

JAみえ健保だより

すくらむ

28年度
上期号

No.173

ぶらり街なか散歩

鳥羽市 P.2

マルシェが楽しい!

緑の風マルシェ P.4

[メタボを防ぐ生活術]

死への行進「高血圧」は高リスク! P.6

[健康おうちご飯]

高血圧を予防する献立 P.8

アジの香草焼き / 豆とトマトのスープ / りんごの入ったピクルス

[けんぽの基礎知識]

健康保険料はこうして決められます P.10

健保組合の被扶養者になるには条件があります P.11

KENPO Information P.12

食べたい! Eating & Shopping 買ってみたい!

鳥羽マルシェ

鳥羽駅前にある、地域住民のみならず、観光客にも人気の施設で、農水産物直売所と地産ビュッフェレストランを併設しています。

【営業時間】 10:00~18:00
【定休日】 水曜
【問い合わせ先】 0599-21-1080
【URL】 <http://tobamarche.jp/>

直売コーナー

扱われている農水産物は、ほとんどが鳥羽志摩エリアで採れた新鮮なものばかりです。

【営業時間】 10:00~18:00



地産ビュッフェレストラン

JAとJFがコラボレーションし、地物食材をぜいたくに使った郷土料理をはじめ、健康で元気になる料理をビュッフェ形式で提供しています。すべての料理は手作りで、鳥羽の魅力が十分に味わえるメニューとなっています。(メニューは月ごとに変わります)

【営業時間】 11:00~14:00 (受付は13:30まで)

【料金】 大人……1,480円
小学生……980円
3歳以上……480円
※制限時間60分 ※約50席



テイクアウトコーナー

地物農水産物を手軽においしく味わえます。焼き物や揚げ物などの軽食をはじめ、こだわりのソフトクリームや飲み物なども楽しめます。

【営業時間】 10:00~17:30

<レッドパルソフト>
着色料なしの志摩産のイチゴ味。つぶつぶ感とさっぱりした味を楽しめます。 350円



<サメ春巻>
「第7回みなとオアシスSea級グルメ全国大会」で優勝した逸品。鳥羽で揚げたホンサメをボリュームたっぷりのホワイトソースで包んであります。 300円

K 鳥羽大庄屋かどや

〔旧広野家住宅〕

旧道沿いに建つ広野家は角家と呼ばれ、江戸時代に大庄屋を務めた鳥羽の富豪でした。建物から当時の生活を垣間見ることができます。



L さぬきことひらくらう 讃岐金刀比羅宮鳥羽分社

鳥羽三山の一つである桶の山にある、香川県のみ刀比羅宮六分社のひとつです。海上安全の神様として漁業・海運関係者の信仰を集めています。春は桜の名所としても知られ、多くの人で賑わいます。



M めだかの学校

桶の山の山中腹に作られたビオトープで、藤棚や足湯も設けられています。いくつもの池や水槽が設置されており、メダカが群れをなして泳ぐ姿が見られるなど、大人も童心に返って楽しめます。



N 常安寺

九鬼嘉隆の子・守隆が父の供養のため、1607年に開いた曹洞宗の古刹で、鳥羽志摩地方の本山のお寺です。寺内には、嘉隆ゆかりの資料が残されています。



I 鳥羽水族館

飼育種類数、日本一。約1,200種3万点もの海や川の生きものが飼育されています。日本で唯一飼育しているジュゴンも必見。人気のアシカやセイウチのショーは毎日開催されています。



*2

E ミキモト真珠島

御木本幸吉が世界で初めて真珠養殖に成功した島で、現在は記念館と真珠博物館が建てられています。



*1

F いらこせいはいく 伊良子清白の家

明治から昭和初期まで活躍した詩人。全国を漂泊し、約23年間にわたり鳥羽で生活した住居が大台町から再移築され、一般公開されています。生涯唯一の詩集「孔雀船」は明治の傑作の一つ。



*1

A 鳥羽湾めぐりとイルカ島

1周約50分、竜宮城に乗って鳥羽湾クルーズを満喫できます。途中寄港するイルカ島では、イルカやアシカのショーを楽しめます。



*1

B 鳥羽マリンターミナル

真珠のネックレスをイメージした柔らかな曲線を持つ、美しい外観の建物です。館内には海を眺望できるデッキやカフェ、ホールがあり、くつろぎのスペースとしても利用できます。



