



平成25年度予算 が決まりました

平成25年2月20日に開催した組合会において、
平成25年度予算が承認されました



▶ 健保組合を取り巻く環境

人口の高齢化、高度・先進医療の進展等から、国民医療費は年々伸びており、40兆円を超えようとしています。そのうちの5割強を65歳以上の高齢者医療費が占めており、団塊の世代が75歳以上に達する2025年には国民医療費は62兆円、65歳以上の医療費割合はその6割強、75歳以上医療費は5割ほどを占めると見込まれています。

少子高齢化が急速に進むなか、今後の医療費の伸びのほとんどが高齢者医療費の増加分であるといえます。高齢者医療費は、その多くを健保組合をはじめとする医療保険者が納める納付金によって支えています(高齢者医療制

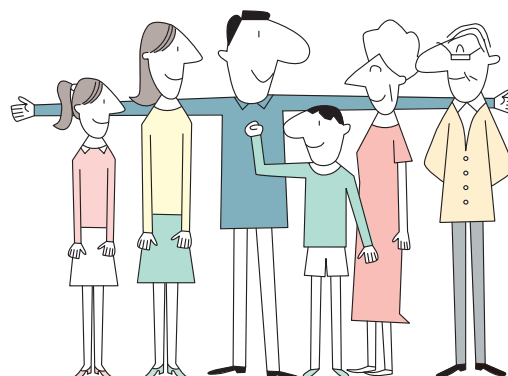
度)。この納付金の負担が、年々、過重となっており、全国の健保組合の財政は非常に逼迫した状況におかれています。このしくみを現在のままにしておくと、健保組合等の医療保険者の財政は成り立たなくなり、世界に冠たる「国民皆保険制度」の維持が危ぶまれます。

高齢者医療制度の見直しでは、公費をどの程度投入し、納付金のしくみをどう見直すのか、財源の在り方が重要になっています。今後、「社会保障制度改革国民会議での議論」に注目したいところです。

▶ LIXIL健保の収支予算

平成25年度予算は、支出に対し保険料収入だけでは不足するため、これまでの資産(繰越金・繰入金)を取り崩し、保険料率(8.27%)を維持する非常に厳しい予算となりました。

収支が不足した主な要因は、国に保険料収入の半分以上(52.3%)を納めている高齢者関係の納付金ですが、医療費の伸びにともなう保険給付費の増加も要因です。





みんなのつばき



「健康ポイント制度」にいつも参加しています。週一でスポーツジムに通って体力づくり、体型維持できてます (H・K)

▶ 保健事業費

平成25年度の保健事業費は、5億1,252万円を計上しました。

保健事業費は、特定健診や特定保健指導、禁煙や歯科教室などの各種セミナー開催や、「健康ポイント制度」など皆さんの健康づくりをサポートする事業費です。

今年度実施予定の保健事業は4ページで紹介します。積極的にご活用ください。

▶ 介護勘定

健保合併後初めてとなる確定数値より算出した結果、保険料収入が不足したため、繰越金を86百万円計上しました。

平成25年度繰越金を除く平成24年度の収支差引き残(565百万円)は法定準備金に積み立て、平成24年度納付金の清算分(597百万円)として、平成26年度納付に備えます。しかし、現状のままでは平成26年度以降、保険料率の見直しを検討せざるを得ない厳しい状況です。

平成25年度 予算基礎数値

健康保険

項目		人数
被保険者数	男	18,292人
	女	7,190人
	合計	25,482人
被扶養者数	男	10,021人
	女	19,522人
	合計	29,543人

介護保険

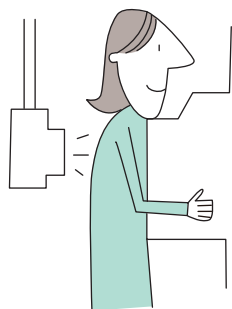
項目		人数
第2号被保険者数 (40～64歳)	被保険者	13,915人
	被扶養者	6,242人
	合計	20,157人

平成25年度 収入支出予算概要表

健康保険

(単位：千円)

