

JAみえ健保だより

すくらむ

28年度
下期号

No.174

里山を楽しく探検

津市美里町 P.2

マルシェが楽しい!

オーガニックマーケット 鈴鳴り市 P.4

〔メタボを防ぐ生活術〕

かつぶく

「恰幅がいい」はほめ言葉?

肥満は生活習慣病の温床 P.6

〔健康おうちご飯〕

肥満を予防する献立 P.8

豆腐のハンバーグ／ごろごろ野菜のスープ／しらたきのきんぴら

〔けんぽの基礎知識〕

保険証はクレジットカードと
同じくらい大切なものです P.10

接骨院・整骨院で

保険証が使えるケースは限られています P.11

KENPO Information P.12

A テアトル ドゥ ベルヴィル
Théâtre de Belleville

国内外で活動する劇団「第七劇場」が運営する、2014年にオープンした民間劇場。旧資材倉庫を地域の方とともに劇場へとリノベーション。地域の文化拠点として演劇やダンスを始めとするさまざまな舞台芸術作品の上演や、絵本の読み聞かせ、映画上映会などのプログラムを実施。年間のべ約1,000人が市内外、海外からも来場し、自然豊かな地域での劇場体験を楽しんでいます。劇団の拠点としてアートを創造し、発信する劇場となっています。

★2017 春シーズンプログラム開催(2017年4~7月)



【電話】 070-1613-7711
【E-mail】 belleville@dainanagekijo.org
【Web】 theatre-de-belleville.tumblr.com
【FB】 https://www.facebook.com/theatrebellevillemie/



C ニュー フォレスト
家具工房 NEW FOREST

25年の歴史を持つ家具工房。木の風合いを大切に、無垢材と手仕事の良さを活かした家具作りを信条とし、要望に合わせてさまざまな用途の家具を受注製作しています。作品展示スペースがあり、見学できます。

【電話】 059-279-3887、090-7699-9437
※見学は要事前連絡
【E-mail】 newforest-y@ezweb.ne.jp
【Web】 http://newforest4160.blog.fc2.com/



D ヒビコレ
古民家 Hibicore

築70数年の古民家。ITや写真をはじめ、さまざまな講座、朗読劇の上演やミニコンサートなどを開催。教室やイベント利用の施設貸し出しも受け付けています。

【電話】 059-279-3703
【Web】 http://hibicore.com



B サルシカ秘密基地

NPO法人サルシカの拠点。トレーラーハウス、キャンピングカー、広いウッドデッキがあり、まさに大人の秘密基地。月に1度のコミュニティカフェ「やまびこカフェ」や農業体験イベントなどを恒例として開催しています。

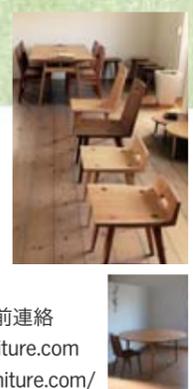
【電話】 059-279-2322
※見学は要事前連絡
【E-mail】 info-mail@salsica.com
【Web】 http://www.salsica.com



F イフウ

田んぼに囲まれた工房で、ナラ、山桜、クルミなどの広葉樹を用い、長年使える家具を受注生産で製作しています。

【電話】 059-279-3933
※見学は要事前連絡
【E-mail】 info@efu-furniture.com
【Web】 http://efu-furniture.com/



G 美里窯

長野峠の麓にある陶工房。工房内にはさまざまな作品が所せましと並べられています。陶芸体験もできますので、チャレンジしてみたい方は、事前に予約を。

【電話】 059-279-3139
※見学は要事前連絡



里山を
楽しく探検
【津市美里町】



歴史とクラフトが息づく
“美しい里”

2006年に“村”から“町”に変わった津市美里町。津市の中西部に位置し、布引山地の麓になだらかな広がる地形が特徴です。人口4,000人ほどの自然豊かなこの町では、近年移住者が少しずつ増えてきたこともあり、農業従事者だけでなくクラフトやアートに携わる人々も交えながら、ユニークな里山エリアとして注目を集めています。

