

すくらむ

30年度
上期号

No.177

里山を楽しく探検

多気町

P.2

マルシェが楽しい!

夢の手づくり市

P.4

[その症状、病気のサインかも]

長引くせき

P.6

[健康おうちご飯]

免疫力を高める献立

P.8

鮭と長ネギの粕漬け焼き / りんごと野菜のヨーグルトサラダ
/ オクラと納豆の味噌汁

[それでもタバコを吸い続けますか?]

禁煙外来ってこんなところですよ

P.10

[体のケアはまず「お口」から]

歯周病と糖尿病の深～い関係

P.11

KENPO Information

P.12



A 五桂池ふるさと村

宿泊施設を備えた「食べる、触れ合う、遊ぶ」が詰まった体験型のレジャー施設です。動物園やさまざまな味覚狩りも楽しめ、家族連れが終日遊べます。これからの季節はカヌー体験も楽しそう。
(2人乗カヌーレンタル/30分1,500円)

【電話】0598-39-3860
【開館時間】8:00～(施設により異なる) 有料
【HP】<http://www.furusatomura.taki.mie.jp>



B ふれあいの森 勢山荘

丹生地域を見下ろす丘の上に広がる宿泊施設。1日1組限定のテントサイトや手軽にアウトドアが楽しめるバンガロー、ゆったり過ごせる和室など、用途に合わせて利用できます。

【電話】0598-49-3881
【HP】<https://seizanso.space/>
【FB】<https://www.facebook.com/takataka.bozu/>



C アトリエ プシケ

陶芸家の坂口久司さんとボタニカル・アートの文香さんが、自宅の敷地内に建てた緑豊かなアトリエ。随時、一日陶芸教室を開催されているので、興味のある方は参加してみませんか？

一日陶芸教室 型を使って誰でも簡単にカップや皿が作れます。
所要時間/約2時間 3,000円(粘土代・焼成代込)

【電話】0598-49-2645(要予約)
【HP】<http://www.ma.mctv.ne.jp/~blanc/Psyche.html>
【FB】<https://www.facebook.com/アトリエ・プシケ-1435370566712628/>



D 少女まんが館 TAKI 1735

西日本初の少女まんが専門のミュージアムとして公開。80年代以降のコミックや雑誌が並ぶ本棚は圧巻です。併設されたカフェでコーヒー片手にまんがを読んだり、地元食材で作られたおいしいランチメニューをいただくこともできます。

【電話】0598-67-4968
【営業時間】11:00～17:00
【定休日】日～火曜日・祝日
【FB】<https://www.facebook.com/jomakantaki1735/>



E B's shoP

田園風景が広がる農村地区にある自家焙煎珈琲豆屋さん。選びぬかれた上質の豆のみを自家焙煎し、その美味しさから県内外に多くのファンを持っています。店舗販売のほか、イベントに出店したり、珈琲の淹れ方のワークショップも開催しています。

【電話】0598-37-3363 090-7671-9322
【営業時間】11:00～19:00
【定休日】月・火曜日(水曜日の配達中は閉店)
【HP】<http://www.bsshop.jp/>
【FB】<https://www.facebook.com/www.BsshoP.jp>



歴史の浪漫と大自然、移住者が地域に溶け込む、魅力あふれる楽しい町。

三重県のほぼ中央に位置し、町内に中央構造線が通る多気町。2006年に勢和村と合併し、自然豊かな景観の町になりました。伊勢本街道や和歌山別街道などの貴重な文化遺産と若い世代がおこす新しい風が、里山に魅力を添えています。

F カフェ フルサトヤ

江戸時代末期、この地で活躍した西村彦左衛門の生家を拠点に地域づくり事業を実践する一般社団法人ふるさと屋。その事業のひとつとして、築300年の古民家でカフェを営業。落ち着いた雰囲気の中で、地元産米粉100%のパンケーキやコーヒーなどをいただきながらゆったりとくつろげます。

【電話】0598-67-5457
【営業時間】10:00～15:00
【定休日】土・日曜日、祝日
【FB】<https://www.facebook.com/cafeurusatoya/>





ドライ花材を使ったワークショップも人気です



マルシェに必ず登場する天然酵母のパン屋さん



↑ 試食もできて、おいしさ確かめられます



自家焙煎のスペシャル珈琲でおもてなし



← キッチンカーの定番、カレー屋さん



↑ 生花やハーブを使って季節のスワッグ作りもできます



出店者とお客さんと所狭しと賑わいます



色セラピーをうけて自分のカラーを知ろう



← 屋内会場の「生活工房」



↑ 知的障がい者施設から、さりを織りの出品もあります



マルシェで疲れたら、マッサージでリフレッシュしてみよう



↑ 草取りもラクラク。ガーデナーに大人気のゆびぐわ



手づくりのさまざまな形をした鉄のフライパンも並びます

↑ フェルトで作られた人気の愛らしいマスコット



ドアに飾っても楽しそうなアイテムがたくさん!