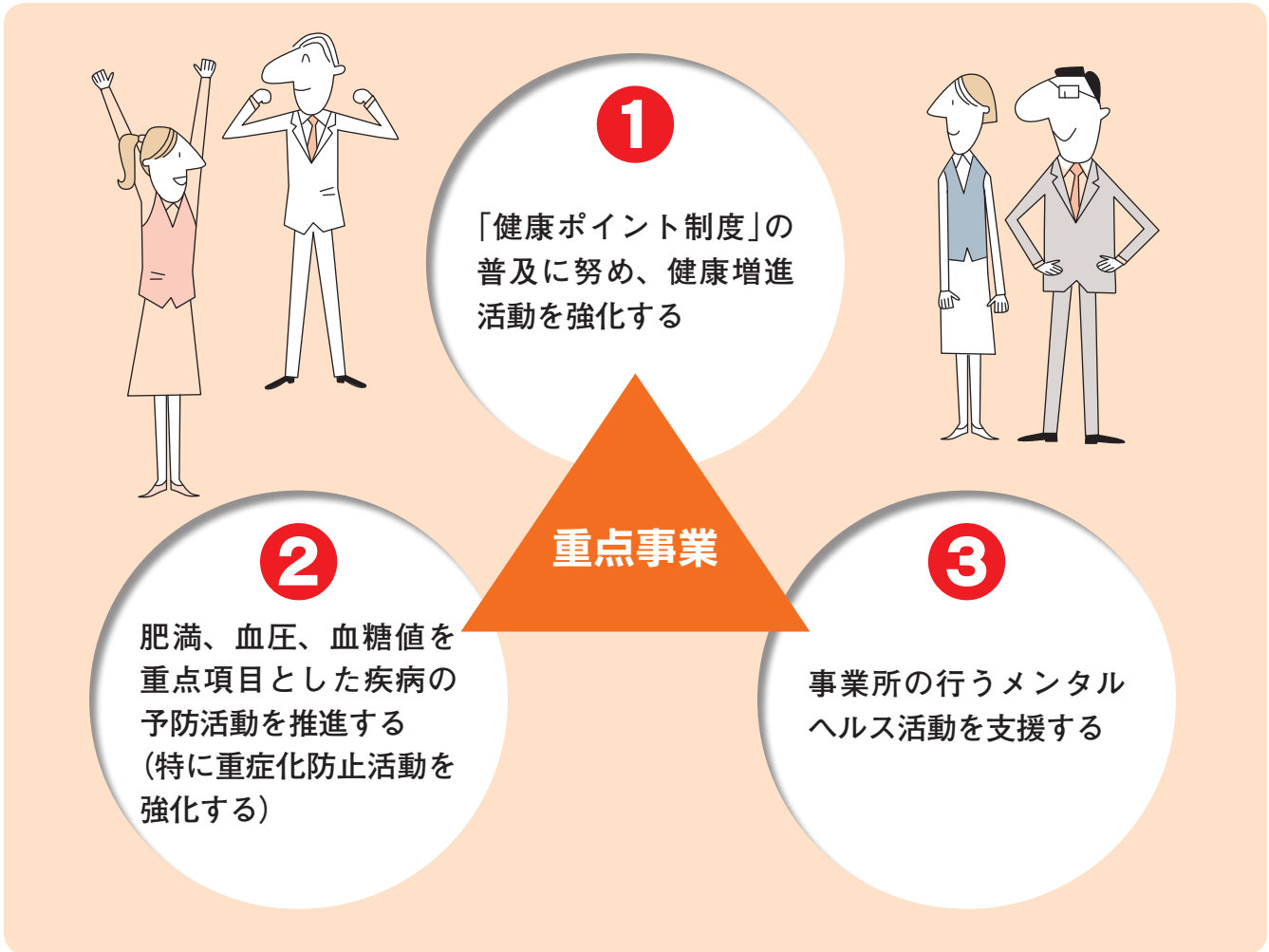
収入		支出	
科目	予算額	科目	予算額
1.健康保険料収入	11,558,094	1.事務費	100,520
2.繰越金	100,000	2.保険給付費	5,949,163
3.繰入金	1,170,330	〔法定給付費	〔5,832,262
4.調整保険料収入	184,728	〔付加給付費	〔116,901
5.国庫補助金収入	8,672	3.納付金	6,050,381
6.財政調整事業交付金	127,411	〔前期高齢者納付金	〔2,526,715
7.雑収入	11,423	〔後期高齢者支援金	〔2,850,060
		〔病床転換支援金	〔0
		〔退職者給付拠出金	〔673,502
		〔老人保健拠出金	〔104
		4.保健事業費	512,518
		5.還付金	1,477
		6.営繕費	500
		7.財政調整事業拠出金	184,728
		8.連合会費	3,422
		9.雑支出	1,000
		10.予備費	356,949
合計	13,160,658	合計	13,160,658



介護保険

(単位：千円)

収入		支出	
科目	予算額	科目	予算額
1.介護保険料	1,134,461	1.介護納付金	1,220,097
2.繰越金	85,835	2.還付金	200
3.雑収入	1	3.雑支出	1
4.国庫補助金受入	1		
合計	1,220,298	合計	1,220,298



