

# 健保ニュース

オークマ健康保険組合

愛知県丹羽郡大口町下小口五丁目25番地の1

TEL0587-95-0913 FAX0587-94-3570

http://www.okuma-kenpo.or.jp/

第152号

平成23年10月28日



オークマ健康保険組合員限定で

## 年末年始にエキシブのお部屋を確保しました!

当健保組合限定企画! 年末年始の思い出づくりに  
ぜひ、「エキシブ」をご利用下さい!

	12/29 (木)	12/30 (金)	12/31 (土)	1/1 (日)	1/2 (月)	1/3 (火)
<b>鳥羽</b> 1室 8,000円 和洋室・5名定員	2室	2室	1室	1室	1室	1室
<b>伊豆</b> 1室 9,000円 和洋室・5名定員	2室	2室	1室	1室	1室	1室
<b>白浜</b> 1室 8,000円 洋室・2名定員 〔エキストラベット1個 追加で最大3名可〕	2室	2室	1室	1室	1室	1室
<b>琵琶湖</b> 1室 11,500円 和洋室・5名定員	2室	2室	-	-	1室	1室
<b>山中湖</b> 1室 11,500円 和洋室 or 洋室(5名 or 2名定員) 〔エキストラベット1個 追加で最大3名可〕	2室	2室	-	-	1室	1室

※特別企画のため、お申込方法はFAXかメールでの受付となっております。

(金額はお部屋代金です)

<b>お申込期間</b>	<b>平成23年11月7日(月)～11月18日(金)</b>
<b>お申込方法</b>	<FAXでのお申込みをご希望の方> 右面の予約申込書(FAX用紙)の備考欄に「 <u>ブロックルーム希望</u> 」(※注)とご記載下さい <メールでのお申込みをご希望の方> E-mail: <a href="mailto:hidefumi.iwasaki@rt-group.jp">hidefumi.iwasaki@rt-group.jp</a> までFAX用紙と同内容をお知らせ下さい
<b>ご回答</b>	FAXの方はFAX、メールの方はメールにてリゾートトラストからご回答させていただきます
<b>ご回答日</b>	<b>平成23年11月21日(月)</b>
<b>その他</b>	・お申込みが集中した場合には、抽選とさせていただきます ・上記の料金はお部屋代金のみとなっております お食事(夕・朝食)をご希望の場合は、別途料金が発生いたします
<b>お問合せ</b>	リゾートトラスト株式会社 名古屋営業部 担当: 岩崎 TEL: 052-218-8644 FAX: 052-218-8744

※注 ブロックルーム: 当健保組合であらかじめ確保している部屋のことをいいます。

# リゾートトラスト専用 予約申込書

— F A X 送 信 先 —

リゾートトラスト株式会社 名古屋営業部  
予約センター 担当 岩崎 秀史

**FAX : 052-218-8744**

TEL : 052-218-8644

※私は「個人情報の取扱いに関する規程」に同意の上、申込みをします。  
又、下記情報は利用管理の為、**オークマ健康保険組合**に提供されることに同意します。  
「個人情報の取扱いに関する規程」については、リゾートトラスト株式会社のホームページをご覧ください。 [http://www.resorttrust.co.jp/]

■太枠内をご記入下さい。

申込日	年	月	日		
会員No.	マイリゾートプラン(MRP)				
会員名	オークマ健康保険組合				
会社名					
部署名					
申込者名					
保険証番号	記号				
	番号				
TEL					
回答先FAX					

ご希望日	第1希望	年	月	日( )	~	月	日( )	泊		
	第2希望	年	月	日( )	~	月	日( )	泊		
	第3希望	年	月	日( )	~	月	日( )	泊		
ホテル名	第1希望				第2希望					
	第3希望				第4希望					
代表者名	(フリガナ)				年齢	緊急連絡先(TEL) (携帯・会社・自宅)				
					歳					
ご宿泊人数	大人(男性)	名	大人(女性)	名	合計人数				名	
	子供	名	添寝幼児	名	客室数				室	
	【添寝幼児】・・・寝具をご利用にならない5才以下のお子様の人数をご記入下さい。									
交通手段	車( )台	・	鉄道	・	その他( )	到着時間				
	【車の台数】・・・ホテルによって駐車場の予約が必要であったり、台数に限りのある場合もございますので必ずご記入下さい。									
レストランのご予約 <small>※必ずご記入下さい。</small>	■ 1泊目				■ 2泊目					
	ご夕食	(レストラン名)			ご夕食	(レストラン名)				
		円 ×	名			円 ×	名			
				円 ×	名				円 ×	名
	ご朝食	和食・洋食・バイキング			ご朝食	和食・洋食・バイキング				
		その他( )				その他( )				
円 ×		名		円 ×		名				
備考	※レストランやお食事料金は、下記のWEBサイトにてご確認下さい。									
	【WEBサイト】 <a href="http://xiv-sun.resorttrust.co.jp/">http://xiv-sun.resorttrust.co.jp/</a> (専用ID: okumakenpo)									
その他 手配事項、ご希望があればご記入下さい。						<<リゾートトラスト回答欄>>				
<small>※ご予約が確定した場合は、予約番号をご連絡いたします。</small>										