C 佐田浜東公園

「鳥羽マルシェ」に隣接し、海岸に接した見晴らしのよい公園です。噴水の中央にあるドルフィン像は、友好姉妹都市であるサンタバーバラ市(アメリカ)の海岸にも設置されています。



D 鳥羽足湯処「とまり湯」

海を眺めながら足湯を楽しめます。「鳥羽」の名前の由来は「泊まり場」からきたと言われており、そこから命名されました。



J カモメの散歩道

鳥羽駅前からミキモト真珠島の駐車場付近まで、海沿いに261m続くウッドデッキの遊歩道。植栽やベンチが配されているので、周辺の景色を眺めながら、ゆっくりと散歩が楽しめます。



G 鳥羽城三ノ丸広場

戦国時代末期、九鬼水軍を率いる九鬼嘉隆が築城しました。鳥羽城は大手水門を海に向けた「海城」で全国的に珍しい城です。現在は石垣を整備した広場として、市民の憩いの場になっています。



H 鳥羽みなとまち文学館

「岩田準一と乱歩・夢二館」は、江戸川乱歩、竹久夢二を魅了した鳥羽の奇才・岩田準一(画家・民俗研究家)が人生の大半を過ごした家を公開。著名人と交わした書翰や当時の生活道具等を展示しています。また、「乱歩館」では乱歩が鳥羽で過ごした日々や生涯の伴侶となる妻との出逢いなどを紹介しています。



夏のイベント 鳥羽みなとまつり

今年で61回を数え、鳥羽湾の空と海を色とりどりに染める花火大会。5,000発以上の花火が打ち上げられ、その光が水面に反射して幻想的な景色が湾内に広がります。

【開催日】 2016年7月22日(金)
【開催時間】 18:00~21:00 ※花火の打ち上げは20:00~
【会場】 鳥羽マリンターミナル周辺
【URL】 <http://www.toba.or.jp/minatofes/>



*2

*1 写真提供: (公社)三重県観光連盟 *2 写真協力: 鳥羽市観光課

ぶらり街なか散歩

鳥羽市

鳥羽駅周辺エリア

西隣りを伊勢市、南隣りを志摩市にはさまれた海の町・鳥羽市。市全体が伊勢志摩国立公園に指定された観光の街は、海の幸に恵まれ、養殖真珠発祥の地としても有名です。また歴史や文化においても豊かな土地柄は、夏の潮風を感じながら散策する楽しみもいっぱいです。



↑カラフルな洋服も並びます



↑ミントと酵素ジュースを合わせたドリンクがおいしい!

↓多肉植物ばかりを扱うお店も



久居げんき会のメンバーでもある文具屋さん



子どもでも楽しく参加できるワークショップも開催

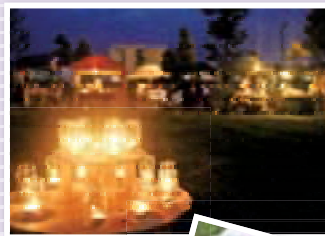


夏の間は

夕涼みマルシェ

を開催!

「緑の風マルシェ」は7月から9月にかけて、開催時間帯が変わります。暑い夏の日中を避け、夕暮れから夜にかけて涼みながら楽しんでもらおうと企画されました。普段のマルシェとは違い、生ビールを販売し、飲食店のブースも充実しています。家族で浴衣を着て参加するのも楽しいですね。
〈7月～9月〉15:00～20:00



←日没とともに涼しい風が吹き、気分を盛り上げてくれます。



手作りの加工食品は主婦層に人気です



↑お店の人とのやりとりを楽しめるのがマルシェの醍醐味



アロマを使ったマッサージで気分爽快

グラム売りのこだわりパン屋さん



↑商品名に生産者の名前が入っています

味わい深い→焼き菓子も豊富に揃いました



地元の材料を使ったお菓子屋さん



津市久居編

津市では各エリアで特色のあるマルシェが開催されています。久居エリアでは地域活性化が発端となり、地元の商店や生産者が中心となって運営しているユニークなマルシェがあります。今回は、近鉄久居駅前の公園で開催されている「緑の風マルシェ」をご紹介します。

