

JAみえ健保だより

すくらむ

7年度
上期号

No.195

健保組合がうかがいます!

健康経営のココが知りたい P.4

[第8回] JA津安芸

[不健康のしかた、教えます!] **新企画!**

歯の不健康 P.6

ココロもカラダも元気ごはん P.8

サラダチキンとトマトの冷製パスタ/
ゆで卵とアボカドのサラダ/ブルーベリーラッシー

[ココロを守る生活習慣]

スマホの使い過ぎは心に悪影響を及ぼす P.10

[打倒!フレイル 下半身強化note]

体幹を鍛える 筋力トレーニング P.11

KENPO Information P.12

里山を楽しく探検
津市安濃町・芸濃町
P.2

C げいのう わんぱーく

津市芸濃庁舎の一角にあるキッズスペース。外には豊かな芝生づくりの散歩コースが広がり、室内には0歳から小学生まで遊べるコーナーが充実。隣の庁舎ロビーには、手作りの名所案内パンフレットが充実しています。

【電話】059-265-5537

【開館時間】10:00～17:00(10月～3月は～16:00)
※キッズスペースは毎日12:00～13:00と
施設の閉館前30分間は閉鎖

【休館日】木曜日



D あきらむら 旧明村役場庁舎

大正期に建築された役場と議場で、国の登録有形文化財。平成期に修復・耐震補強され、現在は地元有志により一般公開されています。時にはミニコンサートが行われることも。大正期の木造洋風デザインに注目。

【電話】059-229-3251(津市教育委員会)

【開館時間】土・日曜の9:00～17:00(入館は16:30まで)



E 巴屋製菓舗

明治37年創業の和菓子店。夏の名物は「粽の木あいす(250円)」。お店のそばにある町の名物「大ムクの木」にちなみ、ムクの木形をしたユニークな最中の皮にアイスが詰まっています。

【電話】059-265-2010

【営業時間】9:00～18:00

【定休日】月曜日



里山を 楽しく探検!

【津市安濃町・芸濃町】



1 河内溪谷

秋にはライトアップされる紅葉の名所。昭和11年に作られたアーチ橋の忍田橋(おしだばし)の散策ができます。



3 長徳寺

本堂前の境内に、県指定天然記念物の龍王桜があります。夏は緑豊かな景観が魅力です。



津市北部をリフレッシュ旅! 緑と清流のマイナスイオン 歴史と里山グルメを堪能。

津市街からはすぐ。近隣からも高速で気軽にアクセスできる津市安濃町と芸濃町。江戸の名残に、大正ロマン、もっと古くは古墳まで、歩いて楽しい見どころ満載です。水辺や夏の緑を楽しみながらリフレッシュ旅を!

2 角屋旅館

伊勢別街道・椋本宿にある元旅館。軒下に掲げられた伊勢参宮の講札が、江戸時代の賑わいを今に伝えます。



4 安濃中央総合公園

お花見スポットとして愛されている公園。すぐ近くに「明古墳」があります。遊具のそばにある小山は登って遊べます。

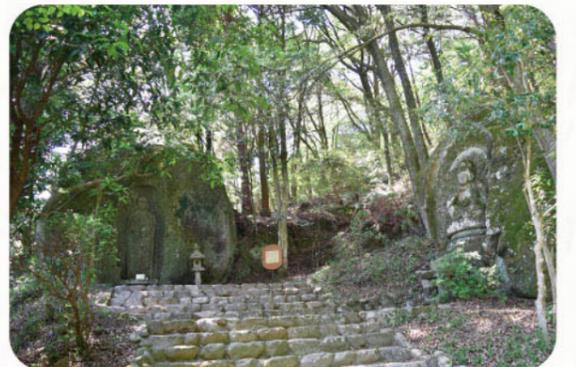
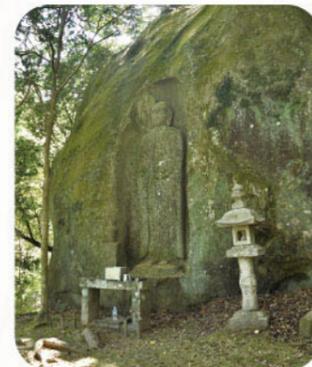


F 石山観音公園

山全体が、ほぼ一つの岩からできていると言われており、その岩肌に約40体の仏像が刻まれています。歩道はよく整備され、夏の日中でも日影に包まれながらハイキングを楽しめます(約1時間)。夏木立の散策に。

【電話】059-266-2512

(津市芸濃総合支所地域振興課)



