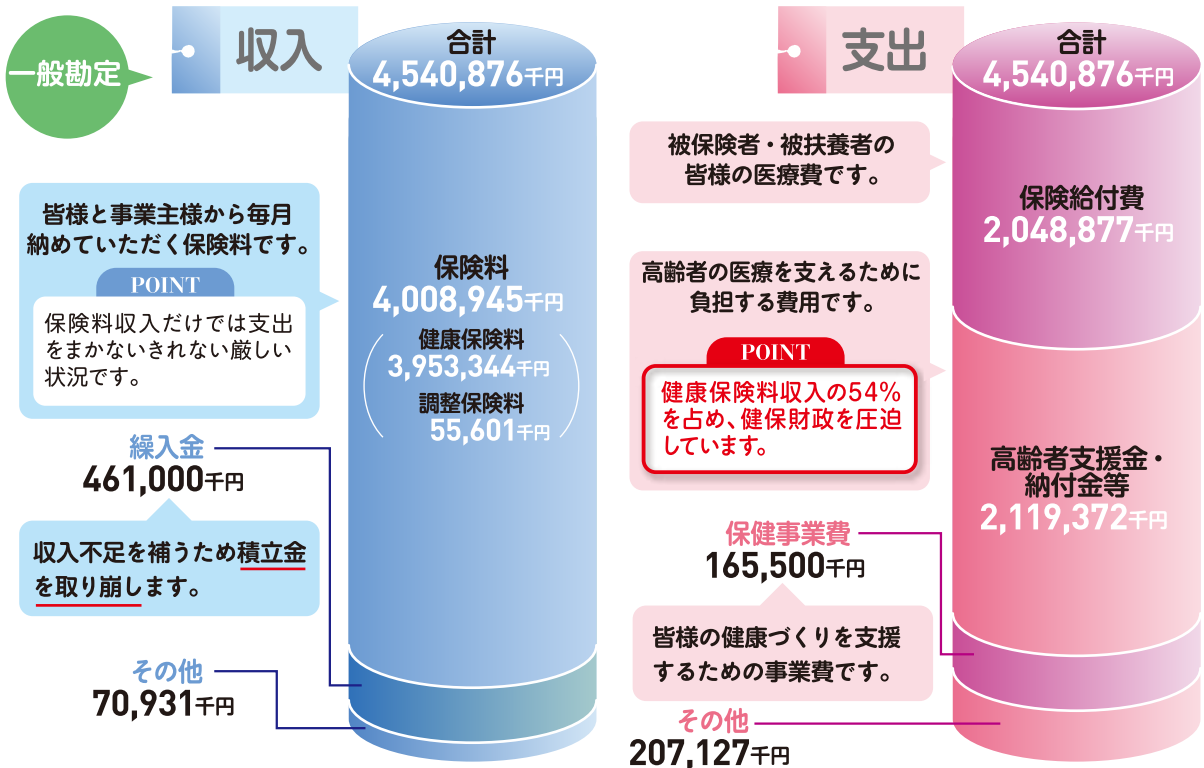


平成25年度

予算と事業計画が決まりました



当健保組合の平成25年度予算は、保険給付費と納付金等だけで保険料収入を上回り、経常収支で4億8,486万円もの赤字が見込まれる厳しい状況です。現役世代の過重な負担で支えられている高齢者医療制度への公費投入の拡充を全国の健康保険組合全体で強く要請しています。

健康保険組合連合会が、各健保組合の財源の不均衡を調整するための拠出金(財政調整事業拠出金)等が含まれています。

当健保組合の被保険者数

男	5,431名
女	3,352名
計	8,783名

介護勘定

収入 (Income)		支出 (Expenses)	
科目 (Item)	予算額 (千円) (Budget Amount (thousand yen))	科目 (Item)	予算額 (千円) (Budget Amount (thousand yen))
介護保険収入 (Nursing Insurance Income)	416,815	介護納付金 (Nursing Contribution)	357,787
雑収入 (Miscellaneous Income)	10	介護保険料還付金 (Nursing Insurance Premium Refund)	100
		積立金 (Reserve Fund)	38,938
		一般勘定繰入 (General Account Transfer-in)	20,000
収入合計 (Total Income)	416,825	支出合計 (Total Expenses)	416,825

