

JAみえ健保だより

すくらむ

7年度
下期号

No.197

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9回] JA伊勢

[不健康のしかた、教えます]

食事の不健康 P.6



鳥羽市

里山を楽しく探検

P.2

ココロもカラダも元気ごはん P.8

豚肉団子のミネストローネ/
ミックスビーンズのかき揚げ風/バナナとイチゴのトライフル

[ココロを守る生活習慣]

睡眠不足 P.10

[打倒!フレイル 下半身強化note]

バランス能力を強化 P.11

KENPO Information P.12

C 答志島サイクリング

鳥羽マリンターミナルから定期船で行ける(大人片道550円)、三重県で一番大きい島。港は漁船が停泊し、沿道にはしらす、わかめを干す風景が広がります。電動アシスト自転車で散策すると楽ちん。「竜宮料理の宿 八島」などでレンタルサービスをしています。

【電話】0599-25-2751(鳥羽商工会議所)
【HP】<https://ryugu-yashima.com/cycle.html>
(竜宮料理の宿 八島)



島内を自転車で走ろう

ゆったり島時間を満喫

D 天望山レイフィールド

2015年に完成した、答志島にある木製見晴らし台。答志島は歴史にもいわれのある地で、パワースポットとしても人気です。展望台からは、地元の和具漁港、そして渥美半島や知多半島、太平洋まで見渡せる絶景が、5分ほど山道を登るので、歩きやすい靴で訪れて。

【電話】0599-25-1157(鳥羽市観光商工課)



大パノラマの展望台



ぬくもりを感じる木製の見晴らし台

E はまよし2139

大阪で約30年間パン職人をしていた夫妻が、妻の故郷で開業。「はまよし」の木箱は、父親が営んでいた和菓子屋で長年使ったもの。手づくりのパンはハード系からデニッシュまで多彩で、昼前には売り切れることもしばしば。毎週金曜は、鳥羽マリンターミナルで販売しています。

【電話】0599-37-2139
【営業時間】9:00~17:00(水・木・金曜休み)
【Instagram】@hamayoshi2139



島で唯一のパン屋さん



つぶあんパン 180円
「まるはち」は島の魔除け

F 神明神社(石神さん)

海女さんのまち、相差(おうさつ)地区にある神社。古くは海女さんの守り神として、また近年では「女性の願いを一つ叶えてくれる」ことで知られています。境内で授かるお守りには、海女さんが身に付けた印「ドーマンセーマン」があらわれています。

【電話】0599-33-6873



人気パワースポット

ご利益がありそうなお守り 1,100円



ドーマンセーマン 相差 海女さんが海の中で身を守るために手ぬぐいなどに付けた魔除けの印。

里山を楽しく探検!

【鳥羽市】



海の恵みと海女文化 青空広がる海岸の道 楽しいレジャーが充実!

多くの美しい島々、豊富な海産物、人気の水族館、そして海女さんのまちとしても有名な鳥羽市。船で島へ渡ると、映画のような風光明媚な景色が広がっており、すぐ行けるのに旅気分を味わえます! 春の潮風を浴びながら、海沿いを1日プチ旅しませんか。

A ミジュマル公園 in とば

みえ応援ポケモン「ミジュマル」がモチーフの遊具が設置されている公園が昨夏にオープン! 園内には「ピカチュウ」のベンチもあるので探してみても。鳥羽マリンターミナルの周辺には「ミジュマル」が描かれたマンホール『ポケふた』など、楽しいスポットがたくさんあります。

【開園時間】9:00~19:00
【駐車場】なし(近隣の佐田浜第1駐車場を利用)



ポケモンがいる公園!

あしかポケモン「ジュゴン」のスイング遊具

©Pokémon. ©Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK Inc. ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは任天堂・クリーチャー・ゲームフリークの高橋です。

B 鳥羽水族館

約1,200種を飼育する、室内型としては日本最大級の水族館。館内では毎日パフォーマンスが開催され、とくにペンギンやラッコは大人気! 日本ではここだけで飼育しているというジュゴンや、イソギンチャクなど小さな生きものにも注目すれば広い館内で1日楽しめます。

【電話】0599-25-2555
【開館時間】9:30~17:00(入館は16:00まで)
【入場料】一般2,800円、小中学生1,600円、3歳以上800円



海の生きもの大集合

らっこ焼き500円。カスタードクリーム入り

G オウサツ キッチン0032・海女の家「五左屋」

石神さんへの参道には海女さんが営む飲食店などが立ち並びます。こちらは「相差海女文化運営協議会」が運営する飲食店&お土産店。海洋プラスチックを再生したアクセサリや、海女さんが採った海藻、町の名物である寒天を使ったスイーツやドリンクを楽しめます。

