

健保ニュース

イマジカ健康保険組合

平成30年度決算が承認されました

令和元年7月18日に開催された第104回組合会で、当健康保険組合の平成30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

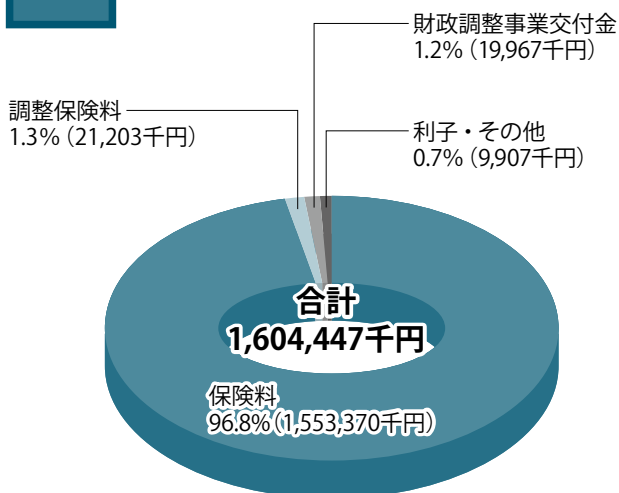
被保険者数	3,119人
平均標準報酬月額	364,968円
被扶養率	0.44
保険料率	9.8%
(被保険者4.9%・事業主4.9%)	

決 算 額

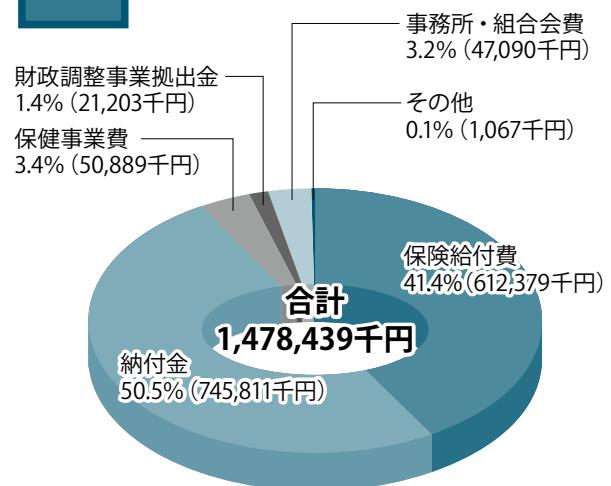
収入総額	1,604,447千円	支出総額	1,478,439千円
経常収入総額	1,561,319千円	経常支出総額	1,457,236千円
収入支出差引額	126,008千円 (前年度比	25,662千円)	
経常収支差引額	104,082千円 (前年度比	21,322千円)	

■ 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	1,502人
(本人1,204人・家族298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	126,298千円	支出総額	115,445千円
収入支出差引額	10,853千円		



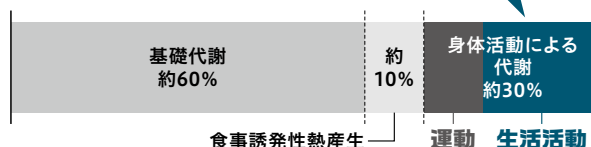
NEAT で 脱メタボ 〈オフィス編〉

監修◎宮地 元彦 国立健康・栄養研究所 身体活動研究部 部長

「体を動かす時間がない!」「そもそも運動が嫌い!」とお嘆きの人に朗報です。1日の身体活動によるエネルギー消費の多くは「運動」ではなく「NEAT(生活活動)」によるもの。立つ、歩く、家事をするといった動作でその大半を消費しているのです。NEATをアップすることが、メタボ脱出の鍵といっても過言ではありません。

1日のエネルギー消費量
(安静時)

これがNEATだ!



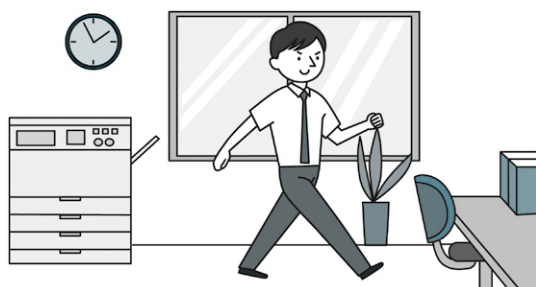
← 脱メタボ口
EXIT

その1

デキる人は動きが素早い!
仕事上の速い歩行=約20kcal UP

約5分

オフィスの中ではいつも早歩き。
機敏な動きで、仕事の効率も上がる!



1カ月で **400kcal OFF!**

(注)消費エネルギー量は体重70kgの場合で、強度(メッツ)×時間(h)×体重(kg)×1.05から安静時のエネルギー量を引いたもの。1カ月は20日(平日5日×4週間)として計算。

← 脱メタボ口
EXIT

その2

はやりの「立ったまま会議」!
立って会話・書類整理=73kcal UP

30分×2回

スタンディングミーティングにすれば、
打ち合わせもサクサク進む!



1カ月で **1,460kcal OFF!**

知ってる?

座り過ぎリスク



1日の座っている時間が4時間未満の人に比べ、8~11時間の人は総死亡リスクが15%増、11時間以上の方は40%増という、ショッキングな研究結果が報告されました。なかでも、日本人の座り時間は世界トップクラス。これはとても深刻な事態です。

やっほー!



