

健保ニュース

イマジカ健康保険組合

平成29年度決算が承認されました

7月18日に開催された第102回組合会で、当健康保険組合の平成29年度決算が承認されましたので、概要をお知らせいたします。

健康保険

■ 決算基礎数値

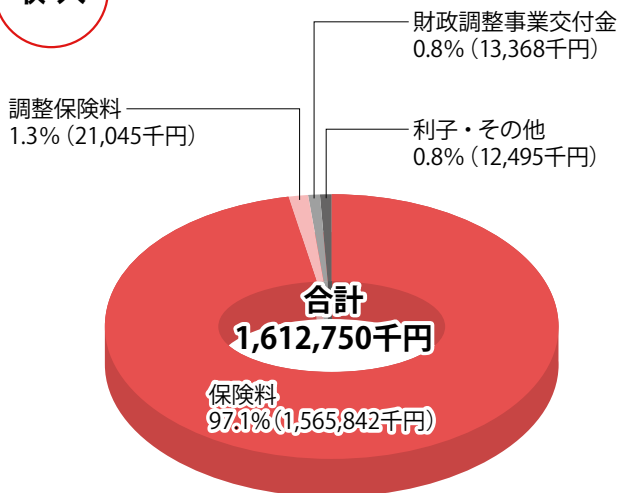
被保険者数	3,196人
平均標準報酬月額	365,339円
扶養率	0.43
保険料率	9.8%
(被保険者4.9%・事業主4.9%)	

決 算 額

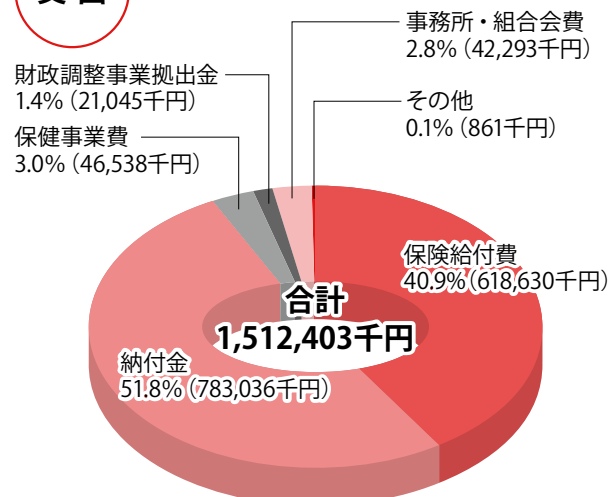
収入総額	1,612,750千円	支出総額	1,512,403千円
経常収入総額	1,574,118千円	経常支出総額	1,491,357千円
収入支出差引額	100,347千円 (前年度比)	-256,641千円)	
経常収支差引額	82,761千円 (前年度比)	-250,177千円)	

■ 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	1,466人
(本人1,160人・家族306人)	
保険料率	1.6%
(被保険者0.8%・事業主0.8%)	

決 算 額

収入総額	121,816千円	支出総額	102,858千円
収入支出差引額	18,958千円		

質のよい睡眠、とれていますか？

なかなか寝つけない、夜中に何度も目が覚める、起きたときに疲れが残っているなど、十分な睡眠がとれていないと感じることはありませんか。睡眠の不調は体の健康だけでなく、こころの健康にも影響を及ぼします。

ふだんのちょっとした生活習慣に、睡眠の質を左右するさまざまなポイントがひそんでいます。よりよい睡眠を得るために、できることから改善を始めましょう。



睡眠をジャマするNG習慣・環境

お酒・たばこ

就寝前の飲酒は一時的に眠りを促しますが、睡眠途中で目が覚める中途覚醒が増えて熟睡感が得られなくなりがちです。またたばこに含まれるニコチンには覚醒作用があるため、就寝前の喫煙は質のよい睡眠の妨げになります。



カフェイン

コーヒーや紅茶、緑茶、栄養ドリンクなどに含まれるカフェインの覚醒作用が入眠の妨げになったり、睡眠を浅くしたりすることがあります。カフェインの作用は3~4時間程度続くので、睡眠前の数時間はカフェイン摂取を控えましょう。



スマホ・PC

「寝ながらスマホ」が習慣化している人は要注意です。スマートフォンやPCの画面から出るブルーライトの刺激は睡眠を司るホルモン(メラトニン)の分泌を抑制しますし、情報を浴びて神経が高ぶってしまうのも就寝前にはよくありません。



暑い・寒い・明るすぎる

人は眠るとき手足などの温度を上昇させ熱を外に逃がし、体の内部の温度を下げて体や脳を休ませます。寝室の温度や湿度が高い、あるいは低いとこのはたらきがうまくいかなくなります。明るすぎる照明も寝室には避けましょう。



質のよい睡眠をとるためのポイント

毎日同じ時間に 就寝・起床

生活リズムを整えることは良質な睡眠の基本です。休日は夜更かしや寝坊をしたくなりますが、できるだけいつもと同じ時間に寝起きするよう心がけましょう。

入浴は タイミングよく

寝つきをよくするためには、就寝2~3時間前までに入浴しましょう。ぬるめのお湯(38℃程度)に30分程度ゆっくり浸かり、体の内部まで温めましょう。

寝る前に リラックスタイム

音楽を聴く、本を読むなど寝る前にリラックスできる時間をつくると、副交感神経が優位になり安眠につながります。リラックス効果のあるハーブティーなどもよいでしょう。

寝室の環境を 整えよう

照明は明るくしすぎず、白っぽいより暖色系の照明がよいでしょう。温度は夏26℃前後、冬18℃前後、湿度は50%前後が最適とされています。首や肩に無理のない高さの枕、適度な硬さのある敷布団やベッドマットを選びましょう。