↑ トールペイント専門の雑貨屋さん



手づくりの楽器で音楽も奏でます

↑ マルシェを盛り上げるバルーンアーティストのお2人



↑ 手づくり楽器の出店者が集まると、即興ライブの始まりです

津市編

三重県の芸術・文化シーンの中心地、三重県総合文化センター内の広場で毎月開催されるマルシェがあります。2012年4月の第1回開催から6年もの間、休まず継続され、みんなが笑顔でイキイキ、ワクワクするマルシェをご紹介します。

楽しいマルシェが

夢の手づくり市

キド・サンファルの巨大な彫刻が立つ「知識の広場」を会場の中心とし、毎回県内外から多くの作家たちが集まり約100店舗が並ぶ「夢の手づくり市」。自分の好きが誰かの喜びにつながるをテーマに70回近い開催歴を持ち、出店者からも来場者からも好評を得ています。

出店者はバラエティに富み、関西を中心とした県外作家、地元の主婦や高齢者、障がい者など、誰もが参加でき、受け入れてもらえる温かな雰囲気が特長です。お店に並ぶのは、クラフト作家の作品、手づくりの飲食物が中心となり、キッチンカーも並ぶ大規模なマルシェです。また、ワークショップも多彩に開催され、料理体験教室、折り紙教室、絵本の読み聞かせなど、ボランティアも加わってマルシェに厚みを加えています。

「自分の好きなことが誰かに認められたときに、自分で自分を認めることにつながり、そんな自分が描く未来を信じていることができる…」という主催者の想いが参加者の夢の実現につながり、さらには人と人との関係づくり、地域の活性化にも波及する社会性も帯びた素敵なマルシェです。日差しにも負けず、笑顔で出店されている作家さんに会いに行きませんか?

場所 / 三重県総合文化センター(津市一身田上津部田1234)
[屋外会場] 祝祭広場&知識の広場
[屋内会場] 生活工房、多目的ホールなど

開催日 / 毎月第3日曜(会場都合で開催日変更あり)
雨天開催・荒天中止

時間 / 10:00~16:00

お問い合わせ / 夢を手づくりする企業組合・ふきの藤(長岡) TEL 090-3459-7496

H P / <http://fukinotou.holy.jp/>

facebook / <https://m.facebook.com/夢の手づくり市>

instagram / <https://www.instagram.com/yumenotedukuri>

ブログ / <https://ameblo.jp/fukinotou48/>

「ドリームマップ」で夢を叶える!

「夢の手づくり市」を主催する「夢を手づくりする企業組合」のモットーは「誰もが自分を好きになりHAPPYな社会にするために、子どもから大人まで、一人ひとりの可能性を広げるお手伝いをする」ことです。手づくり市のほかにも、県内の小・中学校を中心に「ドリームマップ」授業を展開しています。これは、「夢や希望、将来になりたい自分の姿をイメージし、台紙の上に写真や文字などでビジュアル化していくことで、自分自身の夢を見つけ、夢を叶えるきっかけづくり」にするもので、全国で展開されています。「主体的に生きる力を育むキャリア教育」として、国内外で高い評価を得ています。

【お問い合わせ】
一般社団法人ドリームマップ普及協会 三重支部(長岡)
TEL 090-3459-7496



↑ 自分の夢探しをこれから始めよう





長引くせきがあるおもな病気

呼吸器の病気 診療科 呼吸器科・内科・せき外来

長引くせきはウイルスや細菌の感染、アレルギー、タバコの煙などで気道や肺に慢性の炎症が起こる病気に見られます。炎症の起こった気道が刺激に過敏に反応したり、炎症によって増えた痰を排出しようとしたり、炎症で気道が狭くなり息苦しくなってせきが続きます。

せきぜんそく・アトピー咳(がい)そう

症状の特徴

- せきだけが続く
- 呼吸時にゼーゼー、ヒューヒューという喘鳴や息苦しさはない
- 夜間～明け方に症状が出やすい

どちらも気道にアレルギー性の炎症が起こる病気。症状は似ているが、せきぜんそくは悪化するとぜんそくに移行することがある。治療薬は異なる。風邪や気温差やタバコ、アレルギー、運動などのせきの誘因を避けることでリスクを減らせる。

