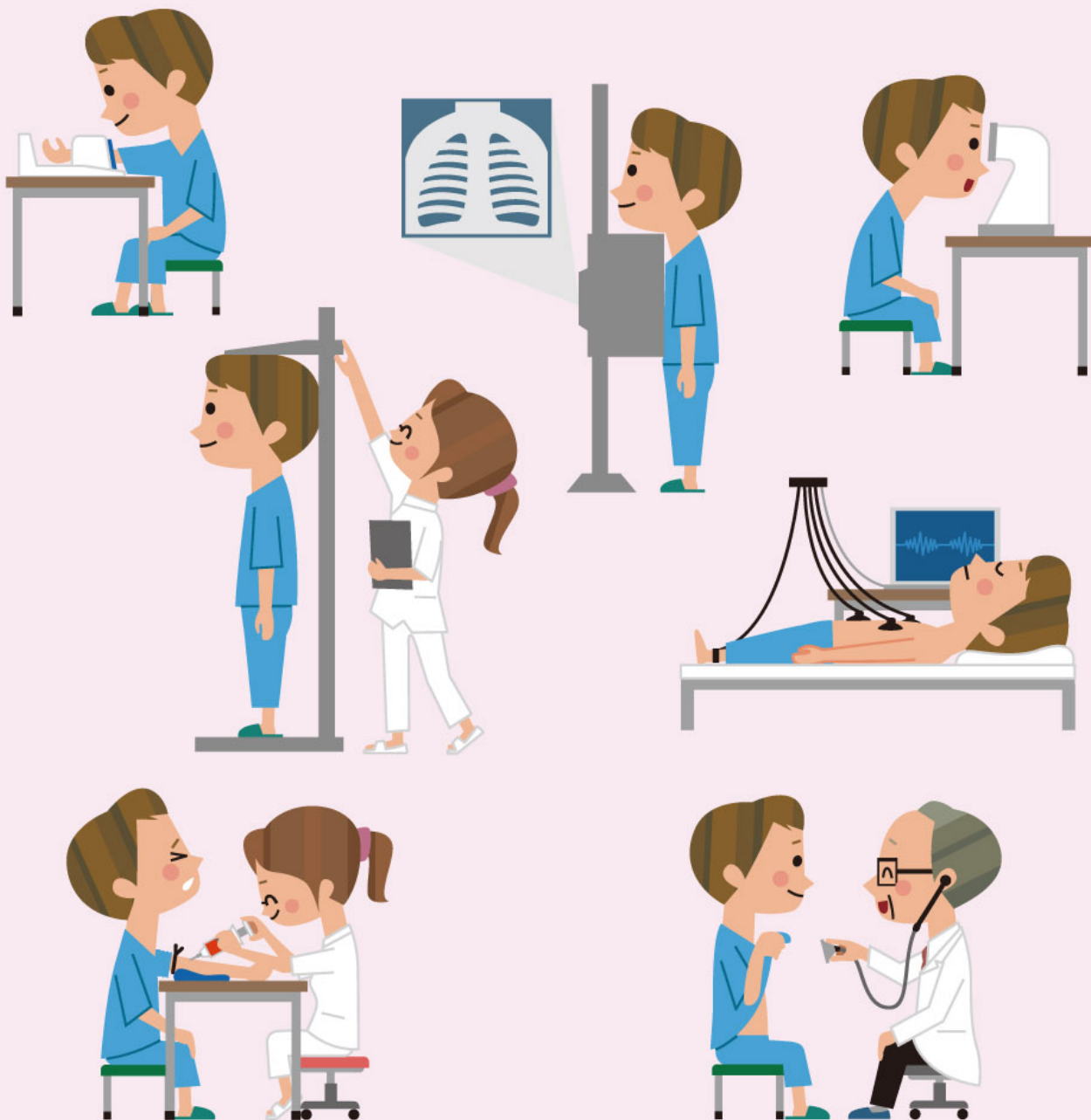


JAみえ健保だより

すくらむ

令和4年度
秋期増刊号

No.187



あなたのマチの 健診機関

JA三重厚生連 松阪中央総合病院
健康管理センター エポック



P.2

健保組合

ヘルスプラン2022レポート……

P.4

実施しました! ファミリー歯科健診
実施中! ウォーキングキャンペーン

[KENPO Information]