A しゃくじょうこ 錫杖湖

安濃ダムのダム湖が、錫杖湖と呼ばれています。ぐるりと1周歩くと約4.5km。津ぎょうざやダムカラーを楽しめる「レストラン湖水」や、キャンプ場、フオトスポット「ふれ愛の鐘」など見どころが点在。

【電話】059-265-2019(錫杖湖水荘)

059-265-4133(安濃ダム管理室)



水位が下がると現れる「だるまさん」



B ポカフェ Pocafe

地元の住宅メーカーが提案する、食と暮らしを見つめるカフェ。ランチが魅力的で、たっぷりの地元野菜に、多彩な自家製醗酵調味料が使われています。犬と同伴できるスペース(要予約)や授乳室もあり。雑貨ショップも隣接。

【電話】059-268-5255

【営業時間】11:00～L.O.16:00、
※日曜は～L.O.15:00

【定休日】月・火曜と最終日曜



ランチプレート(1,800円)

健保組合がうかがいます！

健康経営のココが知りたい

【第8回】JA津安芸

健保組合が事業所を訪問し、健康経営や健康保険、保健事業についてお伺いする企画。第8回は、JA津安芸へおじゃましました！



事業所として、どんな健康づくりの取り組みをしていますか？

みなさんご自身の健康づくりについて教えてください！



所属、役職は取材時のものです

JA津安芸管内の豊かな大地から生まれたお米の妖精です。地元産の新鮮な農産物が大好物！髪かざりはイネのかわいいお花♪



JA津安芸 マスコットキャラクター ミー・ユ

管理部長 佐藤 忠利さん

多湖 実優さん

管理部次長 兼 総務課長 丹生 昌孝さん

佐藤さん
運動促進の取り組みとして、2年前からサークル活動に助成金を出す制度ができました。希望者により野球部やゴルフ部などが結成され、楽しみながら運動を行うよい機会になっています。また、活動を通じて職員同士の交流も深まっていますよ。

丹生田さん
組合長や管理職からも会議などを通じて健康についての声かけを行っているほか、健保の保健師による定期的な健康相談も実施しています。こうした取り組みもあって職員の健康意識は高くなっており、特定保健指導も高い受診率を保つことができています。

多湖さん
健診については、事業所として管理体制を整え、受診率100パーセントを「当たり前」の状況にすることができています。また二次検査は、事業所内の掲示板で周知した後、佐藤部長から対象者一人ひとりに電話で受診勧奨をしたうえで案内書類を配付しています。重ねて連絡を行うことで、以前に比べて受診率が向上しました。

多湖さん
現在出産を控えているため、落ち着いたら以前行っていたランニングを再開したいと考えています。もともと体を動かすのは好きなので、休日や帰宅後など、空き時間に運動してリフレッシュできたらいいですね。



丹生田さん
睡眠への影響を考慮して、夜に飲むお酒の量を減らしています。また、週に2日は休肝日をつくるようにしています。運動については、毎年夏に地域のソフトバレーに参加しています。暑い時期にしっかりと汗をかくのは清々しいですよ。

佐藤さん
以前、健診で医師から注意を受けたのをきっかけに、生活改善に取り組んでいます。自宅のトレーニング用バイクで運動をするほか、牛乳は低脂肪のものに変え、ご飯の量も朝は1杯、夜は100gまでにしました。その結果、次の健診では減量に成功し、数値も大きく改善しました。

DATA

津安芸農業協同組合 (JA津安芸)
【本店住所】〒514-0057 三重県津市一色町211
【電話】059-225-1881
【代表理事組合長】前川 温仁
【被保険者数】224名(令和7年5月末時点)

三重県津市の7つの地域からなり、各地域の特色を活かした多様な特産物が魅力です。

〈経営理念〉
農業と自然を守り
『農』と『住』の調和した、
うるおいと豊かさのある
地域社会の実現をめざします

JA津安芸のイチオシ特産物を教えてください！

佐藤さん
JA津安芸のブランド米「至福の一杯」です。津市内で限定生産された品種「しふくのみり」を使用。一粒一粒が大きく高品質のお米です。



多湖さん
地元のブランド野菜「高虎ねぎ」がオススメです。とても甘くておいしいので、ぜひどうぞ。



佐藤さん
津藩の初代藩主である藤堂高虎にちなんで名づけられました。天ぷらのほか、巻きずしやネギ鶏丼にしてもいいですよ。



直売所「ファーマーズマーケット みどりの交差点」や「Aコープ津店 恵の広場」をご利用ください！

職員のみなさんの健康課題は何だとお考えですか？

丹生田さん
お酒たばこ好きの人が一定数いる印象ですね。当JAは男性の割合が多いのも影響しているかもしれませんが、嗜好品はなかなかやめにくいものですが、まずは節制を心がけるのが大切ですよ。

