

保健指導

平成23年度活動

- 特定保健指導
小規模事業所にも訪問指導を行い、積極的・動機付特定保健指導あわせて前年を120名以上上回る560人に実施する。
- 重症化防止活動の推進
生活習慣病のなかで特に重症化を招きやすい「高血圧」・「糖尿病」に絞り、医療機関受診を推進し、重症化防止活動を推進する。

保健指導	平成21年度	平成22年度見込み	平成23年度計画
特定保健指導(積極的)	240名	297名	370名
特定保健指導(動機付)	166名	139名	190名
医療機関受診率(関連会社)	30.8%	32.0%(12月時点)	50.0%
医療機関受診率(トステム関係)	43.9%	→	→
重点管理対象者受診率	—	22.1%	50.0%
高齢者訪問相談	134回	142回	148回



健康増進

平成23年度活動

- 健康づくりキャンペーン
9月より「健康づくり」に取り組むことで獲得したポイントで賞品(薬・健康グッズなど)を選んで交換できる、パソコンを活用した「ポイント制」を導入します。
- 歯
無料歯科健診、補助金制度のPR・歯科教室の開催・WEBを活用した情報提供
- 禁煙
禁煙のPR・禁煙教室の強化・世界禁煙デーに向けての活動強化

健康増進キャンペーン	平成21年度	平成22年度見込み	平成23年度計画
健康づくりチャレンジ参加者	4,926名	5,121名	2,900名 ^{※1}
同上 参加率	14.5%	16.3%	18.8%
ポイント制登録者	—	—	30%(4,500名)
歯科教室	—	—	6回 180名
禁煙教室(キャンペーン含む)	4回 168名	8回 356名	10回 500名
禁煙達成者	77名	129名	200名

※1 第10回のみ(ポイント制登録者含まず)



メンタルヘルス対策

平成23年度活動

- メンタルセミナー・ストレスチェック
事業所のメンタル対策を支援する

メンタル活動	平成21年度	平成22年度見込み	平成23年度計画
メンタルセミナー	279名	214名	250名
ストレスチェック参加者	1,892名	461名	500名



平成23年度 保健事業計画 をお知らせします

重点事業

- ① 健康増進活動に「ポイント制」を導入し、総合的な健康増進活動をすすめる
- ② 医療機関受診が必要な方への受診勧奨(重症化防止事業)
- ③ 事業所の行うメンタル活動を支援する

平成23年度実施予定の保健事業

● 定期的な健診による異常の早期発見

- 特定健康診査
- 成人病検診
- がん検診
- 人間ドック(一般・専門)
- 歯科検診補助

● 生活習慣改善事業

- 特定保健指導
- 禁煙サポート
- 高齢者訪問事業
- 歯科教室
- 歯とお口のホームページ

● 健康教育活動

- けんぼ通信(メール)
- 機関誌の発行
- 育児図書配布
- 医療費通知
- ホームページ
- 健康優良者表彰
- インフルエンザ予防接種補助
- 健康管理室との協働

● メンタルヘルス及びうつ病対策の事業

- 管理者向けメンタルセミナー
- ストレスチェック

● 健康増進

- 健康づくりキャンペーン
ポイント制導入(9月から)



健康診断・特定健康診査

平成23年度活動

- 婦人科のがん検診の受診率が低く、ピンクリボン運動等を活用し、受診率を向上していく。
- 受診案内を強化し、ご家族の健診受診率を向上していく(詳しくは、P8～P9を参照してください)。

健診活動	平成21年度	平成22年度見込み	平成23年度計画
人間ドック受診者数	2,923名	3,186名	3,187名
子宮がん・乳がん検診受診者数	576名(16.5%)	606名(13.3%)	685名(17.0%)
歯科検診受診者数	178名	195名	230名
被保険者特定健診受診率	95.0%	98.0%	98.0%
被扶養者特定健診受診率	39.4% ・対象者3,266名 ・受診者1,286名	46.0% ・対象者3,647名 ・受診者1,676名	50.0%
インフルエンザ予防接種	7,424名	7,246名	7,680名