特定保健指導 ほか……

P.6



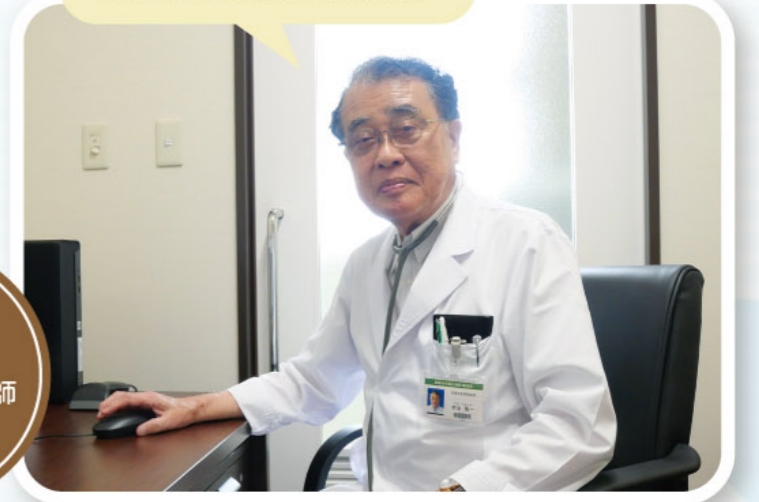
JA三重厚生連
松阪中央総合病院

今回は、JA三重健保で健診を申し込む方のうち、多くの方が受診しているJA三重厚生連松阪中央総合病院をご紹介します。

健康管理センター エポック 〈北館 5階〉

理念 検診を通して皆様の健康づくりのサポートをします

「いいと聞いたから」と遠方から来てくださる方もあり、喜びを感じます。



センター長
幸治 隆一 医師

安心して受診できる環境づくりを

健診結果に基づいた
適切なアドバイス

健康管理センターエポックは、令和3年10月に竣工した病院の増築棟に移転をし、以前の3倍のスペースで受診者を迎えることができるようになりました。さまざまなものが一新され、より受診者に寄り添った健診を提供できるようになりました。

リニューアルに合わせて、「健診結果の報告書」の見直しも行いました。産業界としての経験を活かしながら、経年変化などが一目でわかるようになっており、「とてもわかりやすい」と好評をいただいています。

より詳しく
体を確認するために

健診結果については、必ず複数の医師によるチェックを行い、細心の注意を払っています。そのため、まれに結果報告書が健診当日にお話ししたことと変更になることもあり、正確な結果の報告をいただくことが大切です。健康状態に問題があった場合も、総合病院に併設の健診機関ですから、すぐに適した受診科を紹介いたします。

他の医療機関に持参する際にも「見やすい」と好評の報告書



健康管理センター
エポック

保健師
健康管理センター
課長
中村 繁美さん



動線を考えなおし
よりスムーズな受診を

リニューアルにあたり、健診ルームの配置には工夫をこらしました。受診者もスタッフもストレスなく移動できます。またドアには番号を大きく入れ、次の検査場所が番号だけでわかるようにしました。

病院の検査室で行う検査もありますが、連絡を密にして時間の調整を行い、待ち時間が少しでも減るようにしています。

健診をもっと身近に
うまく利用してください

エポックの担当医師は、幸治センター長をはじめ経験豊富な先生ばかりです。安心して受けていただきたいですね。

もし、日ごろから健康状態について不安があるようでしたら、保健師にお伝えいただければ、専門の医師に担当してもらい配慮もしていますので、気になることは何でも伝えてください。

また、健診結果についても、疑問点があれば、お問い合わせにはできるだけお応えするよう努めています。

保健指導が
当口受けられます

検査結果の大部分が当日判明し、保健指導もすぐに受けられるのが大きな特長です。

医師と連携し、アドバイスが一番効果的なタイミングで話をします。で、今後の健康づくりに役立てていただけたらうれしいです。

今後は、セミナーの開催など、エポックからの健康情報発信もしていきたいと考えています。

全員ではないですが...
スタッフもご紹介!



心配なことは、ぜひ
ご相談ください!

保健師

明るく広々とした待
合室。動線に合わせ、
わかりやすい配置に

検査着を一新! 前が
2重構造(合わせ)に
なっており、検査がし
やすく、女性も安心で



BGMが流れ、観葉植物もある「病院らしくない」リラックスできる空間をめざしました

受付・事務



令和3年11月
リニューアルオープン!

