

JAみえ健保だより

# すくらむ

令和5年度  
秋期増刊号

No.190

組合会議員改選のお知らせ  
理事長就任のご挨拶 ……………

P.2

健診はあなたの  
健康パートナー ……………

P.3

あなたのマチの  
健診機関 ……………

P.4

JA三重厚生連 鈴鹿中央総合病院  
健診センター オリーブ



健保組合  
ヘルスプラン2023レポート ……………

P.6

実施しました! ファミリー歯科健診  
まだ間に合います! ウォーキングキャンペーン

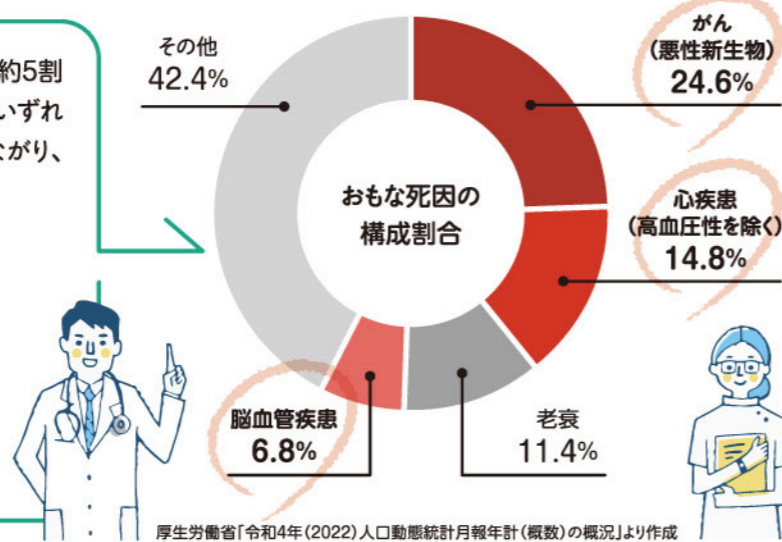
# ＼毎年必ず受けよう／ 健診はあなたの健康パートナー

みなさん、今年度の健診はもう受けましたか？自身の健康は自覚症状の有無に頼ると正確に判断できません。がんや生活習慣病は気づかぬうちに進行することが多いからです。健診は表面化しにくい“病気の芽”を見つける有効な手段。毎年必ず受けることを習慣にしましょう。

日本人のおもな死因となっている疾患の約5割を占める「がん・心疾患・脳血管疾患」。いずれも健診を受けていれば早期発見につながり、命を救える可能性が高くなります。

毎年受けるのがポイント

健診を受けない期間に病気が進行し、発見が遅くなれば重症化の危険性大。健診を活かすには「定期的な受診」が欠かせません。



厚生労働省「令和4年(2022)人口動態統計月報年計(概況)」より作成

費用の補助でオトクに受けられる

## 当健保組合の健診をご利用ください

### 人間ドック

各種がん検診に加え多くの詳細な検査を行い、体の状態をより詳しく調べます。加齢に伴い病気のリスクが高くなるのはやむを得ないことで、通常の健診では発見できないこともあります。2～3年に1度の「人間ドック」受診をおすすめします。

35歳以上の被保険者・被扶養配偶者対象  
**最大 27,650円**を補助!(被保険者・女性の場合)



### 生活習慣病予防健診

心疾患や脳血管疾患は、重症化した生活習慣病ともいえます。そうなる前の「予防」を意識した健診です。おもながん検診もセットされています。

35歳以上の被保険者・被扶養配偶者対象  
**最大 25,550円**を補助!(被保険者・女性の場合)

### 特定健康診査

40歳以降に増える「メタボ」に着目した健診です。

40歳以上の被扶養者(配偶者除く)対象  
**自己負担 3,000円**で受けられる!



当健保組合の健診は、被保険者とご家族の健康をしっかりサポート!

