

トマト × ゴーヤのヘルシーディッシュ

Food coordinator

栗山 小夜子
料理講師や食のプロデュースなど、幅広く活躍。



夏に旬を迎えて栄養価もバッチリな食材を2種類使ったヘルシーな一皿をご紹介します。

塩分 1.1g
260 kcal



トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、トマトにはさまざまな効果があります。ビタミンAやビタミンCが豊富なほか、血圧を下げる効果のあるカリウムや老化防止にオススメのリコピンも含まれています。



ゴーヤ

ゴーヤの特徴である苦味は「モモルデシン」という成分で、胃腸の粘膜を保護したり、食欲を増進する効果があり、夏バテ対策にオススメです。



夏の食欲増進チャンプルー
トマトとゴーヤを使用

作り方

調理時間/約 35 分

材料 2人分

- ゴーヤ 1/2 本
- トマト 1 個分
- 木綿豆腐 1 丁
- 豚バラ肉 50g
- ショウガ、ニンニク ひとかけ
- 麩 20g
- 豆板醤 少々
- 味噌 大さじ 2
- ゴマ油 小さじ 1
- 卵 1 個

- ① ゴーヤは縦半分に切ってワタを取り除き、7mm 幅にカットし、塩（適量）をふって揉み込んでおく（写真①）。トマトはぶつ切りにし、木綿豆腐は手で適当な大きさにちぎっておく。豚バラ肉は 3cm 幅に切り、塩（少々）と酒（少々）をまぶしておく（写真②）。ショウガとニンニクはみじん切りにする。麩は水で戻しておく。
- ② ボウルに豆板醤、味噌を入れて混ぜ合わせておく（写真③）。
- ③ 火にかけてフライパンに、ショウガ、ニンニク、ゴマ油を入れて、香りが立ったら豚肉、麩を入れて炒め、全体に火が通ったらいったん取り出しておく。
- ④ 火にかけて同じフライパンに、ゴーヤを入れて炒め、火が通ったらトマト、木綿豆腐を入れてさらに炒める。全体に火が通ったら②と③を加えてさっと炒め、溶き卵を絡めて仕上げる。

けんぽだより

2015
夏号

被扶養者現況調査にご協力ください P.2

医療費の節約にご協力をお願いします

TOPICS

- 保険証をリニューアルします P.4
- 電話による保健支援を行います (63~74歳) P.6
- データヘルス計画 P.7
- 特定健診 P.10
- 虫歯や歯周病をそのままにしていますか? P.12
- ココロのゲンキ強化書 P.14
- 平成27年度予算のお知らせ P.16
- ジェネリック医薬品を使ってみましょう P.18
- クロスワードパズル P.19
- ヘルシーディッシュ P.20

被扶養者現況調査にご協力ください

結婚や就職などによる被扶養者(家族)の異動を的確に把握し、被扶養者認定の公正を期するために、当健保組合では、被扶養者現況調査を行います。

今年度も前年度同様、ご自宅に案内文書を郵送(6月下旬予定)しますので、ご理解とご協力をお願いします。

【被扶養者現況調査とは?】

健保組合の「被扶養者」に認定された人が、「被扶養者の条件を満たしているか」再調査することです。

調査方法は昨年と変わりません

(詳しくは案内文書をご覧ください)

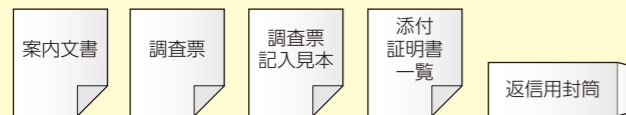
- 添付書類は全員提出 ※コピー可(交付日が提出日より3カ月以内のもの)
- 問い合わせ専用窓口(センコー健保サポートセンター)を設置
※センコー健保サポートセンター フリーコール0120-995-859

調査のポイント

- ①全員に対して実施 ※平成27年1月1日以降に認定された人は除く
- ②「年収」をベースにした審査 ※詳細は右表を参照

平成27年度被扶養者現況調査の流れ

■センコー健保サポートセンター



「案内文書」・「調査票」・「調査票の記入見本」・「添付証明書一覧」・「返信用封筒」をご自宅に郵送

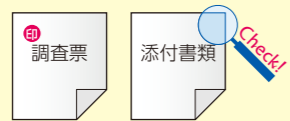
6月下旬 ご自宅に送付

■被扶養者様ご本人



「調査票」の必要事項を記入・捺印後、添付書類を同封のうえ、返信用封筒にて「センコー健保サポートセンター」に返送

■センコー健保サポートセンター



「調査票」・「添付書類」の内容チェック実施

7月31日(金) 必着

❗ 調査の結果、被扶養者に該当しないことが明白である場合には、後日会社経由で「被扶養者抹消届」の作成・提出および「健康保険証の返還」を要請します。

❗ 提出期限を過ぎても提出がない場合は、被扶養者の資格を喪失させていただくこともありますので、必ずご提出ください。

確認しておこう! 被扶養者の認定条件

被扶養者になるには、次の2つの条件を満たしていることが必要です。
※被扶養者の「認定日」は「健保組合に書類が到着した日」(出生・新規採用時除く)です。

条件1

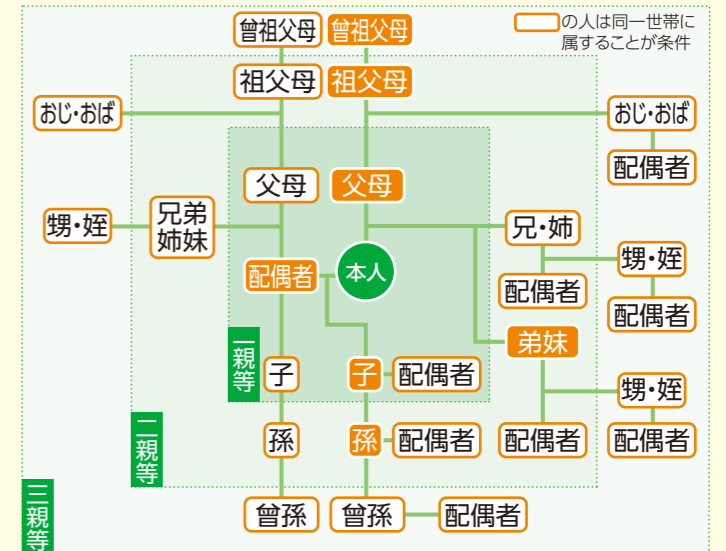
被保険者から見て三親等内にある親族である

親族によっては同一世帯に属していること(同居)が必要です。

※「同一世帯に属している(同居)」とは、被保険者と「住居」及び「家計」を共にしていることをいいます。

※「入院」「介護施設に入所」「単身赴任」は同居の扱いになります。

※「二世帯住宅等」で玄関・台所など居住する空間が別の場合は別居の扱いになります。



条件2

被保険者の収入によって生計を維持している

認定対象者の年間収入見込額が基準額未満であることなどが必要です。

認定対象者の年間収入見込額

130万円未満

(認定対象者が60歳以上または障害厚生年金受給者の場合は180万円未満)

