

健保ニュース

イマジカ健康保険組合

平成23年度決算承認

7月24日に開催された第88回組合会で、当健保組合の平成23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

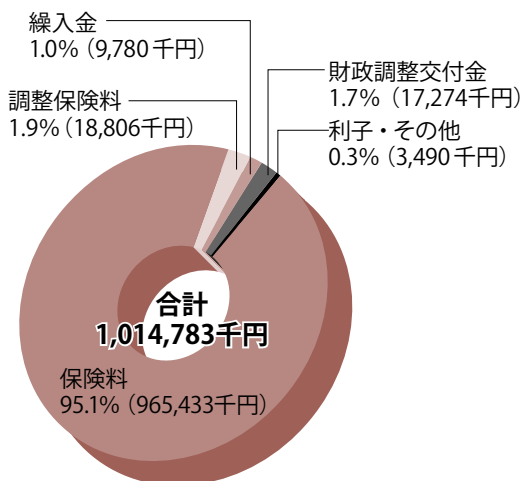
被保険者数 2,962人
 平均標準報酬月額 362,400円
 扶養率 0.48
 保険料率 68/1000
 (被保険者34.0/1000・事業主34.0/1000)

決 算 額

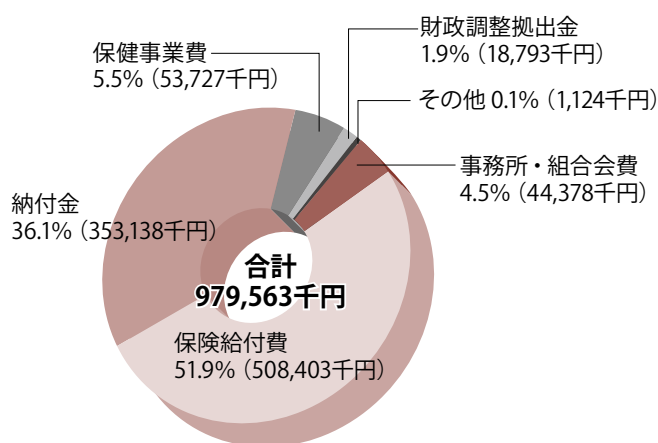
収入総額	1,014,783千円	支出総額	979,563千円
経常収入総額	978,703千円	経常支出総額	960,762千円
収入支出差引額 35,220千円(前年度 8,587千円)			
経常収支差引額 17,941千円(前年度 ▲86,890千円)			

◎収支の概要(一般勘定)

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 1,175人
 (本人850人・家族325人)
 保険料率 9.6/1000
 (被保険者4.8/1000・事業主4.8/1000)

決 算 額

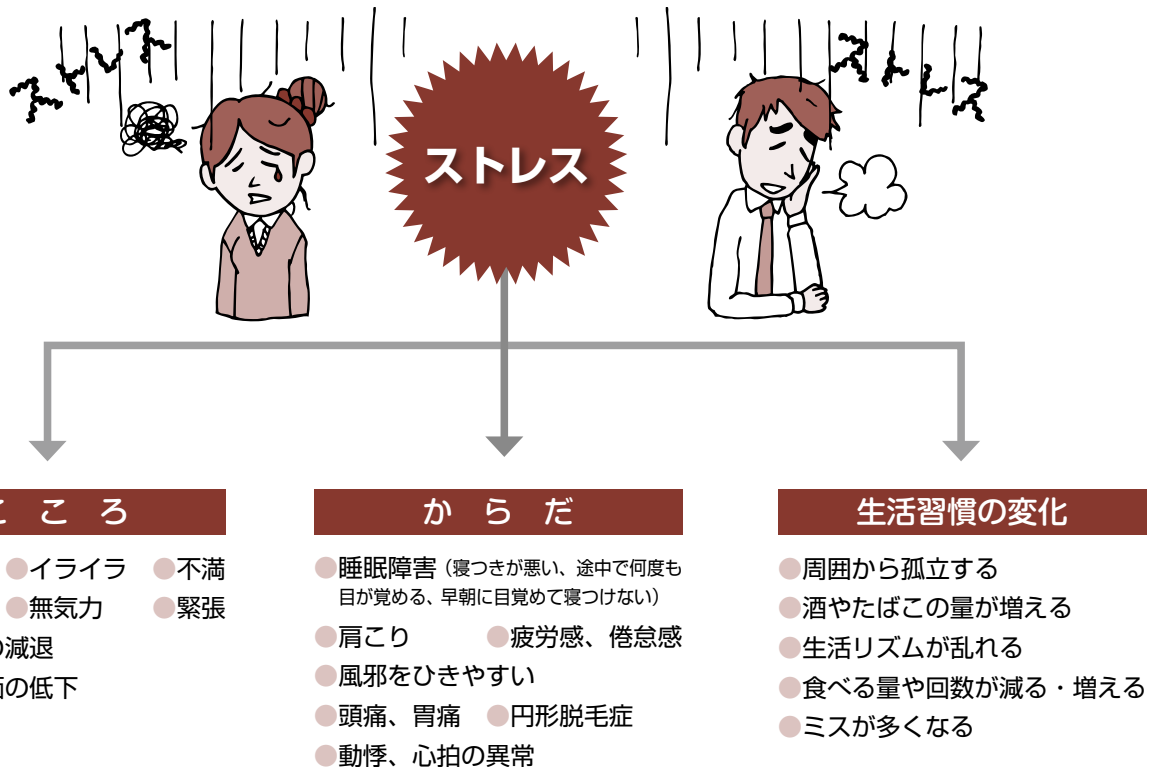
収入総額	53,563千円	支出総額	48,904千円
収入支出差引額 4,659千円			