東日本大震災で被害にあわれた皆さま、また被災地にご家族等がおられる皆さまには、心よりお見舞い申し上げます。

株式会社リーXML設立に伴う
健保組合の動き

平成23年4月1日(株)リーXML設立に伴い、トステム健保組合、INAX健保組合、サンウエーブ健保組合の合併が必要となり、平成24年4月1日の合併を予定しています。それまでは、現トステム健保組合の名称及び制度を継続することになります。

平成23年度 予算が決まりました

平成23年2月10日に開催した組合会において、平成23年度の予算が承認されました。概要をお知らせします。



健康保険を取り巻く状況

厳しい経済情勢の下、健康保険組合をはじめとする被用者保険の保険者は、医療費など保険給付費の増加と高齢者医療に対する過重な納付金の負担から、全健保組合の90%以上が赤字予算を計上、保険料率を引き上げる健保組合が増加しています。

国では平成25年3月からの新しい高齢者医療制度の導入に向けて、議論を重ねてきました。しかし、厚生労働省は当初に予定していた実施時期は1年以上も先送りすることになり、国の財政に大きな影響が出ると予想されます。

保険料率を引き下げます

トステム健保組合では、平成20年度に大幅な保険料率改訂と保健事業の見直しを行った結果、みなさんのご理解とご協力をいただき、財政は着実に改善されております。前述したように健康

保険組合を取り巻く情勢は厳しいものがありますが、調整保険料率は0.23%引き上げられ

料率改訂 (単位: %)

	平成22年度	平成23年度
合計	85.000	82.700
事業主分	43.564	42.385
被保険者分	41.436	40.315

ますが、保険料率全体では2.3%引き下げることができました。改訂にあたっては、来年4月にINAX健保組合、サンウエーブ健保組合との合併を控えており、合併後の数値をもとに算出し、3年間の経常収支が黒字に収まるレベルで料率を決定しました。今後ともご協力、よろしく申し上げます。

※調整保険料とは？

全国の健康保険組合が共同で行っている「交付金交付事業」の財源に充てるために、各健康保険組合が拠出している保険料のこと。

一般勘定の収支予算

平成23年度収入支出予算の数字はつぎのページの表をご覧ください。

予算総額

一般勘定

総収入 **69億8,009万円** (前年度比 1,250万円増)
 総支出 **67億1,660万円** (前年度比 3億3,960万円増)
 収支 **2億6,349万円** (前年度比 3億2,751万円減)

主な収入は、みなさんと事業主から納めていただく保険料で、被保険者数は微減でほぼ横ばいとなっています。

支出の主なもの、被保険者ご家族の医療費等にあてられる保険給付費で37億2,493万円です。また、高齢者の医療費として拠出される納付金

は、24億8,389万円となっております。保険料収入に占める割合は約36%にも上ります。

保健事業

健診を行ったり、禁煙教室やセミナーを開催するなど、みなさんの健康

づくりをサポートする事業に支出するのが保健事業費です。3億116万円を計上しました。今年度実施する予定の事業は4ページからご紹介しています。ご家族の特定健診や、主婦健診を積極的に受けてもらうよう、力を入れていきます。

介護勘定の収支予算

収入は、介護保険収入6億4,239万円、雑収入2万2千円を計上、合計で6億4,241万7千円となりました。保険料率は12.4%で現行と変わりありません。

平成23年度 収入支出予算概要表

一般勘定

(単位: 千円)

収入		支出	
科目	予算額	科目	予算額
健康保険料収入	6,805,124	事務費	93,953
調整保険料収入	108,760	保険給付費	3,724,936
国庫補助金収入	1,664	法定給付費	3,653,470
財政調整事業交付金	53,281	付加給付費	71,466
雑収入	11,264	納付金	2,483,898
		前期高齢者納付金	805,024
		後期高齢者支援金	1,354,185
		退職者給付拠出金	323,315
		老人保健拠出金	1,374
		保健事業費	301,161
		還付金	152
		営繕費	500
		財政調整事業拠出金	108,760
		連合会費	2,245
		雑支出	1,000
		予備費	263,488
合計	6,980,093	合計	6,980,093

介護勘定

(単位: 千円)

収入		支出	
科目	予算額	科目	予算額
介護保険収入	642,395	介護納付金	626,195
雑収入	22	還付金	200
		積立金	16,022
合計	642,417	合計	642,417

平成23年度 予算基礎数値

健康保険

項目	男	女	合計
被保険者数(人)	10,960	4,400	15,360
	6,050	11,920	17,970
	合計	11,920	17,970

介護保険

項目	被保険者	被扶養者	合計
第2号被保険者数(人)(40歳~64歳)	8,409	3,479	11,888
	合計	11,888	



告知!