【注意】「収入」とは、税法上の「所得」とは異なり、「社会保険料などを差し引く前の金額」のことをいいます。「収入」については、「通勤手当」「遺族年金」「傷病手当金」などは「所得」には含まれませんが、「収入」には含まれます。

さらに追加条件

- 被保険者と同居している場合
認定対象者の年間収入見込額が、被保険者の収入の2分の1未満であること
- 被保険者と別居している場合
認定対象者の年間収入見込額が、被保険者からの仕送り額未満であること

被扶養者の認定条件は、これらのケース以外にも扶養状況によってさまざまなケースが存在します。現況調査の状況に応じて個別に審査させていただきますので、ご了承ください。

被扶養者認定の誤りは健保財政の悪化を招くことに

健保組合では、「被扶養者分」としての健康保険料はいただいております。

しかし、「医療費」のお支払は被保険者(従業員)と同様に健保組合の負担が発生します。

さらに、被扶養者の人数が増えるだけで、健保組合が国へ支払う「後期高齢者支援金」「介護納付金」が増えるしくみになっています(右図参照)。

【1年間に被扶養者1人につき健保組合が負担する費用】

具体的項目	金額
①医療費(1人当たり平均額)	108千円
②後期高齢者支援金(全加入者に加算)	55千円
合計	163千円

※平成26年度予算ベース。40~64歳は上記のほか、介護納付金63千円を加算。

平成26年度の調査では169名(うち40~64歳37名)の是正を実施
→年間3,000万円相当の費用削減

保険証をリニューアルします

- 8月1日付で保険証を一斉更新(交換)します。
- 7月中旬ごろから各事業所に発送しますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。
- (注) 任意継続被保険者(記号20)の方は対象外ですので更新しません。ご了承ください。

旧保険証の表面

●被保険者(本人)

健康保険被保険者証	本人(被保険者)	交付 平成00年00月00日 有効期限 平成00年00月00日
記号 000	番号 00000	
氏名	センコー 太郎	性別 男
生年月日	昭和 00	
資格取得年月日	平成 00	
事業所名	センコー株式会社	
保険者番号	064501142	
保険者名称	センコー健康保険組合	
保険者所在地	延岡市天下町1176-13	

新保険証の表面

●被保険者(本人)

健康保険被保険者証	本人(被保険者)	交付 平成00年00月00日 有効期限 平成00年00月00日
記号 000	番号 00000	
氏名	センコー 太郎	性別 男
生年月日	昭和 00	
資格取得年月日	平成 00	
事業所名	センコー株式会社	
保険者番号	064501142	
保険者名称	センコー健康保険組合	
保険者所在地	延岡市天下町1176-13 ☎0982-41-0330	

「有効期限 平成27年7月31日」の保険証を一斉更新(交換)

●被扶養者(家族)

健康保険被保険者証	家族(被扶養者)	交付 平成00年00月00日 有効期限 平成00年00月00日
記号 000	番号 00000	
氏名	センコー 花子	性別 女
生年月日	昭和 00	
資格取得年月日	平成 00	
被保険者	センコー太郎	
事業所名	センコー株式会社	
保険者番号	064501142	
保険者名称	センコー健康保険組合	
保険者所在地	延岡市天下町1176-13	

●被扶養者(家族)

健康保険被保険者証	家族(被扶養者)	交付 平成00年00月00日 有効期限 平成00年00月00日
記号 000	番号 00000	
氏名	センコー 花子	性別 女
生年月日	昭和 00	
資格取得年月日	平成 00	
被保険者名	センコー 太郎	
事業所名	センコー株式会社	
保険者番号	064501142	
保険者名称	センコー健康保険組合	
保険者所在地	延岡市天下町1176-13 ☎0982-41-0330	

裏面(デザイン変更はありません)

注意事項 保険医療機関等において診療を受けようとするときは、必ずこの証をその窓口で渡してください。

住所 _____

備考 _____

以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思を表示することができます。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号を○で囲んでください。

1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植のために臓器を提供します。

2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植のために臓器を提供します。

3. 私は、臓器を提供しません。

(1又は2を選んだ方で提供したくない臓器があれば×をつけてください。)

[心臓・肺・肝臓・腎臓・脾臓・小腸・眼球]

{特記欄 _____}

署名年月日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

本人署名(自筆) _____ 家族署名(自筆) _____

【臓器提供意思表示欄について】

- 平成22年7月の「改正臓器移植法」施行により、「健康保険法施行規則」が改正され、「臓器提供意思表示欄」を保険証の裏面に設けることになりました。
- ただし、「臓器提供意思表示欄」の記入はあくまで「任意」です(義務付けられているものではありません)。
- 詳細は(社)日本臓器移植ネットワークのホームページをご参照ください(<http://www.jotnw.or.jp/>)。

一斉更新(交換)の流れ

■センコー健保サポートセンター

7月中旬に、各事業主宛てに、「新保険証」「チェックリスト」を送付します。

■各事業主・被保険者

「新保険証」と「旧保険証」を交換してください。

※「旧保険証」を紛失した場合には、「被保険者証遺失届」を必ず提出してください。

■被保険者

「新保険証」を受け取ったら、記載内容に誤りがないかを必ずご確認ください。万が一、誤りがある場合は、センコー健保サポートセンターにご連絡ください。

センコー健保サポートセンター フリーコール0120-995-897

■各事業主

「新保険証」と「旧保険証」の交換が完了したら、「チェックリスト」とともに、センコー健保サポートセンターにご送付ください(提出締切:8月31日)。



こんなときは、こんな届出を

●保険証をなくしたとき

ただちに ①最寄りの警察に届ける
②「被保険者証遺失届」と「被保険者証再交付申請書」を提出

●被保険者の資格を失ったとき

5日以内に 被保険者および被扶養者全員の保険証を返却

●氏名に変更があったとき

5日以内に 「(被保険者・被扶養者)に関する事項の訂正申請書」に該当者の保険証を添えて提出

●被扶養者の資格を失ったとき

5日以内に 「被扶養者抹消届」に該当する被扶養者の保険証を添えて提出

取り扱いには
ご注意ください! 保険証は社会的信用度の高い身分証明書です

- 保険証は身分証明書やお金と同様の価値がある大変重要なものです。
- 紛失した場合、「キャッシュカード」のようにその機能を停止できません。
- 万が一、紛失、盗難等があった場合は必ず最寄りの警察署に届け出てください。
- 保険証の貸し借りは法律で禁じられています。

63～74歳のみなさんを対象に 電話による保健支援をはじめます

65～74歳(前期高齢者)の医療費を社会全体で負担することを目的に、健保組合では毎年、保険料から「前期高齢者納付金」を拠出しています。

前期高齢者納付金は、高齢化の進展に伴い健保財政を圧迫しており、今後、その負担はよりいっそう増加し、健保財政は深刻な状況になるものと予測されます。

こうした事態を防ぐためにも、前期高齢者納付金の削減は、健保組合にとって取り組まなければならない課題の1つです。そこで、当組合では、前期高齢者および63・64歳の方を対象に、専門機関による電話での保健支援を実施します。