気管支ぜんそく

症状の特徴

- 激しくせき込んだり、痰が出る
- 突然息苦しくなり、呼吸時にゼーゼー、ヒューヒューという喘鳴がする
- 夜間～明け方に症状が出やすい

気管支がアレルギー性の炎症によって狭くなり、突然息苦しくなる「ぜんそく発作」をくり返す病気。発作をくり返すと気道が狭いま戻らなくなる。治療の基本は薬物療法。風邪や気温差やタバコ、アレルギー、運動などの症状の誘因を避けることでリスクを減らせる。

マイコプラズマ肺炎

症状の特徴

- 激しい乾いたせきがしつこく続いたあと、徐々に痰がからみだす
- 血痰が出ることもある
- 発熱や頭痛、だるさを伴う

マイコプラズマという病原微生物によって肺に炎症が起こる病気。感染者のせきやくしゃみを吸い込むことで感染し、子どもや若い年代に多くみられる。治療の基本は薬物療法。手洗いやうがい、規則正しい生活などでリスクを減らせる。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

症状の特徴

- 痰を伴うせきがほぼ毎日続く
- 日常の動作で息切れしやすい

喫煙で気管支や肺の肺胞に慢性的な炎症が起こる病気。進行が遅いため気づきにくい。悪化すると息切れで日常生活に支障が出る。禁煙や薬物療法で進行のリスクを減らせる。

肺がん

症状の特徴

- せきとともに血の混じった痰が出る

肺にがんができる病気で、がんによる死因のトップ(男性)。タバコが最大の要因だが、非喫煙者にも増えている。禁煙でリスクが減らせる。また、40歳になったら年1回肺がん検診を受診を。

肺結核

症状の特徴

- 微熱やせき、痰が続く
- 倦怠感、寝汗、食欲低下、息切れ

結核菌が肺に感染する病気。結核感染者のせきやくしゃみを吸い込むことで感染する。治療の基本は短期化学療法。手洗い、うがい、規則正しい生活で感染リスクを減らせる。

鼻の病気 診療科 耳鼻咽喉科 消化管の病気 診療科 消化器科・胃腸科

鼻の病気で気道に炎症が起こったり、消化管の病気で気道が刺激されることでせきが長引く場合があります。

慢性副鼻腔炎

症状の特徴

- 鼻水、鼻づまり、頭痛、鼻の中に悪臭を感じる
- 湿ったせきや痰が続く

鼻の奥の副鼻腔に炎症が起こる病気。鼻水がのどを流れる症状(後鼻漏)によって気道に炎症が起こり、せきが出る。風邪や風邪悪化の予防でリスクを減らせる。

逆流性食道炎

症状の特徴

- 胸焼け、げっぷ、胸痛などの逆流性食道炎の症状
- 食後や、横になって寝ているときに乾いたせきが出る

胃の内容物や胃酸が食道に逆流する病気で、逆流の刺激でせきが出る。薬物療法のほか、暴飲暴食、早食い、食後すぐに横になることを避けることで改善する。

※ここに記載している症状はおもだったものであり、この限りではありません。

その症状、病気のサインかも



長引くせき

せきが続いていても「たかがせき」と放置したり、風邪が長引いているだけだと考えて市販薬で対処している人が少なくありません。しかし、長引くせきは重篤な病気のサインの可能性もあるため、注意が必要です。

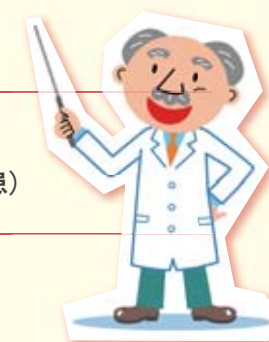
長引くせきは呼吸器にトラブルが生じているサイン

せきは気道(鼻から気管支までの空気の通り道)に侵入した異物を排除して体を守ろうとする生体防御反応のひとつです。せきが出るのも一般的な病気は風邪やインフルエンザですが、これらによるせきは2〜3週間で治まるため、せきがそれ以上続いているときは風邪やインフルエンザ以外の呼吸器の病気が疑われます。