〈オフィス編〉脱出成功!

「メタボ」とは... 「メタボリックシンドローム」の略称。ただ「太っている」だけでなく、糖尿病などの生活習慣病発症の入り口にいるという、とてもハイリスクな状態。

「NEAT」とは... 「Non-Exercise Activity thermogenesis」の略称。「非運動性熱産生」とも呼ばれ、日常生活の中での意識していない活動による、エネルギー消費量。

もう登録はお済みですか？

PepUp.

ヘルスケアに関する
こんなお悩みや疑問

「Pep Up」が解決します！

健康ポータルサイト「Pep Up (ペップアップ)」、もうお使いでしょうか？
「Pep Up」は、あなたの今の健康状態を「見える化」するツールです。利用登録（無料）すれば、パソコンやスマートフォンからいつでもご自分の健康データにアクセスできて、健康状態に合わせたさまざまな健康情報が受け取れます。
いますぐ登録して、手軽に楽しくヘルスケアを続けましょう！

「Pep Up」で解決！ その1 「カラダの年齢」が気になる

あなたの「健康年齢」(※1)は、今、何歳？実年齢と比べて体は若い？それとも……？
「Pep Up」では、毎年の健康診断結果からあなたの「健康年齢」を算出。実年齢との差や、「健康年齢」をより若くするために気をつけたいポイントを表示します。

+こんなことも

現在の健康データから算出した、あなたの来年1年間の医療費（自己負担額）予測を通知。
予測額より安くて済むよう、今から健康管理に努めましょう！

(※1) 160万人の健診数値と医療費の関係を分析して算出された、あなたの健康状態を年齢に置き換えて示す指標です。
同世代と比べて「若いかな、老けているかな」や、「生活習慣病リスク」等がわかり、現在非常に注目されています。

「わたしの健康状態」を
クリック

「健康年齢」が
ひと目で！



「Pep Up」で解決！ その2 「ジェネリック」、どれくらい安くなる？

新薬より安価なジェネリック医薬品ですが、実際にどれくらい安くなるかは個人差があります。「Pep Up」では、過去の医療費から算出した、あなた専用の「ジェネリックに切り替えた場合のお得額」をお知らせします。こんなに安くなるの？とビックリするかも！

+こんなことも

「医療費のお知らせ」(※2)の閲覧・ダウンロードもこちらから。確定申告での医療費控除にも利用できます(※3)。

(※2) 以前の、圧着ハガキによる「医療費のお知らせ」配布は2018年11月受診分より廃止しております。
(※3) 注意事項（利用できない場合など）があります。

「医療費」を
クリック

「ジェネリック」で
こんなに安く！



「Pep Up」で解決！ その3 健康チェック、毎日の記録が面倒…

「Pep Up」では、Fitbitなどのデバイスと連携することで、毎日の健康状態をわかりやすくデータ表示。日々の健康データの保存もカンタンに行えます。

+こんなことも

連携するデバイスによって、歩数や睡眠時間も一目瞭然。歩数計を別途持ち歩くなどの必要もなく、健康データを一括管理できます。

「日々の記録」を
クリック

最新の健康
データを表示！



ほかにもあります！「Pep Up」でできる、こんなこと

- アクティビティ… あなたにおすすめのアクティビティ（ヘルスケアスタジオ、スポーツイベントなど）をご紹介します！
- 健康記事 …… ちょっとした空き時間にも気軽に読める、健康に関するコラムです。暮らしの中の身近なお役立ち健康情報が盛りだくさん。

「Pepポイント」を貯めよう！

「Pep Up」利用で付与される「Pepポイント」を貯めると、商品券や素敵な景品に交換できます。



未登録の方は

いますぐ利用登録(無料)しましょう！

※登録方法は、郵便でお送りしている「「Pep Up」登録のためのご案内」をご覧ください。また、健康保険組合ホームページもご参照ください。
※「Pep Up」未登録の方で、登録ID等が同封された「Pep Up」ご案内の郵便物が紛失等でお手元のない被保険者様につきましては、再送いたしますのでイマジカ健康保険組合へお問い合わせください。

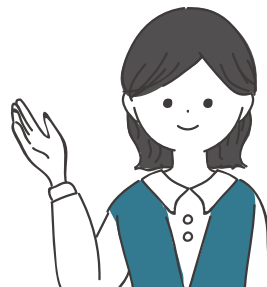
「Pep Up」に関するお問合せ：株式会社 JMDC ペップアップサポート窓口

メールアドレス support@pepup.life

被保険者の皆さまへ

被扶養者資格の再確認にご協力ください

被扶養者の資格認定は、国からの指導に基づき、1年に1度行っています。
当健康保険組合では、その年の3月31日現在認定されている18歳以上の被扶養者の方(ただし高校生を除く)全員を対象に検認を実施します。つきましては、「健康保険被扶養者調査書」(以下、調書)がお手元に届きましたら、調書の内容を確認いただくとともに、当該調書に収入の証明書等必要書類を添付のうえ、ご提出ください。
健康保険組合の財政の健全化のために、ご協力をお願いいたします。



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：令和元年10月1日(火)～12月20日(金)

●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、2,000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。

●令和元年10月1日(火)から令和2年2月29日(土)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令和2年3月31日(火)必着とします。

●一年度について一人1回のみ、2,000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。

ホームページ

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

イマジカ健保

検索