平成25年度 当健保組合の保健事業

当健保組合ではより効果的に保健事業を実施することで、加入者の皆様の健康づくりをサポートしてまいります。

病気の予防、生活習慣の改善をサポートする事業	健康づくりのきっかけとなる事業	体を動かして健康増進とリフレッシュを目的とする事業
すこやか40健診(特定健診) メタボリックシンドローム保健指導(特定保健指導) 人間ドック等 歯科健診 インフルエンザ予防接種	血液サラサラ度検査 健康チャレンジ表彰 健康情報誌「Qupio(クピオ)」の配布 リフレッシュコールセンター	バスハイキング 秩父路ウォーキング スキー・スノーボード教室
その他、加入者本人の職場と連携して行う保健事業 事業所主催セミナー 個別健康相談 メンタルヘルス対策(職場環境分析)		

各事業の詳しいご案内は、各事業実施時期に合わせて、リーフレット・ホームページ・メールマガジン等でお知らせします。

熱中症にご用心…



毎年夏になると「最高気温更新」というニュースが各地で報告されています。熱中症は温度と湿度だけでなく、体が暑さに慣れていないときや寝不足など、体調によっても発症しやすくなりますので注意が必要です。

熱中症になると皮膚の血流が増加し、血圧の低下、脳血流の低下がおきることにより、めまいや立ちくらみの症状がでる比較的軽度のものから、体温調節機能の停止による高体温、体のけいれん、呼びかけに応じないといった症状がでる重度のものまであります。

適切な処置が遅れると多臓器不全となり死亡することもあります。熱中症にならない工夫、危険なサインを覚えて、安全に過ごしましょう。

熱中症にならない工夫を

❖高温・多湿で熱中症のリスクが上昇

熱中症は、高温・多湿の状況がそろえば、季節に関係なく、また屋内であっても起こる可能性があります。いま自分がいるところの温度・湿度を把握することから、熱中症対策をはじめましょう。特に屋内の場合は、知らないうちに高温・多湿になっていることもありますので、2カ所以上窓を開けるなど風の通り道にも気を配るようにしましょう。

また、体調が悪いときにも熱中症は起こりやすくなります。毎日の天気予報はよくチェックし、前日に比べ急激に温度・湿度が上がるのが予想される場合は特に注意しましょう。



Check Point

- ☐ 温度・湿度に気を配っていますか？
- ☐ 水分・塩分をこまめに補給していますか？
- ☐ 肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質、野菜や果物からビタミンB・Cをバランスよく摂っていますか？
- ☐ 十分に睡眠時間はとれていますか？
- ☐ 季節にあった服（通気性・速乾性を重視）を選んでいますか？
- ☐ 涼しくなる環境づくり（グリーンカーテンなど）をしていますか？

❖こんなサインはあぶない

めまいや軽い頭痛などは、熱中症の初期症状の可能性があります。涼しい場所に移動し、水分・塩分を摂るようにしましょう。それでも体調が回復しない場合は、熱中症の可能性があることを伝えたくて医師の診察を受けるようにしてください。