長引くせきの原因として多いのは、せきぜんそくやアトピー咳(がい)そう、風邪の後なら副鼻腔炎や肺炎などです。大人の気管支ぜんそくや若い人の肺結核によるせきも増えています。また、タバコを吸う人は、COPD(慢性閉塞性肺疾患)や肺がんによってせきが持続している可能性があります。長引くせきを放置するのは危険です。すぐに医療機関を受診しましょう。

せきの現れ方と考えられる原因

せきの現れ方	考えられる原因
● 乾いたせきが出る	<ul style="list-style-type: none"> ▶ せきぜんそく、アトピー咳(がい)そう ▶ 気管支ぜんそく ▶ マイコプラズマ肺炎 ▶ 逆流性食道炎
● 湿ったせきが出る	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 慢性副鼻腔炎 ▶ COPD(慢性閉塞性肺疾患)
● 乾いたせきが出ることも、湿ったせきが出ることもある	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 肺がん ▶ 肺結核



※考えられる原因はこの限りではありません。長引くせきがあれば医療機関を受診して診断してもらいましょう。

呼吸器の病気の中には、対処が遅れると呼吸機能が低下して日常生活に大きな支障が出たり、命に関わるものがあります。せきは呼吸器の病気の代表的な症状であり、病気を早期発見するサインとして役立ちます。

お気軽にご利用ください

ここからからだの健康相談 0120-425-725 (詳しくはP13をご覧ください)

材料(2人分)

- りんご……………1/2個
- キャベツ……………1~2枚
- きゅうり……………1/3本
- くるみ……………10g
- 塩……………小さじ1/2
- [ドレッシング]
- ヨーグルト……………大さじ3
- オリーブオイル……………小さじ1/4
- はちみつ……………小さじ1/2
- 酢……………小さじ1/4
- 黒コショウ……………少々



りんごと野菜の
ヨーグルトサラダ

作り方

- キャベツときゅうりはあら目の千切りにする。りんごは芯を取って8mmくらいのいちょう切りにする。くるみはフライパンで乾煎りして刻んでおく。
- ボウルにキャベツ、りんご、きゅうりを入れ、塩を加えて軽くもむ。10分ほど置いたあと、絞って水気を切る。
- 別のボウルにドレッシングの材料を入れてよく混ぜ、②を入れてよく和える。
- 器に盛り付け、刻んだくるみを散らす。

1人分
105kcal

材料(2人分)

- オクラ……………3~4本
- 納豆……………1パック
- 絹ごし豆腐……………1/4丁
- だし汁……………カップ2
- 味噌……………大さじ2

作り方

- オクラは小口切り、豆腐はさいの目に切る。納豆は包丁で叩いて細かくしておく。
- 鍋にだし汁を沸騰させ、オクラ、豆腐を入れる。少し煮てから味噌を溶き入れる。
- 細かくした納豆を加え、ひと煮立ちさせて火を止める。



オクラと納豆の
味噌汁

1人分
110kcal

教えて!/
栄養士
さん



発酵食品で腸内環境を整え、免疫力アップ!

リンパ球は細菌やウイルスから体を守るための抗体を作る細胞です。リンパ球はその半数以上が腸内に存在しているため、免疫力を上げるためには腸内環境を整える必要があります。発酵食品には腸内の善玉菌を増やす働きがあるので、積極的に取り入れましょう。味噌、塩こうじ、しょうゆ、酒粕などを調味料として使用し、ぬか漬、キムチ、塩辛、納豆などの小鉢を一品添えるとよいでしょう。おやつとして手軽にとることができるヨーグルト、チーズなどもおすすめです。

漬物や納豆など植物由来の発酵食品には乳酸菌が、ヨーグルト、チーズなどの乳製品には乳酸菌の他にビフィズス菌が含まれています。乳酸菌は小腸、ビフィズス菌は大腸が主な活躍場所なので、どちらも摂取できるように、いろいろな発酵食品を食べるように心がけましょう。



免疫力を 高める献立

免疫力を高めて、病気にかからない健康な体をつくりましょう。

Maindish 鮭と長ネギの粕漬け焼き

1人分
265kcal

材料(2人分)

- 甘塩鮭……………2切れ
- 長ネギ……………1/2本
- しめじ……………1/4パック
- エノキタケ……………1/4パック
- 酒……………大さじ1/2
- 青ネギ……………少々
- [酒粕ペースト]
- 酒粕……………50g
- 酒……………大さじ1/2
- みりん……………大さじ1/2
- 味噌……………大さじ1/2