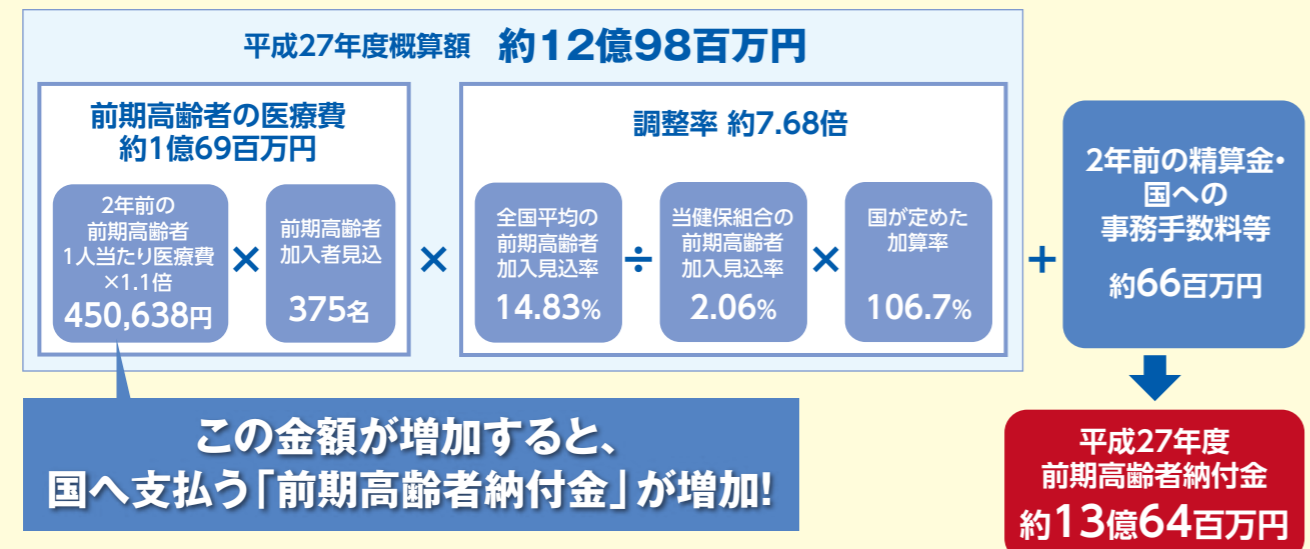
前期高齢者への電話保健支援 対象者には6月下旬ごろ案内をお送りします

対象者の生活習慣や健康状態、通院・服薬状況などを事前にアンケートで調査し、その内容をふまえて、保健師が個別に電話で健康管理についてアドバイスすることで、より効率的かつ効果的に**疾病予防・重症化予防**を図ることを目的とした事業です。

こんなに重い!! 前期高齢者納付金の国への負担

下記のとおり、前期高齢者の加入率が低い健保組合等ほど負担は重く、そして前期高齢者の1人あたりの医療費によって、納付金額は大きく左右されるしくみになっています。

【センコー健保の平成27年度予算ベース】※メインの計算部分



一人ひとりの医療費節減の取り組みが、
国へ支払う納付金の大幅な削減につながります

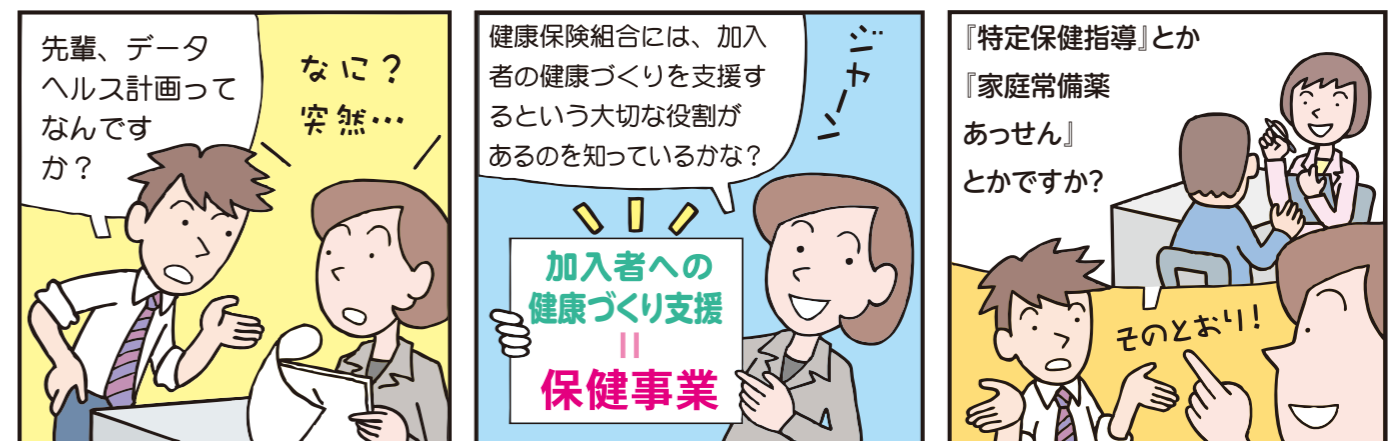
より効果的な健康づくり支援のために

データヘルス計画

平成27年度
からスタート

「データヘルス計画」とは、健康保険組合の加入者の医療・健診データを分析し健康課題を明確にして、それに応じた事業を実施することで、保健事業の実効性を高めるための取り組みのこと。国の「日本再興戦略」の施策の1つに含まれており、すべての健康保険組合にデータヘルス計画の策定・実施が求められています。