※「予約申込書」はコピーして使用下さい。

主催 健康保険組合連合会 愛知連合会

## 平成23年秋の健康ウォークが開催されました！！

10月1日（土）、秋の健康ウォークが安城市で行われ、多くの方が詰めかけました。当健保組合からも20組43人の健保組合加入者の方にご参加いただき、ウォーキングを楽しんでいただきました。

当日は天候にも恵まれ、途中の安城公園や秋葉公園では参加者がシートを敷いてお弁当を食べたり、「安祥文化のさとまつり」を見学するなどしていました。

今回参加されなかった方も、ぜひ次回（4月）ご参加下さい！

★★コース案内 約9km 約2時間15分★★

スタート 株式会社マキタ本社 駐車場



当健保組合も  
ブースを開設！

安城総合運動公園（1.7km地点）



安城公園 小動物園（4.2km地点）

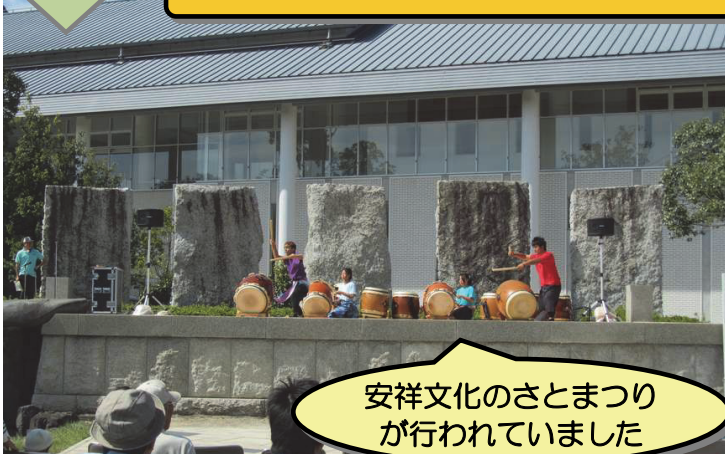
動物達がお出迎え



秋葉公園（5.9km地点）



安祥文化のさと（7.7km地点）



安祥文化のさとまつり  
が行われていました

ゴール 名鉄西尾線「南安城駅」



お疲れさまでした！  
次回は春に開催予定です。



健診データチェック！ その①  
健診データチェック！ その③

## 健診データチェック！ その②

# HbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)と空腹時血糖！

「健診データチェック！」シリーズ 第2回は、今や国民病とも言われる糖尿病の目安となる検査項目「HbA1c」と「空腹時血糖」です。

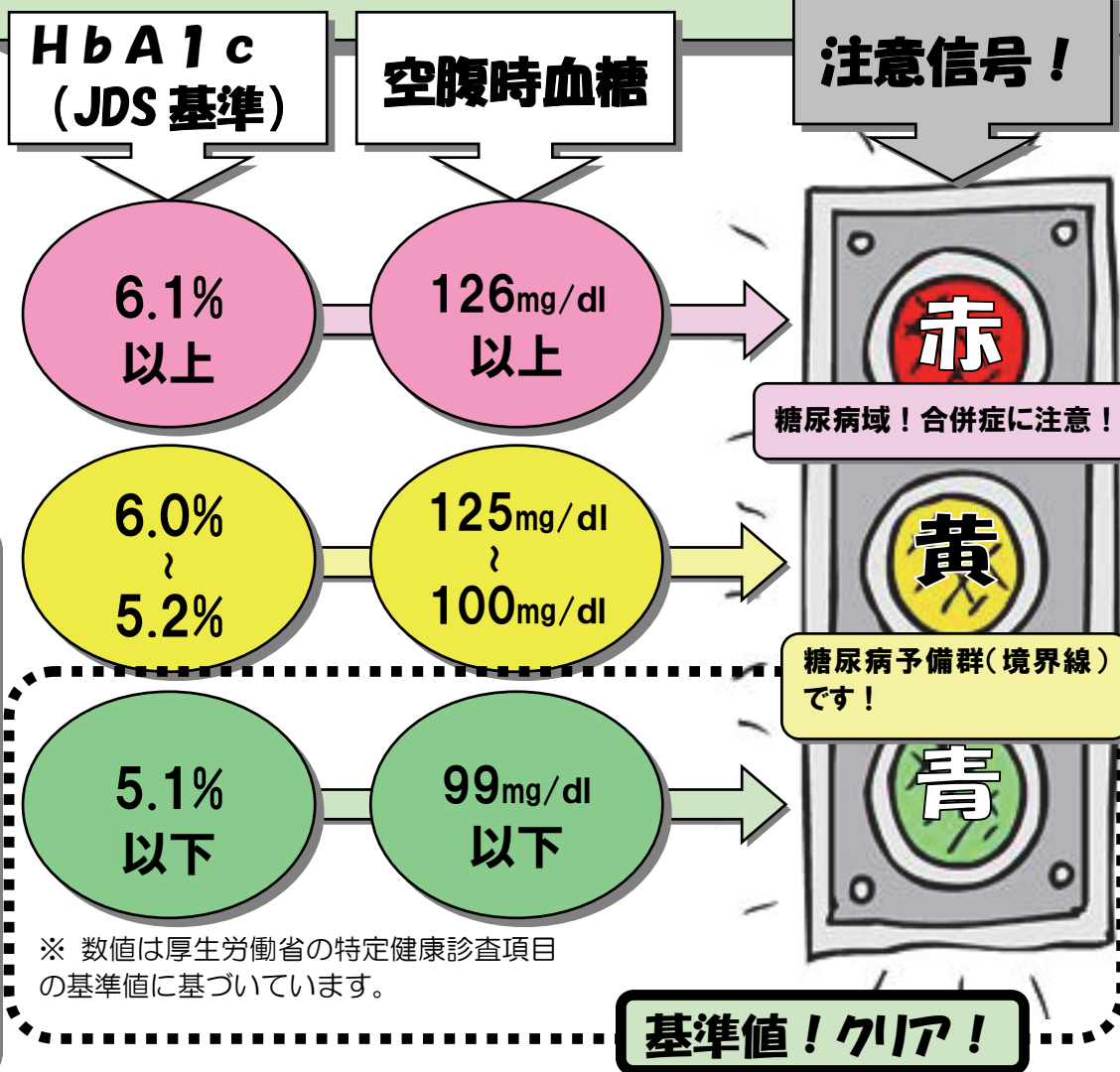
HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシーと読みます）は、約1～2ヶ月前の血糖コントロール値を反映する指標です。赤血球に含まれるHb（ヘモグロビン）は、血液中の糖とくっつく性質があり、赤血球に糖が結合したものがHbA1cです。

赤血球の寿命は約120日とされていますから、HbA1cは過去4ヶ月の血糖値の動きを表します。内訳としては、HbA1c値の半分・50%は過去1ヶ月間の間に作られ、約25%が過去2ヶ月、残りの25%が過去3、4ヶ月で作られるとされています。つまり近い過去の血糖値ほどHbA1cの値に大きく影響する訳で、約1～2ヶ月前の数値が読み取れることになります。



血糖値が高めの方は、すでに血液中の糖によって動脈硬化が進んでいると考えられます。糖尿病予備群のレベルでも、正常の人より2倍も心筋梗塞のリスクがあることとなります。

今日からでも食事や運動など、生活習慣病の改善に取り組みましょう！（過度で急激な取り組みは危険ですので、必ず医師や保健師の指導を受けて下さい）



※ HbA1cの基準値について  
平成22年7月からHbA1cの基準値が見直され、国際基準値(0.4%高い6.5%)が用いられるようになってきました。厚生労働省の特定健診項目の基準値は、従来どおりJDS基準を使用していることから、ここでは6.1%を基準としています。

【尿糖について】  
糖尿病の目安となるものに尿糖がありますが、尿に糖が出るのは、血糖値が160～180mg/dlくらいになってからで、だいぶ悪くならないと出てきません。

ただ、尿糖が「+」だからといって糖尿病とはいえず、診断はHbA1cと血糖値によって決まります。

※ 数値は厚生労働省の特定健康診査項目の基準値に基づいています。