健康管理センターエポック

- 医師 5名
- 臨床検査技師 5名
- 保健師 6名
- 看護師 2名
- 受付・事務 5名

臨床検査技師



更衣室が広くなり、予約状況によって、男女のスペースが調整できるようになっています

婦人科検診は、独立した女性専用スペースで受けられます



JA三重厚生連 松阪中央総合病院
【所在地】〒515-8566 松阪市川井町字小望102 【直通電話】0598-21-8248
【電話】0598-21-5252(代表)
【アクセス】公共交通機関：JR・近鉄松阪駅より 三交バス・タクシーで約10分
車：伊勢自動車道 松阪ICより南へ約5分 国道42号線 松阪駅より西へ約10分



実施中! ウォーキングキャンペーン

2022年9月1日～11月30日の3ヵ月間

予想をはるかに超えて長引くコロナ禍。どうしても運動不足になりがちです。そこで感染対策に配慮しつつ、みなさんが気軽に参加できるウォーキングキャンペーンを企画しました。キャンペーン期間はあとわずか。まだ間に合いますので、ぜひご参加ください。

1 アプリ「COCOAR」をインストールしよう



2 三重県内4ヵ所のウォーキング会場まで行ってみよう



- 三重県民の森 (菟野町)
- 持大神社 (鈴鹿市)
- 赤目四十八滝 (名張市)
- 伊勢神宮内宮 (伊勢市)

3 目的地到着後、「COCOAR」アプリにてアンケートに答えよう



4 達成賞をもらおう

2ヵ所以上訪問すれば賞品は豪華に?!

ウォーキング会場は、どこも自然が豊かな場所。日常を忘れて身も心もリフレッシュしてください。

事業information

ウォーキングキャンペーン

達成賞贈呈対象者/被保険者のみ

参加費/無料

(赤目四十八滝の施設内に入る場合は別途入園料がかかります)

アプリ「COCOAR」をインストールいただければ、期間内いつでもご参加いただけます。なお、「すくらむ4年度上期号」に同封のウォーキングキャンペーンチラシを必ず持参してください。