E gallery0369

写真家・松原豊さんが運営する写真専門ギャラリー。昨年12月に写真を見つめ続ける空間としてスタートしました。シーズン毎に年4回の写真展の開催が予定されています。

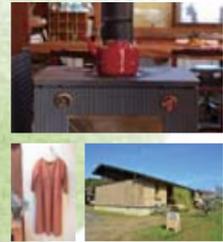
★写真展「青森」4/14(金)~16(日)、21(金)~23(日)、28(金)~30(日)
【電話】 059-279-3703
【Web】 http://www.matsubara-yutaka.com/gallery/



H クレイドル
藁の家の雑貨屋 Cradle

「日々の暮らしにリネンを」と提案し、天然素材の洋服をセミオーダー・制作・販売しています。上質のリネンの肌触りをぜひ体感してください。薪ストーブのコンサルタント、薪販売もしています。

★4月14日~16日に春夏物の展示会を開催
【電話】 059-279-2363 ※不定休につき営業日時はお問合わせください。
【E-mail】 misatomanma@gmail.com
【FB】 https://www.facebook.com/ozakimanma/



I カフェ フーテ
CAFE FUTHE

こだわりの素材を使ったスイーツと美味しいお茶が楽しめる小さなカフェ。店主がひとり切り盛りしているので、時間に余裕のある人向き。田舎のゆったりとした空気が楽しめます。

★モーニングタイム 8:30~10:30(トースト、ヨーグルト、飲み物)
【電話】 059-279-3320
【営業時間】 8:30~17:00(ランチはありません) 木・日曜休(臨時休業あり)





公園で食べられる
オーガニックなランチボックス



奈良との
県境からやってきた、
グラム売りをするパン屋さん



アイリッシュな響きを
マルシェに
添えています



オーガニックの
おいしさを
楽しんでください



安全な農業を
実践しながら学んでいます



↑ いろんな自然酵母を使いスコーンを焼いています

軽パンを改造中。
どなりの町から
参加しています



地元の野菜を使っ
た、季節の美味しい
スープを提供して
います



松阪市編

三重県内や東海エリアのマルシェで人気の高い店が集まるマルシェが松阪にあります。松阪農業公園ベルファームで毎月1回、こだわりの商品が並ぶ「オーガニックマーケット 鈴鳴り市」は、休日を通り越すファミリーや、産地直売所で買いたい物をする主婦にも人気があります。季節ごとの商品が並び、おいしい匂いが漂う素敵な「鈴鳴り市」をご紹介します。

楽しい！ マルシェが enjoy!



すべて
天然酵母を使った
スイーツです



昔ながらの
加工法で作られた
保存食です



自然栽培農法の
ハーブを
使っています



豆の収穫から
ドリップまでの工程を
楽しいイラストで紹介

オーガニックマーケット 鈴鳴り市

松阪市西部に広がる山裾に位置する「松阪農業公園ベルファーム」。敷地内で、毎月第1日曜日に若い店主たちが集まり、楽しいマルシェを開催しています。

マルシェの中心になっているのは四日市でオーガニックの焼き菓子店を開いている「フレイトレシビ」と、大台町から参加されている手網自家焙煎の「o-coffee」さん。鈴鳴り市は身体も心も喜ぶオーガニック素材を使ったマーケット。三重県内のマルシェは、オーガニックにこだわったマーケットが多くなってきているようです。また、「フレイトレシビ」店主の山田さんは、アイルランド音楽の演奏家でもあり、マルシェでライブ活動をされることもあります。

陽気がよくなる春からはベルファームのイベントも増えてきますので、ご家族でドライブがてら、おでかけになってはいかがでしょうか。

場 所 / 松阪農業公園ベルファーム
松阪市伊勢寺町551-3
(伊勢自動車道松阪ICから東に500m)
開 催 日 / 毎月第1日曜日(雨天開催・荒天中止)
時 間 / 10:00~15:00
お 問 い 合 せ / 鈴鳴り市実行委員
E - m a i l / mail@suzunariichi.com
facebook / https://www.facebook.com/suzunariichi/

松阪農業公園ベルファーム

「食・緑育・健育」の3つのコンセプトを軸に、自然や農業に関わりながら楽しく過ごせる農業公園です。地産地消にこだわった飲食店や直売所、季節ごとに美しい花が楽しめるイングリッシュガーデン、健康づくりを提案するイベントやワークショップの開催など、季節を問わずファミリーで過ごせます。※ペット同伴の入園はできません。