「健康づくりキャンペーン」 リニューアル!!

9月から ポイント制 導入!

ポイント制とは?

9月より「健康づくり」に取り組むことで獲得したポイントで賞品(薬・健康グッズなど)を選んで交換できる、パソコンを活用したシステムです。従来の「健康づくりキャンペーン」に加え、新たなコースの追加を予定しています。お楽しみに!

ポイントを獲得しよう

- キャンペーンに参加してポイントを獲得する。
- 「健康優良者」となってポイントを獲得する。

ポイントを貯めよう!



ポイントを使おう!

- 選べる『達成賞!』
-

さらに

- 必死になっちゃう? ランキング機能! (上位20位・前後20位公開!)
- 頑張りが見える(マップ機能)
- 参加者同士のコミュニケーション! (日記公開機能)
- 健康知識が身につく『読み物コンテンツ』が充実!

● マップ機能



● 読み物コンテンツ



※イメージで実際とは異なる場合があります

『キャンペーン』 は年2回! 9月~

『3カ月』のコースを年2回(秋・春)実施します。今年の9月より導入を予定しています。詳しくは、『機関誌けんぽ(夏季号)』でお知らせします。ご期待ください!

平成23年					平成24年							
8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
募集	キャンペーン(秋)			ポイント付与		募集	キャンペーン(春)			ポイント付与	ポイント交換	ポイントリセット
機関誌夏季号					機関誌新春号			機関誌春季号				

今日からできる 安眠法

寝る2時間前に、 体温を上げる

一時的に体温を上げることによって、約2時間後に体温が急激に下がり、快適に眠りにつくことができます。体温を上げる方法として、ウォーキングなどの有酸素運動や40度以下の入浴、半身浴、足湯なども有効です。

食事を工夫して安眠を

安眠の栄養素としておすすめなのは、ビタミンB群(とくにビタミンB12)、トリプトファン、カルシウムです。いずれも乳製品や大豆に多く含まれています。

夕食は食べすぎず、肉類、脂っこいものを控えることも大切です。またカフェインや飲酒、喫煙は、寝る前には控えましょう。

寝る前にリラックス

就寝前は照明を落として、眠りをもたらすホルモンであるメラトニンの分泌を促します。またストレッチを行い、体の筋肉を伸ばすとリラックス効果があります。そのほか深呼吸や腹式呼吸も有効です。

リラックスすることで、眠りと安静に働きかける副交感神経が優位になるため、すみやかに眠りにつくことができます。

自分の睡眠のタイプを 知っておこう

睡眠中は思考をつかさどる中枢が休息するため、日中の脳の疲労が回復します。また、眠ることで分泌される成長ホルモンやプロラクチンというホルモンには、起きている間に傷んだ細胞を修復する役割があり、快適な眠りは若さを保つうえでも非常に重要。眠りの長さは生まれついて個人差がありますので、まずは自分に必要な睡眠時間を知っておくこと。眠れないからと寝酒を飲む習慣は、アルコールが切れることで目が覚めてしまったり、深い睡眠が減って眠りの質を悪くすることになります。

こんなにある「よい睡眠」の健康効果

- 血圧・心拍数・呼吸数が減り、筋肉がリラックスするため、体が休まる
- 体の成長、けがの修復、肌の再生が行われる
- 免疫力がアップし、病気にかかりにくい体をつくる
- 気分を安定させ、精神的ストレスを軽減させる
- 記憶を定着させ、整理させる

E 全体的な睡眠の質は？

0. 満足している
1. 少し不満
2. かなり不満
3. 非常に不満か、まったく眠れなかった



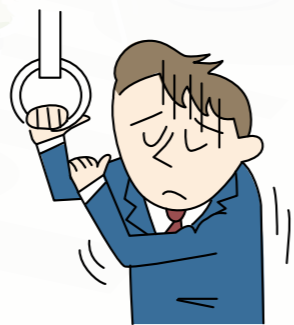
F 日中の気分は？

0. いつも通り
1. 少しめいった
2. かなりめいった
3. 非常にめいった



G 日中の活動は？ (身体的および精神的)

