

2014

夏号

No.70

U A C J  
健康保険組合

# 健保だより

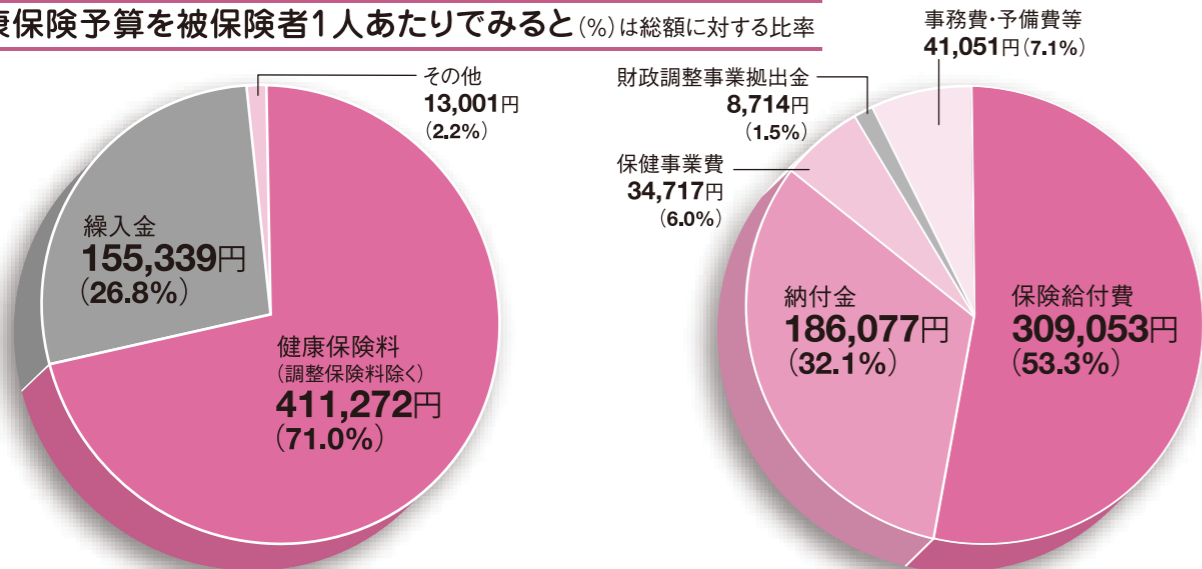
## contents

特集

- 平成26年度予算が決まりました .....2・3
- 平成26年度 UACJ健保組合の保健事業一覧 .....4~6
- 保険証カードの保管はしっかりと! .....7
- 巡回健診は皆様の健康の味方です! .....8・9
- UACJ健保組合はさまざまな給付でみなさんをサポートします! .....10・11
- 2014年4月から医療費と健康保険が変わりました .....12
- 子どもの医療費は「タダ」はカン違い!? .....13
- ジェネリックに替えると薬代が節約できます! .....14・15
- 食は薬 ヘルシーフードRecipe .....16



健康保険予算を被保険者1人あたりで見ると(%)は総額に対する比率



収入 **579,612円**

支出 **579,612円**

主な項目の解説

収入 保険料

みなさんと事業主から納めていただく健保財政の基礎となる収入。

■保険料の種類

健康保険の保険料には一般保険料(基本保険料+特定保険料)、介護保険料、調整保険料があります。

一般保険料(基本保険料+特定保険料)

一般保険料は、主に健康保険の給付を行う財源となる保険料ですが、高齢者の医療を支援する費用を賄うための財源にもなっています。高齢者に対して、どの程度支援を行っているかをわかりやすくするために、一般保険料は基本保険料と特定保険料に区分されています。

基本保険料 医療費の給付、保健事業等にあてる保険料

特定保険料 前期高齢者納付金や後期高齢者支援金等にあてる保険料

支出 保険給付費

みなさんの医療費や現金で給付される出産、傷病手当金等にあてられる費用。法律によって決められているのが法定給付、健康保険組合が独自で決めているのが付加給付。

支出 前期高齢者納付金

65～74歳の方に対する医療費調整を目的として、全国健康保険組合等が納付する費用。

支出 後期高齢者支援金

75歳以上および65歳以上で一定の障害の状態にある高齢者の医療費支援金として、全国健康保険組合等が拠出する費用。

支出 退職者給付拠出金

退職者医療制度に基づく国への拠出金(経過措置として平成26年度まで継続)。

平成26年度 介護保険予算概要

収入			支出		
科目	予算額(千円)	被保険者1人あたり(円)	科目	予算額(千円)	被保険者1人あたり(円)
介護保険収入	305,926	100,799	介護納付金	304,192	100,228
雑収入	10	3	介護保険料還付金	300	99
—	—	—	積立金	1,444	476
合計	305,936	100,803	合計	305,936	100,803