楽しい! マルシェが

緑の風マルシェ

津市久居地域の有志10数名が「この町を元気にしよう」と集まり、2012年に「久居げんき会」が結成されました。この会は、年1回開催されている「グリーンフェスティバル」を企画運営しているほか、毎月1回、近鉄久居駅前の芝生広場で、ユニークな「緑の風マルシェ」を開催しています。

忠犬ハチ公の飼い主・上野英三郎の故郷でもある久居地域。この公園の入口にはハチ公と上野の銅像が立っています。好立地であるにもかかわらず、整備された公園はあまり活用されていませんでした。「久居げんき会」はここで世代を超えて地域の人々がふれあえる場を作ろうと考えました。久居地域を中心とした事業者・生産者・特産物などの魅力あるものを集め、より多くの人々に自分たちの住む町の魅力を発信するとともに、他地域との交流の場としても活用することにより、文化交流や物産交流などでも、他地域への久居発信の機会を作ったのです。その答えのひとつが「緑の風マルシェ」でした。

「緑の風マルシェ」は久居地域の事業者・生産者を中心に、「久居げんき会」に賛同する仲間たちが集まり、企画・運営されています。毎月第3土曜は、電車に乗ってマルシェをたずねてみませんか?

場所 / 近鉄久居駅東口前「緑の風公園」内
開催日 / 毎月第3土曜
時間 / 10:00～15:00 (7月～9月は15:00～20:00)
お問い合わせ / 久居げんき会
E-mail / hisaimarche@gmail.com
URL / http://hisai-genki.jpn.org
facebook / http://www.facebook.com/HISAIGENKI



←英三郎とハチ公の銅像が迎えてくれます

マルシェの目印になっている置き看板

←季節の無農薬野菜もにぎやかに並んで



おいしい食べ方も伝授してくれます



←地元産の乾物も並びます



↓5月のマルシェでは鮮魚を扱うお店が並びました



地元の新鮮なウニもこのとおり

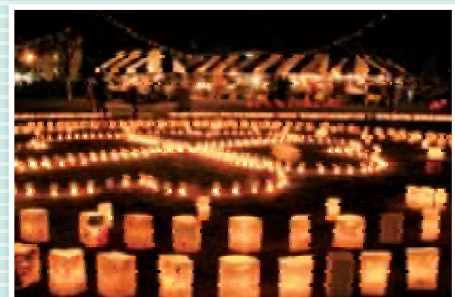


会場で釜ゆでされる手打ちうどんは人気商品

マルシェ開催のきっかけとなった

グリーンフェスティバル

久居秋まつりの前日祭として2013年秋、第1回を開催。「緑の風マルシェ」の前身となる「グリーンカフェ」、地元のミュージシャンも参加する「アコースティックライブ」、そして「一燈一灯」をテーマに、一人ひとりが想いを灯す「キャンドルナイト」を夕刻から開催。地域の人々に喜ばれるこのフェスティバルは、毎年1回開催されています。(本年度は4月に開催されました)



地元の子もたちが→ペットボトルで作ったランタンに一斉に灯りをともすと、歓声があがります。

予防・改善はどうすればいい?

食生活を見直す

塩分を減らす

味つけはうす味に

- ・だしをきかせる
- ・酸味や香料をきかせる
- ・減塩タイプの調味料を使う



加工食品の塩分に注意する

ハム、ソーセージ、ちくわ、かまぼこなどは味付けや保存のために塩分が多く含まれています。

麺類の汁は残す

ラーメンやうどん、そばなどの汁は全部飲まないで残しましょう。

汁物は具たくさんに

みそ汁などの汁物は野菜などをたっぷり入れて具たくさんにすると塩分を控えることができます。



食べ過ぎない

せっかかうす味にしても、たくさん食べれば塩分も多くなります。肥満予防のためにも腹八分目を心がけましょう。



豆知識

塩分をとりすぎると 血圧が上がるのはなぜ?