0. いつも通り
1. 少し低下
2. かなり低下
3. 非常に低下



H 日中の眠気は？

0. まったくない
1. 少しある
2. かなりある
3. 激しい



「よい睡眠」とれていませんか？

睡眠は、心身の健康と深い関わりをもち、QOL (Quality of Life) の向上に欠かせません。また睡眠・入眠に異常のある「睡眠障害」は、うつ病をはじめとする精神疾患には、必ずといっていいほど現れる症状であり、重要なチェックポイントです。



アテネ不眠尺度

日本人の平均睡眠時間は、年々短くなるとともに、夜型生活へのシフトが進んでいます。日本人の20%は、睡眠に何かしらの問題をもっているといわれ、先進国の間でも睡眠障害は社会問題となっています。

左記の「アテネ不眠尺度」は、世界共通の不眠症判定法です。あなたの睡眠レベルをチェックしてみましょう。

過去1カ月以内に、少なくとも週3回以上経験したものをチェックしてください。チェックした箇所の0~3の数字を合計します。

合計得点が4点未満の場合：
睡眠障害の心配はありません。

問題なし

合計得点が4~5点の場合：
不眠症の疑いが少しあります。

できれば医師に
相談してください。

合計得点が6点以上の場合：
不眠症の疑いがあります。

医師に相談することを
おすすめします。

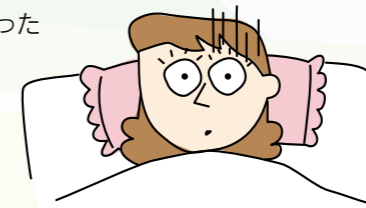
A 寝つきは？ (布団に入ってから眠るまでに要する時間)

0. いつも寝つきはよい
1. いつもより少し時間がかかった
2. いつもよりかなり時間がかかった
3. いつもより非常に時間がかかったか、まったく眠れなかった



B 夜間、睡眠途中で目が覚めることは？

0. 問題になるほどではなかった
1. 少し困ることがあった
2. かなり困っている
3. 深刻な状態か、まったく眠れなかった



C 希望する起床時間より早く目覚め、 それ以上眠れなかったことは？

0. そのようなことはなかった
1. 少し早かった
2. かなり早かった
3. 非常に早かったか、まったく眠れなかった



D 総睡眠時間は？

0. 十分である
1. 少し足りない
2. かなり足りない
3. まったく足りないか、まったく眠れなかった





わが家の食卓を、娘は「戦後の食事」と呼んでいます。でも、これが健康のもとだと思っています。(N・N)

メタボ解消！ コレステロール改善メニュー



1人分
203kcal

塩分
1.7g

鯛とえのきだけの蒸し焼き

油を使わないヘルシーな蒸し焼きです。
はじめは何もかけずに素材本来の風味を味わい、
途中でごまダレをかけてコクをプラス。
ごまが加わることで、コレステロール低下作用もアップします。

材料(2人分)

- 鯛 2切れ
- えのきだけ 1パック
- にんじん 20g (1/5本)
- 空豆 2さや
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 酒 小さじ1
- 豆板醤 小さじ1/5程度
- 芝麻醬(ねりごまでも) 小さじ1
- 米酢 小さじ1.5
- A 塩 2つまみ程度
- 砂糖 2つまみ程度
- 水 小さじ1
- クレソン(飾り用) 少々

作り方

- 鯛は皮の部分に数カ所切り込みを入れて塩少々をふり、水気をふき取る。えのきだけは石づきを切り落とし、ほぐす。にんじんは薄い輪切りにし、空豆はさやを取って塩少々をふる。
- 30×40cm程度のクッキングシートにえのきだけ、鯛の順にのせて酒をふる。にんじん、空豆ものせて、クッキングシートで包む(写真①、②)。
- オーブントースターで②を5～6分、鯛に火が通るまで焼く。途中、こげるようならアルミホイルをかぶせる。
- 器にのせ、クレソンを飾る。包みを切り開き、こしょうをふる。Aをよく溶き合わせて添える。



