

JAみえ健保だより

すくらむ

令和6年度
秋期増刊号

No.193

これからもみなさんの
健康と笑顔をお守りします

50TH
ANNIVERSARY

三重県農協健康保険組合
設立50周年

設立50周年記念 組合設立50周年を迎えて … P.2

健保組合がうかがいます!
健康経営のココが知りたい

[第6回] (株)三厚連ウイズ … P.4

令和5年度 **健康スコアリングレポート**結果発表 … P.5

健保組合ヘルスプラン2024
インフルエンザ・新型コロナ予防接種のご案内
ファミリー歯科健診実施報告 他 … P.6

組合設立五十周年を迎えて



三重県農協健康保険組合
理事長 生川 秀治

三重県農協健康保険組合は、令和六年十一月をもちまして設立五十周年を迎えることとなりました。これもひとえに事業主並びに被保険者の皆様のご理解・ご協力と関係各位のご指導の賜物と深く感謝申し上げます。

昭和四十九年の設立当初は、被保険者数7,555名、事業所数162で歩み始め、その後、地域農協の広域合併等が進み、現在の事業所数は38となりました。一方、被保険者数は平成八年度の9,657名をピークに8,137名となっております。

医療保険を取り巻く環境は、医療の急速な高度化や超高齢化の進展により、医療費が年々増嵩しております。加えて、高齢者医療制度を支えるために現役世代が拠出する納付金等への過重な負担が、近年の組合財政を圧迫する要因となっております。

このような状況ではありますが、当健保組合は被保険者とそのご家族が健康保持増進により安心した社会生活を営めるよう、健康寿命の延伸に向けた効果的な保健事業を展開してまいります。

今後も役員一丸となり、事業運営に取り組んでまいり所存です。関係各位をはじめとする皆様には、ご支援・ご協力を賜りたくお願い申し上げます。設立五十周年のご挨拶とさせていただきます。

これからも健康保険組合の発展のため、一層努力してまいります。

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	佐藤 忠利	津安芸農業協同組合	理事
田畑 耕治	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	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	齋藤 朗	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		弓矢 生子	三重北農業協同組合	
山本 清巳	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	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	伊賀ふるさと農業協同組合	
新貝 春紀	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	

令和6年7月1日(敬称略)

組合設立五十周年を祝して



健康保険組合連合会
特別参与 森岡 昭宏

設立五十周年、まことにおめでとうございます。五十年の長きにわたり、健康・安心を支えてこられた関係の皆様方のご努力に深く敬意を表します。

健康保険組合は、制度発足当初の、いわば「疾病保険」的な存在から、まさに「健康保険」の名のとおりに加入者の健康を創るといふ現在の姿へと進化しました。貴組合におかれましては、広範囲にわたる多くの事業所にきめ細やかな健康増進活動を展開され、併せて加入者に寄り添うその姿勢は、多くの健保組合の範となる存在です。また、三重県は南北に長いその姿もあり、とくに地域の特性を捉えるという面でも「日本の縮図」と言われますが、貴組合の地域の特色を活かした活動は、他のとくに広域にわたる健保組合にとって大いに参考になる価値あるものです。

健康保険は、健康・医療における「共助・互助」の理念によって成り立っております。貴組合の母体である農業協同組合も、より広くこの「共助・互助」の理念によって活動されておられ、同じ理念の下で、これからも「食の安心」を守り、そして「健康・安心」を支える役割をお続けいただくようお願いいたします。