塩分をとりすぎると、血液中の塩分濃度が高まります。すると、からだは血液中の塩分を薄めるために血液中に水分を取り込みます。その結果、血液の量が増え、血管の壁にかかる圧力が大きくなるのです。

カリウムをとる

カリウムには、塩分や水分の排出を助け、血圧を下げる働きがあります。

【カリウムを多く含む食品】

野菜、果物、豆類、いも類、海藻、きのこ類

これらの食品には、血圧を下げる働きのあるマグネシウムやカルシウムも豊富なので、積極的にとりましょう。



注意 腎臓に機能障害のある人は、カリウムの摂取を控えたほうがよい場合もあるので、医師に相談してください。

運動を習慣にする

一般的に運動習慣のある人のほうが、運動習慣のない人に比べて血圧が低い傾向にあります。ウォーキングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動は、長期間続けていると血圧を下げる作用があるといわれています。



注意 重症の高血圧の人、すでに心臓や血管に病気のある人、腎臓に機能障害がある人は、運動が制限されることがあるため、医師に相談してください。

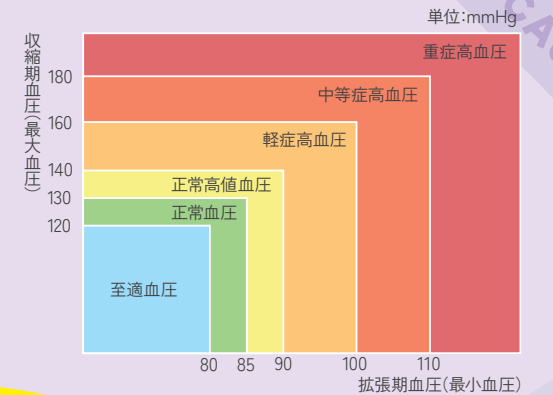
死への行進 「高血圧」は高リスク!

高血圧って どんな状態?

全身に血液を送り出すために、心臓はポンプのように働き、血液は全身に酸素や栄養を届けています。このとき、血液によって血管にかかる圧力が「血圧」です。心臓から送られる血液の量が多かったり、血液の流れが悪くなったりすると、血圧は高くなります。年齢とともに血圧は上昇する傾向があります。

高血圧が続くと どうなる?

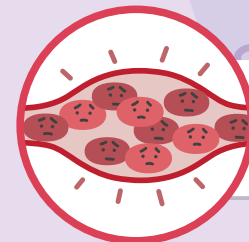
血圧が高くてもあまり自覚症状はありませんが、高血圧が続くと血管に大きな負担がかかり、全身の血管に障害が起こります。高血圧から動脈硬化、そして脳出血や心肥大、腎硬化症など重篤な合併症につながることもあります。



血圧が上がる理由

- 濃い味つけが好きで塩分をとりすぎている
- 腎臓の機能が弱っている
- 肥満が進んでいる

- 寒さや緊張で血管が縮む
- 血管にコレステロールがたまっている
- 血液がドロドロになっている



血液の量が多くなる

血圧が上がる



血液の流れが悪くなる

全身に血液を送るため血圧を上げる

高血圧

血管に負担がかかる

動脈硬化が進む

脳卒中・心筋梗塞など



材料(2人分)

玉ねぎ……………1/2個
 ヒラタケまたはしめじ…1/3パック
 クレソン……………2本
 カットトマト……………1/2缶
 ミックスビーンズ…小1/2缶
 水……………300ml
 塩……………小さじ1/2
 砂糖……………小さじ1/4
 カレー粉……………小さじ1/4
 ココナッツオイル…小さじ1/4
 コショウ……………少々



Soup
 トマトのスープ

1人分
 85kcal
 塩分 1.2g

作り方

- ① 玉ねぎは大きめのみじん切りに、ヒラタケはざく切りに、クレソンは1cmに切る。
- ② 鍋に水、玉ねぎ、ヒラタケ、カットトマト、ミックスビーンズを入れて火にかけ、玉ねぎに火が通ってきたら、塩、砂糖、カレー粉を入れて、中～弱火で20分くらい煮込む。
- ③ クレソン、ココナッツオイルを加えて少しなじませ、コショウ少々を振って器に盛る。