端から折り曲げて
すき間のないよう
にしっかりと包む。

ヘルシー POINT

- 鯛はDHAやIPA (EPA) を含んでおり、コレステロールや中性脂肪を下げる働きや血液サラサラ効果が期待されているので、脂質異常症や脳卒中の予防におすすめ。
- えのきだけは食物繊維が豊富。脂質の吸収を抑制する働きがあり、コレステロールや中性脂肪の低下に役立つ。

みんなの「おはなせ」

毒素を体外に排出

心も体もスッキリ軽やかに！

デトックスして快適・新生活

春は、新年度がスタートする季節。動物が冬眠から目覚めるように、私たち人間の体も活発に動き始めます。しかし、生活環境が変わる人も多く、緊張や不安から心身に不調をきたすことも…。こんなときこそ、心身をデトックス！ まずは、生活習慣から見直してみましよう。

春はデトックスに最適

体内で処理しきれなかった老廃物や活性酸素、ストレスが蓄積されると、頭痛、肩こり、疲労やイライラ、免疫力の低下、老化の促進…と心身にさまざまな悪影響を及ぼします。さらに、私たちの周りには、大気汚染や食品添加物、残留農薬など多くの有害物質が存在し、知らぬ間に体の中に取り込まれています。これらの毒素を体外へ排出する作用が「デトックス」です。暖かくなる春は新陳代謝が活発になるため、デトックスに最適な季節なのです。

便秘改善がデトックスの近道

体内にたまった毒素の75%は便から排出されません。最近是不規則な食生活や運動不足、ストレスから便秘に悩む人が増加しています。

まずは、生活のリズムを整えること。朝は太陽の光をしっかり浴びて体内時計をリセットしましょう。朝食前に軽く体を動かすと、腸の動きが活発になります。

食事は毎日同じ時間に、食物繊維や水分をたっぷりとり。規則正しい生活は、便秘の解消のみならず、脳内の神経伝達物質「セロトニン」の分泌もよくするため、「心のデトックス」にもつながります。

無理をせず、マイペースで、できることから改善しましょう。

生活のリズムを整えるための6カ条

1 早寝早起きをして、太陽の光を浴びる



2 栄養バランスのよい食事を、毎日決まった時間にとる



3 規則正しい排便を心がける



4 水分をたくさんとる



5 適度な運動を習慣にする



6 趣味や親しい人との交流など、ストレスを上手に解消する



実践！手軽にできるデトックス法

デトックスの方法はいろいろありますが、身近なことから始めてみましょう。日常を少し変えてみるだけで、効果が期待できます。

食事

新ゴボウ、アスパラガスなどの野菜類、大豆食品やグリーンピースといった豆類、果物、きのこ、海藻、玄米など、食物繊維を含む食品を多めにとりましょう。解毒作用のあるニンニク、ショウガ、タマネギ、ワサビ、大根おろしも効果的。脂肪や塩分、甘いものは控えめに。

水

目安は1日2ℓ。消毒用の塩素を含む水道水は避け、ミネラルウォーターや浄水器を通した水がおすすです。冷水よりも室温に近いほうが吸収がよく、水分が不足しがちな起床後と就寝前を中心に、回数を分けてこまめに摂取。

運動

ウォーキングや水泳などの有酸素運動がおすすめ。腹筋や背筋といった筋肉も強化すると、効果がアップします。時間がとれない人は、階段を使う、通勤時に1駅手前から歩く、買い物は徒歩で…など、日常生活の中に運動を取り入れましょう。

みんなのつどい

「健康づくりキャンペーン」今年も参加します。みんなでがんばるといふ気持ちが、「今日は疲れたから面倒くさい」の気持ちに打ち勝って続けられます。(M・I)





ふくらはぎストレッチ

電車、バス、etc.