人間ドックと生活習慣病予防健診の次年度申込期限は令和6年1月になります。

忘れずに予定に組み込んでおきましょう。

## 理事長就任のご挨拶

理事長 生川 秀治



被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。平素は、当健保組合の事業運営にご協力、ご理解を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、令和5年7月より、北川前理事長の後任として理事長に就任いたしましたので、一言ご挨拶申し上げます。

健康保険組合を取りまく情勢は、急速な高齢化と現役世代の人口減少により社会保障制度全体に大きな影響を及ぼしています。当健保組合でも、保険料収入の4割近くを高齢者医療制度の拠出金として負担しており、また医療の高度化、高額な薬剤の使用などにより保険給付費は年々増加し、厳しい財政状況が続くと想定しております。

一方で政府は、医療DXによる医療の効率化・質の向上を進める観点から、その基盤となるオンライン資格確認、マイナ保険証の利活用を推進しております。

このように大きく変容する中ではございますが、健診活動や保健指導の充実と実施率の向上に努め、健康寿命の延伸に向けた保健事業に取り組むとともに、ICT化の推進を図り、効率的・効果的で安定した事業運営に取り組んでまいります。

微力ではございますが、皆様が安心して健やかな毎日を過ごされますよう、健康保険組合として一層の努力をしておりますので、ご指導・ご支援をお願い申し上げ、就任のご挨拶とさせていただきます。

## 三重県農協健康保険組合 第18期 組合会議員 【任期】令和5年7月1日から令和8年6月30日まで

選定議員			互選議員		
氏名	所属事業所	職位	氏名	所属事業所	職位
生川 秀治	三重北農業協同組合	理事長	岩崎 仁	津安芸農業協同組合	理事
井ノ口 晋	三重県農協健康保険組合	常務理事	田中 重良	みえなか農業協同組合	理事
谷口 俊二	鈴鹿農業協同組合	理事	池田 直人 (新任)	多気郡農業協同組合	理事
北川 俊一	伊賀ふるさと農業協同組合	理事	北原 祐哉	全国農業協同組合連合会三重県本部	理事
森田 幸利	三重県農業協同組合中央会	理事	田中 聡	三重県厚生農業協同組合連合会	理事
西村 隆行	伊勢農業協同組合	監事	浅井 充	三重県農業協同組合中央会	監事
水谷 隆	津安芸農業協同組合		伊藤 直喜 (新任)	三重北農業協同組合	
山本 清巳 (新任)	みえなか農業協同組合		練木 昌弘	鈴鹿農業協同組合	
西井 正	多気郡農業協同組合		山本 久隆 (新任)	伊勢農業協同組合	
内藤 真毅	三重県信用農業協同組合連合会		山本 真之 (新任)	伊賀ふるさと農業協同組合	
庄山 隆裕	三重県厚生農業協同組合連合会		岡田 幸浩	全国共済農業協同組合連合会三重県本部	

オリーブの医師のみなさんをご紹介



西村 晃  
医師



健診センター長  
作野 功典  
医師



名誉院長  
濱田 正行  
医師

担当医師は全員が「日本人間ドック学会認定医」を取得しています

待ち時間ができるだけ減るよう、常に改善をしています。胃内視鏡検査も検査枠を増やすなど努力しておりますが、できる人数に限りがありますので、体調不良以外の当日キャンセルがないように、ご協力いただければ幸いです。

**目指します**

**快適・安心の健診を**

家族に心臓病患者がいる方、中性脂肪が高い方にお勧めです。

sd LDL-C 検査(超悪玉コレステロール) 動脈硬化を進行させる超悪玉コレステロールの数値を確認します。基本検査で調べるLDLコレステロールが基準値内でも、超悪玉が多いと動脈硬化のリスクが高くなります。血液検査でわかり、家族に心臓病患者がいる方、中性脂肪が高い方にお勧めです。

骨ドックB 女性は、閉経後に骨粗しょう症のリスクが高まります。そこで、子宮がんまたは乳がん検診を受けた方には、少ない費用で受けられるようにしました。

簡易脳検診 当センターは、日本脳ドック学会認定施設です。通常の脳ドックは検査項目が多く、価格も高額。そこで、検査項目を減らしたコースをご用意しました。健保の補助を受けられない50歳未満の方にお勧めです。

