47級の上位に3等級追加され、上限額が121万円(第47級)から139万円(第50級)に引き上げられます。
また、標準賞与額の上限額についても、年度累計額が540万円から573万円に引き上げられます。



◎傷病手当金・出産手当金の算定方法の見直し

傷病手当金・出産手当金の給付基礎となる標準報酬の算定を、被保険者期間のうち直近1年間の標準報酬月額の平均額の30分の1とするよう見直されます。



◎紹介状なしで大病院を受診する場合等の追加負担の導入

現在、紹介状なしで200床以上の病院を受診した場合、通常の医療費とは別に、病院によって特別料金がかかる場合がありますが、改正後は紹介状なしで特定機能病院※および500床以上の病院を受診する場合等に、初診時5,000円以上、再診時2,500円以上の追加負担が義務づけられます。※高度先進医療の研究・治療・医師の研修にあたる病院

◎患者申出療養の創設

困難な病気と闘う患者からの申し出を起点とし、国内未承認の医薬品等について、安全性や有効性を確認しつつ、迅速に保険外併用療養として使用できるようにする仕組みが新たに作られます。

対象となる医療のイメージ

- ・先進医療として実施されていない療養
- ・現在行われている治療の対象とならない患者に対する治験薬等の使用

平成28年10月
実施

◎兄弟の被扶養者認定における同居要件の撤廃

◎短時間労働者への社会保険の適用拡大



4月から

診療報酬

も変わります



医科・歯科・調剤の価格 → +0.49%
薬の価格 → -1.33% } 全体では -0.84%

医療機関の診療や薬の価格(診療報酬)は、実情に応じて2年に1回見直されることが決まっており、今年はその改定の年です。4月から医療費や薬の値段が一部変わります。

けんぽの
基礎知識

家族(被扶養者)が 就職や結婚をしたときは、届出を!



被扶養者となっているご家族が、次のようなケースに当てはまるときは被扶養者ではなくなります。
「被扶養者異動届」に保険証を添え、事業所を通じて、5日以内に健保組合へ提出してください。

こんなとき、被扶養者ではなくなります

就職や結婚などで 他の制度に加入したとき

- 被扶養者が就職して、勤め先の健保組合等の被保険者になったとき
- 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき



パートやアルバイトなどの 年収が基準額を超えたとき

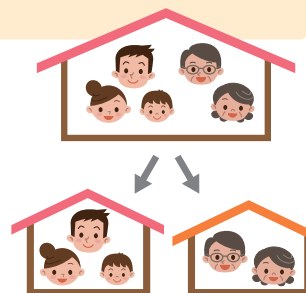
- 被扶養者の年収が130万円※以上、または被保険者の収入の1/2以上のとき

※60歳以上または障害がある場合は、年収が180万円以上のとき(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。



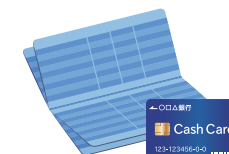
別居したとき

- 同居しなければ被扶養者になれない親族が、別居したとき
- 別居後、被扶養者の収入額を上回る仕送りが無いとき



仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき
- 他の兄弟等からも仕送りがあり、被保険者からの仕送り額が、被扶養者の生計費の50%を超えていないとき



75歳になったとき



- 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

亡くなったとき

- 被扶養者が亡くなったとき



手続きもれのないよう、
ご協力をお願いします

被扶養者でなくなったにもかかわらず、手続きを忘れてしまっている方が少なくありません。こうした手続きもれは、健保組合が負担する医療費の増加だけでなく、高齢者医療制度に対し負担している納付金の増加にもつながります。
納付金の金額は、被扶養者を含めた加入者数に応じて決められるため、本来は資格のない被

扶養者が名簿に載っていると、納付金が増加し、結果的には保険料率の上昇を招く一因となる恐れがあります。
不要な支出をなくし、みなさんから納めていただいた保険料を適正に使うために、忘れずに手続きしてください。