材料(2人分)

きゅうり……………1/2本
 黄パプリカ……………1/4個
 りんご……………1/8個
 水……………大さじ2
 酢……………大さじ2
 砂糖……………大さじ1
 ミックススパイス(ピクルス用)……………少々
 ※なければ黒コショウ(粒)、クローブ、コリアンダー、シナモン、ローレル唐辛子など



Pickles
 りんごの入った
 ピクルス(無塩)

1人分
 35kcal
 塩分 0g

作り方

- ① きゅうりはピーラーでところどころ皮をむき、長さ5cmに切ったものを縦に4つに切る。パプリカは種を取り幅2cmほどの縦切りにする。りんごは芯を取って皮のまま厚さ1cm長さ5cmほどに切る。
- ② 耐熱容器に水、酢、砂糖、スパイスを入れて電子レンジで1～2分加熱する。
- ③ ②に①の材料を入れる。あら熱がとれたら、冷蔵庫で30分～1時間ほど味を浸み込ませる。

高血圧を
 予防する献立



血圧の上昇を抑え、高血圧を予防・改善する健康メニューをご紹介します。

材料(2人分)

アジ……………2尾
 マッシュルーム…2～3個
 プチトマト……………4個
 ニンニク……………1/2片
 オリーブオイル…小さじ1/2
 タイム(生)……………1～2本
 塩……………小さじ1/4
 レモン……………1/4個



Fish
 アジの香草焼き

1人分
 178kcal
 塩分 0.6g

作り方

- ① アジはうろこ、ぜいご、えら、はらわたを除いて流水で洗い、キッチンペーパーで水気を抑える。頭が左になるように置いて斜めに飾り包丁を入れる。
- ② マッシュルームは4つ切り、プチトマトは横2つ切り、ニンニクは薄切りにし、これらをオリーブオイルで和えておく。タイムは洗ってキッチンペーパーで水気を取る。レモンは串切りにする。
- ③ アジ1尾が包める大きさのアルミホイルを、穴が開かないように注意しながら、くしゃくしゃにして広げておく。アジの飾り包丁の部分と腹の中に②のニンニク、タイムをはさみ、余ったニンニクはアルミホイルに敷く。アジをアルミホイルの上に置き、空いているところにマッシュルームとプチトマトを置いて、1匹あたり塩小さじ1/8を振る。
- ④ アルミホイルを閉じて、熱しておいた魚焼きグリルに入れ、強火で12分くらい焼く。ホイルを開いて、さらに中～弱火で2～3分焼き、アジの表面に焼き色をつける。
- ⑤ ④を皿に盛り付けてレモンを添える。