開 園 時 間 / 9:00~18:00
(施設により営業時間は異なります)
入 園 料・駐 車 料 / 無料
休 園 日 / 1月・2月……毎週水曜日
3月………第1・第2・第3水曜日
4月~12月……第2水曜日
(祝日の場合翌日)
12月31日、1月1日(他にも臨時休園あり)
T E L / 0598-63-0050
U R L / http://www.bellfarm.jp/



←バラを中心とした、四季折々の草花が華麗に咲き誇るイングリッシュガーデン

↓ 公園入口は大きな時計台が目印



↑トラクターが展示されているのも農業公園ならではの光景



ベルファームに遊びに来るファミリーも
のぞいていきます

予防・改善はどうすればいい？

肥満を防ぐには「食べ過ぎないこと」と「体をよく動かすこと」の両方が大切です。

食べ過ぎない！

腹八分目を心がける

食べ過ぎは肥満のもと。腹八分目を心がけましょう。ただし栄養バランスは大切です。主食・主菜・副菜をそろえることでバランスを保ちましょう。



バランスの良い食事

1日3食、規則正しく

朝食を抜いたり深夜に食事したりといった不規則な食事は、ドカ食いや間食を招き、肥満の原因になります。



食事のカロリーを抑える

- 肉類は脂身の少ない部位を選ぶ
- ドレッシングはノンオイルのものを使う
- 油を使わない調理法、食材の脂肪を落とす調理法を選ぶ



よくかんでゆっくり食べる

よくかんでゆっくり食べると、食べ過ぎを防ぐことができます。ひと口ごとに箸を置いてよくかみましょう。調理のときに硬い食材を選んだり、大きめに切ったりするのも効果的です。



大きめに切る

体をよく動かす！

有酸素運動で脂肪を燃やす

ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を、息を切らさず、おしゃべりができる程度の強さで行いましょう。



筋トレで太りにくい体をつくる

筋肉を増やせば、基礎代謝が高まり、太りにくい体をつくることができます。筋トレを習慣にして筋肉量を維持しましょう。



日常生活でこまめに動く

通勤や家事、育児、犬の散歩など、日常生活の活動もりっぱな運動です。階段を使う、ひと駅手前で降りて歩くなど、こまめに動いて消費カロリーを増やしましょう。



「恰幅がいい」はほめ言葉？

肥満は生活習慣病の温床

「恰幅がいい」は、かつてはほめ言葉として使われることが多かったようですが、現代では違います。太っている、つまり「肥満」は、メタボを引き起こし、さまざまな生活習慣病の原因になることがわかっています。

	意味、測定・算出方法	正常値
腹囲	メタボ判定のための必須項目 内臓の周囲に脂肪がついているかどうかを調べる 息を吐き、おへその高さで測る	男性 85cm 未満 女性 90cm 未満
BMI	国際的に広く用いられる体格指数 (Body Mass Index) BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 例 身長170cm、体重65kgの場合 65 ÷ 1.7 ÷ 1.7 = 22.5	25 未満

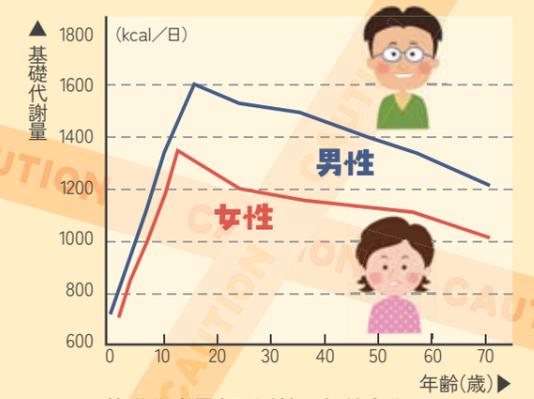
肥満はなぜいけないの？

肥満は、高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の原因となります。肥満を放っておくと、これらを悪化させ、血管を傷つけたり、もろくしたりして、動脈硬化を引き起こします。その結果、心筋梗塞や脳梗塞など重大な病気の原因にもなります。