介護保険制度は、40歳以上の全員が被保険者となる強制加入の公的な社会保険です。

平成26年度 健康保険予算概要

収入	
科目	予算額(千円)
健康保険料	2,352,067
国庫負担金・その他	893
調整保険料	49,833
繰入金	888,383
財政調整事業交付金	8,000
雑収入等	15,627
合計	3,314,803

支出	
科目	予算額(千円)
保険給付費	1,767,473
法定給付費	1,689,992
付加給付費	77,481
納付金	1,064,175
前期高齢者納付金	163,535
後期高齢者支援金	730,605
退職者給付拠出金	170,015
老人保健拠出金	20
保健事業費	198,549
財政調整事業拠出金	49,833
事務費	73,593
還付金	310
営繕費	16,500
連合会費	2,240
その他	500
予備費	141,630
合計	3,314,803

健康保険予算編成の基礎となった数値

- ◆被保険者数……5,719人 ◆平均年齢……41.55歳
- ◆被扶養者数……6,350人 ◆扶養率……1.12人
- ◆保険料率……(一般)64.0/1000(うち特定保険料率 28.4/1000)

予算のポイント

平成26年度の予算総額は、33億1千万円となりました。収入の基盤となる保険料収入は、23億5千万円、支出面では保険給付費(みなさんの医療費)が17億7千万円、高齢者医療を支えるための納付金は10億6千万円を見込んでいます。

4月の診療報酬改定により、医療費が増加することや納付金の増額などが影響し、実質収支ではマイナスになっています。不足分については、積立金を繰り入れてバランスをとっています。

平成26年度  
予算が  
決まりました

みなさんの健康が  
健保財政の基盤です

健保財政の健全化、医療費の適正化のために、一層の健康管理をお願いします。

積極的に  
ご活用ください!!

# みなさんの健康づくりを お手伝いします

健康保険組合では、加入員のみなさんの健康づくりに必要な事業として、病気の早期発見のための各種健診や健康情報などを伝えるための機関誌「健保だより」の発行などを行っています。これらを総称して「保健事業」といいます。当健康保険組合で行っている具体的な事業の内容は次のとおりです。

## ご注意ください!

- 被保険者・任意継続被保険者・被扶養者の資格を失ったときは、全ての保健事業が利用できなくなります。
- ※実施期間についてはあくまで予定であり、実際は異なる場合がありますので、ご了承願います。

## 平成26年度 UACJ 健保 組合の保健事業一覧

### 病気の予防・健康づくりに



#### ① インフルエンザ予防接種費用補助



- 対象者** 被保険者・被扶養者
- 補助額** 2,000円を上限に補助(補助対象金額:消費税を含む2,000円以上)〔年1回〕
- 実施期間** 11月～12月\*実施予定

#### ② 家庭常備薬のあっせん



- 対象者** 被保険者
- 補助額** 2,000円以上の購入者に1,000円を補助(補助対象金額:消費税を含まない薬代の合計)〔年1回〕
- 実施期間** 平成26年12月～平成27年1月\*実施予定

