

健保ニュース

イマジカ健康保険組合

平成22年度決算承認 5年連続経常赤字

7月21日に開催された第86回組合会で、当健保組合の平成22年度決算が承認されましたので、概要をお知らせします。

健康保険

◎決算基礎数値

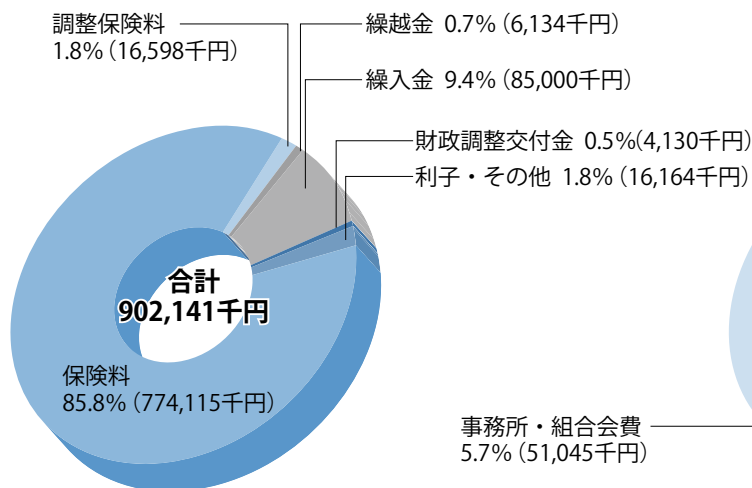
被保険者数	2,750人
平均標準報酬月額	351,849円
扶養率	0.46
保険料率	60/1000
(被保険者30.0/1000・事業主30.0/1000)	

決 算 額

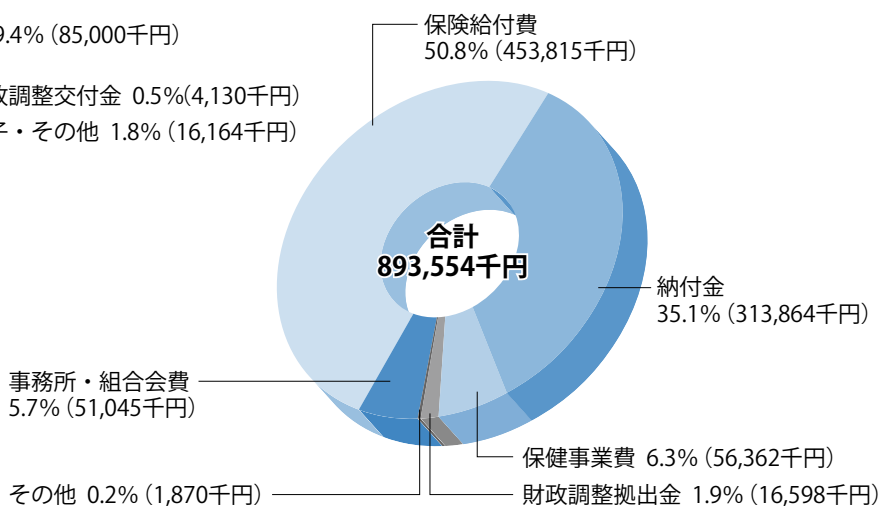
収入総額	902,141千円	支出総額	893,554千円
経常収入総額	790,064千円	経常支出総額	876,954千円
収入支出差引額	8,587千円 (前年度 16,101千円)		
経常収支差引額	▲86,890千円 (前年度 ▲190,604千円)		

◎収支の概要

収 入



支 出



介護保険

◎決算基礎数値

介護保険第2号被保険者数	1,761人
(本人1,026人・家族735人)	
保険料率	9.6/1000
(被保険者4.8/1000・事業主4.8/1000)	

決 算 額

収入総額	46,753千円	支出総額	43,896千円
収入支出差引額	2,857千円		

手軽にできて
効果抜群!

ウォーキングを始めよう

ウォーキングは、特別な道具もいらず自分のペースで進められるので、体を動かすことが苦手な人でもすぐに始められる手軽な運動です。脂肪を燃焼しやすい有酸素運動のため減量に有効で、さまざまな生活習慣病の改善・予防につながることも認められています。家族や友人を誘って気軽に始めてみませんか？

正しいフォームで 効果をアップしよう



始める前に **要** チェック!