年齢とともに太りやすくなるのはなぜ？

加齢とともに基礎代謝量(生命活動を維持するために必要なエネルギー量)は低くなります。これはエネルギー消費量の大きな筋肉が、加齢とともに減りやすいからです。消費エネルギーが減っているのに、20代のころと同じ量の食事を摂っていると、余分なエネルギーが脂肪となって蓄積し、太りやすくなります。運動を習慣にして筋肉量を維持すれば、基礎代謝量の低下を防ぎ、太りにくい体を保つことができます。



基礎代謝量(平均値)の年齢変化
参考/厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

材料(2人分)

- 大根……………5cm
- にんじん……………2cm
- 玉ねぎ……………1/4個
- ごぼう……………1/4本
- しめじ……………1/4パック
- ブロッコリー……………2房
- 水……………400ml
- 固形スープの素……………1個
- 塩……………小さじ1/4
- コショウ……………少々
- パセリ……………適宜



Side Dish
の スープ
ごろごろ野菜

1人分
50kcal

作り方

- 大根は皮をむき1.5~2cmくらいの大きめの角切りに、にんじんは皮をむいて厚さ2cmのちょう切りに、玉ねぎは皮をむいて1.5cmの角切りにする。ごぼうはよく洗って皮をこそげ落とし、1cmの輪切りにして水にさらす。しめじは石づきをとってほぐす。ブロッコリーは一口大に切る。
- 鍋にブロッコリー以外の野菜としめじ、水、固形スープの素を入れて煮込み、野菜が柔らかくなったら塩とブロッコリーを加え、ブロッコリーに火が通るまで煮る。
- 器に盛り付け、コショウを振り、小さくちぎったパセリをのせる。

材料(2人分)

- しらたき……………1/2袋
- にんじん……………4cm
- ピーマン……………1個
- 削り節……………小パック1袋
- しょうゆ……………大さじ1/2強
- 砂糖……………小さじ1
- 酒……………大さじ1/2
- 水……………50~100ml
- 白ゴマ……………小さじ1/2
- ゴマ油……………小さじ1/2
- 七味唐辛子……………少々



Side Dish
しらたきのきんぴら

1人分
41kcal

作り方

- しらたきは4~5cmに切って茹でこぼす。にんじんは皮をむいて短冊切りに、ピーマンは種をとって縦に細切りにする。
- テフロン加工のフライパンに、しらたき、にんじん、水50mlを入れて火にかけ、水が足りなくなったら適宜足しながら炒める。にんじんに半分くらい火が通ったらしょうゆ、酒、砂糖、削り節、ピーマンを加えて、からいりする。
- 水分がほぼなくなったらゴマ油、白ゴマを加えて火を止め、七味唐辛子を振る。

健康
おうち飯
Healthy home cooking

肥満を
予防する献立



摂取カロリーを控えて、肥満を予防・改善する健康メニューをご紹介します。

材料(2人分)

- 木綿豆腐……………1/4丁
- 鶏胸ひき肉……………60g
- 玉ねぎ……………1/4個
- えのきだけ……………1/2パック
- しょうが……………1/2かけ
- 青ねぎ……………2本
- 焼き麩……………10個
- ひじき……………2g(小さじ2)
- 塩……………小さじ1/4
- コショウ……………少々
- 油……………小さじ1/2
- 中濃ソース……………小さじ4
- リーフレタス……………適宜



Main Dish
豆腐のハンバーグ

1人分
119kcal

作り方

- 豆腐はキッチンペーパーに包み重石を乗せて水切りする。ひじきは水で戻し、キッチンペーパーで水気をとる。焼き麩はビニール袋に入れ、叩いて砕く。
- 玉ねぎはみじん切り、青ねぎは小口切り、しょうがは皮をむきみじん切りにする。えのきだけは石づきをとり、細かく刻む。
- 玉ねぎとえのきだけを耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで1分30秒加熱後、ボールに移して冷ます。
- ③に鶏胸ひき肉、豆腐、ひじき、青ネギ、しょうが、焼き麩、塩、コショウを加えてよく混ぜ、4等分して丸く形を整える。
- フライパンに油を熱し、④を中火~弱火で焼く。片面がこんがり焼けたら裏返してふたをし、じっくり火を通す。(アルミホイルなどを使って油なしで作ればマイナス9kcal)
- 皿にリーフレタスをのせ⑤を盛り付けて、中濃ソースをかける。