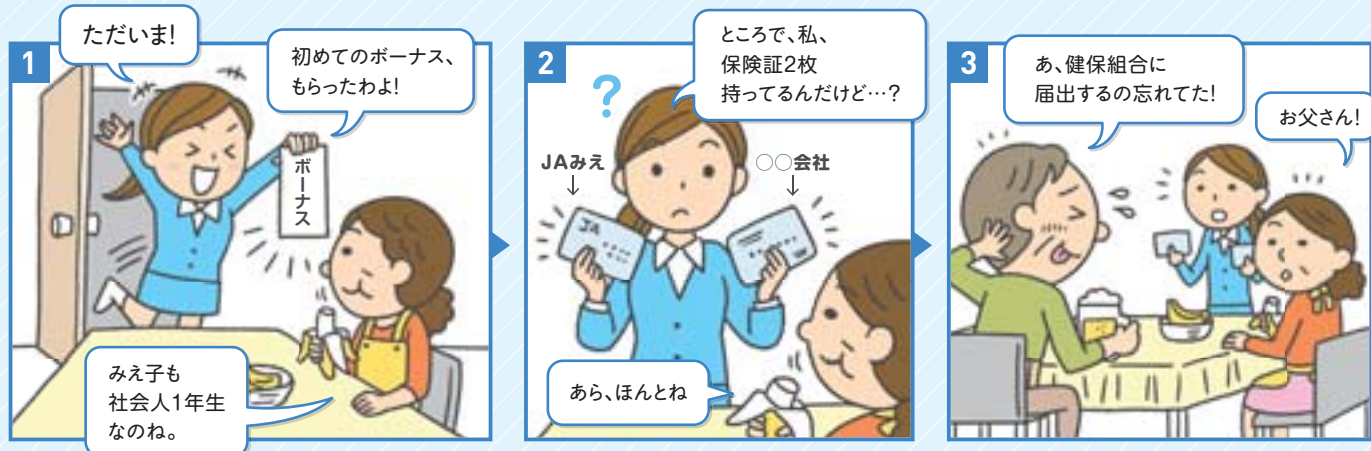
教えて!/
 栄養士
 さん

高血圧を予防する食事

高血圧予防の食事のポイントは、1日の塩分摂取を6g未満に抑えることです。ハーブやスパイスで香りよく仕上げたり、ほどよい酸味をかきせるなどの工夫で、減塩の物足りなさを補うことができます。外食は1食分の塩分量が多くなりがちです(ラーメン6g、チキンカレー3.4g、さばみそ煮定食6.7gなど)。減塩調理を心がけるとともに、余分な塩分を排出するカリウムを多く含む緑黄色野菜、ひじき、バナナ、リンゴなどをとる習慣をつけるとよいでしょう。



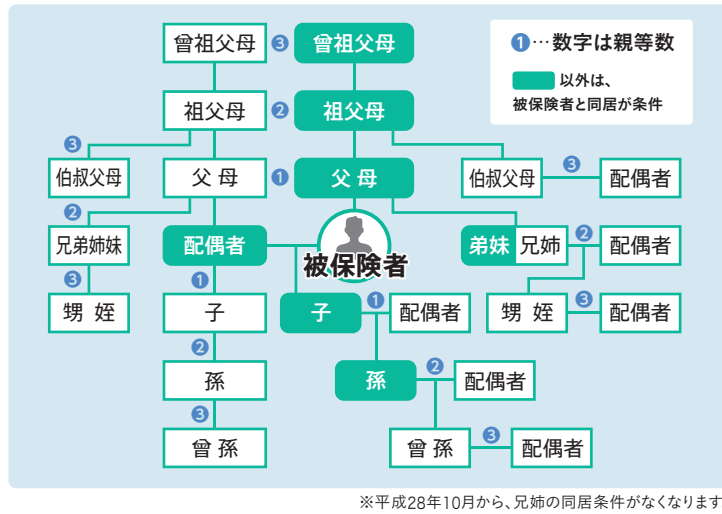
健保組合の被扶養者になるには条件があります



被扶養者と認められる条件

被保険者に扶養されている家族は、被扶養者として健保組合に加入することができます。ただし、被扶養者と認められるには、以下の条件をすべて満たしている必要があります。

- 3親等以内の親族 (右図参照)
- 主として被保険者の収入によって生活している
- 年収が130万円未満 (60歳以上または障害者は180万円未満)
- 年収が被保険者の年収の2分の1未満
- 75歳未満 (75歳以上は後期高齢者医療制度の対象)



こんなときには健保組合に届出が必要です

- 結婚し、配偶者を扶養することになった
- 子どもが生まれた

被扶養者と認めてもらう手続きが必要です

- 被扶養者が就職した
- 被扶養者のパート収入等が認定基準を超えた
- 同居が条件の被扶養者と別居した
- 被扶養者である配偶者と離婚した
- 被扶養者が亡くなった

被扶養者の条件を満たさなくなったときは被扶養者から外す手続きが必要です

健保組合



被扶養者の資格確認調査にご協力ください

当健保組合では、被扶養者認定を適正に行うため、被扶養者の資格確認調査を実施します。みなさんから納めていただいた保険料を大切に使用するための重要な調査です。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

- 調査対象者 …… 20歳以上の被扶養者全員 (ただし学生と管理期限日付き認定者の方は対象外です。)
- 調査時期 …… 平成28年6月中旬～7月下旬

健康保険料はこうして決められます



「標準報酬月額」に「保険料率」をかけて計算しています

標準報酬月額

健康保険料は、一人ひとりの給料をもとに計算します。給料は月によって変わりますから、給料額そのままを基礎にするのでは大変やっかいな仕事になります。そこで、計算しやすい単位で区分した仮の報酬を決め、実際の給料をこれにあてはめて保険料の計算をしています。この仮の報酬を「標準報酬月額」といいます。58,000円から1,390,000円までの50等級に分けられています。

標準報酬月額は、いつ決まる?