▶ 平成25年度実施予定の保健事業

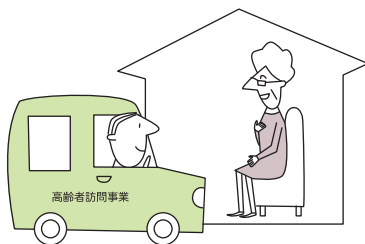
●健康診断・特定健康診査

- 特定健康診査
- 成人病検査
- がん検診
- 人間ドック
- 歯科検診補助



●特定保健指導・疾病予防

- 特定保健指導
- 重症化防止活動
- 高齢者訪問事業
- インフルエンザ予防接種補助

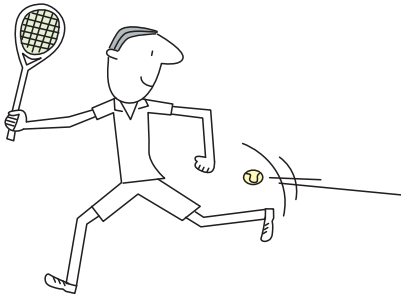


●健康増進活動

- 健康ポイント制度
- 禁煙セミナー
- 歯科教室
- ホームページの活用
- けんぽ通信(メール)
- 機関誌けんぽ発行(3回/年)
- 整骨院等の正しいかかり方
- 医療費通知
- 育児図書の配布

●メンタルヘルス対策

- 管理者向けメンタルセミナー



健康診断・特定健康診査

●被扶養者の特定健診受診率向上を目指し、受診勧奨を強化していきます。

	平成24年度見込み	平成25年度計画
被保険者特定健診受診率	98.0%	98.0%
被扶養者特定健診受診率	40.9%	48.0%
人間ドック受診者	6,423名	6,453名
子宮ガン・乳ガン検診受診者	753名	894名

特定保健指導・疾病予防

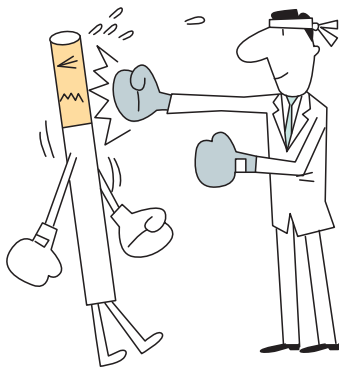
①特定保健指導

・事業所と連携、アウトソーシング先を活用しながら効率的な運用を行います。

②重症化防止活動

・顧問医の指導のもと、事業所と連携し、医療機関受診が必要な方への受診勧奨を強化します。

	平成24年度見込み	平成25年度計画
特定保健指導(積極的)	850名	783名
特定保健指導(動機付)	470名	431名
重点管理対象者受診率(LIXIL)	未調査	100%
重点管理対象者受診率(LIXIL以外)	50%	100%
重症化予防対象者	87名	166名
高齢者訪問相談の訪問回数	103回	120回



健康増進活動

①健康ポイント制度の参加率向上を目指します。

②生活習慣改善を促す健康セミナー(禁煙・歯科)の開催を増やします。

	平成24年度見込み	平成25年度計画
健康ポイント制度(のべ登録者)	5,989名	10,340名
歯科教室	3回	5回
禁煙セミナー	7回	10回

メンタルヘルス対策

●事業所と連携し、メンタルセミナーの開催を増やします。

健診活動	平成24年度見込み	平成25年度計画
メンタルセミナー	9回 274名	20回 400名

健康保険の役割



Q 毎月、給料から引かれる「健康保険料」、これってなに？



A 日本では、すべての労働者が健康保険に加入しています。健康保険は助け合いの制度で、病気やけがに備えて、あらかじめ事業主と被保険者から保険料を集めます。これが健康保険料です。



Q なぜ健康保険証を病院の窓口に出すのかしら？



A 健康保険に加入していることを証明するのが「健康保険証」です。これを病院の窓口で提出すると、医療費の自己負担が軽くなるんですよ。

もう少し詳しく、健康保険の役割としくみについて説明しましょう。



健康保険の大きな役割

健康保険では、事業主とみなさんから納めていただいた保険料で、主に次の事業を行っています。

● 病気やけがをしたときの **医療費** の給付

- 医療費の原則7割を給付(年齢によってみなさんの自己負担は1～3割で済む)
- 高額な医療費がかかったときは、一定額を超えた分を給付(高額療養費)
- 病気やけがで会社を休んだときや出産したときなどに、「手当金」や「一時金」を給付

■ 当健保組合ならではの給付

付加給付

一部負担
還元金

合算高額
療養付加金

訪問看護
療養費付加金

1カ月の自己負担は
25,000円+端数まで

- 25,000円を超えた分は健保から給付!!
- 申請の必要なし!!
- 約3カ月後に給与口座に自動振込!!