教えて!/
栄養士
さん

肥満を予防する食事

肥満を予防するには、低カロリーで栄養バランスのよい食事を摂ることが大切です。油の摂取はテフロン加工のフライパンやアルミホイルを使用することで減らすことができます。また、麺の代わりにしらたきを使う、肉の一部を豆腐に換えるなどの工夫で、カロリーをカットすることができます。満腹中枢が刺激されるように、具材を大きめに切ってよく噛んで食べるのも効果的です。野菜や海藻に含まれるビタミンやミネラルは代謝を促進し、食物繊維は糖質や脂質の吸収を緩やかにしてくれるので、毎食しっかり摂りましょう。



接骨院・整骨院で保険証が 使えるケースは限られています



単なる疲れや肩こりに保険証は使えません

接骨院・整骨院では保険証を使って施術を受けることができますが、どんな場合でも使えるわけではありません。正しく知って、正しく利用してください。

保険証が使える

- 骨折、脱臼
※応急手当の場合以外は医師の同意が必要
- 打撲、捻挫、挫傷(肉離れなど)



保険証が使えない

- 日常生活からくる肩こり
- 神経痛・リウマチ・五十肩による痛み
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 医療機関で治療中のもの
- 工作中や通勤途上の負傷(労災保険の対象となる)



「療養費支給申請書」は 内容をしっかり確認して署名を



保険証を使って施術を受ける場合に「療養費支給申請書」に患者が被保険者名等を記入するのは、療養費の受け取りを柔道整復師に委任する意味があり、健保組合が柔道整復師に療養費を支払ううえで、重要な要件です。右記について事実と異なっていないか、しっかり確認してから署名するようにしてください。

要確認!

チェックリスト

- 負傷原因は正しいか
- 負傷名は合っているか
- 負傷した日は合っているか
- 施術を受けた日数は合っているか
- 支払った自己負担額は合っているか

保険証はクレジットカードと 同じくらい大切なものです



保険証は大切に保管しましょう

健康保険組合に加入し被保険者・被扶養者になると、1人1枚の保険証(健康保険被保険者証)が交付されます。医療機関にかかるとき、この保険証を窓口で提出すれば、3割(小学校入学前は2割)の自己負担で必要な医療が受けられます。

保険証は身分証明書としても使える、とても大切なものですから、保管には十分気をつけましょう。お子様の保険証は、親がしっかり管理してください。なお、住所欄以外の記載事項を勝手に直したり、他人に貸したりすることは禁止されています。

保管には十分気をつけましょう!



⚠️ 保険証をなくしたら… 健保と警察に届出を!

健保へ

「被保険者証再交付申請書」を提出して、保険証を再発行してもらいます。

警察へ

「遺失物届」「盗難届」を提出しておく、万が一悪用された場合、不正使用されたことの証明になります。

こんなときにも届出が必要です

- 保険証を破損した
- 被扶養者が増えた(減った)
- 氏名が変わった



平成29年度 保健事業のご案内

ヘルスプラン Health Plan 2017

みなさんやご家族の健康維持・増進のために、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

平成29年4月 **ホームページをリニューアルします!**

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

三重県農協健保

検索

知りたい内容が探しやすく、わかりやすくなります!

健保のしくみ
健康保険に加入する人、保険証、保険料をはじめ、健康保険のしくみを解説しています。

健保の給付
病気やケガで病院にかかったり、出産のために入院したときなど、受けられる給付や必要な手続きについて解説しています。

保健事業
みなさんの健康づくりを支援する保健事業について、詳細や利用方法など詳しくご案内しています。

各種手続き
健康保険や保健事業に関する手続き・申請方法を解説しています。届出用紙・申請書のダウンロードもできます。

組合員専用ページをご覧になる際は、右記を入力してください。 **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。