会場への道のり・会場内ではなるべく歩きましょう

運動効果を高める歩き方

何も考えずに歩くことを楽しむだけでも十分ですが、少し意識するとウォーキングは立派な運動になります。

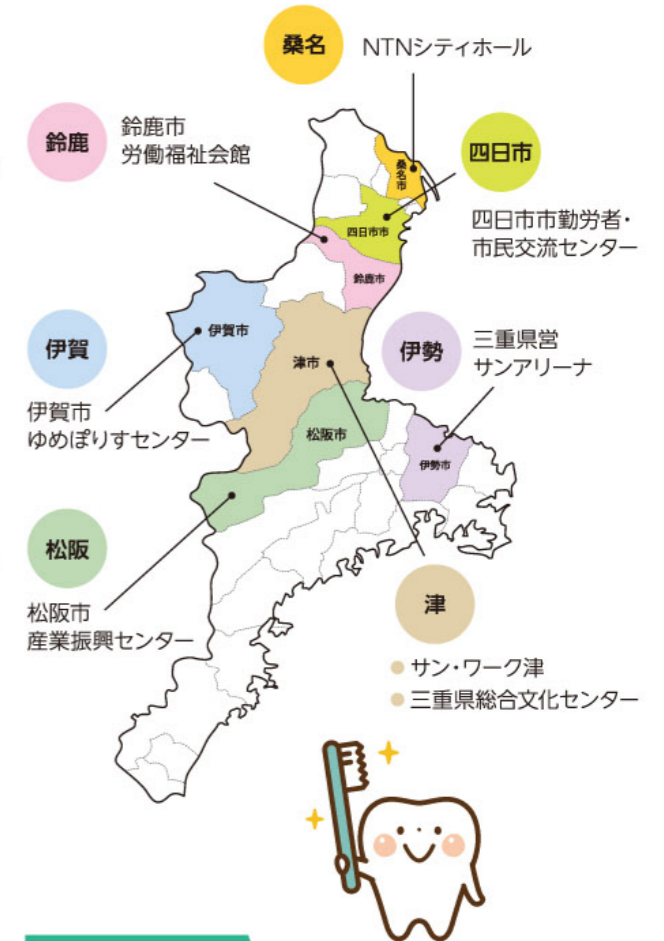


- いつもより大股で、手を大きく振って歩く
- お腹を引き締めながら歩く
- とときどき速歩を加える
- 歩数計を利用して、歩数を増やす工夫をする

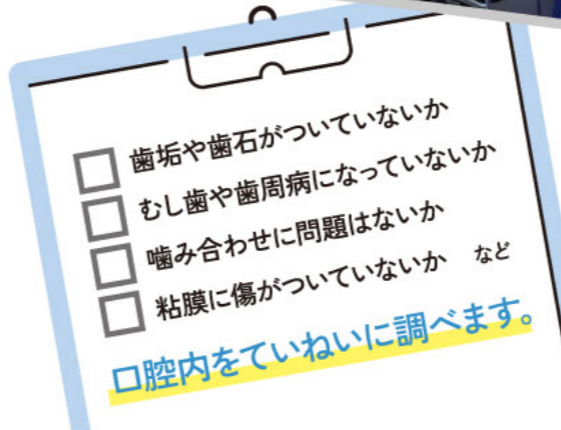
実施しました! ファミリー歯科健診

2022年8～9月 三重県内7市8会場にて 全9日間

むし歯や歯周病は子どもから大人まで多くの人が抱える疾患。痛みや出血などの症状が出る前に健診を受けて予防することが大切です。三重県農協健保組合では、毎年地域ごとに会場を設け、無料の歯科健診を行っています。また、日程は多くのみなさんが受診しやすいようすべて土・日・祝日に設定しています。今年度は右記の会場でみなさんのお口の健康をチェックしました。



左上の奥歯にみがき残しがありますね。毎日意識してブラッシングしてくださいね。



事業information

ファミリー歯科健診

対象者/被保険者・被扶養者 (被扶養者のみの受診は中学生以上)

費用/無料(全額健保組合が負担)

実施時期/毎年8～9月(予定)



歯周病は万病の元

歯周病は感染症の一種で、全身の病気と関わりがあります。初期は自覚症状に乏しいため、定期的な歯科健診で、重症化を防ぐことが重要です。

〈歯周病が関わるおもな病気〉

- 心筋梗塞: 歯周病菌が血液にのって移動し、心臓の血管に影響を及ぼす
- 糖尿病: 歯周病の炎症によって生じる物質が血糖の低下を妨げる
- 誤嚥性肺炎: 歯周病菌が、唾液とともに肺に流れ込む

令和4年度
第2回

My Health Up CAMPAIGN

スタート 10月1日

ゴール 11月30日

キャンペーンに
参加中のみなさん

目標達成に向けて ラストスパートをかけましょう!



選んだ2つの
健康づくりチャレンジが
「できた日40日以上」の方

全員

チャレンジ達成賞
QUOカード
2,000円分



キャンペーン終了後、
楽しく前向きな
ご意見・ご感想をいただいた方

厳選のうえ若干名に

マイヘルスアップ賞(特別賞)
QUOカード
1,000円分



【ご感想入力期間】

令和4年12月1日～令和4年12月14日

令和4年度 第1回キャンペーン マイヘルスアップ賞(特別賞)に選ばれたのはこちらの3名です!

(一部抜粋・編集)

マコチンさん(男性)

健保の事業への参加は“妻と一緒に”をモットーに健康への意識を高める機会として、このキャンペーンにも初期から参加しています。今回は「毎日、8000歩」と「階段を使おう」コースに取り組みました。「参加者の日記」を活用し、たくさんの「いいね」をもらったり、みなさんのコメントに共感したりすることで、積極的に毎日の目標を持続することができた感謝しています。

嫁まさん(女性)

健康はお金で買えないことを実感する年頃になってきました。このキャンペーンに参加してから、血液検査の結果が徐々に改善し、倦怠感や膝・腰の痛みも軽減したように思います。そして何より心が穏やかになったことがとても嬉しいです。ともに取り組み方々の様子を拝見しながら自分のモチベーションを高め、根気よく続ける毎日が楽しかったです。「継続は力なり」が身に染みます。

ともちんさん(女性)

今回初めて参加しました。きっかけは、人間ドックで少しでもよい数値ができるように考えたからです。毎日コツコツ記録し、みなさんのコメントを読んで「いいね」をつけていたら、すごくモチベーションが上がって楽しく2ヵ月間を過ごしました。結果は、体重マイナス3kg! 昨年の人間ドックで数値がよくなかった「腹部エコー」もA判定でした。参加者のコメントを読むことで、他の方が意識していることなどを共有できた点がよくかったです。

多くの方に投稿を
いただきました
ありがとうございました



モチベーションアップに
役立つと評判の

第2回キャンペーン

「参加者の日記」をだいま公開中!

参加されていない方も、閲覧OK。
キャンペーンの雰囲気を感じませんか?