下準備 鮭の粕漬けを作る

- 耐熱容器に一口大にちぎった酒粕と酒、みりん、味噌を入れてラップをかける。電子レンジで1分くらい加熱して酒粕をよく溶きのばし、酒粕ペーストを作る。
※酒粕によって硬さが異なるので、硬いようなら酒か水を足して調節する。
- 鮭の両面に塗り、1切れずつラップに包んで冷蔵庫で一晩置く。

作り方

- 長ネギは斜め切り、青ネギは小口切りにする。エノキタケ、しめじは石づきを落とし、エノキタケは半分切りにする。
- アルミホイルを2枚用意し、1人分ずつ包む。長ネギを少しのせ、その上に酒粕ペーストを塗った鮭を置く。残りの長ネギとしめじ、エノキタケをのせ、酒大さじ1/2を半量ずつふりかけてアルミホイルを閉じる。
- 1cmくらいの高さまで水を張ったフライパンに②を入れ、蓋をして弱火で12分程蒸し焼きにする。器にのせてアルミホイルを開き、青ネギを散らす。

体のケアはまず「お口」から

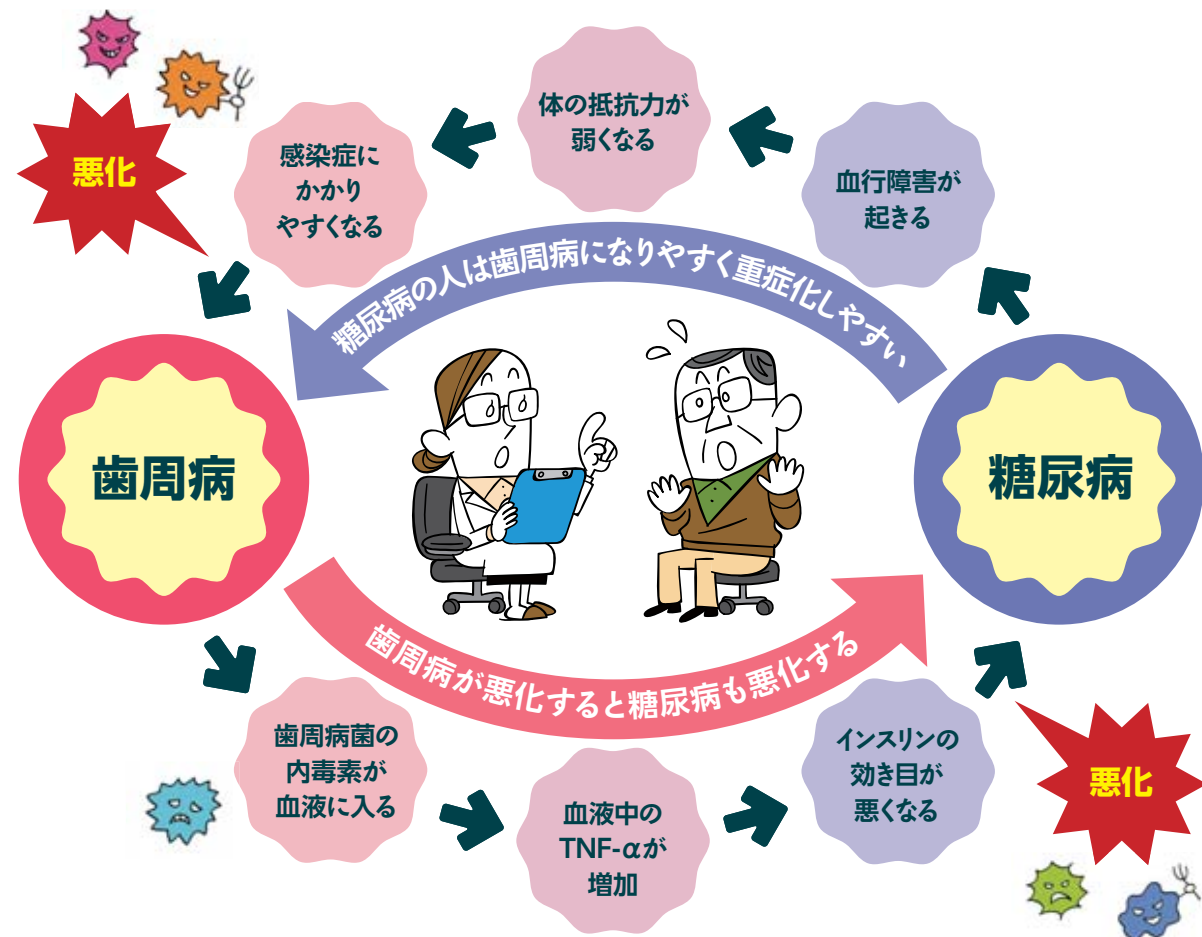
歯周病と糖尿病の深～い関係

歯周病は、口の中だけのことにとどまりません。心疾患、誤嚥性肺炎、骨粗しょう症、早産・低体重児出産など、さまざまな全身疾患と関連性があるといわれています。とくに糖尿病とは、互いに深く関係しています。