ストレスと上手につきあうために

過度のストレスは、こころやからだに何らかの不調をもたらします。とくに、ストレスで暴飲暴食に走りやすいタイプの人は、肥満や生活習慣病につながる恐れもあります。放っておかずにストレスを解消する工夫を！

ストレスがたまるとこんな症状があらわれる！

こんな症状があらわれたら要注意！ 暴飲暴食に走らずに、こころとからだのためにしっかりと休養をとり、ストレスを緩和させることが大切です。



ゆっくりリラックスして、ストレスを上手に発散させる

運動やストレッチ

汗ばむ程度の運動やストレッチにより、緊張がほぐれ、ストレスホルモンが減少します。

入浴

リラックスしたいときは、熱い湯より38～40℃前後のぬるめの湯にゆっくり時間をかけて入ると効果的です。

睡眠

快適な睡眠は、ストレスや疲労を解き放ちます。短い昼寝(20～30分)でもリフレッシュ効果が期待できます。

笑う・泣く

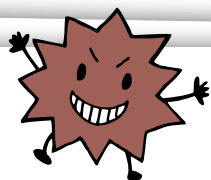
笑うことや泣くことは、自律神経の切り替えに有効。鎮静作用のあるホルモンが分泌され、脳がリラックスします。

音楽や香り

音楽やアロマテラピー、マッサージなどで五感(視覚、嗅覚、聴覚、味覚、触覚)を心地よく刺激してリフレッシュを。

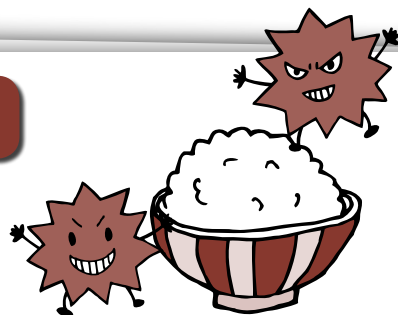
休暇でリセット

週1回は休暇をとり、旅やスポーツ、趣味を楽しむなど、平日とは違う世界で心身をリセットしましょう。



季節を問わずご用心

食中毒はこうして予防!



食中毒は、細菌やウイルス、有毒な物質を含む飲食物を口にすることによって起こる健康障害。おもに下痢、吐き気、腹痛、発熱などの症状を引き起こし、ときに大流行することもあります。予防のポイントを抑えて、怖い食中毒から身を守りましょう。

! 菌は「つけない」「増やさない」「殺菌する」

食中毒がもっとも発生しやすいのは、気温や湿度が高く細菌が発生・増殖しやすい夏場。しかし、最近では食品の大量流通、輸入食品の増加、暖房機器の普及などにより、一年を通して発生しやすい状況にあるといえます。

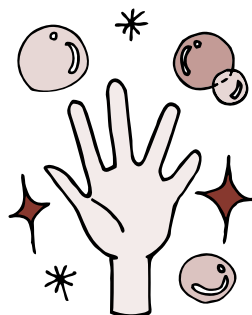
また、食中毒という飲食店や仕出し弁当など、外での食事が原因と思われがちですが、実際は、家庭における毎日の食事でもたくさん発生しています。

食中毒を引き起こす細菌やウイルスは目に見えませんが、生活の至る所に存在しています。食品を扱うときは、予防の3原則——菌を「**つけない**」「**増やさない**」「**殺菌する**」を常に意識しましょう。