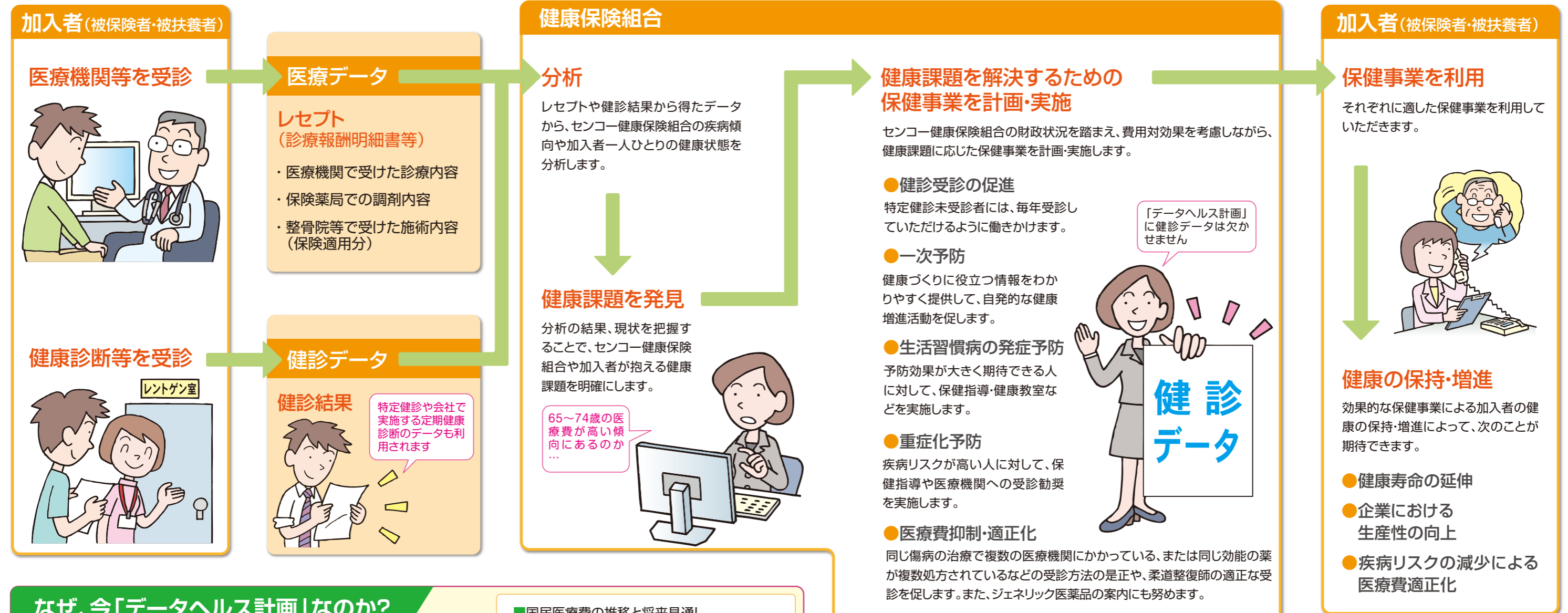
これを機に、センコー健康保険組合は、被保険者とご家族が健康的な生活を送っていただけるよう、さらに保険者機能を発揮し保健事業に取り組みます。



医療・健診データの分析を行い 健康課題を明確化

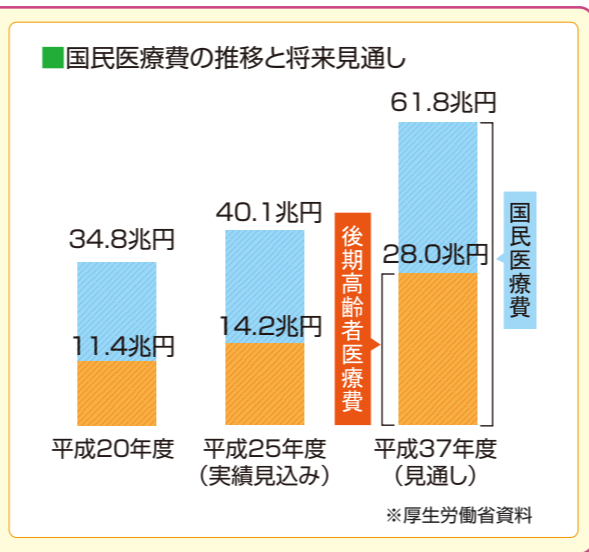
効果的かつ効率的な保健事業で健康寿命の延伸・財政健全化等を目指します

「データヘルス計画」の流れ



なぜ、今「データヘルス計画」なのか？

- ❶「健康寿命の延伸」が求められている
超高齢社会において、病気のリスクを抑え、“元気に”長生きすることが社会の活性化には不可欠です。
- ❷「医療費の伸びの抑制」が求められている
高齢化に伴い医療費が増加し、国や健康保険組合の財政を圧迫しています。
- ❸レセプト・健診データが電子的に標準化された
レセプトのオンライン化、特定健診の実施義務化によってデータが標準化されたことで、健康保険組合が医療・健康情報について分析しやすい環境が整備されました。



Plan Do Check Act

PDCA サイクル

計画(Plan) 実施(Do) 評価(Check) 改善(Act)

PDCAサイクルに沿って、保健事業を見直し、運営していきます。

医療費が適正化されることで、健康保険組合の財政の健全化につながり、さらなる保健事業活性化に取り組むことができます。

ご家族(被扶養者)も受けてください 特定健診

健保組合は、40～74歳の加入者全員に特定健診を実施し、国に受診率等を報告しています。
この受診率は、被保険者に比べご家族(被扶養者)が低い傾向にあります。
ご家族も当健保組合が実施する特定健診を受けて、メタボリックシンドロームを予防し、
家族みんなで健康寿命を延ばしましょう!

こんな誤解はしていませんか?

誤解 その1

去年受けたから、
今年は受けなくていいですよね?

毎年、健診を受けることで、体の状態の経年変化がわかります。日々の生活習慣の積み重ねが引き起こすメタボを予防するためにも、ぜひ毎年受診しましょう。



誤解 その2

現在、通院していて、
よく検査を受けているので、
健診は受けなくてもいいです。

特定健診で行うすべての項目を
通院先で検査しているとは限りませ
ん。当健保組合が実施している特定
健診を受けてください。

誤解 その3

子育てや介護で忙しく、
とても健診を受けている時間はありません。
子ども悪くないし…

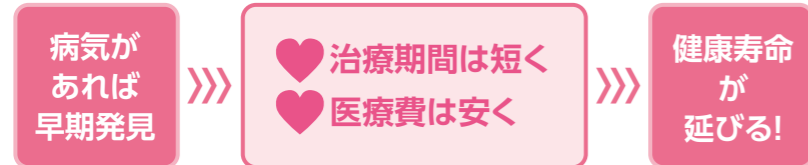
健診は半日程度で終わります。忙しい人も、ぜひ受けてください。生活習慣病には自覚症状がほとんどない病気もあるため、健診を受けずに気づかないまましていると、知らないうちに悪化してしまうこともあります。

誤解 その4

自治体が実施する
がん検診を受けたから、十分でしょ?

がん検診では、該当するがんに関する項目しか調べません。特定健診では生活習慣病に関する検査項目を網羅しています。がん検診を受けた方も特定健診を受けましょう。

特定健診を受けると…



特定保健指導の案内が届いたら…ぜひご参加を

特定健診の結果により、一定のリスクが重なっている人には、特定保健指導を案内しています。特定保健指導では、生活習慣を改善しメタボリスクを減らすために、保健師や管理栄養士などのプロフェッショナルが6カ月間サポートします。
案内が届いたら、ぜひご参加いただき、メタボ状態から脱出しましょう!

センコー健保の特定健診がオススメ!

受診料は **0円!!**



センコー健保の特定健診

●会場型バス健診

- 健診バスと医療スタッフをあなたの町に派遣します。
- 通常は医師の判断により一部の人しか受けられない「心電図検査」「貧血検査」「眼底検査」を無料で受けられます。
- オプション検査も同時に受けられます。

●従来型病院健診

- 自宅やパート先、習い事の教室など、便利な場所にある医療機関を選べます。
- ご都合のよい日時を予約できます。



前年度よりもっと
受けやすくなりました!