【電話】0599-37-7732(オウサツ キッチン0032)
0599-33-6770(五左屋)

【営業時間】9:00~17:00



相差の名物が充実



レインボーとこてんサイダー 500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9回】JA伊勢

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9回は、JA伊勢へおじゃましました！



JA伊勢は健康推進事業所



より親しまれるJA伊勢をめざし、健康経営を推進中！

三重とこわか健康経営カンパニー2025(ホワイトみえ)

に認定されました！！

健康経営優良法人2026 認定に向けて申請中！

ホワイトみえ 認定証

健康推進事業所 認定証

人事部長 山本 久隆さん

人事教育課 課長 ねごろ 淳平さん

人事教育課 職務代理 東山 愛奈さん

人事教育課 田端 佑衣さん

人事部のみなさん

所属、役職は取材時のものです

山本さん

令和8年度からは、「生活習慣病予防健診」について、対象の職員に受診費用の助成を行います。負担を少なくすることで受診へのハードルを下げ、オプション検査の追加や、より高度な人間ドックの受診へとつながれば、という想いです。これに留まらず、今後も各種健診を受けやすい環境づくりを進めていきたいですね。

田端さん

まず、定期健診の受診率は100%を維持しています。また、二次健診の受診率向上のため、対象となった職員には文書での通知に加え、担当者が直接声をかけて、粘り強く受診勧奨を行っています。

現在、健康づくりの取り組みとして力を入れていることは？

東山さん

車通勤がほとんどなこともあり、運動不足の人が多く印象です。ただ、職員の年齢や職種によって健康課題が異なるので、全職員に共通して効果のある健康づくり施策を考えるのが難しいという点も大きな課題だと感じています。

職員のみなさんの健康課題について教えてください。

根来さん

実は最近、少し運動不足かなと思っているところ。休日に子どもと野球をすることがあるのですが、同年代のお父さんを見て、こんなに動けるのか！とびっくりしました。もう少し長く時間をとって体を動かせたらと考えています。

山本さん

休日自宅に農作業をしているので、日常的に体を動かす習慣があります。また、日の生活リズムを崩さないよう、就寝・起床などの時間を規則正しくするように心がけています。こうした習慣のおかげで、現在体調に心配なところはないですよ。

ご自身ではどんな健康づくりをしていますか？

「健康経営優良法人」とは？

従業員の健康管理に特に積極的に取り組んでいる企業や団体を、日本健康会議(経済産業省が設立した組織)が「健康経営優良法人」として認定する制度です。健保組合は、健康経営優良法人への第一歩である「健康推進事業所」の認定や申請手続きのサポートなどを行っています。

DATA

伊勢農業協同組合 (JA伊勢)

【本店住所】〒516-2102 三重県会郡会町大野木1858番地
 【電話】0596-62-1125
 【代表理事組合長】酒徳 雅明
 【被保険者数】761名(令和8年1月末時点)

三重県東南部の広域にまたがり、野菜や果物の生産に適した温暖な気候が特徴です。



「キャッチフレーズ」
つながりに 広がる未来 地域の輪
 地域のみなさまが手を取り輪を作る。そんな明るい未来づくりをめざします！

JA伊勢のイチオシ特産物を教えてください！

根来さん

やはり「松阪牛」はおすすめですね。今年のJA伊勢の内定者交流会でも松阪牛のサイコロステーキを振る舞いました。



東山さん

玉城町で作られている「次郎柿」は、甘くてシャキシャキとした歯ごたえが特徴！伊勢市の天然記念物でもある「蓮台寺柿」は、まるやかでとろけるような味わいが絶品です！



山本さん

「キャベツ」は個人的にとっても好きな特産物です。実は私の自宅でも栽培していますよ。



田端さん

国内有数の「バラ」の産地なんです！赤やピンクなど、色鮮やかでとてもきれいですよ。「トルコギキョウ」や「ガーベラ」などの栽培も盛んです。



よい組織づくりは 職員の健康から！

さらに、健保組合のサポートを受けつつ、「健康経営優良法人」の申請にも取り組んでいます。申請を行うにあたり、他企業と比較して当組合に何が足りないのかを可視化できたのは大きな収穫です。組合長も健康経営には積極的で、今のJA伊勢の課題を見つけています。組織として取り組むべきことと「職員のニーズ」が両立できるような施策を考えていくことで、全職員が健康にいきいきと働けるような環境をつくっていきたい、という想いがあります。

職員一人ひとりの健康を心身ともに後押しすることで、ワークライフバランスの実現や、職員のエンゲージメントを高めることをめざしています。昨年度は、三重県が主催する「三重とこわか健康経営カンパニー」や、健保組合が主催する「健康推進事業所」の認定もいただきました。