貴組合の益々のご発展と、ご加入の皆様方の一層のご健康を祈念いたしましてお祝いの言葉とさせていただきます。

加入事業所一覧

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 三重北農業協同組合 | 南勢酪農業協同組合 |
| 鈴鹿農業協同組合 | 三重県椎茸農業協同組合 |
| 津安芸農業協同組合 | 大内山酪農業協同組合 |
| みえなか農業協同組合 | 株式会社ジェイエイサービス伊勢 |
| 多気郡農業協同組合 | 株式会社あぐりん伊勢 |
| 伊勢農業協同組合 | 株式会社オレンジアグリ |
| 伊賀ふるさと農業協同組合 | 三重県農業信用基金協会 |
| 三重県農業協同組合中央会 | 三重県農業協同組合連合会労働組合 |
| 三重県信用農業協同組合連合会 | 株式会社JA全農みえミート |
| 全国農業協同組合連合会三重県本部 | (公社)三重県青果物価格安定基金協会 |
| 全国共済農業協同組合連合会三重県本部 | (一社)三重県農協会館 |
| 三重県厚生農業協同組合連合会 | 株式会社三重県農協情報センター |
| 三重県酪農業協同組合 | (一社)三重県農協信用保証センター |
| 四日市酪農業協同組合 | 株式会社JA全農みえサービス |
| 三重茶農業協同組合 | 株式会社三厚連ウイズ |
| 株式会社ジェイエイあけあセンター | 株式会社JAアグリサポートだいち |
| 株式会社JAサービス三重北 | JAベジマルファクトリー株式会社 |
| 株式会社ジェイエイ津安芸 | 株式会社ジェイエイサービス伊賀南部 |
| 株式会社アグリサービス鈴鹿 | 三重県農協健康保険組合 |

※事業所の記号順に掲載。
令和6年9月30日

健康保険組合の事業運営にご尽力いただき
ありがとうございました。

歴代の理事長

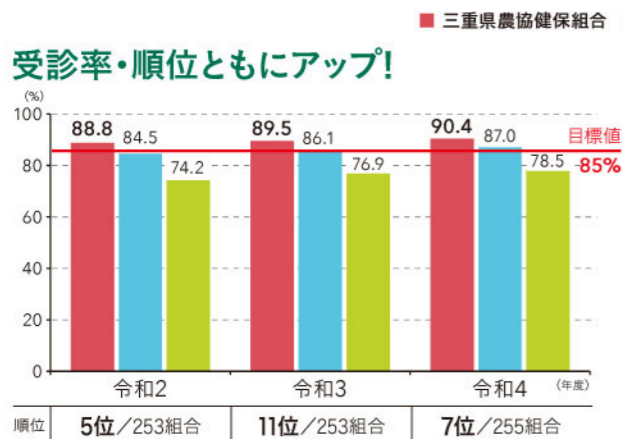
- | | | |
|------|-------|--------------------|
| 初代 | 山羽 幸助 | 昭和49年11月1日～ |
| 第2代 | 鳥本 由男 | 昭和59年7月3日～ |
| 第3代 | 岩田 富郎 | 昭和62年2月17日～ |
| 第4代 | 富内 脩 | 平成2年7月10日～ |
| 第5代 | 川合 重一 | 平成5年7月1日～ |
| 第6代 | 仲森 孝 | 平成8年7月9日～ |
| 第7代 | 若菜 政次 | 平成14年7月16日～ |
| 第8代 | 田中 利宣 | 平成17年7月1日～ |
| 第9代 | 南部 時英 | 平成23年7月8日～ |
| 第10代 | 奥野 長衛 | 平成25年4月25日～ |
| 第11代 | 木田 三男 | 平成26年7月8日～ |
| 第12代 | 北川 俊一 | 平成31年4月8日～ |
| 第13代 | 生川 秀治 | 令和5年7月1日～
(敬称略) |

令和5年度(令和4年度実績分)