- 無料で受けられるようになりました(オプション検査除く)。
- 「会場型バス健診」では、「心電図検査」「貧血検査」に加え「眼底検査」も無料で受けられようになりました。
- ※「従来型病院健診」では、医師の判断によって受けられない項目もあります。
- 「従来型病院健診」で受診希望の方は、集合契約AまたはBのうち希望する医療機関に、ご自分で直接予約の電話をすることができるようになりました。
- ※従来どおりサポートセンターへ予約もできます。



人間ドックやパート先の特定健診等を受ける場合

健診結果のコピーと「質問票」を当健保組合に提出してください。

センコー健保の特定健診を受けるには「受診券」が必要です

紛失してしまった方は、「センコー健保サポートセンター」までご連絡ください。

※「質問票」「受診券」は、今年4月、特定健診の対象となる被扶養者宛にお送りしています。

詳しくは、4月にお送りした「特定健診のご案内」をご覧くださいか、「センコー健保サポートセンター」までお問い合わせください。

センコー健保サポートセンター フリーコール **0120-995-897**

虫歯や歯周病をそのままにいませんか？

「歯医者は痛いところ」「歯科治療は時間がかかる」というイメージを持っていませんか？ 早いうちに治療したり、定期的に歯のチェックをすることで、痛みや治療にかかる期間を減らすことができます。

乳歯から永久歯へと生え変わった歯は、人生の最期までつきあうものです。日頃から大事にして、歳をとっても自分の歯で不自由なく食べることができるとよいですね。

虫歯や歯周病は自然には治りません

よほどの早期のものを除けば、虫歯や歯周病は治療をしないと治りません。治療の痛みや通院の手間をいやがって先延ばしにしがちですが、後にすればするほど痛みも通院にかかる期間も増加してしまいます。

日頃から歯や歯ぐきの状態をチェックし、気になるところがあればすぐに歯科医院を受診するようにしましょう。

× 初期の虫歯 チェックポイント

- ときどき痛みを感じる
- 冷たいものがしみることもある
- 黒くなった部分が見える
(詰め物の周辺や歯と歯の間を特にチェック)
- 舌でひっかかりを感じる場所がある

× 初期の歯周病 チェックポイント

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯が長くなってきた気がする
- 歯と歯の間に食べカスが詰まりやすい
- 起きたとき、口の中がネバつく
- 口臭がある

長寿大国の日本では、より一層「歯のケア」が必要に



日本人の寿命の長さは、世界でもトップクラスです。しかし、平均寿命が長くなったということは、それだけ歯を使う期間が増えたということです。

歯がなくなると、食生活や発音など、今何気なくできていることが不自由になります。少しでも自分の歯を残すことができるよう、歯のケアに取り組んでいくことが必要です。

“歯のケア”のヒント

- 1 1日1回はじっくり歯を磨く
(1本1本ていねいに)
- 2 早めの治療と定期的な歯のチェック
(年に1~2回は歯科医院で検診を受けましょう)
- 3 歯ブラシだけでなく、フロスや歯間ブラシも活用
- 4 外出先でも磨けるよう、携帯用歯ブラシをバッグのなかに
(口臭予防やリフレッシュにも役立ちます)

虫歯・歯周病も、「生活習慣病」です

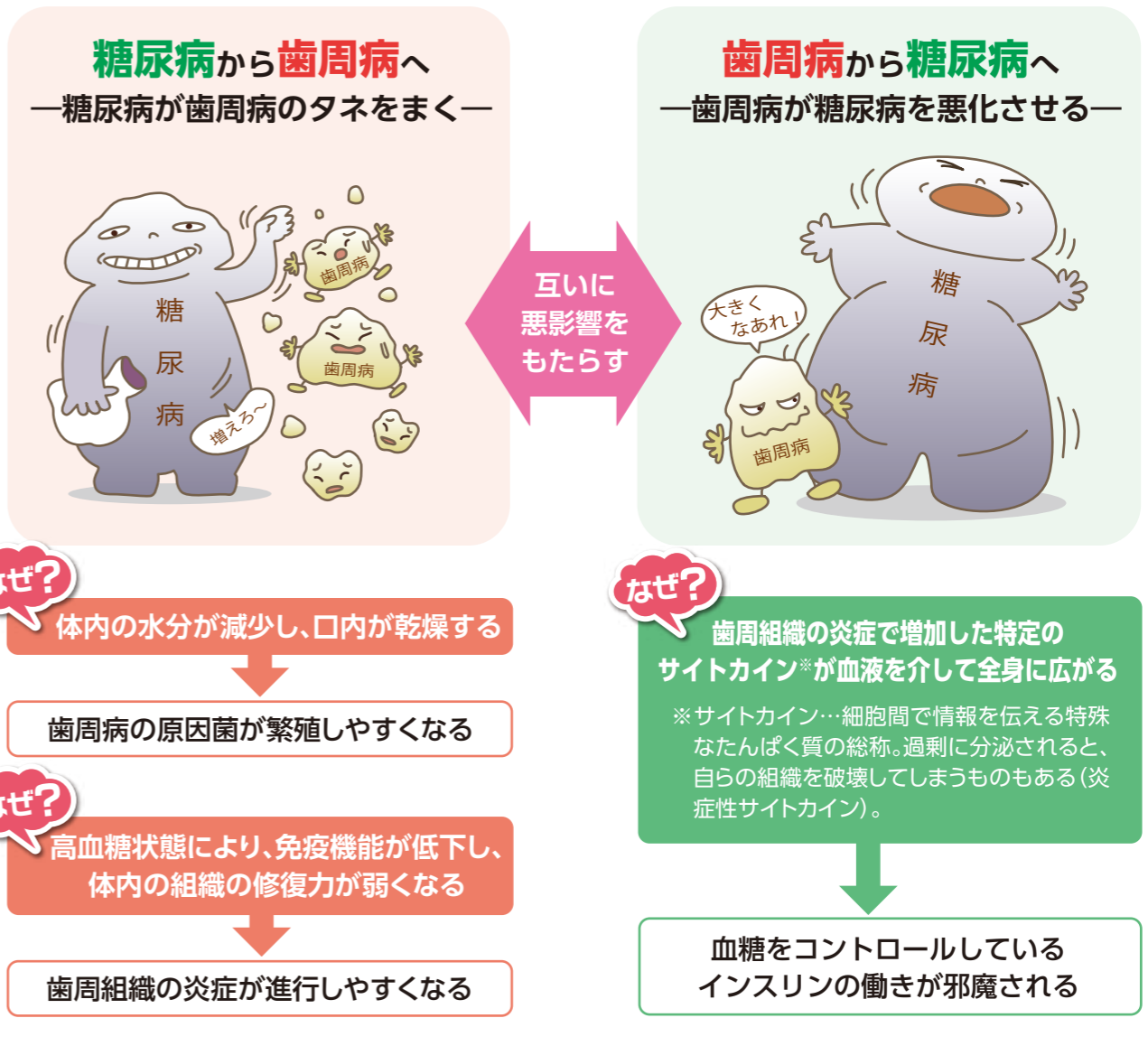
ももとの体質に、日々の習慣が影響して虫歯・歯周病になります。これは糖尿病などの生活習慣病と同じ図式です。人生80年とすると、10歳で生えた永久歯は70年ももたせなくてはなりません。日頃から歯のケアを習慣づけるようにしましょう。