相互に悪影響をもたらす、歯周病と糖尿病

歯周病は、細菌感染によって歯周組織に炎症が起こり、歯を支えている顎の骨がなくなっていく病気です。一方、糖尿病は、血糖値の高い状態が続き、全身のさまざまな場所で血管障害を起こす病気です。一見、関係ないように思える2つの病気ですが、実は互いに悪影響をもたらしています。



まずは、歯周病対策を習慣に

歯周病を治療すると、糖尿病が改善することがわかってきています。もちろん、すでに血糖値に異常がある場合は、医師などの指導を受けて血糖コントロールを始めることが必要ですが、ふだんから歯周病対策を習慣にしておくことで、糖尿病の予防や症状改善にもつながります。歯周病を「たかが歯ぐきの病気」ととらえず、全身の健康を守るためにも、日頃のお口のケアを行いましょう。

それでもタバコを吸い続けますか？

禁煙外来ってこんなところですよ



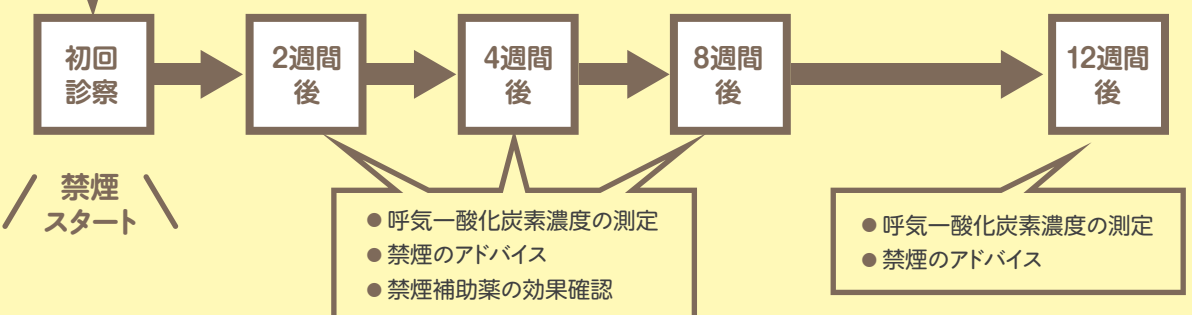
お医者さんのアドバイスで楽に確実に禁煙！

禁煙が難しいのは、ニコチンの持つ強い依存性が原因です。禁煙外来では、専門医からアドバイスを受けられ、禁煙の治療薬を処方してもらえるので、禁煙の成功率が高まります。

どんな治療を受ける？

禁煙治療は、12週間で合計5回行われます。初回の治療で禁煙開始日を設定し、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後に受診します。受診時には、医師のアドバイスや薬剤の処方など、心強い禁煙サポートを受けることができます。

- ニコチン依存症かどうかをチェック
- 「禁煙開始日」を決定、禁煙についてのアドバイス
- 呼気に含まれる一酸化炭素濃度を測定
- 禁煙補助薬(飲み薬・貼り薬)の処方



健康保険が使える？

次の4つの条件を満たせば、健康保険で治療が受けられます。

- ニコチン依存症のスクリーニングテストで「ニコチン依存症」と診断されること
- ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること(35歳以上のみ)
- ただちに禁煙を始めたいと思っていること
- 禁煙治療を受けることに文書で同意すること

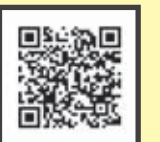
医療費はいくらかかる？

健康保険を使った場合の医療費(自己負担分3割)は、12週間で13,000~20,000円程度です。400円のタバコを毎日1箱吸う人なら、12週間のタバコ代(33,600円)よりも安くなります。



受けられる医療機関は？

健康保険で禁煙治療を受けられる医療機関は下記で検索してみましょう。



携帯端末からでもアクセスできます ▶

全国禁煙外来一覧

検索

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



治療用装具を作ったとき

「療養費」の申請には 装具の写真

医師の指示によりコルセットなどの治療用装具を作った場合の費用は、健康保険から「療養費」として払い戻しを受けられます。しかし最近、不適切な装具の請求をすすめる作製業者があることが健康保険組合連合会から報告されています。そこで、療養費給付の適正化を図るため、平成30年4月から申請時に「装具作製確認書」と「作製した装具の写真」の添付をお願いすることとしました。なお、これに伴い給付の決定までに時間を要する場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