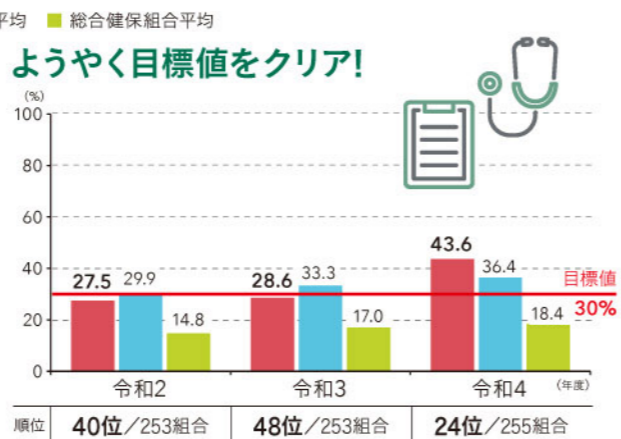
健康スコアリングレポート結果発表

健康スコアリングレポートとは、健保組合加入者の健康や健康づくりの取り組み状況を、他の健保組合平均と比較して「見える化」したものです。厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が連携して全国の健保組合に通知しています。

特定健診受診率



特定保健指導実施率



※順位は、三重県農協健保組合が属する「総合健保組合」の目標値達成率が高い順にランキングされています。

今後の目標

40歳以上の加入者全体では上記の通り良好な結果が得られましたが、「被扶養者」のみでは、**どちらも目標値に到達していません(令和4年度の特定健診受診率66.1%、特定保健指導実施率12.7%)**。当健保組合では、被扶養者であるご家族も対象とし、健診の費用補助をしていますので(裏表紙でご紹介しています)、年に1度の健診を定例行事とし、さらなる受診率・実施率のアップを実現しましょう。

健康状況

生活習慣病リスクを有する方の割合をもとに判定

血糖リスクがダントツに高い!



生活習慣

適正な生活習慣を有する方の割合をもとに判定

圧倒的に運動不足!



昨年も同様の結果で改善がみられません

😊 良好 ← 中央値と同程度 → 不良 😱

全健保組合の平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し「良好」から「不良」の5段階で表記しています。

改善のポイント

適度な運動は血糖値を下げる効果があることをご存じですか? 少しの工夫で両方の改善が期待できます。

ウォーキングなどの有酸素運動を習慣に
とくに食後に行うことで、血糖値の上昇を防ぐことができます。さらに筋トレを組み合わせるとより効果的です。

ウォーキングすら面倒というあなたへ…

- こんなことから始めてみませんか? りっぱな運動になりますよ!
- 車は入口から遠い場所に駐車する
- 職場内の移動は階段を使う(自宅の階段をのぼり・おりする)
- あえて大きな動作で家事をする
- 歯みがきやテレビをみながらスクワット

健保組合がうかがいます!

健康経営のココが知りたい

[第6回] (株)三厚連ウイズ

健保組合が事業所を訪問し、健康経営や健康保険、保健事業について伺う企画。
第6回は、(株)三厚連ウイズへおじゃましました!

(株)三厚連ウイズは、健康経営優良法人2024を取得しました!



今回お話を伺ったお二人

代表取締役社長 奥山 隆史さん



所属、役職は取材時のものです

総務部主査 西川 義幸さん

どのような流れで健康経営優良法人を取得しましたか?

健保組合から提案があったときは今までにない挑戦だったため少し身構えましたが、100%健診受診率や二次健診の追跡など普段から取り組んでいることが多かったため、スムーズに申請できました。また、申請書類作成には健保組合からのサポートも大きな力になりました。

社内ではどんな健康づくりの取り組みをしていますか?

朝夕には全員でラジオ体操を実施しています。ラジオ体操は単純ですが消費カロリーが高く、日常のルーティンに組み込むことで習慣的に運動ができています。また、健診の結果、二次健診が必要になれば必ず受診してもらい、判定が経過観察の従業員には日常生活の改善に必要なことをアドバイスしています。さらに、メンタルヘルス対策として月1回の班会議で従業員の情報を共有したり、従業員への個別面談を実施したりしています。

社内でのコミュニケーション促進の工夫を教えてください!

年に1度、三重県主催の障がい者のスポーツ大会があり、社内で参加を奨励しています。今年は7人の従業員が参加しました。陸上競技がメインの大会で、体力づくりのモチベーションアップにつながるとしています。

今後取り組んでいきたい課題はありますか?