こんな症状があれば…

Check Point

重症度Ⅰ度

- ☐ めまい、立ちくらみがある
 - ☐ 筋肉のこむら返りがある（痛い）
 - ☐ 汗がふいてもふいても出てくる
- 水分・塩分を補給しましょう

重症度Ⅱ度

- ☐ 頭がガンガンする（頭痛）
 - ☐ 吐き気がする・吐く
 - ☐ 体がだるい（倦怠感）
- 足を高くして休みましょう
水分・塩分を摂りましょう

自分で水分・塩分を
摂れなければ、
すぐに病院へ

重症度Ⅲ度

- ☐ 意識がない
- ☐ 体がひきつくる（けいれん）
- ☐ 呼びかけに対し返事がおかしい
- ☐ まっすぐに歩けない・走れない
- ☐ 高い体温である

→水や氷で冷やしましょう
（首、脇の下、足の付け根など）

すぐに救急隊を要請する

特に熱中症に注意したいのが、子ども（小児・幼児）と高齢者です。子どもは自分で水分・塩分を意識して摂ることが少なく、高齢者は温度の変化を感じにくく、汗をかきにくいからです。

（環境省「熱中症 環境保健マニュアル」より）

のどが渴いていなくても、こまめに水分補給を

のどの渴きを感じた時点で、水分減少率（体重に占める割合）は2%といわれています。これ以上になると、体調不良を感じる人がほとんどです。

最近の節約・エコ志向も相まって、マイ水筒を持ち歩く人も増えています。こまめに水分補給ができるように、近くに飲み物を用意しておきましょう。

※スポーツなどで大量に汗をかく場合には、水分に加え、塩分も補給が必要です。スポーツドリンクなどで補いましょう。



平成25年度

契約保養施設のご案内

[助成金の申請方法]

農協観光を利用する場合

- 1 最寄りの農協観光窓口で健保組合の助成を利用することを伝え、宿泊の予約を取ってください。
- 2 「契約保養施設申込書（兼）利用券」を健保組合のホームページから印刷してください。
- 3 ホームページの記入例を参考に、必要事項を記入し、押印の上、14営業日前までに健保組合に送付してください。（原則としてFAXでの受付はできません）
- 4 申込書の受付後、健保組合が農協観光に予約が取れているか確認を行い、確認が取れ次第、助成金額が記載された通知書を送いたします。（通常1週間以内）
- 5 農協観光から助成金額が差し引かれた請求書とクーポン券が送られてきます。出発の前日までに農協観光にお支払いください。
- 6 クーポン券を持ってご出発を。気を付けていってらっしゃいませ。

当健保組合の契約保養施設を利用する場合

- 1 利用者は施設に予約を行ってください。その際に必ず「埼玉県農協健康保険組合」の加入者である旨を伝えてください。
- 2 「契約保養施設申込書（兼）利用券」を健保組合のホームページから印刷してください。
- 3 ホームページの記入例を参考に、必要事項を記入し、押印の上、7日前までに健保組合に送付してください。（原則としてFAXでの受付はできません）
- 4 健保組合が助成金額を記載した利用券を発送いたします。
- 5 宿泊当日に利用券を持って宿泊先に向かってください。途中事故等がないよう、安全運転を心がけましょう。
- 6 利用券を宿泊先へ提示し、精算時に助成金を差し引いた金額をお支払いください。