多様なオプション検査の一例 生活習慣病予防健診や人間ドックにプラスして受けられる検査です。

※50歳以上の方は、脳ドックに健保から補助があります。

受診者様専用ロッカールームはいつも清潔に。▶



センターの愛称「オリーブ」は、設立時にスタッフから募集して決定しました。親しみやすく、健康への効果が高い果実であることから選ばれた名前です。



▲採血は多少の痛みをとまいますが、体の変化がわかる大切な検査です。



▲短時間で体内の情報を数多く得られるエコー検査。

- 医師 ..... 5名
- 臨床検査技師 ..... 4名
- 保健師 ..... 4名
- 看護師 ..... 4名
- 事務員 ..... 4名



**JA三重厚生連 鈴鹿中央総合病院**

【所在地】〒513-8630 鈴鹿市安塚町之花1275-53  
【電話】059-382-1311(代表)  
【アクセス】公共交通機関：近鉄白子駅より 三交バスで約20分/伊勢鉄道玉垣駅より 徒歩約20分  
車：国道23号線 マックスパルコ鈴鹿店分岐より西へ約10分

**健診センター オリーブ**

【直通電話】059-384-1017

**JA三重厚生連 鈴鹿中央総合病院**

今回は、JA三重健保で健診を申し込む方のうち、北中部の方が多く受診しているJA三重厚生連鈴鹿中央総合病院をご紹介します。



**健診センター オリーブ**

**理念**

健康増進のため、人間ドックの質の向上を目指し、快適かつ安心して満足の得られる健診を実施し、地域の皆様に信頼され、選ばれる健診センターを目指します。

**人間ドック健診施設 機能評価認定施設です**

平成18年2月に認定取得し、皆様に適切な健診を提供できるように快適な環境を整えています。令和4年には、「保健指導体制構築に向けた取り組み」で優秀賞も受賞しました。



今回お話を伺った 保健師のみなさん

保健師は、全員が「人間ドックアドバイザー」の資格者。よりよいアドバイスができるよう日々研鑽を積んでいます。



保健師主任  
清水 正子さん 木平 真央さん 畑中 美幸さん 山崎 緑さん

**受診勧奨**

**「要精密検査」の方には**

「要精密検査」の結果をお返しした後、受診や検査を受けていただけない場合にも、受診をお勧めする電話やお手紙などによる追跡調査を行っています。しかし、血圧・血糖・脂質異常などの生活習慣病の場合は、なかなか受診につながることがあり、今後の課題です。データを見ても「あなたの場合はこんな状態です」と理解と納得をしていただかないと受診につながりません。その方の心配不安な気持ちも汲み取りながらアプローチを続けていきます。一方、保健指導を受けていただいた方からは、「1年後に「6kgやせました」などの報告があり、ご本人の笑顔を見ると本当に良かったなところもうれしくなります。

「要精密検査」の方には、受検後も皆様の不安を少しでも解消できるように、さまざまな対応に努めています。

当センターでは、当日の健診後すぐ、その日にわかる健診結果を丁寧かつ正確に説明するよう心がけています。後から、医師に聞き漏らしたことや精密検査などについて、もっと詳しく聞きたかったなと思うことがあれば、いつでも保健師が対応しています。また、健診を受けられる方には緊急連絡先をお聞きしています。これは、病院併設型の健診機関ですので、緊急に対処することが必要となった場合などに、迅速に検査や治療を受けられるようにするためです。

初めての方にも 不安を感じさせない対応を

まだ間に合います!!