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

相互に悪影響をもたらす「糖尿病」と「歯周病」

糖尿病は、血糖値の高い状態が続くことで、全身のさまざまな場所で血管障害を起こす病気です。一方、歯周病は、細菌感染によって歯周組織に炎症が起こり、歯を支えている顎の骨がなくなっていく病気です。一見、関係ないように思える2つの病気ですが、実は互いに悪影響をもたらしています。



人間関係を高める 会話テクニック

ココロのゲンキ……強化書

苦手だなと思う人と 接するとき

コミュニケーションの基本でもある「会話」。職場では、会話のちょっとした行き違いが大きなトラブルにつながったり、人間関係を悪化させることがあります。

まずは、職場のメンタルヘルス対策として、CASE-1とCASE-2の事例から会話力をアップさせる方法を紹介しましょう。

苦手な人との交渉、苦手な上司への業務報告etc.……、職場では緊張を強いられる場面が多々あります。同じような状況でも、スムーズにコミュニケーションを図れる人もいれば、そうでない人もいます。そうはいても、職場では避けて通ることのできない対人関係。できれば円滑に、ストレスなくこなしたいものです。

さて、E上司に今月の業務報告をしようとしているCさんとDさん。2人の場合はどうでしょうか？

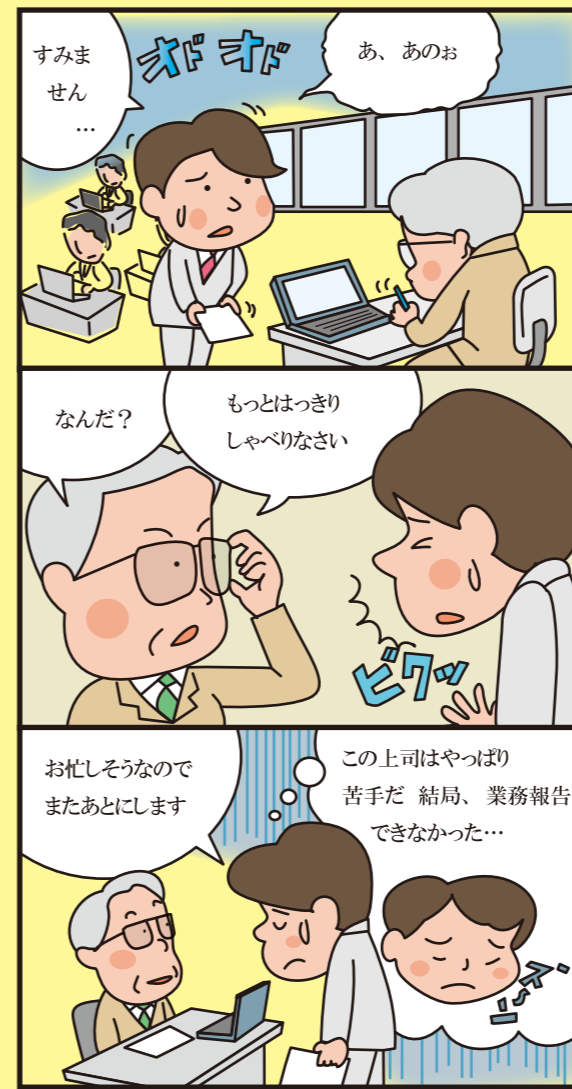
CASE-1 上司Aさんの場合



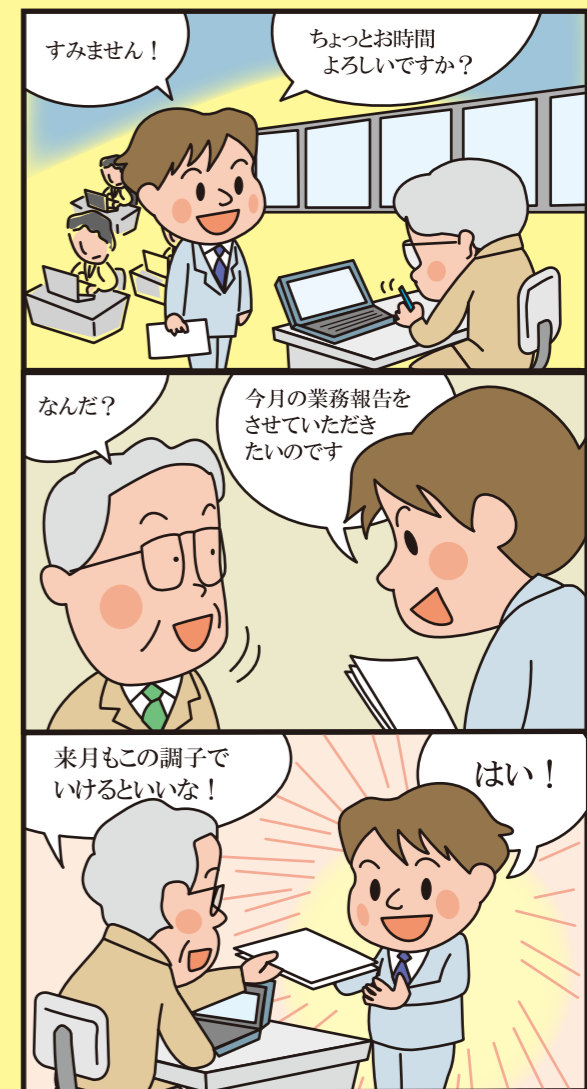
CASE-2 上司Bさんの場合



CASE-3 Cさんの場合



CASE-4 Dさんの場合



頭ごなしに否定する
Aさんと
肯定する姿勢を見せる
Bさん

職場では、話し方ひとつで仕事が円滑に進みずれば、人間関係が悪化し、トラブルを招くことにもなりかねません。

Aさんのケースのように、真っ向から否定する言葉だけを並べたのでは、相手はやる気を失うだけでなく、Aさんへの反感が増し、人間関係もぎくしゃくしたのになってしまいます。

一方、Bさんのケースのように、相手を肯定する言葉から会話を始めれば、穏やかに、かつスムーズに話を進めることができます。たとえば、会議や商談の際、もめる大きな原因のひとつに「否定語」の羅列があります。仕事を円滑に進めるため、人間関係を良好に保つためには、肯定と否定のバランスも大切です。