申請に必要な書類

- ①療養費・付加金支給申請書
- ②装具購入領収書(原本)
- ③医師の意見及び装具装着証明書(原本)
- ④装具作製確認書
- ⑤作製した装具の写真

4月から添付が必要になりました

携帯電話やスマートフォン等で撮影した写真データをメールで送信していただくこともできます。

※治療用眼鏡の申請の場合、④⑤は添付不要です。
※申請書は健保組合のホームページからダウンロードできます。

療養費の対象となる「治療用装具」とは?

- ✓ 医師の指示にもとづいて作製されたもの
- ✓ 治療のために必要不可欠なもの
- ✓ 患者の身体に合わせて作られたオーダーメイド品

※症状が固定した後に装着したものは対象外です。
※市区町村の福祉制度から給付が受けられるものは対象外です。

平成30年度 被扶養者資格の再確認に ご協力ください



当健保組合では、健康保険法第50条に基づき、被扶養者資格の再確認を毎年1回行っています。高齢者医療制度への納付金や保険給付の適正化を図るため、被扶養者となっている方が引き続きその資格があるかどうかの確認を行いますので、ご協力をお願いします。

こころとからだの健康相談

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 <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

※カウンセリングルーム数は平成29年11月現在

- 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。

セカンドオピニオンサービスや受診手配・紹介サービス

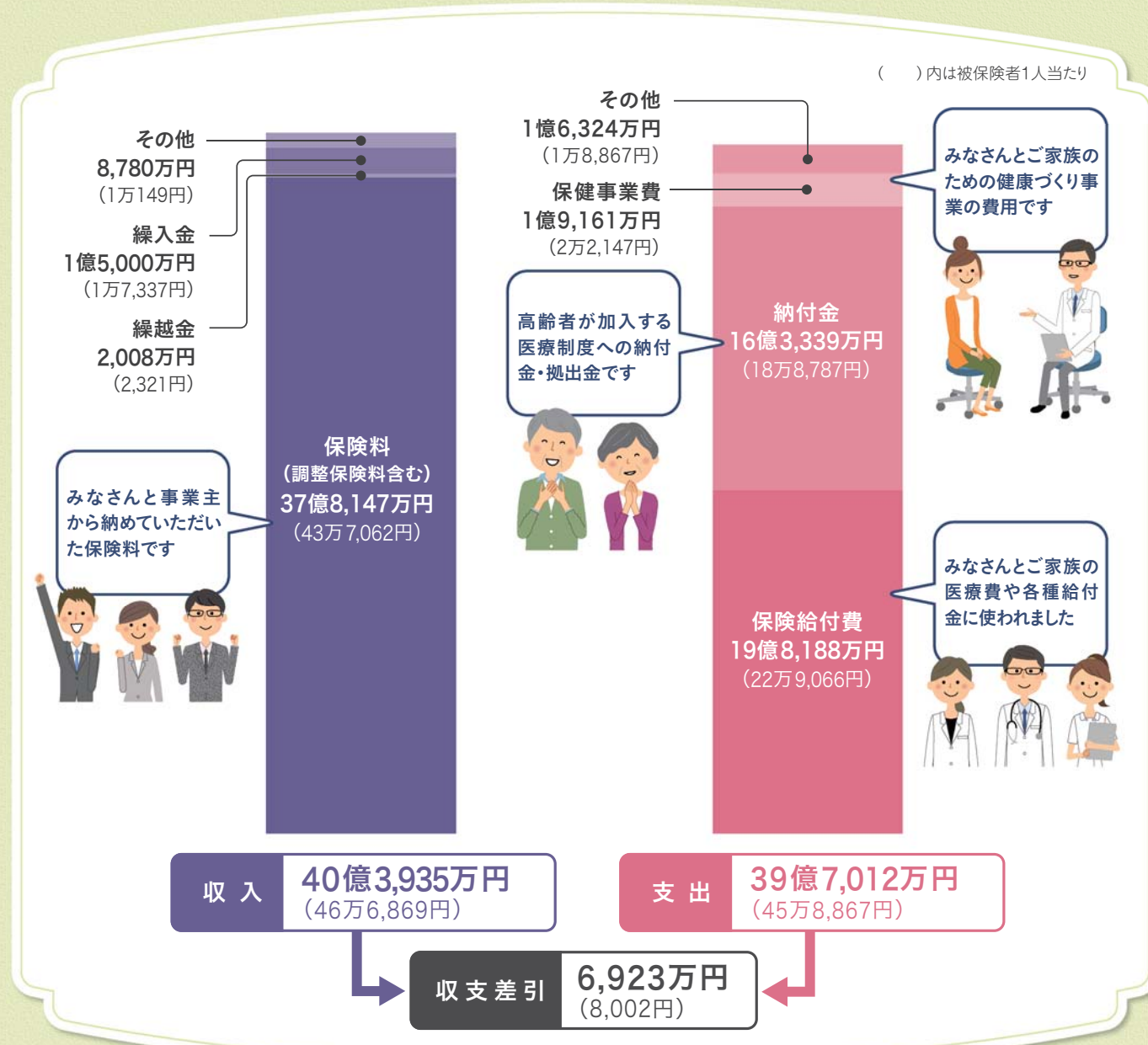
ドクターオプドクターズネットワーク®と
ベストホスピタルネットワーク®によるサービス