● みなさんの **健康づくり** のための事業を展開

- 健診を行ったり、健康づくりのサポートをしています

※40～74歳を対象に特定健康診査・特定保健指導を実施しています。特定健康診査とはメタボ健診ともよばれるもので、メタボ予備群や該当者を見つけ出し、特定保健指導において生活習慣の改善を図ります。



▶▶▶ 健保組合の行っている事業および事業費は、2～3ページの予算のお知らせと4ページの保健事業計画をご覧ください。





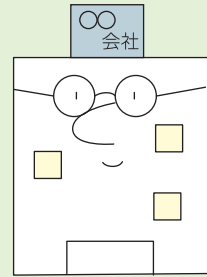
健康保険はこんなしくみで運営されています



みなさん
(被保険者)

会社
(事業主)

保険料を納める



健康保険組合

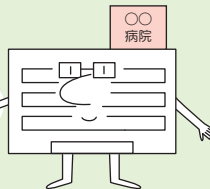
健康保険料を有効に、上手に活用

- 医療費のムダ使いを、プロの目で厳しくチェック
- 被扶養資格のない方が加入していないかチェック
- 健康づくりのサポート、病気の予防・早期発見を手助け など



③ 医療費を支払い

病院・薬局など
(医療機関)



診療・投薬 ①

② 医療費の自己負担(原則3割)

みなさん
(被保険者・被扶養者)

- 法定給付
 - ・ 高額療養費
 - ・ 出産育児一時金 等
- 付加給付
- 保健事業
 - ・ 健康診断・特定健康診査
 - ・ 特定保健指導・疾病予防
 - ・ 健康増進活動
 - ・ メンタルヘルス対策



重症化防止活動とは？

高血圧症、糖尿病等により動脈硬化が進むと心筋梗塞、脳卒中、腎不全等のリスクが高まり、生涯にわたり「多額の医療費」と「著しい生活の質の低下」を余儀なくされます。

疾病が重症化すると…

例 腎不全で人工透析が必要になった

多額の医療費

年間
500 ~ 600
万円かかる



著しい生活の質の低下

- ① 極度の食事制限(好きなものが食べられない)
- ② 1回5~6時間かかる透析を週2~3回の頻度で行わなければならない。
 - ▶ 勤務時間に制限
 - ▶ プライベートに制限



食事制限…
好きなものが
食べられない…



1回5~6時間
かかる透析を
週2~3回も…

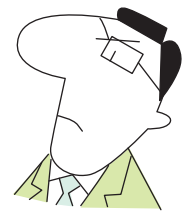


疾病の重症化を防ぐには、**定期的に医療機関を受診し**、**投薬や生活習慣の改善により検査数値を安定**させることが大切！

会社と協力して、医療機関受診が必要な方への受診勧奨を実施！
動脈硬化による心筋梗塞、脳卒中、腎不全等の発症を未然に防ぎ、
「多額の医療費」と「著しい生活の質の低下」を防ぐ！
これが、「**重症化防止活動**」です！

平成24年度より、医療職による面談受診勧奨を実施

会社と協力して医療機関受診が必要な方への受診勧奨を実施してきましたが、一度は受診するものの、途中で治療を中止している方が多くいることがわかりました。医療機関受診が必要な方を未受診のまま放置させない、途中で治療を中止させないために、平成24年度より医療職面談による受診勧奨を開始しました。





疾病の重症化防止につなげるため(平成24年度から)

つぎの①～④の基準に1つでも該当し、医療機関未受診、または治療を中止している方

高血圧症の検査値

- ①高い方の血圧値(収縮期血圧) 180以上
- ②低い方の血圧値(拡張期血圧) 110以上

糖尿病の検査値

- ③HbA1c (JDS) が8%以上
- ※HbA1cは、過去1～2カ月の血糖値の平均を表す数値です。8%以上は糖尿病治療中のコントロール不可(コントロールできていない)と判断される数値です。

腎不全の検査値

- ④腎臓学会のガイドラインにもとづき、顧問医が選定

医療機関に受診しないで放置してしまうと、心筋梗塞や脳卒中、腎不全などのリスクが高い方

面談した方に未受診・治療を中止した理由を聞きました

未受診の理由

- 仕事の都合(多忙・交代勤務)で受診できなかった
- 結果を深く受け止めていなかった
- 自覚症状がなかったので、受診の必要性を感じなかった
- 薬を飲みたくない
- 生活習慣(運動・食事・禁酒など)を改善したので、受診は必要ないと思った
- 再検査の知らせに慣れてしまった

治療を中止した理由

- 転勤をきっかけに治療を中止してしまった
- 以前受診した先の先生の指示を守れなかったので行きづらくなって治療を中止してしまった

医療職より
「受診の必要性」「未受診のリスク」「継続受診の大切さ」を説明

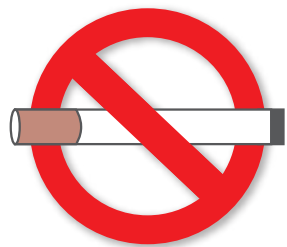


受診に前向きに

- 通院を継続する大切さがわかった
- 糖尿病の合併症の怖さを知った
- 高血圧による脳出血等のリスクがわかった
- 将来の自分の健康に不安を感じた
- 受診しやすい医療機関を紹介してもらったなど



平成25年度も**重点事業**として
重症化防止活動を推進していきます！



LIXIL健保加入者の喫煙率はこんなに高い!!