健康経営を行ううえで目標にしていることは何でしょうか？

「バランスよく」なんて、オレはちっともうれしくないがな。



まずは 食事の原則「1日3食バランスよく」ってどういうこと？

朝

- 朝食抜きは、太るカラダになりやすい
朝食をとらないとカラダが飢餓状態になり、昼食を脂肪としてためこもうとします。
- 1日を始めるために「糖質」と「たんぱく質」をとる
時間のない人に…
おススメの簡単朝食
●バナナ + 牛乳(豆乳) ●シリアル + 牛乳(豆乳)
●卵かけご飯 + みそ汁 ●食パン + チーズ

昼

- 食品数の多いメニューで栄養素を補給
昼は1日のうちでもっとも代謝がよく、脂肪に変わりにくい時間帯。定食など、品数の多いメニューを選びましょう。
- 満腹まで食べると、眠気やだるさのもとになりやすい
食べすぎると、眠くなって仕事の能率が下がります。糖質ばかりのメニューも危険です。

夜

- できるだけ20時頃までに食べ終えよう
夜遅く食べると太りやすく、胃腸に負担がかかります。仕事などで夕食が遅くなる時は、夕方におにぎりなどの補食をして、帰宅後の食事は控えめにしましょう。
- 肉より魚、食物繊維たっぷりを心がける
休息モードになる夜は、エネルギーの消費が少なくなります。脂肪の質の良い魚、食物繊維の多い野菜やきのこなどを中心に、軽めにすませましょう。

15~16時に おやつ

- 間食はベストタイミングで
空腹感が我慢できないときは、ストレスをためるよりも適量の間食を楽しみましょう。
- おススメの間食
ドライフルーツ、ナッツ、ヨーグルト

ついでだから、塩分とアルコールとのつきあい方も教えてやろうか？



おいしく食べる 減塩テクニック

- 味付けを工夫する
濃いめのだし、しょうがなどの香味野菜、コショウやカレー粉などのスパイス、レモン汁や酢などの酸味を活用すると、塩分を減らしてもおいしく食べられます。
- 見えない塩分に気をつける
ハム、ウインナー、練り物などの加工食品には、たいてい塩分が多く含まれています。パッケージの「食塩相当量」の表示を確認しましょう。
- 調味料をきちんと量る
塩やしょうゆを目分量で使うと、つい使いすぎてしまいがち。使用する分をきちんと量って使しましょう。
- 調味料は小皿に入れて使う
食卓で調味料を使うときは、量って、小皿に入れて使しましょう。
- 汁物は具たくさんにする
みそ汁やスープなどは具をたっぷり入れて、汁の量を減らしましょう。



アルコールとうまくつきあう方法

- 1日のアルコールの適量 = 約20g(純アルコール換算)
「厚生労働省:健康日本21」より
- 「適量」を守って飲む
 - 週2日は休肝日をつくる
 - 眠るために飲むのはやめる
 - 飲む前に脂肪分(チーズ、ナッツ、牛乳)、飲みながらたんぱく質(枝豆、冷奴、刺身、焼き鳥)、飲んだ後は水分とビタミンC(水、お茶、野菜ジュース、果物)を補給



アルコール20gのめやす(女性は半量程度に控えましょう)

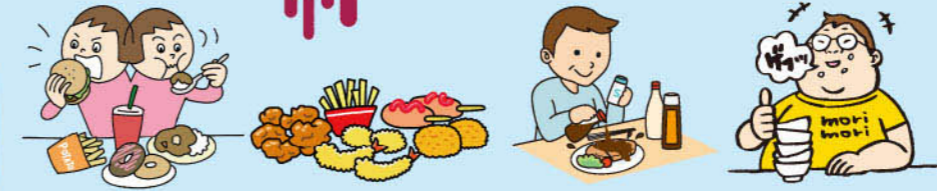
- ビール1本(500ml)
- 日本酒1合(180ml)
- ワイングラス2杯(200ml)
- 焼酎35度(80ml)
- ウイスキーダブル1杯(60ml)



ほんの少しの心がけて変わるんだよな!



あなたは何の「すぎる」派？



- 炭水化物が好きすぎる
- 揚げ物は最高すぎる
- 塩分が欲しすぎる
- 満腹が幸せすぎる

「すぎる」を極めると手に入る 華麗な不健康ライフとは？

「〇〇すぎる」生活を続けていると、体内のバランスが崩れて、さまざまな不調が現れます。そして将来、取り返しのつかない大きな病気につながるようになります。

多すぎる生活



カロリー・塩分・お酒

少なすぎる生活



ストレス 運動 睡眠

内臓脂肪が増え、その脂肪から出る物質が臓器の働きに影響します

悪玉物質が増加 →

- インスリンの働きが弱くなる
- 中性脂肪が増える
- 血圧が上がる
- 血栓ができてやすくなる など

善玉物質が減少 →

- 血管の柔軟性が低くなる

動脈硬化が進行!