上司の態度に
差が出てしまった
CさんとDさんの
違いは？

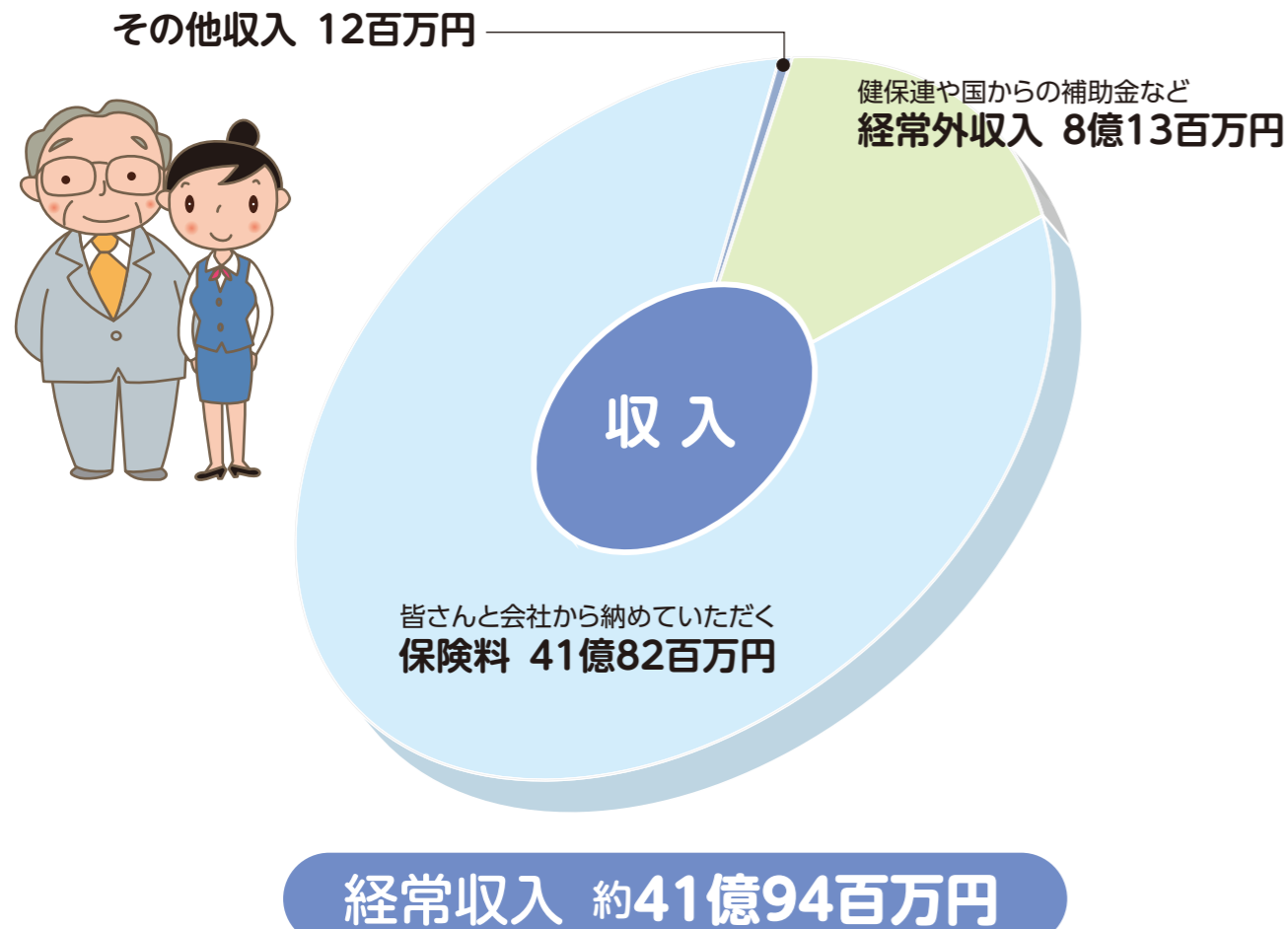
Cさんは前に一度、仕事でミスをしてE上司にひどく怒鳴られたことがあり、以来、彼に対して苦手意識をもっていました。しかし、仕事上、苦手だからといって避けてばかりはいられません。そのため、イヤだイヤだと思いながら上司に接することになり、結果、空回りしてしまったのです。