#### ③ ライフサポート倶楽部の生活相談(電話での健康・メンタル相談)

- 対象者** 被保険者・被扶養者
- 利用額** 無料
- 実施期間** 通年

フリーダイヤル

0120-330-738

受付時間:  
24時間・年中無休

ご利用時には、「健保組合員共通番号 0899 C600」と、健康保険証に記載されている「記号番号(3桁)」および「番号\*」が必要になります。

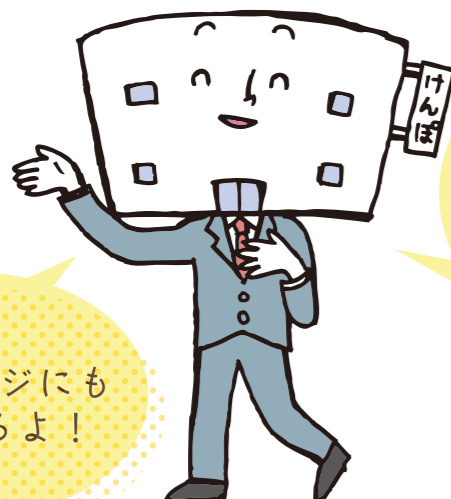
ホームページ <http://www.resol.jp/>

※旧住友軽金属の方…5桁、旧古河スカイの方…7桁

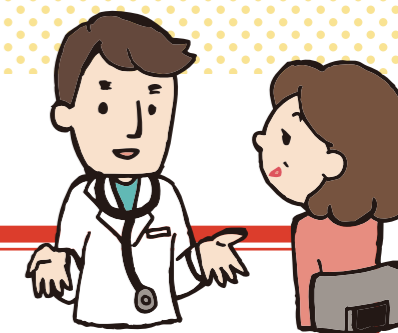
健康保険組合は、みなさんに役立つよう工夫したこれらの「保健事業」と「保険給付\*」の2つの柱で健康と安心な暮らしを支えています。

※保険給付について詳しくは、P10-11をご覧ください。

次のページにも  
まだあるよ!



### 病気の早期発見・予防に(健診)



#### ① 巡回健診・特定健診・特定保健指導

○巡回健診(健診場所に健診巡回車が出向いて実施)

- 対象者** ●被保険者の配偶者\*  
●任意継続被保険者\*  
●40歳以上の被扶養者\*  
●被保険者(女性)  
※男性及び巡回健診を受けられない女性の方は、人間ドック(下記参照)をご利用ください。
- 負担額** 自己負担なし
- 実施期間** 6月中頃～12月頃(案内は5月中頃から順次配布)

○特定健診(生活習慣病を未然に防ぐねらいで行われる健康診査)

- 対象者** 40歳以上～74歳以下の被保険者および被扶養者
- 負担額** 自己負担なし

被保険者および被扶養者の方は、「巡回健診」をお受けいただくことで、特定健診を受診されたとみなします。

詳しくは、P8-9をご覧ください。

○特定保健指導(特定健診の結果をもとに、生活習慣病のリスクが高い方を対象として専門家からの保健指導を実施)

- 対象者** ●特定健診の受診者で「動機付け支援」「積極的支援」に該当した方
- 負担額** 自己負担なし
- 実施期間** 平成26年9月頃開始予定～平成27年2月頃終了予定\*

#### ② 人間ドック

- 対象者** ●被保険者・被扶養者  
●任意継続被保険者・任意継続被扶養者(年齢制限無し)
- 負担額** 平成26年8月1日より下記にて実施(総費用)-(健保負担額)\*  
※健保負担額は費用(税抜)の7割(上限25,000円(税抜)まで補助。それ以上の金額を超える場合、自己負担)。オプションにて行う「がん検診」については、下記の「③がん検診・がん検診補助」の対象になります。  
※実施期間中で、年1回のみ補助。申請には領収書が必要です。
- 実施期間** 平成26年4月～平成27年3月末

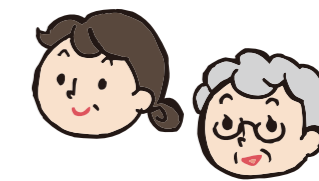
お願い

人間ドック受診後の「健診結果」の提出をお願いいたします。「健診結果」については、個人情報として健保組合にて責任をもって管理し、保健事業の企画や運営のための資料として使用させていただきます。

各事業所の近隣にある契約医療機関にて実施します。詳しくは健康保険組合までお問い合わせください。

#### ③ がん検診・がん検診補助

- 対象者** ●被保険者・被扶養者  
●任意継続被保険者・任意継続被扶養者(年齢制限無し)
- 負担額** 平成26年8月1日より下記にて実施  
●医療機関で受診された場合:健保負担額は費用(税抜)の7割、上限10,000円(税抜)まで補助。それ以上の金額を超える場合、自己負担。  
●市区町村で受診された場合:上限5,000円(税抜)まで補助。それ以上の金額を超える場合、自己負担。上限以下の金額の場合は、かかった費用分(税抜)のみ補助。  
※実施期間中で、年1回のみ補助。申請には領収書が必要です。
- 実施期間** 平成26年4月～平成27年3月末