多湖さん
健保組合からいただいた「健康スコアリングレポート」を見ると、喫煙や飲酒、運動不足が課題のようです。喫煙者の割合は以前に比べると減ってきましたが、他の事業所と比べるとまだまだ高めです。

2025年1月、JA津安芸は健康推進事業所に認定されました



▲受付のカウンターに掲示されています。

「健康推進事業所」ってなに？

組織全体で従業員の健康づくりに取り組むことを組織の内外に宣言すること（健康宣言）といいますが、健康保険組合連合会などから認定を受けた事業所のことです。「健康経営優良法人」認定への第一歩となります。健保組合は健康宣言の申請手続きなどのサポートを行っています。



佐藤さん
車通勤が多く、歩く機会が少ないことも、運動不足の一因だと思います。また最近では、職員の「睡眠の質」も重要な健康課題の一つだと考えています。



歯周病悪化への道

こんな「全身ボロボロコース」が選べます！

抜歯・
入れ歯
コース



歯が抜けると、食べる楽しみゼロ。さらに認知症リスク急上昇！

定期健診
スルー
コース



むし歯、歯周病は進行し放題。気づいたときには、抜歯へまっしぐら！

歯みがき
サボり
コース



口臭アップ、歯石たっぷり。歯周病菌もたっぷり飲み込もう！

こんな症状はないか？
チェックしてみよう

1つでもあてはまったら、
歯周病かも…

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 歯肉が赤く腫れている
- ブラッシング時に出血する
- 硬いものがかみにくい
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- 歯が長くなったような気がする
- 口臭が気になる
- 食べ物がはさまる

うわっ、当てはまるかも。。
だけど、全身ボロボロになるのは、絶対イヤだなあ。

なに！せっかく教えてやったのに!!
健康になりたいのか？ だったら、こんなことしてみたらどうだ？



歯のケアをサボると手に入る 華麗な不健康ライフとは？

口から入った歯周病菌や、歯肉の炎症から作られた炎症性物質が血液中に流れ込み、全身に運ばれます。その結果、糖尿病などの重い病気になったり、重症化のリスクを高めます。

糖尿病

歯周病菌や炎症性物質は血糖コントロールを難しくし、糖尿病は免疫の低下から歯周病を悪化させるなど、お互いに大きな悪影響がある。

認知症

歯周病菌や炎症性物質が血流から脳に悪影響を与え、認知症リスクを高める。とくにアルツハイマー型認知症との関連が深い。

虚血性心疾患・脳血管疾患

歯周病菌や炎症性物質が血管に悪影響を与え、動脈硬化を促進。これが心臓や脳の病気のリスクを高める。

誤嚥性肺炎

歯周病菌が唾液や食べ物とともに誤嚥されると、肺で感染を引き起こし肺炎になる。高齢者はとくに起こりやすい。

メタボリックシンドローム

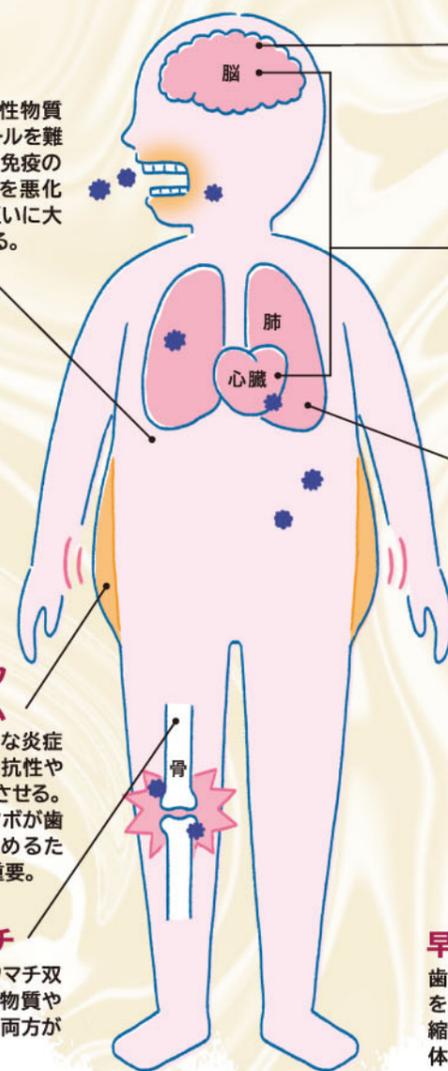
歯周病の慢性的な炎症が、インスリン抵抗性や脂質異常を悪化させる。また、反対にメタボが歯周病リスクを高めるため、相互管理が重要。

