

健保ニュース

イマジカ健康保険組合

毎年必ず^は流行^やるから 備えて安心インフルエンザ

インフルエンザは毎年500万人以上がかかる国民的な感染症。規模の大きさやピークのずれはあるものの、毎年必ず流行します。日頃からできる備えは万全にし、流行のシーズンを乗り切りましょう。

■ 予防接種にまつわる Q & A

Q 今シーズンのワクチンは？

- ① 1本のインフルエンザワクチンに、A型2種類、B型1種類、合計3種類の抗原が含まれています。接種は1回でOKです。

※13歳未満の接種回数・接種量は年齢によって異なります。
詳しくは接種を受ける医療機関にご相談ください。
※上記ワクチンは平成25年8月末の情報です。

Q 毎年受けなければいけないの？

- ① インフルエンザワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した2週間後から5カ月程度。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されています。十分な免疫を保つためには、毎年ワクチンの接種を受けたほうがよいのです。

Q 予防接種をしてもインフルエンザにかかったのですが

- ① インフルエンザワクチンを接種した場合、感染リスクは約70%軽減するといわれています。完全に感染を防ぐことはできませんが、もしかかったとしても重症化を防ぐことができます。周囲にうつることが少なくなり、流行を最小限に抑えることができます。

Q 予防接種はいつ頃受ければいいのか？

- ① インフルエンザは例年12月～3月頃に流行します。また、ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要するため、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいといわれます。接種は10月からできますので、とくに、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は、早めの接種を心がけましょう。

■ セルフケアも忘れずに！

- ▶ 休養と栄養を十分にとる
- ▶ 室内を適度な温度・湿度(50～60%)に保つ
- ▶ 1時間に数回は部屋の換気をする
- ▶ 外出後は手洗いとうがいを忘れずに



- ▶ 人込みではマスクを着用する
- ▶ 咳エチケットを守る
- ▶ 「かかったかな？」と思ったら、医療機関に連絡を入れた上で受診を



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25年11月1日から平成26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

平成24年度決算が承認されました

7月24日に開催された第90回組合会で、当健保組合の平成24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

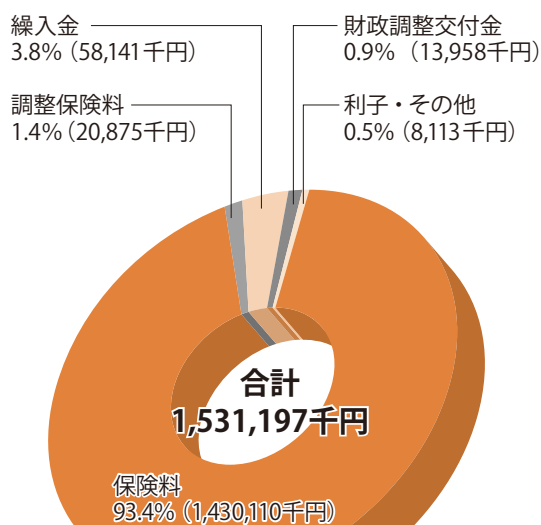
被保険者数	2,915人
平均標準報酬月額	369,654円
扶養率	0.51
保険料率	98/1000
(被保険者49.0/1000・事業主49.0/1000)	

決 算 額

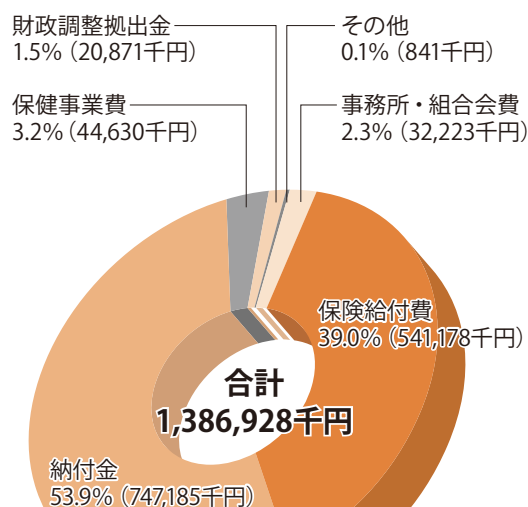
収入総額	1,531,197千円	支出総額	1,386,928千円
経常収入総額	1,438,223千円	経常支出総額	1,366,056千円
収入支出差引額	144,268千円 (前年度35,220千円)		
経常収支差引額	72,167千円 (前年度17,941千円)		