詳しくは健康保険組合までお問い合わせください。

大腸がん検診(郵送式)と子宮頸がん検診(郵送式)については、11月～12月\*の実施を予定しております。

# 保険証 カード

# の保管はしっかりと!

1人1枚の保険証カードは個々に携帯でき、急病時などに便利です。その反面、紛失した場合、知らないうちに第三者によって消費者金融で借金されるなど悪用されることがあります。

## ▼表面：被保険者用

健康保険 本人(被保険者) 交付 平成25年10月1日  
被保険者証 記号 100 番号 1099999  
氏名 健康 太郎  
生年月日 昭和 35年 4月 27日 性別 男  
資格取得年月日 平成 25年 10月 1日  
保険者所在地 名古屋市港区千代三丁目1番12号  
保険者番号 06230395  
保険者名称 UACJ健康保険組合 TEL 052-653-1228 印

**大切な証明書という認識をもち、  
紛失・破損しないように十分注意してください。**

## POINT

- 保管場所を決めておく
- 小さなお子さんの保険証は保護者が管理する
- 他人に貸さない(刑法により罰せられます)

離れて暮らしている  
家族の方の保険証も  
確認してください。

## こんなときどうするの?

### ◆住所変更があった場合

健康保険組合または、各地区人事担当課へ新住所の届出をした後、変更となった住所を裏面備考欄に書き直してください。

臓器提供に関する意思表示は、  
任意記入となります。

### ▼裏面

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。

住所備考欄

※ 以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思表示を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、移植の為に臓器を提供します。
2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為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。)

【特記欄】 【心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・眼球】

署名年月日: 年 月 日

本人署名(自筆): 家族署名(自筆):

### ◆保険証を盗難・紛失・破損した場合

#### ①警察への届出

盗難・紛失したらすぐに警察へ連絡してください。  
警察へ保険証盗難・紛失の被害届を提出してください。  
(届出による悪用の防止)

#### ②再発行手続

保険証カードを交付後に盗難・紛失・破損した場合は、ただちに健康保険組合または、各地区人事担当課を通じて「健康保険被保険者証再交付申請書」を健康保険組合に提出してください。被扶養者の方が紛失等された場合も同じです。ただちに被保険者の方が同様の手続を行ってください。

※ 紛失した保険証カードが再交付後に見つかった場合、二重交付は認められていませんので、  
紛失していた方の保険証は必ず健康保険組合に返却してください。



## 健康保険や健康情報のPRに



### ① 機関誌「健保だより」の発行 年2回

対象者 被保険者 ・健康保険組合からのお知らせやみなさんの健康づくりに役立つ情報をお届け。

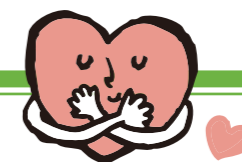
### ② 「保健手帳」の発行

対象者 被保険者 ・いざというときに受けられる健康保険組合の給付や役立つ健康情報などが掲載された手帳を年に1冊配付。

### ③ 育児誌の配付

対象者 出産した被保険者・被扶養者 ・育児の心配や不安を解消し、安心して楽しく育児ができる子育てアドバイスブックを第1子出産時に1回配付。

## 心身のリフレッシュに



### 直営保養所 通年

#### ① 湯の山荘 三重県三重郡菟野町



対象者 被保険者・被扶養者

利用料金 被保険者・被扶養者 1,500円(小学生以下は無料) その他・OB 3,000円(小学生以下は500円)

・UACJ健康保険組合直営の保養所を利用できます。ご利用時には、事前に予約が必要となります。詳しくは、健康保険組合または各地区の人事担当課までご連絡願います。

#### ② 安曇野山荘 長野県安曇野市穂高牧



### 契約保養所 通年 ライフサポート倶楽部 RESOL

対象者 被保険者・被扶養者

負担額 全額自己負担

・全国各地にある契約保養施設(ホテルやゴルフ場等)を利用できます。  
・ご利用時には、「健保組合員共通番号 0899 C600」と、健康保険証に記載されている「記号番号(3桁)」および「番号\*」が必要となります。  
ホームページ <http://www.resol.jp/>

※旧住友軽金属の方…5桁、旧古河スカイの方…7桁

### 平成26年度より中止した保健事業、付加給付金

(平成26年3月18日 組合会で承認されました)