国の目標 喫煙率を平成34年度までに12%へ

現状より
7.5ポイント減をめざす

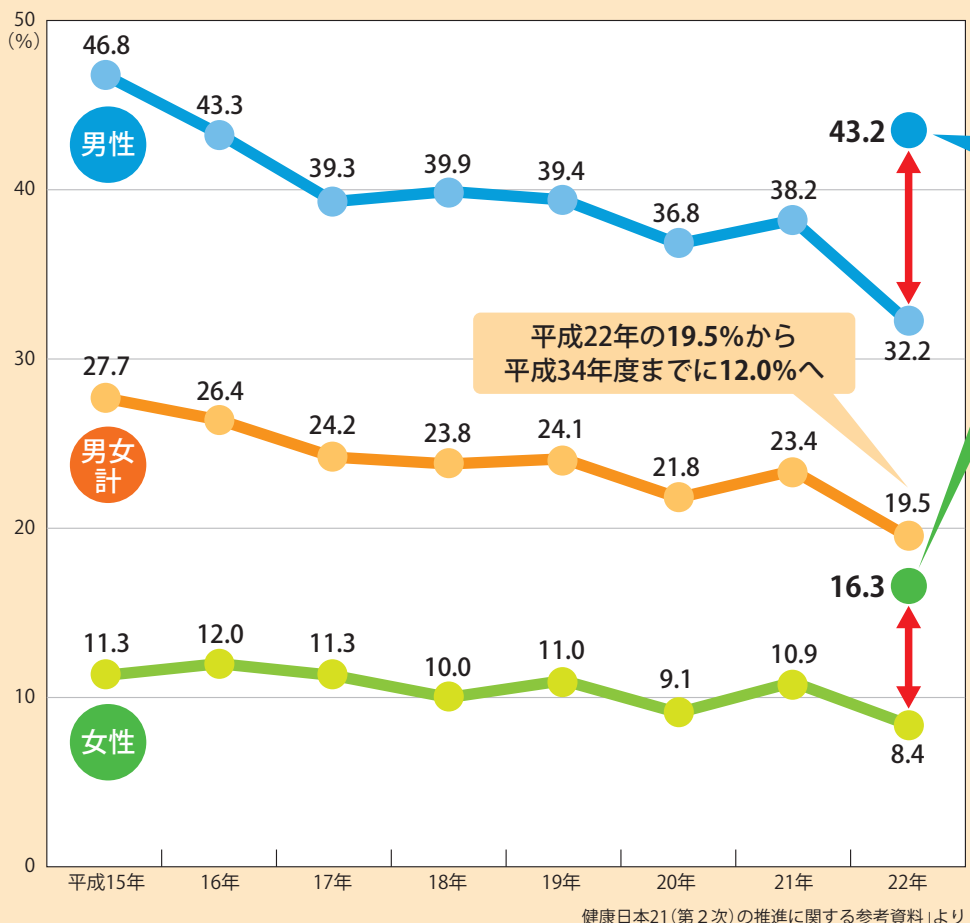
21世紀における国民健康づくり運動としてスタートした「健康日本21」は、平成25年度から第2次が始まります。このなかでは、喫煙を主な原因とした医療費の増加、労働力損失等の経済損失を減らすため、「喫煙」の分野において初めて目標値が設定されました。

男性の喫煙率は減少傾向にありますが、女性は横ばい傾向で推移しています。第2次健康日本21では、平成22年の喫煙率(男女計)19.5%を、34年度までに12%とする目標が掲げられています。

どうやって達成するの？

タバコの価格・税の引き上げ、タバコ警告表示の強化、禁煙支援・治療の普及、未成年者への販売防止措置などが推進されます。

● 成人喫煙率の推移 (厚生労働省国民栄養調査)

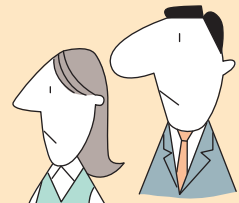


平成22年度
旧トステム健保の喫煙率

男性喫煙率
43.2%
(+11.0ポイント)

女性喫煙率
16.3%
(+7.9ポイント)

国の平均と比べて
当組合の喫煙率は
男女ともに高い!!



※平成22年度は健保合併の前になりますので、旧トステム健保の喫煙率となります。



みんなのつばき



八木副社長の社員の心と身体への思い、

ふだんの素顔を垣間見ることができ、興味深く、

インタビュー記事を読ませていただきました。(A・Y)

禁煙チャレンジャーの 声

禁煙に成功した人がたくさんいます。
今度はあなたの番です(^_^)

声

実際に禁煙してみて、「無理せず、気軽に」が一番だと思いました。
禁煙したおかげで、朝起きた時の空気がおいしい！

声

食後の一服の習慣をなくすことがカギでした。当初は吸いたくなりましたが、ここをしのぐとあとは問題なく禁煙できました。周囲の応援が励みになりました。

声

禁煙補助剤を使用し、苦しさや辛さをさほど感じることなく成功しました。今まで煙になっていたタバコ代が形のあるモノになって残り、禁煙の効果を実感！禁煙することによって得られるメリットは何かを目的にすると、楽しんで禁煙できました。