関節リウマチ

歯周病、関節リウマチ双方が持つ炎症性物質や免疫反応により、両方が悪化してしまう。

早産・低体重児出産

歯周病菌や炎症性物質が血流を通じて母体に影響し、子宮収縮を促進することで早産や低体重児出産のリスクを高める。



不健康のしかた、教えます

①歯の不健康

口の中から全身ボロボロ計画！

歯のケアなんてしなくても大丈夫…？ そんな素敵な考えを持つあなたへ。
歯の不健康を続けた結果は、口の中だけの話じゃないのだ。
口から始まる「全身ボロボロ計画」は、想像以上に壮大でスリリング。
さあ、「一緒に」不健康マスターを目指そうではないか！

自分のカラダも「リメンテンス」

プロケア+セルフケアが健康のカギ



3~6カ月に1回は
歯科健診を受けよう



1日3回、とくに
夕食後は10分みがき

健保のファミリー歯科健診

8月~9月頃(予定) **無料** 当健保組合が健診費用を負担

セルフケアをWEBで学ぼう!

WEBで学ぶ、**歯の学校** (日本歯科医師会)



歯のケアは、続けないと意味がないんだからな!

意外と
イヤツ…!?



ゆで卵とアボカドのサラダ

1人分
240kcal



材料(2人分)

卵	2個
アボカド	1個
レモン汁	小さじ½
マヨネーズ	大さじ1
④ 粒マスタード	小さじ1
塩	少々
黒コショウ	少々
パセリ	適量

調理時間



調理器具



作り方

- 鍋に卵とひたすらくらの水を入れ火にかけ、1分間沸騰させたら火を止め鍋のふたをして10分おく。
- ボウルに④を入れて混ぜておく。
- アボカドは包丁で縦に十字に切り込みを入れてひねり、種を外して皮をむく。3cm角に切ってレモン汁をかけて混ぜる。
- (1)を流水で冷まし皮をむいて3cm角に切る。
(2)に(3)と(4)を加えてよく和えてから黒コショウをふり、パセリをちらす

POINT

卵のゆで時間に具材をカット。完全栄養食の卵と栄養価の高いアボカドのコラボサラダ。

ブルーベリーラッシー

1人分
145kcal



材料(2人分)

冷凍ブルーベリー	100g
無糖ヨーグルト	100g
牛乳	1カップ
はちみつ	小さじ2
ミント	適量

調理時間



調理器具



作り方

- ミキサーにミント以外の材料を入れてよく攪拌する。
※ブルーベリーは冷凍のまま使用。
- コップに注ぎミントを飾る。

POINT

混ぜるだけの簡単レシピ。食物繊維豊富なブルーベリーと善玉菌たっぷりのヨーグルトで腸活に。



食材は、ぜひ各地JAのお店をご利用くださいわ!

サラダチキンでラクチン調理!

サラダチキンとトマトの冷製パスタ



1人分
349kcal

材料(2人分)

スパゲッティ	200g
サラダチキン	100g
スライスチーズ	2枚
トマト中サイズ	1個
きゅうり	½本

めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
ケチャップ	小さじ2
オリーブ油	小さじ1
酢	小さじ2
塩	小さじ¼
コショウ	少々
スパゲッティをゆでる塩	大さじ1

調理時間



調理器具



作り方

- 塩を加えたお湯でスパゲッティをゆでる
※表示時間より2分長めに。
- サラダチキンとスライスチーズは手で一口大にちぎる。トマトは2cm角に、きゅうりは縦に四つ切にしてから5mm幅のいちょう切りにする。
- 大きめのボウルで④を混ぜ合わせて(2)を加えて和える。
- (1)がゆで上がったザルにとり流水でよく冷まし、水をしっかり切って(3)のボウルに加えてよく和える。



POINT

スパゲッティをゆでる間にソースと具材を合わせて時短。サラダチキンとスライスチーズは手でちぎるだけ!