#### 〈保健事業〉

●ファミリー健康相談 ★コミュニケーションスキル研修 ★健康づくり教室 ★肥満予防教室 ★歯科検診

#### 〈付加給付金(平成26年4月1日から施行)〉

●埋葬料付加金 ●家族埋葬料付加金 ★出産手当金付加金

※ ●旧住友軽金属で実施していた事業・給付金で、今年度より中止した保健事業・給付金

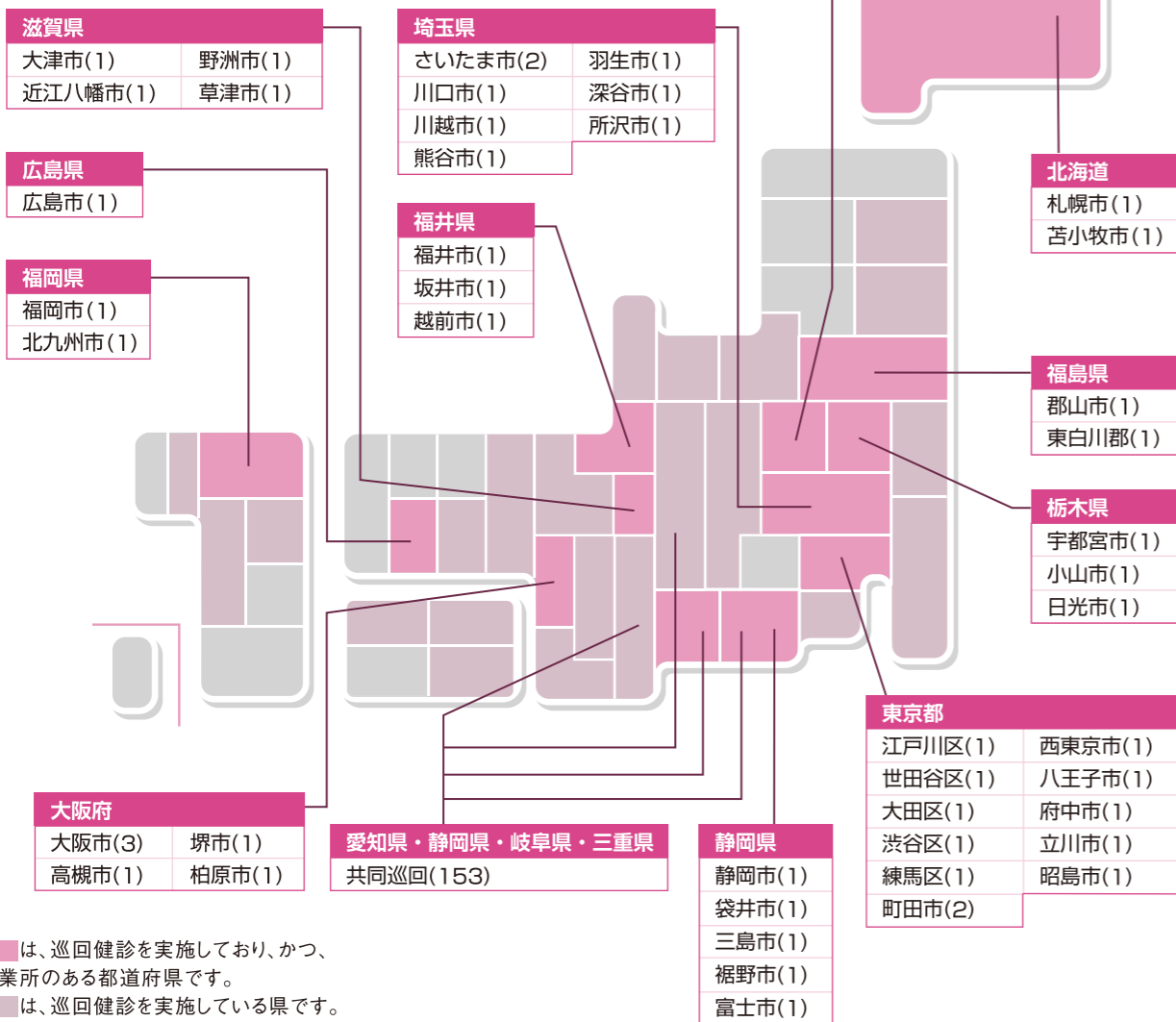
★旧古河スカイが、古河電工健康保険組合にて実施されていた事業・給付金で、今年度よりUACJ健康保険組合では継続しない保健事業・給付金