がんなども早期発見すれば治る時代ですから、放置して悪化してしまうのは残念なことです。当社は、20、30代の若い従業員が多く、健康の重要性がまだ実感されにくいと思います。積極的に情報発信をして健康への意識を高めていきたいと考えています。

お二人の健康づくりについて教えてください!

エレベーターやエスカレーターを使わずに階段で上り下りをする、重い物のときも歩ける距離なら車を使わず歩く、間食は極力避ける、といったことを心がけています。
毎日ポールウォーキングを20〜30分行っています。妻と一緒に自然を眺めながら歩くことで、心身ともにリフレッシュできます。運動が習慣づきましたし、かげなでもひきにくくなったと思います。

DATA

株式会社 三厚連ウイズ

- 【本社住所】〒513-0818 三重県鈴鹿市安塚町山之花 1275番地184
- 【電話】059-382-2000
- 【主な業務】病棟、病室等美化事業 (ベッドメイキング、清掃等)
- 【被保険者数】31名(令和6年9月末時点)

障がい者とともに自立を目指した職場をつくり、地域社会の発展に貢献する。

業務の様子を教えてください!

病院内で清掃やベッドメイキングを行っています。一人ひとりに合った環境で仕事をすることを重視しています。



丁寧に素早くベッドを清掃。早い人だと、清掃〜メイキングまで10分程度!

ただいま
開催中!

ウォーキングキャンペーン

令和6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

アプリをインストールして、期間中ご都合のよい日時、行ってみたい会場へお出かけください。

今年のウォーキング会場は
この6カ所です!

いなべ公園 シンボルタワー
(いなべ市員弁町)



公園内のシンボルタワーからは、北勢の町並みが見渡せます

松坂城跡 歴史民俗資料館
(松阪市殿町)



歴史を感じる国登録有形文化財の本館は明治44年に建てられた図書館を改装したものです。

四日市南部丘陵公園 市民壇
(四日市市日永)

市民壇は野外舞台として、さまざまな歴史を刻んできました

鈴鹿青少年の森 シンボル広場
(鈴鹿市住吉町)

芝生広場や複合遊具など、幅広い世代が過ごせる公園

伊勢神宮 内宮 神楽殿前
(伊勢市宇治館町)

時間があれば、神宮内の見どころを巡ってみましょう

赤目四十八滝 施設入口周辺
(名張市赤目町)

数々の美しい滝を眺めて、感じてパワーをチャージ

ウォーキング会場到着後に「COCOAR」アプリにてアンケートにお答えいただくと「達成賞」を進呈します。

※達成賞は、訪問されたウォーキング会場が2ヵ所以上の方が対象となり、「2ヵ所」の場合と「3ヵ所以上」の場合とは異なります。

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6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「携帯用マーカーシート」を切り取って必ず持参してください。

実施しました! ファミリー歯科健診

令和6年8～9月

三重県内6市7会場にて全8日間

受診料無料

日程はすべて
土曜・日曜

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7会場にてみなさんのお口の健康をチェックしました。



最低でも年に1回は、歯科医のチェックを受けましょう

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)

まもなく流行シーズン到来! ワクチン接種はお済みですか?

インフルエンザ

新型コロナ

新型コロナワクチン接種の全額公費負担は終了しています。健保組合の補助をぜひご利用ください!

予防接種の費用を補助します

事業所での
集団接種も補助

	インフルエンザ	新型コロナ
補助対象者	被保険者・被扶養者	
接種対象期間	令和6年10月1日～令和6年12月31日	令和6年10月1日～令和7年2月28日
補助額	上限1,500円 年度内1回	上限2,000円 年度内1回
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」または「新型コロナワクチン接種補助金交付申請書」に領収書*の原本を添付して所属事業所の健保事務担当者様へご提出ください。 ※領収書には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(インフルエンザまたは新型コロナ) ⑥医療機関または医師の領収印	
申請期限	令和7年1月31日 健保組合必着	令和7年3月31日 健保組合必着

(ご注意) 市町村から費用補助を受けられる小児・65歳以上の方および所定の基礎疾患がある60～64歳の方は、補助の対象となりません。

セルフメディケーションに “スイッチOTC医薬品”を活用しよう!