栄養士からのメッセージ

暑い夏におすすめの冷製パスタ。高たんぱく質・低カロリーのサラダチキン、疲労回復効果がある抗酸化作用を持つリコピンたっぷりのトマトなど、具材で栄養バランスの良い一品に。

体幹をきたえる 筋カトレーニング

加齢によって体の機能が衰えていくフレイルを防ぐには日ごろの対策が決め手となってきます。筋トレなどを行って筋肉量を増やしていけば、積極的に活動できて病気になりにくくなり、ホルモンの分泌が促進されるため若返り作用も期待できます。

体の胴体にあたる体幹には抗重力筋という姿勢を保つための重要な筋肉があります。抗重力筋は、^{かたい たいたい}下腿・大腿・腹部・胸部・首の各部前後に張りめぐらされ、前後互いに伸び縮みをしながらバランスをとっています。

抗重力筋の働きは加齢によって低下しやすく、そうすると姿勢が保てなくなり、スムーズな動作ができなくなってしまいます。抗重力筋の働きを維持するには筋トレやウォーキングなどの運動をするとよいでしょう。

ていねいなフォームで行えば効果が高まります



監修 ● 山田 実 (筑波大学人間系教授)

仰向けでトレーニング

- 1 仰向けになって両ひざを立て、両腕は軽く前に出した状態にする
- 2 息を吐きながら、おへそを見るように3秒かけて頭を上げる
- 3 3秒かけて頭を下ろす

基本の方法 10回を3セット行う

*すべりにくい安全な場所で行うようにしましょう。タオルやマットを体の下にしくのもよいでしょう



他のトレーニングについても紹介しています。動画も参照してください

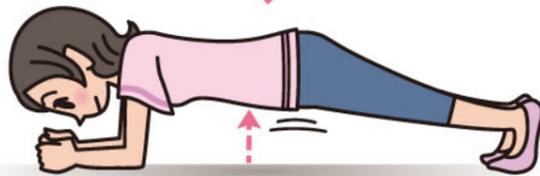
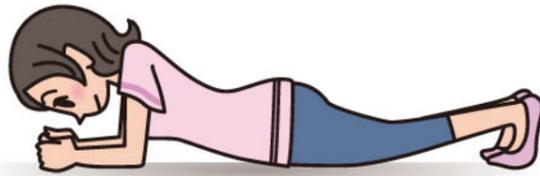
NHK健康チャンネル



うつ伏せでトレーニング

- 1 うつ伏せになって肘立ての状態になる
- 2 つま先と前腕で体を支えるようにしてお腹を持ち上げる
- 3 体幹と下肢が一直線になるまで持ち上げ、10~30秒程度保持し、ゆっくり下ろす

基本の方法 2~3セット繰り返す



POINT

- ややきつと感じるレベルで行う
- 呼吸を止めないよう注意する
- 体の軸がぶれないようにする
- 回数よりも1回の動作の質を重視する

Column

マルチコンポーネント運動とは?

基本的な身体機能向上を目指すなら、筋トレなどのレジスタンス運動が効果的なのですが、より複合的な健康効果の向上を目指すならマルチコンポーネント運動をおすすめします。これは「厚生労働省・健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」で推奨している多要素な運動をいいます。

基本の筋トレに片足立ちなどのバランス運動、脂質の代謝を促すウォーキング(有酸素運動)など、複数の運動種目を組み合わせていくものです。転倒や骨折の防止にもなるので、高齢の方にはとくにおすすめです。



Illustration/えきもと えみこ

スマホの使い過ぎは心に悪影響を及ぼす

ココロを守る生活習慣

監修 ● 公認心理師 上野 幹子

依存、キレやすい、抑うつ…。

スマホは心を脅かす

スマホでゲームやSNS、動画視聴をしていたら時間を忘れて没頭してしまった経験はありませんか。スマホによって仕事や家事、生活習慣などに何らかの支障が出ていたら注意が必要です。

また、スマホを見て息抜きをしているつもりでも、それが長時間になると脳が疲弊し、思考や記憶、感情のコントロールなどをする機能が低下してしまうかもしれません。

仕事や家事、勉強の時間が削られている

気がつくとも長い時間スマホを使っている

単純ミスやもの忘れが増えた

睡眠や食事がおろそかになっている

キレやすい・抑うつ状態

家族や友だちよりスマホを優先してしまう



! 思い当たる人はスマホの使い過ぎに要注意

意識的にスマホと距離を置く時間を設けよう

スマホをダラダラと使わない

- パソコンやテレビを見ながらスマホを見ない。
- お風呂やトイレ、寝室などにスマホを持ち込まない。

ながらスマホをしない

- 目的を持ってスマホを使う。
- スマホの使用時間は1日合計30分~1時間程度に決める。

ぼんやりする時間を持つ

- ぼんやりする時間が脳の情報過多を解消する。
- 通勤時やコーヒータイムを「ぼんやり時間」にする。

スマホのない生活に慣れる・楽しむ

- 短時間の外出時はスマホを持たない。
- ハイキングなどリアルな場での楽しみを作る。

子どもがスマホに依存していると感じたら

学校や友だち関係、家庭などで悩みがある場合が多いため、まずは子どもの悩みについて親子で話し合ってみましょう。



通話料・相談料とも無料

こころとからだの健康相談

だれにも知られず相談できます

専用ダイヤル

0120-425-725

メールでの相談

<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

メンタルヘルス
カウンセリングサービス

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(土曜は16:00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