一方、DさんにはE上司に対する苦手意識がありません。そのため、堂々と接することができるのです。

苦手意識があるかないかで、相手への接し方は変わってきます。その結果、相手の対応も変わってくるのです。

前期高齢者納付金の大幅増により 経常赤字は7億円超に

一般勘定 予算総額 約50億7百万円

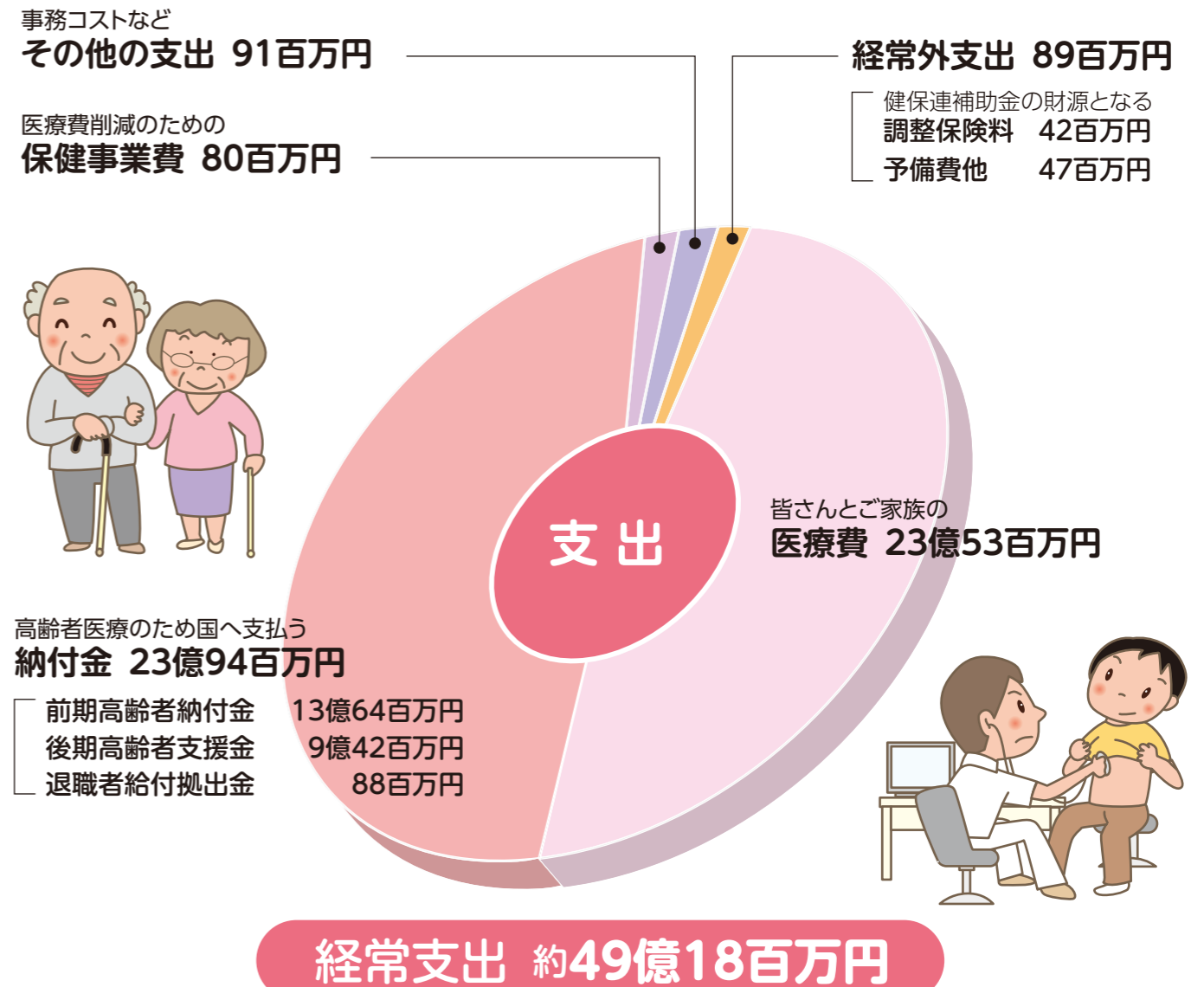


一般保険料率は101%^[被保険者 48.0% 会社 53.0%]に据え置き

注) % (パーミル) は「千分率」(例: 101% = 101/1000)

平成27年度は、加入者の増加等に伴い、医療費や納付金が前年度より増加する見込みで、とくに65～74歳の医療費の財源となる前期高齢者納付金が前年度比2億12百万円の大幅な増加が見込まれています。

厳しい財政状況ではありますが、保険料率は前年度と同率とし、不足する財源は「国や健保連からの補助金」「準備金からの繰入金」等で賄う予定です。



介護勘定 予算総額 約5億15百万円

介護保険料率は19%^[被保険者 9.5% 会社 9.5%]に据え置き

公的介護保険制度の財源として国に拠出している介護納付金は5億15百万円で前年度より25百万円増加しました。

経常収支 ▲7億24百万円

※準備金からの繰入金、健保連や国からの補助金によって不足を補う予定です。

医療費の節約にご協力をお願いします

日々の健康づくりはもちろんのこと、受診の際、ジェネリック医薬品を利用するなど、健保財政の健全化のためにも医療費の節約にご協力をお願いします。



医療費節約ファミリー



ジェネリック医薬品
で節約を。

ジェネリック医薬品を使ってみましょう



ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間終了後につくられるお薬のことです。古いから安いのではなく、薬の開発費用が新薬ほどかからないから、新薬と同じ有効成分でも価格が安いんですよ。

新薬(先発医薬品)	ジェネリック医薬品
開発期間 約9~17年 開発費用 約300億円以上	開発期間 約3~5年 開発費用 約1億円

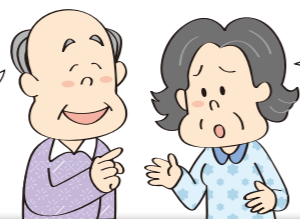


承認審査のとき、新薬の品質と同等かどうかを厳しく審査して、問題のない医薬品だけが承認されるらしいわよ。



でも…安い原料が使われたりしているんじゃないの？

ジェネリック医薬品も、新薬と同じように、基準に適合した工場で作ることができないし、出荷後の品質検査もちゃんと行われているよ。万が一、重大な副作用があったときは、新薬と同じように「医薬品副作用被害救済制度」の対象となるんだよ。



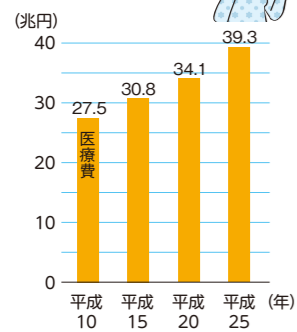
でも…ジェネリック医薬品って、安全なの？

あら、ほんとに!? 今度相談してみようかしら♡



そのうえ、駅前の薬局にイケメンの薬剤師さんがいるのよ。

概算医療費の推移



厚生労働省：医療費の動向より作成

今、日本の医療費が大変です

日本の医療費は年々増加しており、国の財政の重い負担となっています。そこで国は、現在47%(平成25年9月)のジェネリック医薬品の数量シェアを、平成30年3月末までに60%以上にする目標を掲げ、ジェネリック医薬品の普及を推進しています。

医療費の増加はみなさんの保険料引き上げにつながりかねません。みなさんもかかりつけ医や薬剤師に相談して、ぜひジェネリック医薬品を利用してみてください。



クロスワードパズル

問題

二重枠に入った文字をA~Eの順に並べると何という言葉になるでしょうか?

タテのカギ

- クールビズではノー一で。
- 江戸城跡地帯をさす、天皇の住まい。
- 犯人の両手にはめる金属製の腕輪。
- 物理や生物、化学などを学ぶ教科。
- 米国の投資銀行の破綻が引き金となった世界的金融危機。— ショック。
- 京都は—の目のような町並みだ。
- 歌詞にあわせて描くと、絵がでる歌。
- 水兵服に似せた女子の制服。—服。
- 大豆を煎って、ひいて粉にしたもの。栄養も豊富。
- 勢いのよいことのとえ。—の滝登り。
- 英語では、チェア—といいます。
- いけすや縄を使い、人工的に魚や貝、海藻を育てて増やすこと。
- 自分の仕事や才能に誇りや自信をもつこと。
- 罪を犯したのではないかと疑われている人。
- 酔ったときの癖は、笑い、泣き、—。
- 富士山、お茶、みかん、楽器といえば、—県。

ヨコのカギ

- これを見れば、樹木の年齢がわかります。
- 表向きの方針。本音と—。
- 幕末から明治時代にかけて来日した西洋人の家。神戸・北野が有名。
- 光・二酸化炭素・水を用いて植物が行います。
- 首が長く、ほ乳類の中でもっとも背が高い動物。
- 自由に使える自分の時間。
- 乳製品のひとつ。お菓子やパンの材料。
- 地球を英語でいうと。
- ドイツ南西部から発し、黒海へ注ぐ大河。
- 生活に不可欠な水道・電気・ガスなどの供給システム。—ライン。
- 不吉なできごと。縁起の悪いこと。
- 料理の味付けに欠かせない香辛料。黒、白、緑など種類も豊富。
- 日本では相撲。東京・両国には—館があります。
- かばい守ること。助け守ること。人権—。
- ピアノやトランペットなどを用いる、アメリカ生まれの民衆音楽。
- 庭園などで見られる、「カコーン」と鳴る竹。—おどし。
- 将軍様がこの鳥を使って狩りをしていました。

1		9			17	21		27
				14				
2	7		12		18			24
3						22		
					19			
4		10		15			25	28
			11			23		
5	8			16	20			
6			13				26	

解答

A	B	C	D	E