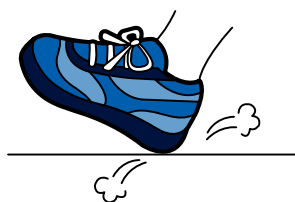
- ☐ ウォーミングアップとクールダウンを忘れずに
- ☐ 歩き始める前にコップ一杯の水分補給を
- ☐ 気候に合わせた服装や歩きやすい靴で
- ☐ 持病のある人は医師に相談してから

靴選びのポイント



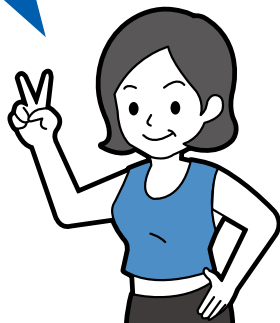
- 軽い
- 通気性が良い
- つま先にゆとりがある
- 中敷が替えられる
- すべらない
- かかとがフィットする
- 靴底がやわらかい

靴のはき方



- 靴のペロや靴下のしわをとる
- かかとを靴にぴったり合わせる
- 靴ひもは結びっぱなしにせず、毎回足に合わせて結ぶ

こんなにある! ウォーキングの メリット



肥満防止

体脂肪を燃焼させることで肥満防止・減量の効果がある

骨粗しょう症の予防

骨に負荷がかかることで骨の形成が促され、骨が丈夫になる

ストレス解消

体の緊張をやわらげ、自律神経を整えて心身の状態を安定させる

老化防止

抗酸化酸素の作用が活発になり、活性酸素を除去して老化を防ぐ

免疫力の向上

免疫細胞(NK細胞)の働きが活発になり、免疫力が高まる

肩こり・腰痛の緩和

血流が促され、筋肉が強化されることで痛みが緩和される

心肺機能の向上

肺や心臓の働きが促進され、持久力が高まる

糖尿病の予防・改善

血液中のブドウ糖を消費し、血糖値を下げる

血圧の安定

血流が促され、血圧が安定しやすくなる

楽しく効果を得るコツ①

歩く快感を覚えよう

気分転換やリラクゼーション効果を得るためのウォーキングなら、週に1度くらい、会話を楽しんだり、寄り道をしたりしながら歩くのもよいでしょう。ひと汗かいた後の爽快感、理想的なペースで歩けたときの充実感など、小さな成果を実感することが、ウォーキングを続けようという意欲につながります。

楽しく効果を得るコツ②

歩くことを意識しよう

健康づくりのためのウォーキングなら、時間と強度を考えて、徐々にステップアップしていきましょう。また、漫然と歩くのではなく、「歩こう」と積極的に意識することが大切です。脳は、普通に歩いていても筋肉を動かすように信号を出していますが、歩くと意識することでさらに活性化するのです。

流行するその前に

インフルエンザをしっかりと予防！

毎年冬の訪れとともに猛威を振るうインフルエンザ。伝染性がとても強く、症状が激しく重症化しやすい感染症で、1シーズンに日本人の約1割が罹患するといわれています。一昨年に流行した新型インフルエンザは季節型の1つとみなされるようになりましたが、病原性の高い鳥インフルエンザの脅威は消えたわけではありません。これまで以上に危機意識を持って、インフルエンザ予防に取り組みましょう。

ワクチン接種は 予防の基本



毎年必ず流行するものだから、
流行前のワクチン接種が何より肝心！

ワクチン接種を受けていても、インフルエンザにかかることはありますが、もしかかったとしても重症化のリスクは低くなります。今シーズンのワクチン株は①A型(H1N1)、②A型(H3N2)、③B型の混合ワクチンです。昨年同様、1本のワクチンで対応できます。

感染を防ぐ 日常生活は……



手洗い、うがい、マスクは予防の大原則。
ポイントをチェックして必ず実行！

手の洗い方(15秒～20秒を目安に)