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。

平成29年度予算がまとまりました

グラフで見る平成29年度予算

収入 42億1,121万円

みなさんと事業主から納めていただく保険料です



繰入金 3億3,318万円
繰越金 2,008万円
その他 6,339万円

保険料(調整保険料含む)
37億9,456万円
(1人あたり 43万8,070円)

支出 42億1,121万円

保険給付費
20億7,316万円
(1人あたり 23万9,340円)

保健事業費 2億1,278万円
(1人あたり 2万4,565円)
その他 1億8,124万円
予備費 1億1,633万円

納付金
16億4,240万円
(1人あたり 18万9,609円)

みなさんと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

みなさんとご家族のための健康づくり事業の費用です

平成29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。

三重県農協健保

検索

平成29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29年度はとくに右の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29年度の重点実施事項

- 1 今後も増え続ける高齢者医療制度への負担金や、近年の高額な高度医療に対応できる保険給付財源の確保に向けた財政基盤の安定化を図るため、一般保険料率の段階的な引上げを検討します。
- 2 健診・レセプトデータ等を活用し、各事業所に健康情報や有用な保健事業を提案するとともに、事業所と連携した加入者の行動変容につながる保健指導を展開し、事業所の「健康経営のサポート」や加入者の「健康度アップ」を図ります。
- 3 レセプトデータを活用し、重複受診の「適切な受診」や柔道整復・鍼灸等の「適正な受診」にかかる情報提供を行い、加入者の健康管理や医療費の適正化を図ります。

平成29年4月よりリニューアル!

こころとからだの健康相談

みなさんやご家族の「こころとからだの身近な相談窓口」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。

通話料・相談料とも無料

専用ダイヤル

0120-425-725

メールでの相談は Webアドレス

<https://t-pec.jp/websoudan/>
ユーザー名: ja59241 パスワード: ja59241

24時間電話健康相談サービス

電話相談受付時間/24時間・年中無休

経験豊かな医師・保健師・看護師などの相談スタッフが、健康・医療・介護・育児などに関するご相談にアドバイスいたします。またあわせて医療機関情報等の提供もいたします。



メンタルヘルス カウンセリングサービス



臨床心理士などの心の専門家が電話・Web・面談によるカウンセリングをいたします。

電話・Webカウンセリング受付時間

電話/9:00~22:00(年中無休)

Web/24時間・年中無休(返信は数日を要します)

面談カウンセリング予約受付時間

電話/9:00~21:00(土曜日は16時まで)
日曜・祝日、12/31~1/3を除く

Web/24時間・年中無休

(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)

面談カウンセリング

- 年間5回まで無料
- 全国230ヵ所のカウンセリングルームからご希望の地域のカウンセリングルームを手配いたします。
- キャンセルの際は、土日・祝日、12/31~1/3を除く、前々日17時までにご連絡ください。

※カウンセリングルーム数は平成28年11月現在

セカンドオピニオンサービスや受診手配・紹介サービスを受けたいときは

ドクターオプドクターズネットワーク®と
ベストホスピタルネットワーク®によるサービス

通話料無料 0120-778-145

9:00~18:00(日曜・祝日、12/31~1/3を除く)

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

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30年2月



契約保養所の利用補助

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



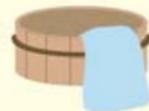
名称	所在地	予約電話番号
ココパリゾート	津市白山町	059-262-4141
千の杜	伊勢市佐八町	0596-39-1200
鳥羽シーサイドホテル	鳥羽市安楽島町	0599-25-8181
タラサ志摩ホテル&リゾート	鳥羽市浦村町	0599-32-6060
合歡の郷	志摩市浜島町	0120-207-808
ヒルホテル サンピア伊賀	伊賀市西明寺	0595-24-7000
星野リゾートグループ	全国25施設	—

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/>



病気の予防

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。

※平成29年1月に申込みされた方が対象となります。

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*	鈴鹿市庄野町

※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。

※平成29年1月に申込みされた方が対象となります。

補助額

被保険者 10,000円

被扶養配偶者 9,000円



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



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。

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。

※対象者は当組合で抽出します。

補助額 1,500円



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





祖父は愛煙家だった、
親父も吸っている。でも、
オレは吸わない。

どこで断つ。タバコの継承はいらない。



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

28年度
下期号
No.174

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。