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

三重県農協健康保険組合

令和6年度決算が まとまりました

当健保組合の令和6年度決算状況は、収支差引額では1億7,656万円となりましたが、経常収支差引額では2億2,304万円の赤字となりました。

前年度決算比では保険給付費は約1億5千万円、納付金は約6千万円増加しています。

厳しさを増す財政状況ではありますが、みなさまの健康をサポートするための保健事業は引き続き継続してまいりますので、ご家族そろってご活用くださいますようお願いいたします。

令和6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。](#)

すくらむWEB

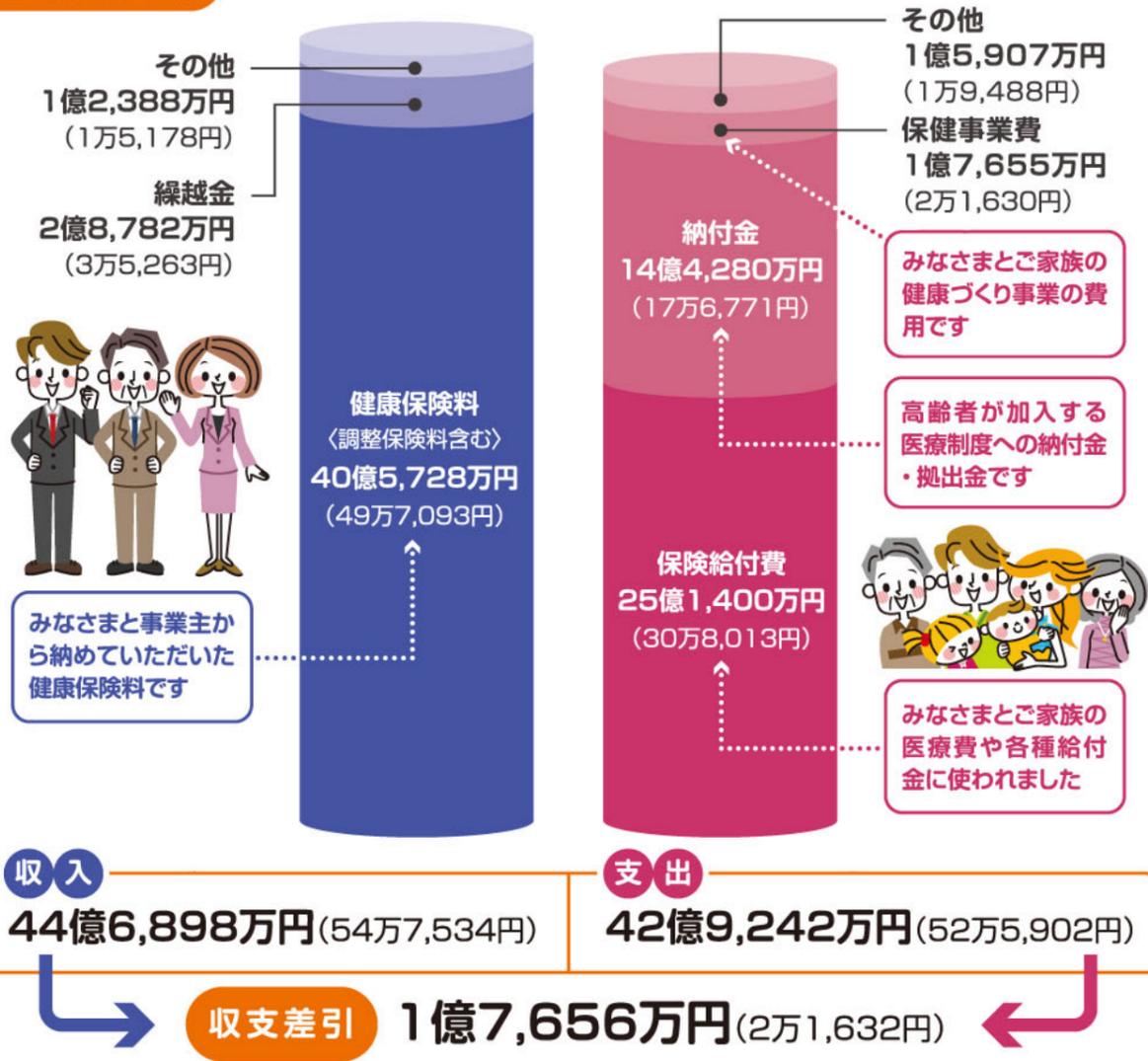
検索

決算の基礎となった数値

被保険者数	8,162人
男	3,893人
女	4,269人
平均標準報酬月額	337,621円
男	392,721円
女	285,543円
平均年齢	44.00歳
男	45.98歳
女	42.18歳
被扶養者数	4,385人
扶養率	0.54人
健康保険料率	千分の100.00
事業主	千分の55.00
被保険者	千分の45.00

健康保険

()内は被保険者1人あたり。端数処理により合計が一致しないことがあります。



これからの受診は マイナ保険証が基本です

さようなら~

健康保険証

マイナ保険証

従来の健康保険証は完全廃止の日が近づいています。マイナ保険証にはメリットも多くありますので、切り替えがまだの方はお早めをお願いいたします。

従来の健康保険証は
令和7年12月2日に
完全廃止となります

マイナ保険証のメリット

適切な医療を受けられる

過去の受診や投薬情報を医師や薬剤師と共有することができ、よりよい治療につながります。
※患者が同意した場合のみ

医療費が高額になっても安心

入院などで高額な医療費がかかる場合、窓口負担を軽減するために必要な「限度額適用認定証」が不要になります。

ずっと使える

マイナンバーカードなら、就職や転職、引っ越しをしても切り替えの手続き※は必要ありません。
※新たに加入する健康保険にマイナンバーの届け出は必要

マイナ保険証への切り替えには健康保険証の利用登録が必要です