通勤途中にストレッチ

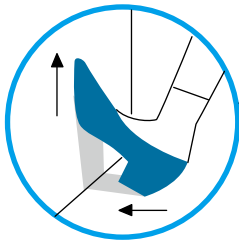
どんなに忙しい人でも、毎日ちよつとした「スキマ時間」はあるはず。そんなスキマ時間を活用して運動不足を解消しましょう。

- 1 電車内の扉や駅内の壁、柱または家の壁など(以後、壁と表記)に向かって立ち、できるだけ壁に近いところにかかとを置いた状態で、つま先を上げて壁につける。
- 2 ひざをしっかりと伸ばしたまま、腰を壁に近づけて、ふくらはぎを伸ばす(特にひざの裏あたりを伸ばす)。
- 3 痛みを感じない程度に伸ばしたまま 30 秒程度その姿勢を維持する。反対の足も同様に、交互に 3 セットほど行う。

効果
 ふくらはぎは立っているとき、歩いているときに常に使われるため、硬くなりやすい筋肉です。この部分のストレッチは、ふくらはぎの緊張から発生する腰痛や肩こりの解消に効果があります。また、全身の疲労回復にもつながります。

ひざが曲がってしまうとまったく効果がないので、よく伸ばすこと。

つま先ができるだけ高い位置になるように、壁にかかとを近づけたほうがよく伸ばせる。

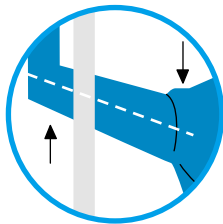


反対の足と両手は楽な位置でOK。

胸ストレッチ

ひじの位置が肩より低いと、あまり効果がないので注意。

ひじを上げるときに肩も上げてしまうと効果が半減するので、肩は落としたままで。



反対の手と両足は楽な位置でOK。

効果

胸の筋肉は、意外と緊張して硬くなっていることが多いもの。胸の筋肉が硬くなると、それに連動して背中や肩の筋肉も硬くなります。胸のストレッチは、肩こりや背中の張りの解消につながります。

- 1 ひじを90度になるように曲げ、ひじが肩より数cmほど高くなるくらいに上げる。
- 2 1のひじの内側を電車やバスのポール(または家の柱や壁)にあてる。
- 3 そのまま胸を前に押し出すようにして胸の筋肉を伸ばす(ひじが後ろに押される形になる)。
- 4 痛みを感じない程度に伸ばしたまま30秒程度その姿勢を維持する。反対の胸も同様に、交互に3セットほど行う。

※肩に痛みがある人は、無理のない範囲のひじの高さで行うようにしてください。



仕事ストレスに効く

心のセルフケアを始めよう

「いつもと違う」「自分に気づいたら…」

うつ病等により1カ月以上欠勤・休職している社員がいる企業が6割※を超えるなか、ストレス対策が重要な課題となっています。

ストレスがたまると、心の面だけでなく、体にもさまざまな症状が現れます。まずは下表のようなチェックで、自分のストレス状態を知ることが対策の第一歩。頭が重いなら早めに帰って休むなど、症状が軽い段階で休息や気分転換をはかることが、心の健康につながります。



セルフケアをこまめに実践しよう

平日は仕事だけに没頭し、やっと休日が来たと思ったら疲れで何もできない…そんな経験はありませんか？ ストレスを蓄積させないためには、休日だけでストレス解消するのではなく、こまめにケアすることが大切です。ストレスは軽いうちであれば、セルフケアで簡単に解消できます。通勤中やちょっとした空き時間に、左記のような方法を実践してみましょう。

ストレス初期の症状 CHECK!

- 夢を見ることが増えた
- 朝すっきり起きられない日が多い
- 以前より目が疲れやすい
- なかなか疲れがとれない
- 肩こりがつらい
- 腰痛や背中への痛みがある
- 食欲が落ち、体重が減っている
- 頭が重く感じる
- よく胃もたれする

当てはまる項目が多いほど、ストレスがたまっているといえます。早めに対策を！

一人で抱え込まずに、相談を

長時間労働や人間関係のトラブルなど、自分の力だけで解決できないことは、上司や同僚に相談しましょう。また、気分が晴れない状態が続くのであれば、専門医に相談を。一人で抱え込まないのがポイントです。