ご連絡・お問い合わせは

各地区人事担当課 または UACJ健康保険組合 (052) 653-1228まで

## 全国の会場で受けられます

( )内の数値は健診会場数



※ **■**は、巡回健診を実施しており、かつ、事業所のある都道府県です。  
**■**は、巡回健診を実施している県です。  
 健診会場について詳しくは「巡回健診案内チラシ」をご覧ください。

こんな理由…身に覚えがありませんか？

## 健診を受けない理由 TOP3

※平成22年国民生活基礎調査の概況(厚生労働省)より

### 1位 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから

早期発見・治療できれば、体にやさしい、家計にやさしい！

はっきりした症状がないまま進行してしまう病気も多く、症状が出てからの受診では治療費用や時間がかかり、何より体への負担がかかります。特定健診による早期発見・生活習慣の改善により、これからの長い健康的な生活を手に入れてください。

### 2位 時間がとれなかったから

健診にかかるのはたったの半日だけ！ 忙しい毎日の生活に追われて、つい自分自身の健康のことを忘れていませんか？ 1年365日のたった半日だけ、体のために休日をプレゼントして健康状態を検査してみましょう。きっとご家族のみなさんも喜ばず。

### 3位 費用がかかるから

巡回健診を受診される方は、無料で特定健診を受けていただくことができます！ ご自身の健康のために、ぜひ、特定健診をご活用ください。

# 無料！巡回健診は皆様の健康の味方です！

生活習慣病など、多くの病気は自覚症状もないまま進行します。そのため、毎年健診を受け早期発見・治療することが大切。

UACJ健康保険組合では、被保険者だけでなく、被扶養者の方にも「特定健診」(P4参照)を実施しています。

巡回健診については、会社の健診と重複しても受診可能です。

### 巡回健診のメリット

- ①無料で受けられます！
- ②お近くの健診会場をお選びいただけます！

## 対象者

- ・被保険者の配偶者\*・任意継続被保険者\*
  - ・40歳以上の被扶養者\*・被保険者(女性)
- ※男性および巡回健診を受けられない女性の方は、人間ドック(P4参照)をご利用ください。

## 受け方

健保組合が契約する「巡回健診」を受ける  
 ※詳しくは、お手元に届いているご案内をご覧ください。

## 実施期間

6月中頃～12月頃  
 (案内は5月中頃～6月中頃に配付)

## 検診項目

基本検査、オプション検査ともに**無料!**

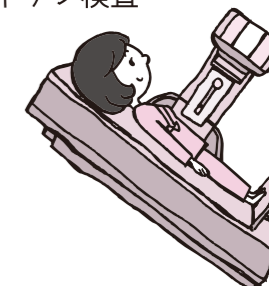
### 基本検査

- ・身体測定・腹囲測定
- ・血圧測定・血液検査
- ・尿検査
- ・眼底検査
- ・心電図検査
- ・診察



### オプション検査(希望する方のみ)

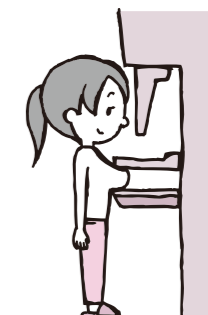
- ・乳がん検査・子宮頸がん検査
- ・便潜血検査・胃部レントゲン検査
- ・腹部超音波検査
- ・骨密度測定
- ・肝炎検査(B型+C型)
- ・甲状腺検査
- ・アレルギー検査



## 女性は乳がん検査と子宮頸がん検査も無料です！ プラスして受けましょう

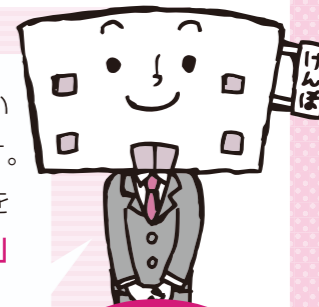
現在、30～50代の女性を中心に乳がんにかかる方が増え続けており、今では女性がかかるがんの第1位になっています。また、20～40代の女性には子宮頸がんが増加しています。