就職したとき

初任給等を基礎にして決めます。



昇給などで給料等が大幅に変わったとき (随時改定)

ベースアップや昇給などで給料等が大幅に変わった場合は、定時決定を待たず随時決め直します。



毎年7月1日現在で (定時決定)

毎年4・5・6月の3か月間の給料等を基礎に7月1日現在で決め直し、その年の9月1日から翌年8月31日まで使用します。



産前産後休業・育児休業などを終了したとき

休業終了後の3か月間の給料等を基準に決め直します。



保険料率

健康保険組合は、保険料率とその負担割合 (被保険者と事業主) を自主的に決めることができます。

- 三重県農協健康保険組合の保険料率 …… 千分の91
- 被保険者 …… 千分の40.95
- 事業主 …… 千分の50.05

例 <標準報酬月額が30万円の場合>
 保険料 = 300,000円 × 91/1000 = 27,300円
 ◎被保険者: 12,285円 ◎事業主: 15,015円

賞与からも保険料を負担します

賞与 (ボーナス) は1,000円未満の端数を切り捨てた額を計算のもとに、毎月の保険料と同じ保険料率をかけて計算します。なお、上限額は年度当たりの累計573万円。賞与額の年度累計が573万円を超える分には保険料がかかりません。

ご自身のこと ご家族のこと

心と体の健康相談

健康に関する不安、心の悩みごとにお応えします

三重県農協健康保険組合では、みなさまの健康に関する不安や、心の悩みごとにお応えできるよう、相談窓口を設けています。お気軽にご利用ください。

当健保組合の被保険者・被扶養者ならどなたでもご利用いただけます。 プライバシーは固くお守りします。

三重県農協健康保険組合
健康相談専用ダイヤル
(携帯電話・PHSからも利用できます)

0120-425725

こんなときにご利用ください

ファミリー健康相談

24時間対応!

メンタルヘルスカウンセリング

気になる症状や応急処置など

- ◆虫に刺された! とりあえず今どうしたらいい?
- ◆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