※財団法人労働行政研究所「企業におけるメンタルヘルスの実態と対策」(平成22年4～5月に実施)より。

仕事ストレス解消の5つの簡単セルフケアのコツ

1 通勤中はしっかり歩く

通勤中は太陽の光を浴びて、胸を張って元気よく早歩きすると、ストレスをコントロールする脳内物質「セロトニン」の分泌が増え、ストレス耐性が高まります。

2 ランチタイムはしっかり休み、コミュニケーションを楽しむ

ランチタイムは、午前中の仕事の疲れをリセットできる大切な時間。しっかり休みましょう。また、仲間とのランチでコミュニケーションを楽しむのもよい気分転換に。

3 ストレッチで心と体のコリほぐし

体の緊張を感じたら、手足をブラブラさせたり、ストレッチするといいでしょ。体の緊張がほぐれると、心にも余裕が生まれます。

4 週に1度は退社後のスペシャルタイムをもつ

平日を充実させるには、退社後の時間を工夫しましょう。刺激が足りない人は資格の教室で勉強、疲れ気味な人はアロマやヨガで心身を癒すなど、自分の時間を楽しんで。

5 「おやすみ時計」を使って十分な睡眠を

睡眠はストレス解消の特効薬です。夜ふかししないよう、寝る時間に「おやすみ時計」をセットするのもおすすめ。十分な睡眠時間をとり、生活リズムを整えましょう。

ストレッチをしたら、体が軽く、気分すっきり。仕事中の集中力もUPしているはず。(A・N)

みんなの心が

「お薬手帳」を活用しよう

お薬手帳

お薬手帳は、医師に処方された薬の名前や量、回数などを記録する手帳です。調剤薬局に申し出ると、無料で作っていただけます。手帳を医師や薬剤師に見せることで、薬の重複やのみ合わせのリスクを避けることができ、以下のようなメリットもあります。

のんで合わなかった薬のチェックに活用

体に合わないと感じた薬は、お薬手帳に記入しておきましょう。病院や薬局でお薬手帳を見せることで、合わない薬が処方されないように事前にチェックできます。

体調変化の記録に活用

「この薬をのんだら楽になった」「だるくなった」「のどが渇いた」「眠くなった」など、薬をのんだときの体調の変化を記入しておきましょう。医師や薬剤師に必要な情報を伝えることができます。

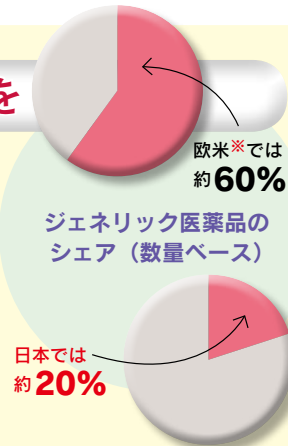
ジェネリック医薬品への転換を

新薬とほぼ同等の効き目をもち、かつ価格が安い(2～8割)ジェネリック医薬品。

欧米^{*}では医療用医薬品の約60%がジェネリック医薬品ですが、日本のシェアは約20%にとどまっています。

とくに高血圧症や糖尿病など、長期にわたり薬を服用する人は大きく薬代を減らすことができますので、検討してみましょう。

^{*}アメリカ・カナダ・イギリス・ドイツ



部分変更も可能です!

処方されている数種類の薬のうち、一部をジェネリック医薬品に変更してみることも可能です。また1週間分など短期間だけ試すこともできます。

薬局で買える医薬品

OTC医薬品でセルフメディケーションを

OTC医薬品は、医療用医薬品と異なり、医師の処方せんがなくても薬局やドラッグストアなどで購入できる薬のことです。

かぜや軽いけがなどの軽度な体調不良は、OTC医薬品を利用して自分で早めに手当とする「セルフメディケーション」で、医療や薬に関する知識が身につく、健康管理に役立ちます。



なお、OTC医薬品を使用しても症状が改善しない場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。また、乳幼児の場合は、早めに医師の診察を受けましょう。

^{*}現在、OTC医薬品は効能や副作用などにより第1～第3類に分類されています。なかでも第1類の医薬品を購入する際は、薬剤師の説明が必要になりますので、すすんで相談を。



薬

と上手につき合おう



わが国の医療費は35・3兆円(2009年度)で、最高記録を更新し続けています。このまま医療費が増え続ければ、医療費の財源となっている皆様の保険料の負担も大きくなり、健康保険制度の運営が困難になってしまいます。そこで今回は、上手に薬とつき合って、医療費を節約する方法を紹介します。