すぐらむWEB

検索

マイヘルスアップキャンペーン

スマホからはこちら



お腹
ぽっこり

血糖値
高め

「まだ大丈夫」その油断が後悔に?! 特定保健指導を受けて 健康を取り戻しましょう

中性脂肪
高め

血圧
高め

メタボが要因となる生活習慣病は、不調を感じたときにはかなり進行しているケースが多くあります。

また、心筋梗塞や脳卒中などの重篤な病気を突然引き起こすこともあり得ます。

毎年健診を受けるのはもちろんのこと、案内があれば特定保健指導は必ず受けてください。

保健師や管理栄養士などの専門家から
メタボ改善のアドバイスが受けられます

改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまつと、いずれは生活習慣病を発症すること…。
改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。

怒られることはありません

「指導」といっても一方的なものではなく、実際は「サポート」です。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。

特定保健指導は
健康を取り戻す
絶好のチャンス!

ゴールがあります

数ヵ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。

無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して、取り組んでください。

インフルエンザ予防接種の費用を補助します

補助額 1,500円(年度内1回) 今年度も1ヵ月延長します!

接種対象期間 令和4年10月1日～令和5年1月31日

接種対象者 被保険者・被扶養者

補助金申請方法 「インフルエンザワクチン接種補助金交付申請書^{※1}」に領収証の原本^{※2}を添付し、所属事業所の健保事務担当者へご提出ください。

^{※1} 当健保組合のホームページからダウンロードできます。接種対象期間が「10月～12月末」と記載されていますが、「10月～1月末」と読み替えてご利用ください。

^{※2} 領収証には次の①～⑥の記載が必要です。①接種を受けた方の氏名 ②接種年月日 ③医療機関名 ④金額 ⑤予防接種名「インフルエンザ」 ⑥医療機関または医師の領収印

申請期限 令和5年2月10日(金) 健保組合必着

ワクチン&免疫力アップで ウイルスに負けない!

免疫力の高い人は感染しづらく、もし感染しても軽症で済むことが多いです。毎日の食事や運動習慣、睡眠(裏表紙必見!)を見なおしてみませんか?



「家庭常備薬幹旋(冬季)」受付終了しました

～お薬のお届けをお待ちください～

購入の申込をいただいたお薬は、令和4年12月中旬に事業所宛にお届けします。

なお、お薬と一緒に「納品書兼請求書」を同封いたしますので、記載の金額を所属事業所の健保事務担当者へお支払いください。家庭常備薬幹旋は、夏季・冬季の年度内2回実施しておりますので、来年度もぜひご利用ください。

ご存じですか? スイッチOTC医薬品

医療機関で処方される医薬品と同等の有効成分が入った市販薬をスイッチOTC医薬品といいます。受診せずに薬局で購入できるので便利です。なぜ薬から胃腸薬、目薬、湿布薬などさまざまなものがありますので、薬のパッケージを確認のうえ、活用してみましょう。



寒い季節に備えよう!

睡眠の質を高めて 免疫力アップ

免疫力は睡眠時に維持・強化される

睡眠には脳や体の休息、疲労回復やストレス解消などの役割があり、免疫力向上のために欠かせません。睡眠時間の確保も大切ですが、注目したいのは睡眠の質。睡眠の質が高いと免疫力を左右する自律神経のバランスが整います。さらに、日中の活動で傷ついた細胞の修復、免疫物質の生成などを促す成長ホルモンが十分に分泌されるようになります。

質のよい睡眠を十分にとると…

疲労回復

ストレス
解消

自律神経の
バランス調整

成長ホルモン
などの分泌



免疫力アップ

睡眠の質を高めるコツ

朝起きたら 太陽の光を浴びる

睡眠と覚醒をつかさどる体内時計がリセットされて整い、夜の寝つきがよくなる。曇りの日はカーテンを開けるだけでもOK。



お風呂は寝る90分前が理想的

40℃程度のお湯に浸かると深部体温が上昇、その後90分ぐらいで下がっていき、このタイミングで自然な眠気が訪れる。



飲食は寝る3時間前までにすませる

寝る間際の食事やお酒は、睡眠中に消化活動やアルコール代謝が活発になるため、十分に休めない。

リラックスして過ごす

寝る前は音楽を聴く、本を読む、ストレッチをするなどして過ごし、体を入眠モードに近づける。



スマホやパソコンは 寝る30分～1時間前に終了

スマホやパソコンから出るブルーライトは、熟睡効果のある睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまう。



JAみえ健保だより

すくらむ

令和4年度
秋期増刊号
No.187

三重県農協健康保険組合

URL : <https://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まの個人情報に安全に保管し、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。