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

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

小児救急相談

妊娠を含め、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。

医療機関案内

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。

職場のこと

- ◆働く意欲がわかない
- ◆部下が職場になじめないようだ



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

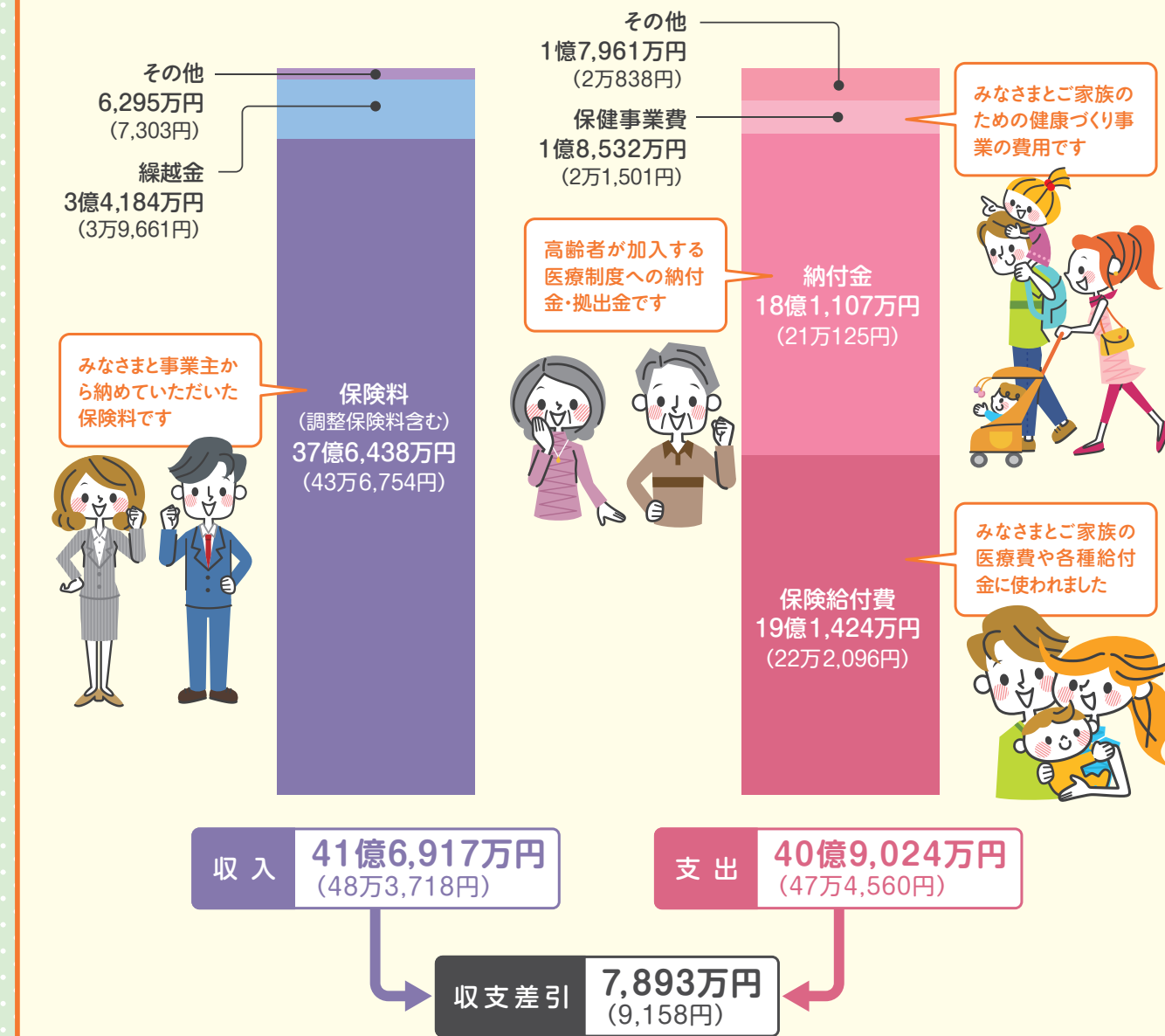
3大疾病など対象疾患と診断された場合、最適な治療やセカンドオピニオンのために、優秀な医師をご案内するサービスです。



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27年度決算がまとまりました

()内は被保険者1人当たり



三重県農協健康保険組合の平成27年度決算は、収入総額41億6,917万円、支出総額40億9,024万円で、収支差引額は7,893万円ですが、保険給付費や納付金の増加により、経常収支では2億8,508万円の赤字決算となりました。

実施してまいります。みなさんには、これらの事業を有効に活用されとともに、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。

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んとご家族の健康づくりに役立つさまざまな事業を



決算の基礎となった数値	
被保険者数	8,619人
男	4,339人
女	4,280人
平均標準報酬月額	321,798円
男	374,690円
女	266,094円
平均年齢	42.63歳
男	44.21歳
女	41.03歳
被扶養者数	5,579人
扶養率	0.65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27年度の決算概要については、当健保組合のホームページをご覧ください。

すぐらむWEB 検索

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



けんぼれん健康ウォーク

健保連三重連合会主催の「けんぼれん健康ウォーク」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、宿泊費用を補助します。

【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、宿泊費用を補助します。

【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25施設	—

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、費用の一部を補助します。なお、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、歯科検診の受診を奨励し、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、健診結果から受診勧奨および生活習慣改善が必要な方を対象に、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



保健事業のご案内

ヘルスプラン

平成
28年度

Health Plan 2016

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

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、費用の一部を補助します。

【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

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](#)

当健保組合の予算・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：ja06240501 パスワード：ja06240501



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。

家族の笑顔は、健康から



三重県農協健康保険組合は皆様の健康な生活を支えます。

JAみえ健保だより

すくらむ

28年度
上期号
No.173

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。