! 秋冬はノロウイルスに注意

ノロウイルスによる食中毒は秋から冬にかけて流行します。この季節に消費量が増えるかきなどの二枚貝が、汚染される可能性が高まることが要因のひとつといわれています。

予防には何よりも「手洗い」「食品の加熱」「調理器具の消毒」をしっかりと行うこと。また、感染者のおう吐物を処理するときは、マスクや手袋をつけて換気を徹底するなど、処理する人自身が感染しないよう十分な注意が必要です。



家庭でできる食中毒予防6つのポイント

ポイント
1

食品を購入するとき

- 生鮮品は新鮮なものを選ぶ
- 賞味期限・消費期限を確認する
- 肉や魚はビニール袋で区別して持ち帰る
- 要冷蔵や冷凍食品は最後に購入する

ポイント
4

調理するとき

- 加熱して調理する場合は十分に加熱する
- 電子レンジを使用する場合は均一に加熱する
- タオルやふきは乾いた清潔なものを使う

ポイント
2

家庭で保存するとき

- 要冷蔵や冷凍食品はすぐに冷蔵庫へ
- 冷蔵庫にものをつめすぎない
- 肉、魚、卵を扱うときは石けんで手を洗う
- 食品を直接床に置かない

ポイント
5

食事のとき

- よく手を洗う
- 温かい料理は常に温かく、冷たい料理は常に冷たくする
- 調理前の食品や調理後の食品は室温に長く放置しない

ポイント
3

調理前の注意

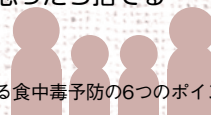
- よく手を洗う
- 解凍は、冷蔵庫や電子レンジで行う
- カット野菜も洗う
- 解凍した食品の再冷凍はしない
- 包丁、まな板などは使用後すぐによく洗う

ポイント
6

残った食品

- 保存するときは清潔な食器を使用する
- 温め直すときも十分に加熱する
- 時間が経ちすぎたら思いきって捨てる
- ちょっとでも怪しいと思ったら捨てる

参考資料：厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」



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1,000名までとなります)。

※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。

- ◆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24年11月1日から平成25年2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。

イマジカ健康保険組合

検索

ラフォーレ倶楽部 期間限定イベントのお知らせ

週末ブッフェプラン 行って楽しい、食べて楽しい、大満足ブッフェです

1泊2食+ソフトドリンク飲み放題付き／センターハウス・コテージ泊

期間 9/1・8・22・29、10/13・20・27、11/3・10・17、
12/1・8・15・22～28泊 大人 **9,800円** 子ども**6,800円**

期間 9/15・16、10/6・7、
11/23・24泊 大人**11,200円** 子ども**7,900円**

ほかにもイベント
盛りだくさん!

豪快! マグロの解体ショー(9～10月)
地産地消! 伊豆の食旅フェア(11～12月)
クリスマスHAPPYフェア(12月)



※写真はイメージです。

※掲載の料金は、定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込みの総額表示です。※入湯税を別途申し受けます。※お子様料金は4歳～小学生が対象です。※その他のお部屋タイプもございます。※メニューは食材の入荷状況により変更となる場合がございます。

ご予約お問い合わせ

ラフォーレ修善寺 Tel: **0558(74)5489**
E-mail: shuzenji@laforet.co.jp Address: 〒410-2415 静岡県伊豆市大平1529

空室情報、お得なプラン、イベント情報満載!
<http://plus.laforet.co.jp>

ラフォーレプラス

検索

コナミスポーツクラブ 体重を減らすのではなく、体型を変えよう!! リズミカルなプログラムで楽しくダイエット

都度利用料制 いろいろな施設を利用できて便利

法人契約都度利用会員A

月4回まで健保より500円補助 1回あたり340円～2,230円(税込)

★クーポン特典★

初回都度利用料が無料に!
(詳しくはホームページをご覧ください)

スマートフォン

初回無料
クーポン



※ご入会手続きの際は「健康保険証」と「認印」をご持参ください。

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 9:00～19:00 土日祝 10:00～18:00

イマジカ健康保険組合様限定!

ご入会特典

期間: 10月1日(月)～11月最終営業日まで
対象: 月会費制の法人契約個人会員へのご入会
※都度利用制の法人契約都度利用会員Aへのご入会は対象ではありません。

コナミスポーツクラブ商品券5,000円分プレゼント
+
アクティブチェック1回無料

◎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!!