①医療機関等の窓口のカードリーダーで

受診が必要になったら未登録でもマイナンバーカードを持って医療機関へ!

※マイナ保険証をお持ちでない方は、当健保組合が交付する「資格確認書」で受診してください。ただし「資格確認書」には有効期限がありますので、早めにマイナ保険証のご準備をお願いします

②マイナポータルで

アプリをインストールしてトライ!
Android iPhone
アプリを開いてログイン→「健康保険証」をタップ→「マイナンバーカードを健康保険証等として利用する」に☑を入れて「登録」をタップ→完了

③セブン銀行ATMで

マイナンバーカードを持って店頭のATMへ!
詳しくはこちら

マイナンバーカードの「電子証明書」の更新をお忘れなく!

⚠ 期限が切れると、これらの機能が停止します。

マイナンバーカードには本人であることを証明する「電子証明書」が格納されており、有効期限(マイナンバーカード発行から5回目の誕生日)が設定されています。期限が切れる前に、余裕を持って更新の手続きをしていただきますようお願いいたします。

●マイナ保険証の利用

- マイナポータルの利用
- コンビニでの住民票などの交付
- E-Taxでの確定申告

更新方法

誕生日の約3か月前を目途にお住まいの市区町村から「マイナンバーカード電子証明書有効期限通知書」が届きます。

届いた有効期限通知書とマイナンバーカード(ご自身で設定された暗証番号も必要)を持参して、市区町村の窓口へ。手続きは、その場で完了し、更新後の「電子証明書の写し」が交付されます。(手数料不要・カードおよび写真の交換なし・オンライン申請不可)

〈ご注意〉

更新手続き後、システムの関係で翌日までマイナ保険証として使用することができなくなります。更新日に受診の予定がある場合は、先に医療機関にかかってから更新の手続きをしてください。

更新手続きの詳細や窓口受付時間等は、お住まいの市区町村にお問い合わせください。

こちらもご覧ください。



体力づくりや心身の保養

ウォーキングキャンペーン

詳細は同封のチラシをご覧ください。

歩こう会

開催場所 奈良県明日香村

お弁当(お茶)付です。

参加費 1,000円 **開催日** 11月(予定)

マイヘルスアップキャンペーン

詳細は裏表紙をご覧ください。

けんぼれん健康ウォーク

観光地などを歩きます。

開催場所 別途ご案内いたします **開催日** 通年(予定)