1



手のひらをこすり合わせる

4



指の間をていねいに洗う

2



手の甲を伸ばすようにこする

5



親指も念入りに洗う

3



指先や爪の間を念入りにこする

6



手首も忘れずに洗う

「うつらない・うつさない」ために 「咳エチケット」を守る

1

咳・くしゃみは、ほかの人から顔をそむけ、ティッシュで口と鼻をおさえる。

2

使ったティッシュは、すぐにごみ箱へ。

3

咳が出るときは、必ずマスクを着用する。

室内を適度な温度・湿度に保つ

睡眠・休養を十分にとり、 規則正しい生活を心がける

インフルエンザ予防接種補助金の支給について

健保組合では、医療機関等で接種したインフルエンザ予防接種について、1,500円を上限に補助金を支給いたします。これを機会にご家族でインフルエンザ予防接種を受けましょう(ただし、今年度は予算の都合上、先着500名までとなります)。

- ◆ 予防接種時に当健保組合の被保険者・被扶養者資格のある方が対象です。
- ◆ 平成23年11月1日から平成24年3月末日までに接種したものについて支給します。
- ◆ 一年度について一人1回のみ1,500円を上限とします。

請求方法等詳細は健康保険組合ホームページまたは
健康保険組合までお問い合わせください。

イマジカ健保 お知らせ

検索

行楽の秋！

スポーツの秋！

ラフォーレ倶楽部&コナミスポーツクラブを**ご利用ください！**

ラフォーレ倶楽部

グループで！ご家族で！
今年の秋は「コテージスタイル」で
自由気ままな旅を満喫！

コテージが人気の理由は？

- ①自然の中で癒される
- ②何といても気兼ねしない快適さ
- ③スタイルに合わせて選べる
夜まで歌い放題「カラオケコテージ」／みんなでわいわい
「焼き肉コテージ」／愛犬と一緒に「ドッグコテージ」

ラフォーレ修善寺

☎0558(74) 5489

部屋タイプ

コテージ(2～12名用)
カラオケコテージ(9名用)
焼肉コテージ(～12名用)
ドッグコテージ(4～5名+小・中型犬2頭)

おすすめプラン

コテージデリバリープラン

ご夕食はカジュアルなパーティーメニューをお部屋にお届けします。

期間 9/1～12/24泊

料金 1泊2食付／コテージ・ドッグコテージ泊

大人 **9,500円～** お子様 **8,500円～**

※ご予約は4名様より承ります。
※ドッグコテージ宿泊の場合、愛犬1頭につき3,150円がかかります。



ご予約・
お問い合わせ

各ホテルまたは
予約ダイヤル

WEBサイト

東京 **03(6409)2800** 大阪 **06(6396)5489**

営業時間 9:00～17:30

※音声案内に従い、ご希望のメニュー番号を押してください。
該当のホテルにおつなぎします。

<http://plus.laforet.co.jp>

コナミスポーツクラブ

◎ご利用対象者：被保険者、被扶養者(施設のご利用は16歳以上が対象です)

2011年4月より健保補助が導入されて
お得になりました！

都度利用料制(法人契約都度利用会員A)

1回ごとのお支払いで利用できます。

1回500円の健保補助

まずは無料で利用してみよう！

利用料 **340円～2,230円(税込)／回**
グランサイズ 4,120円(税込)
※20歳以上・予約制

※表示価格は補助適用後の価格となります。

初回都度利用料
無料!!携帯クーポン

●ご入会手続きに必要なもの

①健康保険証

②認印



空メール：rbe@573s.jp

10月1日～11月末まで、お得なご入会キャンペーン！

月会費制(法人契約個人会員)

エグザス正会員より
月々 2,100円お得な月会費で利用できます。

初期登録料無料キャンペーン中！

2011年10月1日～
11月最終営業日まで

月会費 **4,515円～**
12,810円(税込)／月

初期登録料
6,300円(税込)
無料!!

●ご入会手続きに必要なもの

①健康保険証

②月会費1カ月分～

②次のいずれか

●クレジットカード ●通帳+届出印
●キャッシュカード+認印

コナミスポーツクラブ
情報ダイヤル

クイック コナミ
0120-919-573

受付時間：月～金 9:00～21:00 土日祝 10:00～19:00

◎ホームページ

コナミスポーツクラブ 法人会員

検索

で今すぐ検索!!