声

禁煙すると、とにかく体調がよくなります。3日でも1週間でもチャレンジしてみてください！今までとは違ったことが経験できるはずです。

声

タバコを吸うための時間やお金や手間をとられる事がなくなりました。禁煙は一大決心だと思いましたが、大した事はありません。習慣が体からなくなるまでの我慢です。禁煙補助剤を利用し、気軽にトライしたらよいと思います。

LIXIL健保の禁煙サポート

① 禁煙セミナーを開催しています

専門の講師による、「禁煙セミナー」を開催。

- 内容
- ① 禁煙の裏技教えます！（我慢の禁煙さよなら）
 - ② 思わずビックリ！受動喫煙の影響

開催を希望する方は、
健保組合にご相談ください。

連絡先 03-3638-8417

武田薬品工業株式会社
ヘルスケアカンパニー
薬剤師 中山 進先生▶



② 禁煙サポート制度

ニコチンガム(ニコレットクールミント48個入)などの禁煙補助剤を含む「禁煙スタートキット」をご希望者に提供し、禁煙チャレンジを応援します。

対象者

LIXIL健保に加入されている
被保険者でつぎの方

- 年2回実施している「健康ポイント制度」の「禁煙チャレンジ」に参加している方
- 健保が主催する「禁煙セミナー」に出席した方

「サードハンド・スモーク」ってご存じですか？

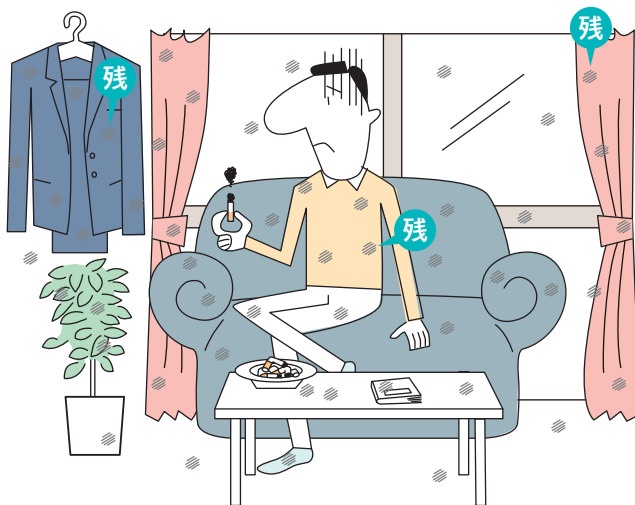
“分煙”の意識が高い人でも要注意。

知らないうちに、家族へ健康被害をもたらしているかもしれません。

三次喫煙被害、「サードハンド・スモーク」

能動喫煙、受動喫煙によるタバコの健康被害については広く認知されているところですが、近年、「サードハンド・スモーク」と呼ばれる健康被害が注目されています。

サードハンド・スモークとは、タバコの残留成分による健康被害のことです。タバコの火を消した後でも、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しています。この有害成分は長期間揮発することがわかっており、たとえ受動喫煙に気をつけていたとしても、付着した有害成分を吸い込むことによって、タバコの健康被害を受けることになってしまいます。



子どもへの
健康被害を
なくすために…

成長期にある子どもへの健康被害に配慮することは、大人の義務であるといっても過言ではありません。室内、車内はもちろん、子どもの衣服や寝具にタバコの残留成分が付着しないよう、こうした場所では完全禁煙を。



虫歯や歯周病をそのままにしているませんか？

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、気になる場所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

“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)

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できなくなります。最後まで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、定期的な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・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。特に永久歯は最後までたせなくてははいけません。日頃から歯のケアを習慣づけるようにしましょう。

▶ 一般歯科健診について、詳しくは健保ホームページでご確認ください。

肩こり解消ストレッチ

※丸数字の順に行ってください。

A 首の後方ストレッチ

①頭の後ろにタオルを回し、両端を持って引き下ろす。(両手を組んで頭の後ろに回してもよい)

