

NEW

予告

健康チャレンジ表彰

禁煙コースの実施方法が変わります。

らくらく禁煙コンテストに参加しよう!!



禁煙コースの実施方法を変更し、株式会社法研の「らくらく禁煙コンテスト」に沿って行います。

参加費用は当健保組合で助成します。

喫煙者の方はぜひこの機会を利用して禁煙にチャレンジしてください。



健康チャレンジ表彰は、健康習慣の確立を目的に、食生活・休肝日・歯みがき・ウォーキング・減量・禁煙コースの中から1コース選んで、2カ月間チャレンジします。

下記のスケジュールで実施予定です。詳細は追って各事業所へご連絡いたします。今年度もたくさんの方のご参加をお待ちしております。

募集期間

8月中

参加資料の送付

9月中

チャレンジ期間

10月・11月

「サードハンド・スモーク」って ご存じですか?

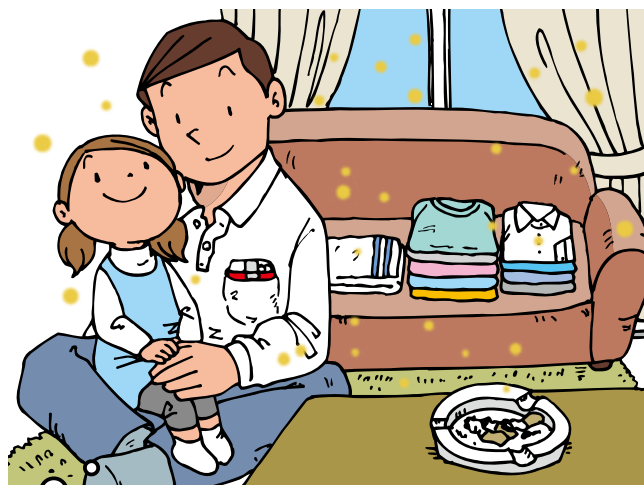


分煙、の意識が高い人でも要注意。知らないうちに、家族へ健康被害をもたらしているかもしれません。

三次喫煙被害、 「サードハンド・スモーク」

能 動喫煙、受動喫煙によるタバコの健康被害については広く認知されているところですが、近年、「サードハンド・スモーク」と呼ばれる健康被害が注目されています。

サードハンド・スモークとは、タバコの残留成分による健康被害のことです。タバコの火を消した後も、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しています。この有害成分は長期間揮発することがわかっており、たとえ受動喫煙に気をつけていたとしても、付着した有害成分を吸い込むことによって、タバコの健康被害を受けることになってしまいます。



子どもへの健康被害を
なくすために…

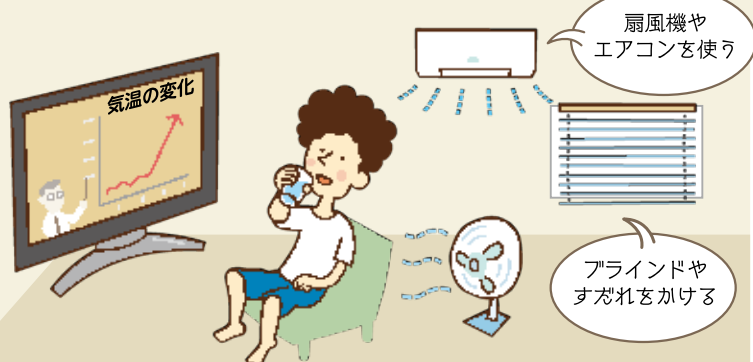
成長期にある子どもへの健康被害に配慮することは、大人の義務であるといっても過言ではありません。室内、車内はもちろん、子どもの衣服や寝具にタバコの残留成分が付着しないよう、こうした場所では完全禁煙を。

こまめな水分補給と暑さを避ける工夫で 熱中症予防

高温の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する熱中症。適切に対処しないと生命にかかわる場合があります、危険です。予防法を知っていれば発症を防ぐことができるので、日常生活の中では次のようなことに気をつけて過ごしましょう。

こまめに水分補給を

暑い日は体を動かしていなくても汗をかいています。こまめに水分を補給しましょう。また、軽い脱水状態では自分でも気づかないことがあります。のどが渇く前に水分補給し、暑いところに出る前にも水分を摂っておくことが大切です。



急に暑くなる日は特に注意！

熱中症は、梅雨の合間や梅雨明け後、急に気温が高くなった日などに起こりやすくなります。暑さに体が慣れていないと熱中症が起こりやすいのです。天気予報などで気温の変化に注意しましょう。