無理に眠ろうと がんばらない

なかなか寝つけない夜は焦りが募りがちです。早く眠らなくてはと思うとリラックスから遠ざかり、余計に寝つけない悪循環に陥ることも。ふとんに入って30分ほど経っても寝つけないときは、一度寝室から出て気分転換してみましょう。



新薬にますます近いジェネリック

オーソライズド・ジェネリック (AG) を ご存じですか？

「有効成分」だけでなく「原薬」「添加物」「製造方法」なども新薬(先発医薬品)と同じである「**オーソライズド・ジェネリック医薬品 (Authorized Generic→「AG」)**」をご存じでしょうか。

● そもそも「ジェネリック医薬品」とは？

莫大な研究開発費を投入して開発された新薬は、商品化後の一定期間は特許に守られて、研究開発費も含んだ利益が保護されます。しかし特許期間が過ぎると、その新薬と同じ有効成分を有する医薬品の製造ができるようになります。後発的に製造、販売されるこれらの医薬品が「ジェネリック医薬品」です。

すでに新薬で安全性や効果が確認されているため、ジェネリック医薬品の研究や開発にかかる時間や費用は大幅に抑えられ、その分価格も安く(新薬の2~7割程度)設定されます。新薬と同等の品質や効き目、安全性をもちながらジェネリック医薬品の価格が安いのは、このような仕組みで製造、販売されているからなのです。

● 新薬との同等性がさらに増した「オーソライズド・ジェネリック」

有効成分は新薬と同一であるジェネリック医薬品ですが、添加物やコーティングなどが新薬と異なる場合があります。オーソライズド・ジェネリックは、有効成分だけでなく、原薬、添加物、製造方法なども新薬と同じです。新薬と同じ工場や生産ラインで製造されることも多いので、剤形も変わることなく服用できる薬もあります。

研究・開発費が抑えられる仕組みは従来のジェネリック医薬品と変わりませんので、オーソライズド・ジェネリックも新薬の4~5割程度の価格で販売されます。

■ オーソライズド・ジェネリックと 新薬との比較



一般的な オーソライズド・ジェネリック	
有効成分	同一
効能・効果	同一 (再審査対象の適応症を除く)
原薬・添加物	同一
製造方法	同一
形状・色・味	同一
販売価格(新発売時)	新薬の4~5割程度

選択肢が広がった **ジェネリック医薬品** を利用しましょう！

ジェネリック医薬品の利用によって、薬代を大幅に節約することができますし、増え続ける国民医療費の削減にもつながります。

これまでジェネリック医薬品の使用に不安があった方も、今回ご紹介したオーソライズド・ジェネリック(AG)などを選択肢に加えつつ、この機会にぜひジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

※すべての薬にジェネリック(AGを含む)があるわけではありません。



ジェネリック
希望です



RENAISSANCE

FITNESS + WALK

カラダを鍛えると、歩くことがもっと楽しくなる。日常生活に気軽に運動を取り入れること、活動量を上げることのヒントがルネサンスにあります。

FUN + WALK PROJECT

使いたい放題 **Monthly** 8,424 円/月 (税込)

月ごとに変更可能 (変更手数料なし)

1回ごとに **1Day** 1,620 円/回 (税込)

キャンペーン実施中 2018年 9/22(土) → 11/11(日)

Monthly コーポレート会員

※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

入会時の手数料 0 円

通常 1,080 円 (税込)

レンタル用品

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

通常 3,564 円/月 (税込)

最大2ヶ月間 0 円

1Day コーポレート会員

※新規で1dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

レンタル用品

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

通常 1,600 円/回 (税込)

入会当日 0 円

※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

お近くのルネサンスでご登録ください。事前にWEB入会登録をさせていただくと便利です。

ご入会に必要なもの

健康保険証 +

Monthlyコーポレート会員

月会費2ヶ月分 (ご利用開始日(1日・8日・16日・23日)によって異なります)

ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない方は、キャッシュカードと通帳

1Dayコーポレート会員

入会時の手数料 1,080 円 (税込)

お問い合わせ 03-5600-5399

平日/10:00~17:30 ルネサンス 法人会員 検索

QRコード

イマジカ健保組合では、皆さまの健康増進をサポートしています。

大腸がん検診のご案内

食生活の変化などにより、年々増え続ける日本人の大腸がん。がんの部位別死亡率では女性のがんの1位、男性の3位です。今年も検査法は1回法よりがんの発見率が高い2回法で実施します。

検査は、ご自宅で採便し検体を郵送するだけの簡単なものです。健康保険組合が費用全額を負担するため、自己負担はございません。ご自身の健康を守るためにも、ぜひこの機会にご受診ください。

- 申込期間：平成30年10月1日(月)～12月20日(木)
- 申込方法：健康保険組合ホームページより申込書をダウンロードしてご利用ください。

* 被保険者・配偶者に加え、「40歳以上の被扶養者」の皆さまも対象としております。

インフルエンザ予防接種補助金の支給について

健康保険組合では、医療機関など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。この機会に、ご家族でインフルエンザ予防接種を受けましょう。

- 予防接種時に当健康保険組合の被保険者・被扶養者資格のある方が対象です。
- 平成30年10月1日(月)から平成31年2月28日(木)までの接種について支給します。
- 健康保険組合ホームページより補助金申請書をダウンロードしてご利用ください。補助金申請書提出の締切は平成31年3月29日(金)必着とします。
- 一年度について一人1回のみ、1,500円を上限とします(2回接種が必要なお子さまも1回のみです)。

* 予算の都合上、先着1,000名までとなります。

※詳細は健康保険組合ホームページをご覧ください。健康保険組合までお問い合わせください。

<http://www.imagica-kenpo.or.jp/>

イマジカ健康保険組合

検索