0120-778-145

9:00~18:00
(日曜・祝日、12/31~1/3を除く)

通話料や紹介料、
受診手配は無料

平成29年度決算がまとまりました



当健保組合の平成29年度決算は、収入総額40億3,935万円、支出総額39億7,012万円で、収支差引額は6,923万円ですが、保険給付費や納付金の負担が重く、経常収支では1億7,283万円の赤字決算となりました。

お年寄りや退職者の医療を支えるための納付金負担は依然として重く、健保財政にとって厳しい状況が続いています。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。



決算の基礎となった数値

被保険者数	8,652人
男	4,341人
女	4,311人
平均標準報酬月額	325,224円
男	378,916円
女	268,977円
平均年齢	43.05歳
男	44.64歳
女	41.45歳
被扶養者数	5,373人
扶養率	0.63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29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。

すくむWEB

検索

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：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。



図書配付

新規資格取得者に、健康保険制度等を解説した冊子を配付します。

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(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
※上記補助額とは別に、健保連三重連合会から1,000円の補助があります。

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31年2月



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

- 広報活動を通じ、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を行います。
- 35歳以上で喫煙習慣のある被保険者を対象に、医療機関での禁煙治療を推進し、修了者に禁煙治療自己負担額の一部を補助します。
※対象者は当組合で抽出します。



実施期間 6月1日～平成31年2月28日
※実施期間内に修了できるよう、初回診察は11月末までに受けてください。
補助額 自己負担額のうち上限10,000円

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。

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(白山ヴィレッジゴルフ倶楽部)	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
NEMU RESORT(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/>



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。また、健診結果により精密検査等が必要である方に対する、二次検査の受診勧奨を行います。
※平成30年1月に申込みされた方が対象となります。



費用 21,100円～51,090円
※申込みの医療機関や健診内容により異なります。

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(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
三重北医療センターいなべ総合病院	いなべ市北勢町
三重北医療センター菟野厚生病院	三重郡菟野町
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

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30年1月に申込みされた方が対象となります。

費用 19,440円～39,960円 ※申込みの医療機関により異なります。
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

生活習慣病受診サポート

生活習慣病の中でも特に重症化しやすい糖尿病への理解を深めていただくため、被保険者を対象とした糖尿病セミナーを開催するとともに、要治療者への受診サポートを実施します。

口腔衛生対策

● 40歳以上で高血糖の被保険者を対象に、三重県歯科医師会の事業を活用した歯科健診を実施します。
※対象者は当組合で抽出します。

費用 無料(年1回) ※指定診査項目以外の検査や治療等は自己負担
申込期間 7月1日～8月31日
受診期間 8月1日～9月30日

● 被保険者・被扶養者を対象に、地域ごとに会場を設けた歯科健診を実施します。

費用 無料(健保組合が負担)
実施期間 8月～9月の間で計7日間
健診会場 四日市、津、松阪、伊勢、伊賀



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

被保険者と被扶養者を対象に、インフルエンザ予防接種費用を補助します。

補助額 1,500円(年1回)
接種指定期間 10月1日～12月31日



いつも家族の健康を
気遣ってくれる君、
自分の健康を気遣うことも
忘れないでね。



奥様も年に一度は健診を

JAみえ健保だより

すくらむ

30年度
上期号
No.177

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。