# ウォーキングキャンペーン

令和5年9月1日～11月30日の3ヵ月間

事前申込不要  
参加費無料

外に出て体を動かすのが心地よい季節ですね。昨年からはまったこのウォーキングキャンペーンはレジャーを兼ねてウォーキングを楽しんでいただける企画。アプリをインストールして、期間中ご都合のよい日時にお出かけください。

四日市南部丘陵公園 市民館  
(四日市市日永)



里山を活かした広大な総合公園



中勢グリーンパーク 遊具広場  
(津市あかつ台)

大型滑り台など、お子さんが喜ぶ遊具が豊富

横山展望台  
(志摩市阿児町)



英虞湾の絶景が一望できる人気スポット

今年のウォーキング会場はこの4ヵ所です!



伊賀上野城 本丸広場  
(伊賀市上野丸之内)

歴史と文化を感じながら歩こう

1 アプリ「COCOAR」をインストール

アプリ「COCOAR」をインストール

「すくらむ5年度上期号」に同封の「ウォーキングキャンペーン」チラシに掲載のコードをスマホで読み取るか、各アプリストアで「COCOAR」と検索してください。

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

3 目的地到着後、「COCOAR」アプリにてアンケートに答えよう

目的地到着後、「COCOAR」アプリにてアンケートに答えよう

4 達成賞をゲット!

2ヵ所以上訪問すれば賞品は豪華に?!

## 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

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5年度上期号」に同封のウォーキングキャンペーンチラシもしくは、チラシ右下の「携行用マーカーシート」を切り取って必ず持参してください。

## 健康の秘訣は週1～2日、1日あたり8,000歩以上歩くこと!

健康維持のために推奨されている目標歩数は1日あたり8,000歩以上ですが、京都大学などの研究グループは、週1～2日の頻度でも、1日あたり8,000歩以上歩くことで健康に良い影響が得られることを明らかにしました。

「1週間の歩行パターンと死亡リスクの関連を明らかに—週2回しっかり歩くことで健康は維持できるか?—」(京都大学)より



歩数をカウントできるスマートフォンやウェアラブルデバイスなどを利用して、週末だけでも1日8,000歩以上歩く習慣を取り入れましょう。



実施しました!

# ファミリー歯科健診

令和5年8～9月

三重県内7市8会場にて全9日間

受診料無料

日程はすべて  
土曜・日曜

みなさんは「予防歯科」という言葉を聞いたことはありますか? 痛みや出血などの症状が出る前に、むし歯や歯周病を積極的に予防して歯とお口の健康を守ろうという考え方です。予防歯科の基本は毎日の歯みがきですが、それだけでは少し足りません。定期的な歯科健診で、プロのチェックとケアを受けることが大切です。

当健保組合では三重県内のおもな地域を巡回し、歯科健診を行っています。今年度も8～9月に8会場にてみなさんのお口の健康をチェックしました。

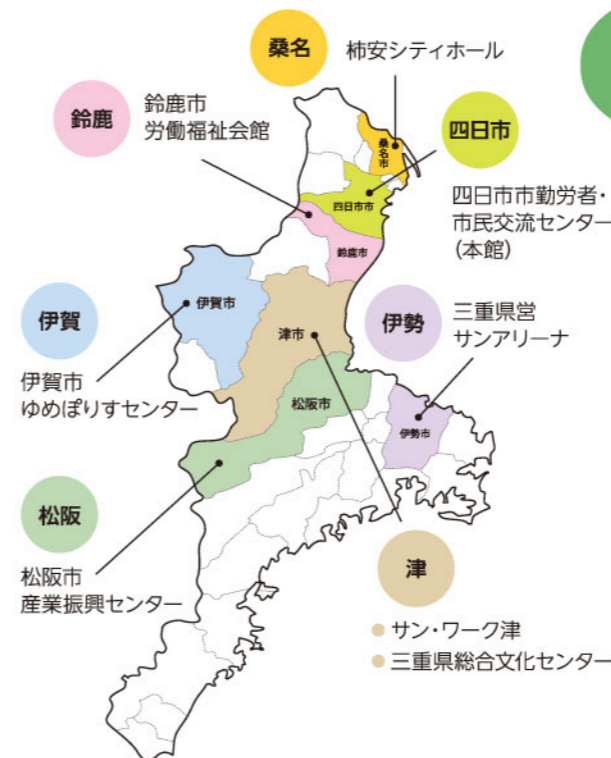


気になるところは、モニターで拡大!