脳梗塞、脳出血 心筋梗塞、狭心症 糖尿病の合併症(失明、腎不全、指の壊死など)

バランスが崩れると、いとも簡単に病気になれるんだな!

こんなことになるなんて! バランス整えたいです...

不健康のしかた、教えます

② 食事の不健康



「すぎる」がつくる ヤバすぎるカラダをめざせ!

「生きる」ためには「食べる」ことが必要です。だから「多すぎる」食生活は、できるだけ食べとておこう。量も時間も気にせず、「今日は頑張ったから」を免罪符にして、「すぎる」食生活を続けていく...。そうすれば、ヤバイ未来はあなたのもの...!

ミックスビーンズのかき揚げ風



1人分
185kcal

材料(2人分)

- ミックスビーンズ(パウチ) 70g
- さつまいも 40g
- ① 薄力粉 大さじ3
- ② 粉チーズ 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- 水 大さじ1
- 油 大さじ2

調理時間



調理器具



フライパン・ボウル

作り方

- さつまいもを8mm角に切り、水にさらす。
- ミックスビーンズとさつまいもを水切りしてボウルに入れ、①を加えて軽く混ぜ、少しずつ水を足しながらさらに混ぜる。
- フライパンに油をひいて弱めの中火で加熱し、②を6等分してスプーンで落とす。
- フタをして周りに少し焦げ目がつくまで5、6分焼き、裏返してフタなしで3、4分焼く。



POINT

たんぱく質、ミネラル、食物繊維をたくさん含むミックスビーンズは栄養満点。揚げ焼きにすれば少ない油でOK!

バナナとイチゴのトライフル

材料(2人分)

- カステラ(7×6cm程度) 1枚
 - バナナ 60g
 - イチゴ 5個
 - 冷凍ブルーベリー 10粒
 - 市販のプリン(70g) 2個
 - レモン汁 少々
 - ホイップ済み生クリーム 30g
- ※自分でホイップする場合は約50g

調理時間

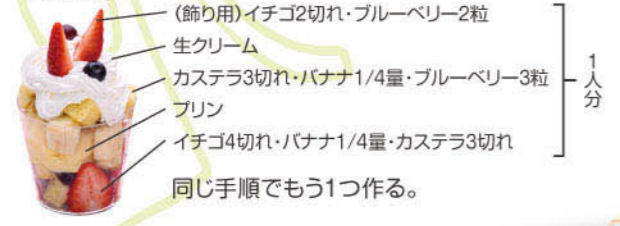


1人分
193kcal



作り方

- カステラを12等分(1つあたり約2cm角)に切る。バナナは2cm幅に切ってからいちょう切りにし、レモン汁をかけておく。イチゴ4個は縦1/2に、1個は飾り用に縦1/4に切る。
- 透明な器に切った材料を下から断面が見えるように詰めていく。



同じ手順でもう1つ作る。

POINT

プリンとホイップ済み生クリームを使ってカフェ風スイーツをお手軽に。ビタミンCたっぷりのイチゴと食物繊維たっぷりのバナナでおいしくヘルシーに。

食材は、ぜひ各地JAのお店をご利用くださいわ!

豚肉団子のミネストローネ

ポリ袋を使ってお手軽調理!



1人分
222kcal

材料(2人分)

- 豚ひき肉 150g
- セロリの茎 40g
- パン粉 大さじ1
- 塩 小さじ1/4
- 牛乳 大さじ2
- 玉ねぎ(中) 1/2個
- マイタケ 25g

- 水 2カップ
- 固形スープの素 1個
- ① カットマト缶 100g
- ② 塩 小さじ1/4
- ③ しょうゆ 小さじ1/4
- ④ 砂糖 小さじ1/2
- セロリの葉 3、4枚

調理時間



調理器具



作り方

- セロリの茎を5mm角に切る。食品用ポリ袋に豚ひき肉、セロリの茎、パン粉、塩、牛乳を入れてこねる。
- 玉ねぎを1.5cm角に切り、マイタケを小房に分ける。



- 鍋に水、スープの素と②を加えて火にかけ、玉ねぎが透明になってきたら③を加える。
- ①の袋の角を斜めに1cmくらい切り、中身(8等分)を大きめに絞り出して鍋に落とし入れ中火で10分加熱する。
- みじん切りにしたセロリの葉を加えて火を止める。



POINT

肉団子は材料を袋に入れてこねこね。混ぜやすくて調理器具を洗う手間も省けて時短に!