医療機関で処方されていた医療用医薬品が市販薬に転用(スイッチ)されたものをスイッチOTC医薬品と呼びます。感冒薬をはじめ、胃腸薬や皮膚薬などさまざまなものが購入できるようになっていますので、かぜや花粉症、胃の不調など軽度の症状であれば自分で手当するセルフメディケーションに役立てましょう。

スイッチOTC医薬品のメリット

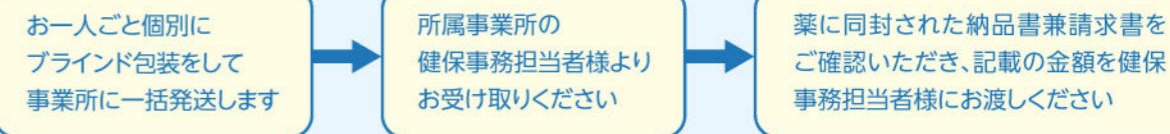
- 医療機関の処方薬と同じ有効成分が含まれている
- 処方せんなしでドラッグストアなどで手軽に購入できる
- 医療機関を受診せずに回復すれば、医療費の節約になる
- セルフメディケーション税制で所得控除を受けられる

詳しくはこちら → [厚生労働省 セルフメディケーション税制](#) 検索

家庭常備薬幹旋(冬季) お薬のお届けは12月中旬です



10月下旬にご案内した「家庭常備薬幹旋」をご利用いただいたみなさん、ありがとうございました。お申込みいただいたお薬は、所属事業所宛てにお届けしますので、もうしばらくお待ちください。



家庭常備薬幹旋は、夏季・冬季の年度内2回実施しています。
ちょっとした体調不良や応急処置などにお役立てください。

ご家族(被扶養者)のみなさん!

健診は「受ける」のが基本です



当健保組合の被扶養者のみなさんのなかには、健診を受けていないという方が多くいらっしゃいます。

「元気だから大丈夫」「忙しくて時間がない」といった声をお聞きますが、どんな病気も初期は自覚症状に乏しいため油断は禁物です。

1年のうち半日程の時間を、大切な健康を守るために使ってください。

費用は健保組合がしっかりサポート!

35歳以上の被保険者・被扶養配偶者対象

人間ドック

26,650円補助

※いずれも女性の被扶養配偶者の場合

生活習慣病予防健診

24,550円補助

40歳以上の被扶養者(配偶者を除く)対象

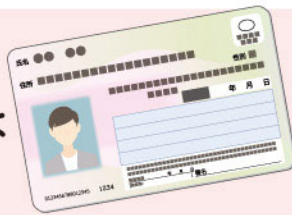
特定健診

6,140円補助



女性の被扶養配偶者向け「巡回バス健診」も実施しています!

医療機関等の受診は



マイナ保険証

※マイナ保険証…マイナンバーカードに健康保険証利用登録を行ったもの

健康保険証の新規交付は令和6年12月2日に廃止されます

急な受診時にもあわてないように!

マイナ保険証について動画で確認!



現在の健康保険証がいつまで使えるのか不安だったが、この動画を見てわかった! (50代女性)

読み取っていただくとYouTubeに移動します。

「資格情報のお知らせ」について理解を深めることができた! (40代男性)



マイナ保険証が便利だということがわかった! (20代女性)

災害時の医療機関受診もこれで安心! (40代女性)



健康保険証廃止後の医療機関の受診方法がわかりやすく説明されていた! (60代男性)



健康保険組合連合会作成
「使ってみよう! マイナ保険証(約8分)」



マイナ保険証での受診が始まっています

下記URLからもYouTubeに移動し、動画をご覧いただくことができます。
<https://youtu.be/r5ckNYyvx3Y>

JAみえ健保だより

すくらむ

令和6年度
秋期増刊号
No.193

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。