◆助成対象者は健保組合加入者本人（被保険者）と家族（被扶養者）です。

◆助成金は… 小学生以上は1泊3,000円
未就学児は1泊1,500円 ➡年度内に一人6泊を限度に助成いたします。



◆契約保養施設一覧表

リゾート大洗まつもと	〒311-1311 茨城県東茨城郡大洗町大貫64-83 TEL.029-266-0555 FAX.029-266-0556 http://www.mito.ne.jp/~resort/				
ホテル古城館	〒949-6372 新潟県南魚沼市石打1873 TEL.025-783-2219 FAX.025-783-4789 http://www.mars.jstar.ne.jp/~kojyokan/ ※スキー・スノーボードレンタル料は大人1日2,500円～ ※ペット宿泊可				
ラ・ネージュ	〒379-1721 群馬県利根郡みなかみ町藤原3831-7 TEL.0278-75-2828 FAX.0278-75-2387 http://www.la-neige.com ※ スキーレンタル料は1日大人2,500円、子ども1,500円				
お宿玉樹	〒377-0102 群馬県渋川市伊香保町伊香保87-2 TEL.0279-72-2232 FAX.0279-72-5368 http://www.oyado-tamaki.com				
ラフォーレ倶楽部	〒140-0001 東京都品川区北品川4-7-35御殿山トラストタワー TEL.03-6409-2800 http://www.laforet.co.jp/index.html				
	施設連絡先 TEL	蔵王	0224-34-1489	強羅	0460-86-1489
		那須	0287-76-3489	伊東	0557-32-5489
		東京	03-5488-3939	修善寺	0558-74-5489
		中軽井沢	0267-44-4489	琵琶湖	077-584-3489
		白馬八方	0261-75-5489	新大阪	06-6350-4441
	山中湖	0555-65-8489	南紀白浜	0739-82-1489	
(株)農協観光	施設連絡先 TEL	埼玉支店	048-830-1210	JA埼玉中央旅行センター	0493-54-9191
		熊谷支店	048-522-1532	JAくまがや旅行センター	048-522-6009
		いるま野支店	049-266-2411	JAあだち野旅行センター	048-725-7212
	※国内の宿泊を伴う利用にのみ助成します。 ※お近くの農協観光各支店、またはJA旅行センターへお申込みください。 ※インターネットからの申込みはできません。				

助成対象外となる
保養施設が
あります

平成24年度をもちまして以下の保養施設が契約終了となりました。

- ❖松風苑（静岡県熱海市）
- ❖飯綱リゾートペンション組合（長野県上水内郡）
- ❖フードショップわすけ（新潟県上越市）

「松風苑」をご利用の場合は、農協観光を通じて予約を取り、助成金の申請をお願いいたします。

「飯綱リゾートペンション組合」と「フードショップわすけ」は平成25年度から助成対象外となります。



あなたの写真を健保のホームページに掲載しませんか!?

加入者の皆様が撮影した写真を「健康フォトギャラリー」ページに掲載していきます。
掲載された中からトップ賞を選定し、ホームページのトップページに掲載します。
トップ賞の写真を投稿された方には、Nツアー旅行券5,000円分を贈呈いたします。

写真は○「子供の笑顔」

○「素敵なペット」

○「美味しそうなお弁当」

○「癒される風景」



などフォトギャラリーに載せたいと思う写真を気楽にご応募ください。
(写真の撮影時期は問いません。)

応募方法

下記の注意事項をご確認の上、現像した写真を郵送またはEメールに添付してお送りください。
①投稿者名②保険証の記号・番号③事業所名④ニックネーム⑤写真のタイトル⑥コメント(一言)
を郵送の場合は同封し、Eメールの場合は本文に記載して、ご応募ください。
(写真の返却を希望される場合は、その旨を申し添えてください。)

宛先は

【郵送】〒330-0063 埼玉県さいたま市浦和区高砂 3-12-9
埼玉県農協健康保険組合「健康フォトギャラリー」係
【Eメール】kouhou@ja-saitama-kenpo.or.jp
です。



皆様の投稿を
お待ちしております。

注意事項

- 投稿された写真の著作権は、当健保組合に帰属し、当健保組合発行のリーフレット等は無償で使うことができます。
 - 投稿された写真は原則として返却しませんが、返却を希望される場合はご連絡ください。
 - 投稿写真は、著作権、肖像権、プライバシー等、第三者の権利を侵害しないものに限り、著作権侵害、肖像権侵害等に係る紛争が生じた場合、投稿者自身の責任で当該紛争等を解決するものとし、当健保組合は一切の責任を負いません。
- ※その他、ホームページから投稿要領をご確認ください。



トップ賞に選定された写真は、
こちらに掲載いたします。
他全てお送りいただいた写真は、
「健康フォトギャラリー」の
専用ページに掲載していきます。