栄養士からのメッセージ

疲労回復効果のあるビタミンB1を豊富に含んだ豚肉と抗酸化作用を持つトリコピンを含むトマトを使ったミネストローネで、冬を乗り切った体をケア。セロリに含まれるアピインは精神を安定させる効果があるので、環境の変化による不安やイライラが多くなりがちな春におすすめの野菜です。

バランス能力を強化させる運動

バランス能力は、静止または動的動作における姿勢維持の能力のこと。スポーツ選手が、競技中に適切な姿勢を保つための重要なボディ・コントロール能力のひとつです。私たちにとっても、しっかりと立ち、歩くために必要な能力であり、バランス能力を維持・強化させておくことは転倒予防のためにも不可欠です。

バランス能力を強化させるためには、次の3つの要素を含む運動を実践することが重要なポイントとなります。

- ① 重心の移動を伴う運動
- ② 支持基底面*が狭い運動であること
- ③ 上肢を支える力が最小であること

*体を支える左右の足の裏面とその領域

無理をせずに
続けていくことが
肝心です



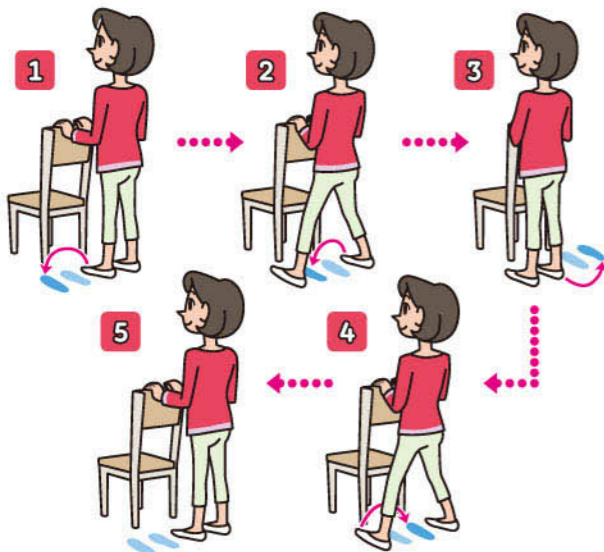
監修 ● 山田 実
(筑波大学人間系教授)

サイドステップ運動

- 1 椅子の背もたれや壁に手を添えた状態で行う
- 2 スタート位置から左足を左方向へ肩幅程度サイドステップし、右足を添える
- 3 右足を右方向へ肩幅程度サイドステップし、左足を添える(再びスタート位置に戻る)

基本の方法

10往復繰り返し、3セット実施する。
片手支えや両手支えなどで難易度を調節する



片脚立位運動

- 1 椅子の背もたれや壁に手を添えた状態で行う
- 2 支えている脚と反対側の脚を浮かし、大きく円形にスイングする(強化されるのは支えている脚のほう)
- 3 5回時計回り、5回反時計回りとスイングの方向を変更しながら行う

基本の方法

体調に合わせて30~60秒間程度、
左右脚ともに3セット実施する



支えている足の指で地面をつかむような感覚やお尻周りの筋肉の疲労を感じるように行う

他のトレーニングについても紹介しています。こちらをご覧ください。



Column

長時間座り続けることで病気のリスクが高くなる!

シドニー大学などの調査(2011年)によると日本人の成人は平日に座っている時間が1日420分=7時間と、とても長いことがわかっています。長時間座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、糖尿病、がん、認知症などのリスクが高まることが指摘されています。仕事の合間に30分に1回は立ち上がって動くことを意識し、病気のリスクを軽減しましょう。

スタンディング・デスクを導入する職場が増えています



Illustration/えきもと えみこ

睡眠不足そのものが心の不調の要因に

ココロを守る生活習慣

監修 ● 公認心理師 上野 幹子

睡眠が足りていないだけで心の健康が保ちにくくなる

睡眠には脳や体の疲労を回復させ、心身を整える役割があります。また、睡眠中に大事な記憶は固定され、イヤな記憶は消去されるため、怒りや悲しみなどの感情もしずまり、ストレスが軽減されます。

このように睡眠には心の健康を保つ役割があるため、睡眠が不足すると注意力や判断力が低下したり、心に不調が生じやすくなります。

日中の眠気や疲労感

注意力や判断力の低下

情動不安定(怒りや恐怖の刺激に反応しやすい)