みがき残しや、歯茎の炎症はないかなどお口の中全体をしっかりとチェックします

初期のむし歯や歯周病を見逃しません

新型コロナウイルス感染拡大防止のためにしばらく中止していた歯のクリーニングを再開しました!



## 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)

## Wのケアで歯を守ろう

むし歯や歯周病は、自分では気づかないうちにひそかに進行しています。毎日の「歯みがき」と「歯科健診」のWケアでお口の健康をキープしましょう!

Selfcare  
セルフケア  
毎日の歯みがき



### ポイント

歯ブラシは鉛筆と同じように持ち、軽い力で小刻みに動かします。デンタルフロスや歯間ブラシを併用することで、歯垢の除去率がアップします。

Professional care  
プロフェッショナルケア  
年に1～2回の歯科健診



### メリット

セルフケアでは落としきれない歯垢や歯石の除去はプロにおまかせ。歯並びに合ったみがき方、デンタルフロスや歯間ブラシの正しい使い方も指導してくれます。

デスクワーカーの **な が ら トレ**

強化したい下半身の筋肉

太もも前

太もも後ろ

お尻

ふくらはぎ

など

# 下半身の衰えを解消

「老化は足から」といわれるように、下半身の筋肉は衰えやすく、座っていることが多いデスクワーカーは、とくに注意が必要です。デスクワーク中にできる下半身の“ながらトレ”を習慣にして、下半身の衰えを解消しましょう。

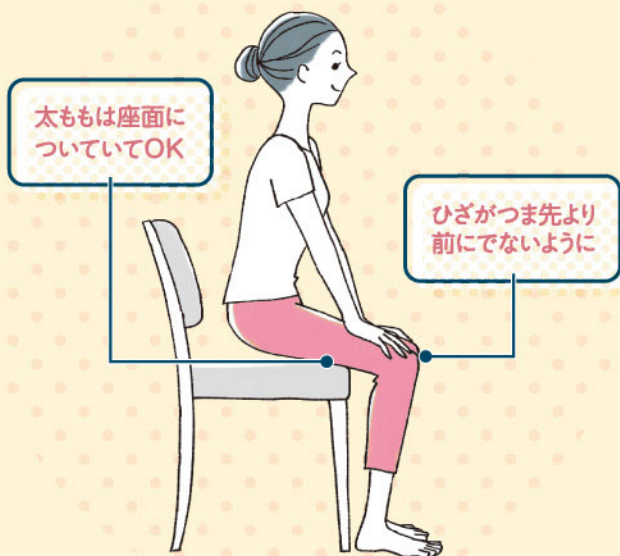
監修：フリーインストラクター 今井 真紀

少し腰も浮かすだけで効果十分

## ちょっとだけ空気椅子

太ももやお尻の筋肉が鍛えられ、下半身を強化できる。

- 1 椅子に深く座り、背すじを伸ばす。両足を腰幅くらいに開く。
- 2 お尻を座面から5cmほど浮かせた状態で、1～5分程度保つ。気がついたときに、くり返し行う。



地味な運動でも全身に効果あり

## かかとの上げ下げ

ふくらはぎの筋肉が鍛えられ、全身の血流もよくなる。

- 1 椅子に浅く座り、背すじを伸ばす。両足をまっすぐ下ろし、足裏を床につける。
- 2 かかとを上げて、ゆっくり下ろす。これを30回くり返す。1日2～3セットを目安に行う。



デスクワークのお悩み

座りっぱなしによる  
足のむくみを解消しよう。

## 足のむくみ解消ストレッチ

椅子に座り、両足を大きく開く。右手を右ひざに置き、左手で左内ももを外側へ押し、左肩を入れながら上体を右へひねって30秒保つ。反対側も同様に行う。



JAみえ健保だより

すくらむ

令和5年度  
秋期増刊号  
No.190

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](mailto: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。