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】

保養所は当健保組合のホームページに掲載しています。

補助額 3,000円

【健康保険組合連合会 指定保養所】

保養所は健保連のホームページに掲載しています。

●共同利用保養所等案内
<https://hoken.kenporen.or.jp/>

補助額 2,000円(年1回)

楽しみながら
健康づくり



ホームページの運営

<https://www.jamiekenpo.or.jp/>

お役立ち
情報が
いっぱい



▶ **組合員専用ページ**

ID : ja06240501
パスワード : ja06240501

機関誌「すくらむ」の発行

ご家族で
お読み
ください



医療費通知

被保険者に「医療費のお知らせ」を年1回(2月)通知します。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)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1回通知します。



禁煙推進運動 禁煙キャンペーン

対象者 完全禁煙を希望する方 ★限定20名

申込期間 令和7年7月25日~8月8日

詳細は各事業所担当者にお問い合わせください。

健康情報の提供

病気の予防

各種健診・保健指導など

定期的に
受けて
体の状態を
チェック



生活習慣病予防健診・人間ドック

脳ドック(オプション検査)

特定健康診査

被扶養配偶者(女性)向け 巡回バス健診

特定保健指導

個別健康相談

PET検診

35歳以上の被保険者と被扶養者を対象に、「PET/CT検診」に係る受診費用の一部を補助します。

受診医療機関 松阪中央総合病院

費用 90,200円

補助額 30,000円(年度内1回のみ)

自己負担額 60,200円

※健康保険が適用される場合は補助の対象外となります。

口腔衛生対策

被保険者・被扶養者を対象に(被保険者のみでも可)、地域ごとに会場を設けたファミリー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日間を予定

健診会場 桑名、四日市、鈴鹿、津、松阪、伊勢、伊賀を予定

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

感染症ワクチン接種費用の補助

被保険者と被扶養者を対象に、感染症ワクチン接種費用を補助します。

【インフルエンザ】

補助額 1,500円(年1回)

接種指定期間 令和7年10月1日~12月31日

【新型コロナウイルスワクチン】

補助額 2,000円(年1回)

接種指定期間 令和7年10月1日~令和8年2月28日



つよい子になるぞ! キャンペーン

3歳~6歳児を対象に、日々の手洗いや歯みがきなどを楽しく実践することで、規則正しい生活習慣を身につけていただくために実施します。

参加費 無料 **開催時期** 10月(予定)

スマホやパソコンで気軽に参加できる!!

令和7年度

My Health Up CAMPAIGN

マイヘルスアップキャンペーン



ぜひご参加
ください!

参加費
無料



STEP 1

「食生活」「運動」「日常生活」
の中から
チャレンジしたい
コースを2つ選ぶ

コース例

「魚を食べよう」「階段を使おう」
「飲むなら適量」など
全24コース組み合わせ自由

STEP 2

2ヵ月間毎日
「できた」「できなかった」
を記録する

できた



できなかった



STEP 3

「できた」日が2コースとも40日以上で目標達成!!

達成賞

QUOカード
2,000円分プレゼント!



マイヘルスアップ賞

キャンペーン終了後に、ご意見等をくだ
さった方(若干名)には、さらにQUOカー
ド1,000円分をプレゼント!



決定!

令和7年度

第2回 マイヘルスアップキャンペーン

対象：被保険者・被扶養配偶者のみなさん



参加登録期間

令和7年 9月17日(水)~9月30日(火)

参加登録期間になりましたら、当健保組合ホームページ「すくらむWEB」のトップにバナーが設置されます。「健康保険の記号・番号がわかるもの」と「個別のメールアドレス」をご用意いただき、案内に沿って参加登録をすすめてください。

すくらむWEB

検索

スマホの方はコチラ ▶



※被保険者と被扶養配偶者がメールアドレスを共有することはできません。それぞれのアドレスが必要です。

※キャンペーンサイトは、参加登録・チャレンジ・感想入力期間(11/30~12/13)以外は閲覧できません。

チャレンジ期間

令和7年 10月1日(水)~11月30日(日)

お願い

仮登録の段階で、ご指定のメールアドレスに「参加登録案内メール」をお送りしますが迷惑メール受信拒否の設定がされていると届かないことがあります。その場合、解除するか、@kenpo-net.jpからのメールを受信できるよう設定をお願いします。設定完了後はマイヘルスアップキャンペーントップページの✉お問い合わせからご連絡ください。再度メールを送信いたします。

令和7年度第1回キャンペーン(令和7年5月1日~6月30日)は無事終了しました。

ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。第2回目もぜひチャレンジしてくださいね。

JAみえ健保だより

すくらむ

7年度
上期号
No.195

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。