つらい出来事や感情が頭から離れない

! 短期間の睡眠不足でも心に不調を生じやすくなる

休養感のある睡眠をとる工夫をしよう

1日6時間以上の睡眠を確保する

- 週2~3回は6時間以上の睡眠をとる。

適度な運動習慣を身につけ、日中に体を動かす

- こまめに歩いたり、すき間時間に筋トレなどをする。

就寝前は心身をリラックスさせ、嗜好品を控える

- 入浴やストレッチ、音楽、アロマなどでリラックスする。
- 夕方以降のカフェイン、喫煙、深酒・寝酒は控える。

就寝前にスマホやパソコンを見ない

- 寝室にスマホを持ち込まず、暗くて静かな環境で寝る。

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

● 女性・管理職のみなさん専用の相談サービスもご利用いただけます ●

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

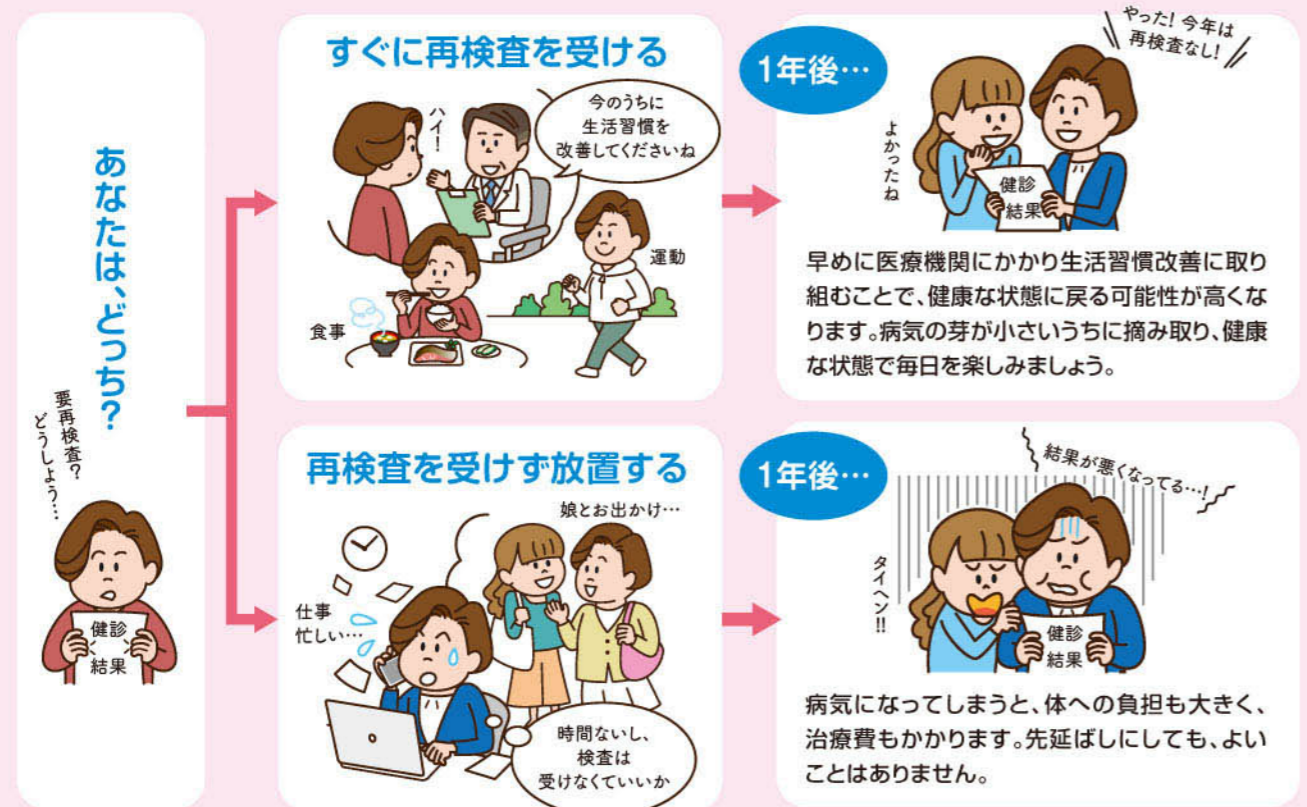
ドクター・オブ・ドクターズネットワーク*とベストホスピタルネットワーク*によるサービス
0120-778-145
9:00~18:00(日曜・祝日、12/31~1/3を除く)
通話料や紹介料、受診手配は無料

再検査や精密検査の項目があったら早めに検査を!

健診結果のなかで、「再検査」や「精密検査」をすすめられた項目はありませんか?