暑さに備えた体づくりを

暑い日が続くと、体が暑さに慣れてきて、汗をかきやすくなったり（体温上昇を防ぐ）、汗に含まれる塩分濃度が低下したり（塩分欠乏にならないようにする）します。暑さに備えた体づくりは、日ごろから運動することによってもでき、熱中症予防になります。ふだんからウォーキングなどをして、汗をかく機会を増やしておきましょう。

体調を考慮して外出や運動を調整しましょう

熱中症の発症には、その日の体調が大きく影響します。次のような体調のときは、暑いところでの運動や作業を控えるか、軽減することが必要です。



暑さを避ける工夫をしましょう



服装の工夫を！

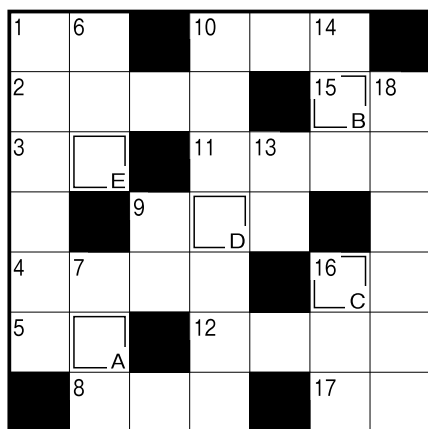


健康クロスワード

気分転換に頭の体操をしてみましょう。クロスワードを解くと健康に関する単語が出てきます。

クイズの答え→□□□□□

正解した方の中から抽選で5名の方にクオカードをプレゼントします。



(クロスワード制作 ニコリ)

ミロのカギ

- 1 ここに池や築山が作られていることも
- 2 履くときカカトへ差しこみます
- 3 ダーツで狙う
- 4 子どもは指切りげんまんでしたり
- 5 パイプやチューブともいいます
- 8 バケツ—— メドレー ——
- 9 木材。——チップ
- 10 ファースト—— ビジネス—— エコノミー——
- 11 運転中は、適度な——距離をとりましょう
- 12 小学生のころ、この授業で調理実習をして料理を覚えました
- 15 現状—— ——費
- 16 南を表すアルファベット
- 17 「かり」ともいう鳥



タテのカギ

- 1 みんなに嫌われるけど、必要になることもある立場
- 6 電球を買うときに見る電力の単位
- 7 東京駅を出る新幹線は
- 9 ——つき ——八百
- 10 昔はドライブ用、今では主に観賞用？
- 13 ホテルも旅館も
- 14 シマシマなフルーツといえば
- 16 最近では3Dなものも多いですね
- 18 北海道名物の——鍋は、独特な形の鍋を使います

応募方法

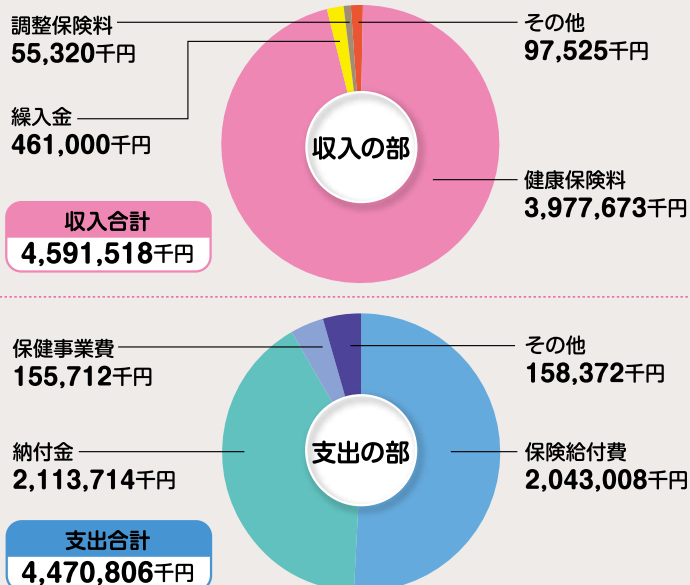
- ①クロスワードの答え ②保険証の記号番号 ③氏名
- ④住所 ⑤電話番号をご記入の上、当健保組合までFAXまたは官製ハガキにてご応募ください。

応募先

〒330-0063 さいたま市浦和区高砂 3-12-9
埼玉県農林会館内 埼玉県農協健康保険組合

平成 25 年度決算

一般勘定



積立金の取り崩しにより、黒字となりましたが、経常収支では423,537千円の赤字となりました。

介護勘定

収入の部	決算額 (単位: 千円)
介護保険収入	421,415
雑収入	7
収入合計	421,422

支出の部	決算額 (単位: 千円)
介護納付金	356,224
介護保険料還付金	56
積立金	38,938
その他	20,000
支出合計	415,218

年間平均被保険者数		
一般	男	5,357
	女	3,341
	合計	8,698
介護保険	男	3,122
	女	1,465
	合計	4,587