平成28年度 保健事業のご案内

Health Plan 2016

ヘルスプラン

当組合では、みなさんやご家族の健康維持・増進のために、各種健診をはじめとするさまざまな健康づくり事業を実施しています。ぜひご利用ください。



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/>

▶ 組合員専用ページ

当組合の予算・決算の報告や、保健事業の詳細な内容など、組合員の方々に見ていただきたい内容を掲載しています。

ユーザー名・パスワードはお手元にお届けした「すくらむ」をご覧ください。



機関誌の発行

組合機関誌「すくらむ」を年2回発行し、ご家族で読んでいただけるようご自宅に送付します。



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

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。また花粉症や高齢者に特化した利用促進通知を行います。

※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。



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。

平成28年度予算がまとまりました

グラフで見る

平成28年度
予算

収入

41億1,529万円

保険料（調整保険料含む）
38億1,632万円
（1人あたり 43万7,400円）

繰入金 1億6,000万円
繰越金 1億28万円
その他 3,869万円

支出

41億1,529万円

保険給付費
19億5,901万円
（1人あたり 22万4,528円）

保健事業費 2億1,609万円
（1人あたり 2万4,767円）
その他 1億7,566万円
予備費 9,635万円

納付金
16億6,818万円
（1人あたり 19万1,196円）



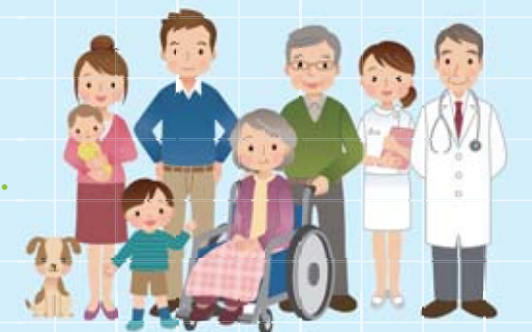
平成28年度の予算概要については、当組合のホームページをご覧ください。

すくらむWEB

検索

平成28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、平成28年度はとくに次の3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28年度の重点実施事項

- 1 「健康寿命」の延伸にむけ、被保険者の健診結果や受診状況等の分析を行い、事業主への「健康経営」に資する情報提供を行うとともに、被保険者への保健指導により、健康に対する意識向上と重症化予防に取り組みます。
- 2 医療費の削減にむけ、薬剤支給の抑制が期待できるジェネリック医薬品の利用促進を効果的に行うとともに、将来的な高齢者療養給付費の抑制を目指し、前期高齢者も含めた健康意識の高揚にむけた活動に取り組みます。
- 3 医療費適正化に努めるため「診療報酬明細書等」の内容審査について、アウトソーシングを活用し、多角的に取り組みます。

健康相談



みなさんやご家族の「こころと身体の身近な相談窓口」として、経験豊かな専門スタッフ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。

専用ダイヤル

電話番号はお手元にお届けした「すくらむ」をご覧ください。

通話料・相談料とも無料

音声ガイドに従って利用したいサービスの番号①~⑤を押してください

電話で健康相談を受けたいとき



① ファミリー健康相談

24時間・年中無休

心の悩み相談を受けたいとき



② 面接でカウンセリング メンタルヘルスカウンセリング面接予約

10:00~20:00 (日・祝・年末年始は休み)
三重県内2ヵ所をはじめ全国主要都市のカウンセリングルームで受けられます。

③ 電話でカウンセリング 電話メンタルヘルスカウンセリング

10:00~22:00 (日・祝・年末年始は休み)

④ 翌日以降の電話カウンセリングを予約 電話メンタルヘルスカウンセリング予約

10:00~18:00 (日・祝・年末年始は休み)

優秀な専門医を探したいとき



⑤ ベストドクターズ® サービス

10:00~21:00 (日・祝・年末年始は休み)
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します。

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 【開催日】11月



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」のバスハイクを対象とし、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29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

被保険者および同僚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 サンビア伊賀	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25施設	—

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】(巡回生活習慣病予防健診)

〈被保険者〉14,920円
〈被扶養配偶者〉13,920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

契約医療機関

名称	所在地
いなべ総合病院	いなべ市北勢町
菰野厚生病院	三重郡菰野町
鈴鹿中央総合病院	鈴鹿市安塚町
松阪中央総合病院	松阪市川井町
大台厚生病院	多気郡大台町
南島メディカルセンター	度会郡南伊勢町
海南病院	愛知県弥富市
ヨナハ総合病院	桑名市和泉
四日市羽津医療センター	四日市市羽津山町
津健康クリニック	津市観音寺町
市立伊勢総合病院	伊勢市楠部町
県立志摩病院	志摩市阿児町
岡波総合病院	伊賀市上野桑町
尾鷲総合病院	尾鷲市上野町
紀南病院	南牟婁郡御浜町
永井病院	津市西丸之内
伊賀市健診センター	伊賀市四十九町
中京サテライトクリニック*	鈴鹿市道伯町

*巡回生活習慣病予防健診

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

歯科診療をしていない被保険者を対象に、歯科検診の受診を勧奨し、歯科検診費用の一部を補助します。

【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」の保健指導を実施します。

【補助額】全額



事業所訪問型個別保健指導

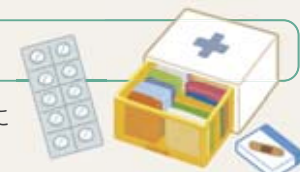
被保険者の健康寿命を伸ばすため、健診結果から二次検査が必要な方を対象に、受診勧奨を行うとともに、生活習慣改善に向けた保健師による保健指導を実施します。

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





娘が入学する。
私は卒煙する。



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
下期号
No.172

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。