◆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	1,257人
(本人920人・家族337人)	
保険料率	12/1000
(被保険者6.0/1000・事業主6.0/1000)	

決 算 額

収入総額	72,046千円	支出総額	65,630千円
収入支出差引額	6,416千円		

受けっぱなしでは
もったいない

もっと活かそう！健診結果

健診結果には、自分の健康状態がわかる貴重な情報がたくさん詰まっています。健診結果を上手に活用することが健康づくりの第一歩。結果を正しく理解して、毎日の健康管理に活かしましょう。

Point 1 定期的な検査で体の声を聞く

生活習慣病の多くは、症状がないまま進行します。そのため、健診で自分の体の声を聞くことは、病気の早期発見・予防のチャンスです。再検査や治療、生活習慣の改善などの必要があれば、必ず指示に従いましょう。健診で異常を見つけても、ほうっておいては健康に戻るチャンスを逃すことになります。

Point 2 経年変化を見て改善点を見つける

健診結果を読みとく上で大切なのは、経年変化を見ること。検査値が基準値の範囲内でも、過去の数値と比較して徐々に上がって(下がって)いるようなら要チェック。健診後の初動が、その後の健康を左右するといっても過言ではありません。改善すべき点を見つけ、より健康な体を目指しましょう。

健診結果からわかること

▶ **腹 囲**.....
内臓脂肪蓄積のめやす。へその高さで測定する。

基準値 男性：85cm未満 女性：90cm未満

基準値を超える場合は、メタボリックシンドロームや肥満症などが考えられる。

▶ **血 圧**.....
収縮期(最大)血圧と拡張期(最小)血圧を測定し、血管や心臓への負担の程度を予想する。

基準値 収縮期血圧：130mmHg未満
拡張期血圧：85mmHg未満

高血圧の状態が続くと、脳梗塞や心筋梗塞などの合併症を引き起こす原因に。

▶ **BMI**.....
身長と体重から算出する体格指数で、肥満度を表す。
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

基準値 18.5～25未満

25以上は肥満による糖尿病や高血圧症、脂質異常症、心疾患などのリスクが。

▶ **空腹時血糖・HbA1c**.....
空腹時血糖は10時間ほど絶食したあとの血液中のブドウ糖の濃度の検査。HbA1cはヘモグロビンと血液中の糖が結合した割合で、採血前1～3カ月間の血糖値の平均がわかる。