その場合は、早めに検査を受けましょう。

病気でないことがわかれば気持ちもスッキリしますし、病気が見つかったら、早期治療につなげることができます。

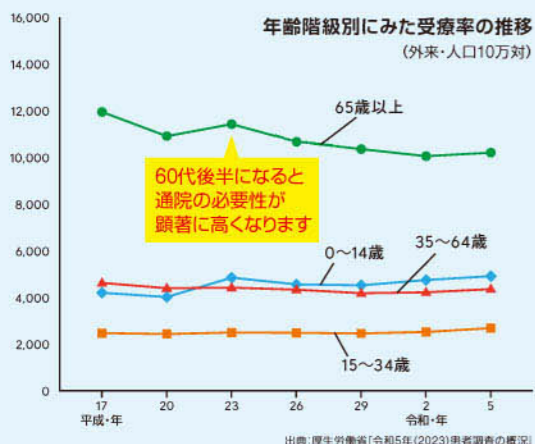


健康に勝るものはありません。

再検査や精密検査をすすめられたら、ご自身とご家族のためにも必ず受けてください。

退職後も健康管理をお忘れなく

人生の後半をいきいきと暮らすために何よりも大切なのは健康です。現役時代は職場や健保組合から健康維持のためのサポートを受ける機会がありますが、退職後は自己管理が重要となります。



お住まいの市町の保健事業をご活用ください

さまざまな健康づくりに役立つ事業を実施しており、地域住民なら気軽に利用できます。



三重県農協健康保険組合 令和8年度予算がまとまりました

令和8年度も効率的な運営、きめ細かな保健事業を実施していきます

みなさんと事業主から納めていただく保険料です

収入 45億9,170万円

繰越金 3億3,543万円 | その他 1億5,818万円

保険料 (調整保険料含む) 40億9,809万円 (1人あたり 50万5,500円)

被保険者: 22万7,475名 | 事業主: 27万8,025名

支出 45億9,170万円

保険給付費 26億8,013万円 (1人あたり 33万5,94円)

納付金 14億4,448万円 (1人あたり 17万3,243円)

保健事業費 2億1,134万円 (1人あたり 2万6,068円) | その他 1億6,079万円 | 予備費 1億3,496万円

みなさんとご家族の医療費や各種給付金に使われます

高齢者が加入する医療制度への納付金・拠出金です

みなさんとご家族のための健康づくり事業の費用です

令和8年度の予算概要については、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 (ID・パスワードはP15・中段をご覧ください)

みなさんの医療費等に充てる保険給付費と高齢者の医療費に充てる納付金の合計約40億円で、保険料収入のほぼ100%を占める厳しい財政が続いています。当健保組合では、みなさんの健康管理をサポートするとともに、下記5つを重点事項として効果的な事業を展開してまいります。

令和8年度の重点実施事項

- 1 加入者が健康的な日常を送れるよう、健康相談・保健指導を充実強化する。
- 2 Webを利用したポータルサイトにより、各種申請や健診結果・健康情報の提供等を可能にし、加入者の利便性向上を図る。
- 3 加入者自身の健康管理の推進や生活習慣の改善意識を高める。
- 4 加入者の健康状態や医療費等を可視化し、各事業所と現状・課題を共有する。
- 5 加入者に必要とされるべく、健全で安定的な事業運営を継続する。

令和8年3月から介護保険料率が変わります

前年より1%低くなります

令和8年3月からの介護保険料率 15.000% (被保険者 6.750% | 事業主 8.250%)

※健康保険料率は変更ありません。

令和8年4月(5月の給与) から「子ども・子育て支援金」を納めていただきます

子どもや子育て世帯を国民全体で支える制度のもと、今年度より健康保険料・介護保険料と同様に毎月のお給料から控除されます。

令和8年4月からの子ども・子育て支援金率 2.300% (被保険者 1.150% | 事業主 1.150%)

●全額少子化対策の費用に充てられます
児童手当の拡充・妊婦のための支援給付・子ども誰でも通園制度など

●支援金額の決め方
「標準報酬月額×支援金率」となります。支援金率は国から示され、原則として被保険者と事業主で折半負担となります。
※健康保険料、介護保険料と同様、賞与からも徴収されます。

介護保険料と子ども・子育て支援金は健保組合が国に代わって徴収し、全額を国へ納付します。

新JAビル 地下1階(L階)にて

脳年齢・血管年齢が測定できます!