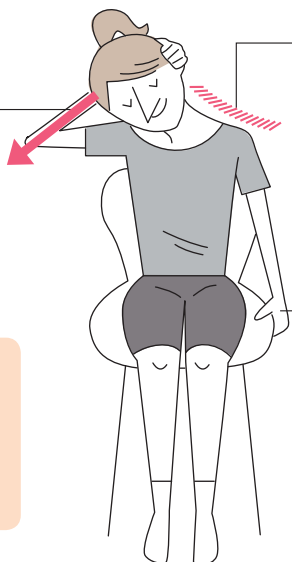


首の後ろが伸ばされる。

②腕の重さで頭を下げるような意識で引き下ろすのがポイント。ぐいぐい引っ張らず、心地よく伸ばした位置で30秒キープ。

B 首すじから肩のストレッチ

②右手で頭の左側をつかみ、やや斜め前に引っ張る。



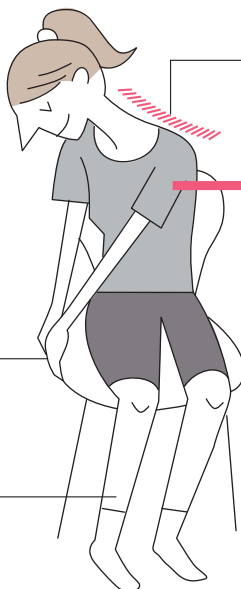
左の首すじから肩のラインが伸ばされる。

左肩が上がらないようにしっかりと座面をつかんでおくのがポイント。30秒キープしたら反対側も同様に行う。

①左手で座面のやや奥側をつかむ。

C 肩甲骨周りから首すじのストレッチ

①両手で右側の座面をつかむ。



肩甲骨周りから首すじが伸ばされる。

③左の肩を外側(左側)に押し出す。肩が上がってしまわないように注意。

②足を踏ん張る。

背中を丸めるような意識で肩を押し出すのがポイント。30秒キープしたら反対側も同様に行う。

からだを動かして不調をカイゼン 肩こりを 感じたとき

肩こりはなぜおこる??

「こり」とは、筋肉が縮んで硬くなった状態のこと。筋肉が縮むと、筋肉の周りを通る毛細血管が圧迫され、血行が悪くなります。すると、その部分に老廃物がたまり、「痛み」をひきおこします。人は、無意識のうちに肩をすくめるような動作を

しています。肩をすくめる動作を続けていると首すじ周りの筋肉が縮んでしまい、肩こりがおこります。パソコン仕事や台所仕事などで無意識に肩をすくめる動作をしている人、いすの高さが合わない人などは、首すじが緊張して肩こりをおこしやすいといわれます。首すじ周りのストレッチで血行を促進し、肩こりを解消しましょう。



料理制作 ● 牧野 直子 管理栄養士・スタジオ食^{くう}主宰
幅広い知識と経験をもとにダイエットや生活習慣病予防、妊娠時の食事、離乳食、育児食などのメニューを手がける。テレビや雑誌などで紹介されるメニューは簡単でおいしく、栄養価が高いと好評。

selfcare menu

食べて治す!

セルフケアメニュー



みんなのつばやき



手洗い・うがいが私の健康法!! (U・Y)



不飽和脂肪酸と
香り成分で
血栓防止

材料

アジ……………4尾
塩、粗びきこしょう……………各少々
マリネ液
| 玉ねぎ……………1/4個分
| 万能ねぎ……………5本
しそ……………1束
ポン酢しょうゆ……………大さじ4
オリーブ油……………大さじ1
粒マスタード……………大さじ1
にんにくのすりおろし(市販品でも可)…少々

作り方

- (1)アジは3枚おろしにして一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをふっておく。
- (2)マリネ液を作る。玉ねぎはみじん切り、万能ねぎは小口切り、シソは粗みじん切りにし、ポン酢しょうゆ、オリーブ油、粒マスタード、にんにくのすりおろしを加え混ぜる。
- (3)アジの水気をふいて(2)のマリネ液に浸し、冷蔵庫で30分以上冷やして味をしみ込ませる。

アジには、高度不飽和脂肪酸であるDHAやEPAが豊富に含まれており、血中コレステロールを下げ、血液をサラサラにする働きがあります。
また、玉ねぎやにんにく、シソなどの香味野菜は、その香りに血液をサラサラにする成分が含まれています。たっぷり使うことで味にアクセントが付き、薄味でも満足できるため塩分過多も防げます。
アジのほかにも青背の魚であるカツオやイワシなどでアレンジして楽しみましょう。

青背の魚と香味野菜で血液をサラサラに アジの薬味たっぷり マリネ

憂うつ・無気力・罪悪感で心がつらい

事例

中高年男性Aさん・会社員

真面目で面倒見がよく、几帳面な仕事ぶりで職場の評価が高かったAさんが、2週間ほど前から仕事に身が入らなくなりました。憔悴しきった表情でため息ばかりつくAさんを見た上司が心配し、彼に受診を勧めました。

初診時、Aさんの訴えは憂うつな気分、意欲や食欲の低下、不眠でした。また1カ月前にAさんの部下と顧客の間で起きたトラブルを「私の監督不行き届きのせいだ」とし、自分を責めていました。こちらが「Aさんだけのせいではないですよ」といっても、Aさんは「私のせいだ」の一点張りです。

Aさんをうつ病と診断。休養を勧め、抗うつ薬を処方しました。治療は順調に進み、治療開始から3カ月後にはうつ病の症状がほぼ消失。しかし、うつ病は繰り返しやすいため、Aさんは現在も抗うつ薬の服用を続けています。