基準値 空腹時血糖：99mg/dl以下
HbA1c(NGSP値)：5.5%以下

どちらの場合も基準値を外れていると、糖尿病などが疑われる。

▶ **尿 酸**.....
尿酸は細胞の代謝により生じる老廃物。高尿酸血症かどうかなどの判断材料になる。

基準値 7.0mg/dl以下

数値が高いと痛風、腎臓結石の危険性がある。

▶ **HDLコレステロール**.....
血管壁に付着したコレステロールを取り除き、動脈硬化を防ぐ善玉コレステロール。

基準値 40～119mg/dl

数値が低いと動脈硬化が考えられ、将来、心筋梗塞の心配あり。

▶ **LDLコレステロール**.....
血管壁に付着し、動脈硬化を進める悪玉コレステロール。

基準値 60～119mg/dl

140mg/dl以上は高LDLコレステロール血症、動脈硬化、心筋梗塞などのリスクが高い。

▶ **中性脂肪**.....
エネルギー源として体に貯蔵される脂質。増えすぎると動脈硬化のリスクが高まる。

基準値 30～149mg/dl

基準値を超える場合は、脂質異常症、糖尿病、脂肪肝などの可能性がある。

▶ **AST(GOT)・ALT(GPT)**.....
肝臓に含まれる酵素。肝臓に障害が起きると、血液中に増加する。

基準値 AST：30U/L以下
ALT：30U/L以下

基準値を超える場合、ウイルス性肝炎、急性・慢性肝炎、肝硬変などの可能性がある。

▶ **γ-GT(γ-GTP)**.....
胆道系に多く含まれる酵素で、肝臓に障害が起きると血液中に増加する。

基準値 50U/L以下

基準値を超える場合、アルコール性肝障害、脂肪肝などの肝臓病が疑われる。

* 健診施設によって基準値や判定が異なる場合があります。

イマジカ健康保険組合の皆様へ ラフォーレ倶楽部からのご案内

旅のアレンジ
自由自在!

ホテル特製の朝食がついたお得なプランで旅をたのしもう!

1泊朝食付プラン 6,000円~

⇒ ラフォーレ修善寺の場合 ⇐



**ホテル棟
スタンダードルーム**

2名様用の洋室や6名様用の和室など様々なタイプのお部屋をご用意。

大人 **6,600円~**



ゲストハウス

36㎡の高級感あふれる広々としたお部屋は、居心地のよい大人の快適空間です。

大人 **8,300円~**



山紫水明

富士山を望む温泉露天風呂付のお部屋で、ワンランク上の優雅なひとときを。

大人 **8,900円~**

期間 ~2014年3月31日(月)泊

※白馬八方は10/27~12/20、
強羅は11/5~3月中旬はクローズとなります。
この他にもホテルにより除外日がございます。

対象施設 蔵王・那須・強羅・伊東・修善寺・
山中湖・中軽井沢・白馬八方・
琵琶湖・南紀白浜

料金 大人 **6,000~10,100円**

お子様 **5,000~9,100円**

※掲載の料金は定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の総額表示です。 ※入湯税を別途申し受けます。(琵琶湖を除く) ※お子様料金は小学生以下の方が対象です。
※ホテル、部屋タイプなどにより、料金が異なります。 ※年末年始は料金が異なります。 ※日程によっては販売を行わない場合や、販売数を限らせていただく場合がございます。 ※写真はイメージです。

法人会員No. 30158 法人パスワード 30158ce

会員様用予約情報サイト

LAFORET plus

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

全国に広がるラフォーレのホテル ※白馬八方は10/27~12/20、強羅は11/5~3月中旬はクローズとなります。

蔵王 0224-34-1489

修善寺 0558-74-5489

山中湖 0555-65-8489

琵琶湖 077-584-3489

那須 0287-76-3489

伊東 0557-32-5489

中軽井沢 0267-44-4489

南紀白浜 0739-82-1489

強羅 0460-86-1489

白馬八方 0261-75-5489

KONAMI SPORTS CLUB

イマジカ健康保険組合の皆さまへ

【対象者】被保険者、被扶養者(16歳以上が対象)

疲れや
ストレス

たまって
ませんか?

コナミスポーツクラブでリフレッシュしよう!

法人契約をしているので、お得にご利用いただけます!

1回毎のお支払いで利用可能!
(法人契約都度利用会員B)

健保の
補助で

利用者負担

1回 **1,180円(税込)~**

※健保が1回につき500円補助しています。
利用者負担<1回1,180円~3,070円(税込)
施設により利用料が異なります。

入会手続きは簡単!

コナミスポーツクラブで会員証を作成



すぐに
使えます!

● ご入会手続きに必要なもの

健康保険証

お得なクーポンをGET!

初めての方

初回無料クーポン!

スマートフォン

ケータイ

クーポンは
こちら



お近くの施設やプログラムをチェックしよう!

◎コナミスポーツクラブ情報ダイヤル

0120-919-573

クイックコナミ

受付時間 平 日 9:00~19:00
土・日・祝休日 10:00~18:00

◎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!!

イマジカ健康保険組合

〒141-0022 東京都品川区東五反田2-14-1 TEL:03-3280-7575 FAX:03-3280-7574
ホームページ <http://www.imagica-kenpo.or.jp/>