お気軽にご利用ください

脳年齢・血管年齢の測定器を新JAビル地下1階(L階)に設置します。タッチパネルを使って、楽しく簡単に、短時間で脳年齢やストレス度を測定します。また、血管年齢測定では動脈硬化リスクをチェックできます。健保組合内には、骨密度測定器を設置します。保健師指導のもと、いつでも測定できますので、ご来館の際はぜひ2階事務所にお声がけください。

任意継続被保険者 令和8年度の平均標準報酬月額額は 34万円(24等級)です

任意継続被保険者の標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か前年9月30日の当健保組合の全被保険者の平均標準報酬月額(34万円・24等級)のいずれか低い額となります。

体力づくりや
心身の保養

楽しみながら
健康づくり



ウォーキングキャンペーン

Webを利用したウォーキングイベントを実施します。詳細は別途ご案内します。

1日ウォークラリー

志摩スペイン村にて開催します。詳細は別途ご案内します。

開催日 令和8年11月28日(土)

歩こう会

開催場所 長浜市

開催日 令和8年11月3日(火・祝)

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 別途ご案内します。

開催日 通年(予定)

契約施設利用補助券の配付(予定)

温泉施設等の契約施設を利用した際、費用の一部を補助します。

マイヘルスアップキャンペーン

●詳細は最終ページへ!

Web上で、食事・運動・生活などのコースを選んで、生活習慣の改善を目指すプログラムを実施します。

健康情報の提供

ホームページの運営

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

▶組合員専用ページ

- ID
ja06240501
- パスワード
ja06240501



保健事業のご案内も掲載します

機関誌「すくらむ」の発行

ご家族で
お読みください



お楽しみに!

こころとからだの健康相談

通話料・相談料とも無料

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

女性・管理職のみなさん専用の相談サービスもご利用いただけます

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 | 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 | 電話/9:00~21:00・土曜は16:00まで(日曜・祝日、12/31~1/3を除く)

予約受付時間 | 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

病気の予防

生活習慣病予防健診・人間ドック

対象: 35歳以上の被保険者と被扶養配偶者

契約医療機関において実施し、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。

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

脳ドック(オプション検査)

対象: 50歳以上の被保険者と被扶養配偶者

オプション検査として実施します。

補助額

被保険者 10,000円

被扶養配偶者 9,000円

PET検診

対象: 35歳以上の被保険者と被扶養配偶者

対象者のうち、家族のがん罹患歴や喫煙歴のある方に、費用を補助します。

補助額 30,000円

受診医療機関 松阪中央総合病院
健康管理センターエポック

特定健康診査

対象: 40歳以上の被扶養者(配偶者を除く)

特定健康診査の受診券を発行します。

自己負担額 3,000円 実施期間 12月31日まで

被扶養配偶者(女性)向け巡回バス健診

対象: 被扶養配偶者(女性)

対象者のうち、当健保組合の健診事業に申込みされていない方に、居住地の最寄りの会場で気軽に健診を受けていただく機会を提供します。

特定保健指導

対象: 40歳以上の被保険者と被扶養配偶者

対象者のうち、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、危険因子が出始めた方に「動機付け支援」の保健指導を実施します。

補助額 全額

個別健康相談

対象: 被保険者中心

健診結果に基づいて、受診勧奨や精密検査が必要と判定された方に、訪問型の個別健康相談を実施します。

つよい子になるぞ! キャンペーン

対象: 小学生以下

手洗い・歯みがきの習慣づけをサポートするキャンペーンを実施します。

口腔衛生対策

対象: 被保険者・被扶養者

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

対象: 被保険者

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

対象: 被保険者と被扶養者

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8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8年10月1日~令和9年2月28日

健康保険の記号・番号を知りたいとき

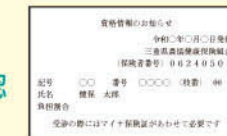
(保健事業の参加申込や、健康保険の各種手続きに必要となります)

①アプリマイナポータルで確認



この画面をスマホなどに保存しておけば、ログインしなくても、表示することができます。

②健保組合からお送りした「資格情報のお知らせ」を確認



令和8年度

スマホやパソコンで気軽に参加できる!!

参加費無料

My Health Up CAMPAIGN

マイヘルスアップキャンペーン



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カ月間毎日
「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!



始まります!

令和8年度

第1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8年 4月19日(日)~4月30日(木)

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。

※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・チャレンジ期間と感想入力期間(6/30~7/13)以外は閲覧できません。

すくらむWeb 検索

スマホの方はコチラ▶



ぜひご参加ください!!



チャレンジ期間

令和8年 5月1日(金)~6月30日(火)

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。

予告

令和8年度第2回は...

【参加登録期間】 令和8年 9月17日(木)~9月30日(水)

【チャレンジ期間】 令和8年10月1日(木)~11月30日(月)

※第2回目の日程は変更となる場合があります。

JAみえ健保だより

すくらむ

7年度
下期号
No.197

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)」にもつき、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。