周囲の対応が回復の鍵を握っています

うつ病は誰もがかかりうる病気であることから「心のかげ」といわれます。しかしその本質は、思考や行動にかかわる脳の働きがアンバランスになる脳の病気です。

そのため、治療は脳のバランスを整える抗うつ薬が中心となりますが、それだけで事足りるわけではありません。休養をとり、規則正しい生活を心がけ、ストレスを上手にやり過ぎずコツを身につけなくてはなりません。

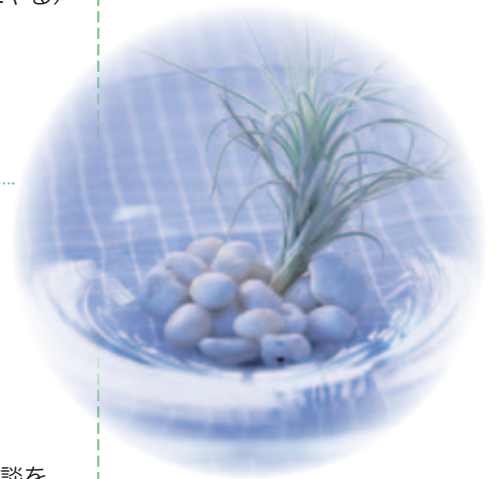
そして、周囲の人は本人が安心して治療に専念できる環境を整え、可能な限りストレス要因を排除する必要があります。また、励まさない、症状の変化に一喜一憂しないことも大切です。周囲の人が励ましたり、症状の変化に一喜一憂すると本人を追い詰めることになりかねないからです。うつ病は焦らず、根気強く治療を続ければ必ずよくなります。「よくなる」と信じ、温かいまなざしで見守ってください。

うつ病の危険因子 ※複数の要因が重なってうつ病を発症する

- 家族の誰かがうつ病、あるいはかかったことがある
- メランコリー親和型性格（真面目、几帳面、他人を気遣う、凝り性、徹底的にやる）
- 家族・親しい人の死
- 人間関係のトラブル
- 役割の変化（転職、昇進、結婚、出産、子どもの独立 など）
- からだの病気（糖尿病、脳卒中、心筋梗塞 など）

うつ病を防ぐ6の心得

- ものごとを悲観的に考えすぎない
- 自分が困っている状態を周囲の人に率直に伝える
- 完璧主義を捨てる
- 自分なりの楽しみをもつ
- 自己流にこだわらない
- 憂うつで日常の活動がおっくうな状態が2週間続いたら、心の専門医に相談を





みんなのつばやき
毎日、アロエ入り特製ジュースを飲んでいきます。(K・Y)

ジェネリック医薬品の効き目は新薬と同等です

新薬の特許期間が切れた後につくられるジェネリック医薬品。新薬と同じ有効成分で同等の効き目があるのに、値段は断然お得！「安いから効き目が劣るはず」なんて決めつけていませんか？



ジェネリックが安いのは、効き目や安全性が劣るからではありません！

効き目や安全性は先発医薬品と同等

新薬がジェネリックより高いのは、研究や開発に多くの時間や費用がかかっているからです。そのため新薬には特許期間があり、20〜25年間はひとつの製薬会社から販売され、値段も高く設定されます。

一方、ジェネリック医薬品は新薬の特許期間が切れた後に、他の製薬会社から同じ主成分、同じ効能でつくられるものです。研究や開発にかかる時間や費用が抑えられるため、値段が安くできるのです。

ジェネリック医薬品は、薬事法に基づいて厚生労働省の承認を受けた医薬品です。厳しい審査で、有効性・安全性・品質が新薬と同等であることが確認されています。それでもジェネリックに変えるのが不安であれば、「お試し調剤」というもらい方で、処方された薬のうち1週間分だけなど、短期間ジェネリックを試すこともできます。お試しの後、残りの薬もジェネリックに変更するかを薬剤師と相談して決められます。

代表的な高血圧の薬で比較

自己負担3割で、1年間・1日1錠ずつ服用した場合

● エナラプリルマレイン酸塩10mg錠(一般名)
新薬 15,592円 ジェネリック 1,346円

自己負担が**14,246円減ります!**

● ロサンタンカルリウム錠100mg錠(一般名)
新薬 23,794円 ジェネリック 14,125円

自己負担が**9,669円減ります!**

ジェネリックはこんなに安い!!

※薬価のみを単純計算して比較しています。また、ジェネリック医薬品は最も安価なもので計算しています(2012年12月現在)。

Change!!

ジェネリック医薬品に変えづらいですか？

ジェネリック医薬品を使っていないその理由??

- ジェネリックに切り替える方法がわからない
- 処方された薬がジェネリック医薬品かどうかわからない
- 安価だとは知っていてもお医者さんに言い出しにくい

お医者さんか、薬局で薬剤師さんに、「ジェネリックに変えてもらうことはできますか?」と、気軽に聞いてみましょう。

処方された薬の説明書にジェネリック医薬品かどうか記されている場合もあります。