いずれも早期発見・治療ができれば治る確率が高くなります。そのためにも、女性は基本検査にプラスして、乳がん検査、子宮頸がん検査も受けましょう。



UACJ 健保組合はさまざまな給付で

みなさんをサポートします！



UACJ健保のオリジナルの給付だよ！

みなさんが医療機関で治療を受けたとき、窓口で支払っているのは医療費の一部で、残りは健康保険組合が負担しています。実際には他にもいろいろなサポートを行っており、これらを「保険給付」といいます。保険給付には、「法定給付」と「付加給付」の2つがあります。

法定給付

健康保険法で定められ、必ず行わなければならない給付

+α 付加給付

それぞれの健康保険組合が独自に設定し、法定給付に上乗せされる給付

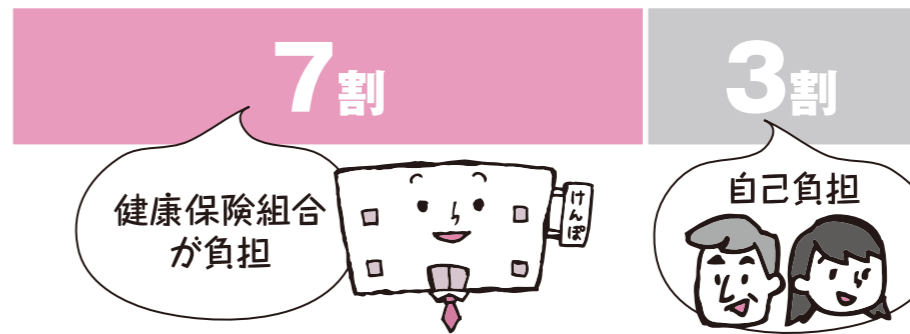
こんなとき、こんな給付が受けられます！

病気やけがをしたとき

療養の給付

医療費のうち、被保険者・被扶養者とも7割\*を健康保険組合が負担しています。自己負担は3割分となります。

\*小学校入学前は8割、70歳以上は9割～7割。  
子どもの医療費については、各市区町村により補助が受けられる場合があります。詳しくは、お住まいの市区町村にご確認ください。



医療費が高額になったとき

高額療養費

重い病気などで、自己負担が高額になったとき、負担を軽くするために、一定額を超えた分を健康保険組合が負担します。事前に「限度額適用認定証」を申請することで、窓口での自己負担は、自己負担限度額となります。

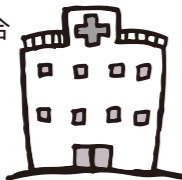
+α 一部負担還元金(被保険者)  
家族療養費付加金(被扶養者)

1件の自己負担額が25,000円以上になったとき、超えた額を支給。  
※1,000円未満不支給

入院したとき

入院時食事療養費

入院時の食事代のうち、1食あたり260円を超えた金額を健康保険組合が負担します。自己負担は260円ですみます。



出産したとき

出産育児一時金

出産費用の補助として420,000円を支給します。  
(出産した分娩機関が産科医療補償制度に加入していない場合は390,000円)



出産のため会社を休んだとき

出産手当金

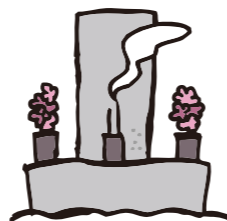
休業1日につき標準報酬日額の2/3を支給します。支給される期間は、出産の日以前42日(多胎98日)、出産の日後56日間です。



亡くなったとき

埋葬料(費)

被保険者や被扶養者が亡くなったときに、50,000円を支給します。  
※埋葬料(費)付加金は廃止しました。



病気やけがで会社を休んだとき

傷病手当金

休業1日につき、標準報酬日額の2/3を支給します。支給される期間は、支給されることになった日から起算して、最長1年6ヵ月間です。

支給条件(すべて該当)

- 病気・けがのための療養
- 療養のために仕事につけなかった
- 連続3日以上休んだ(4日目から支給)
- 給料等がもらえない

+α 傷病手当金付加金

標準報酬日額の70%と傷病手当金(標準報酬日額の2/3)との差額を最長1年6ヵ月間支給。

+α 延長傷病手当金付加金

傷病手当金の支給期間(1年6ヵ月)を超えてもなお働くことができない場合、1日につき標準報酬日額の70%を最長1年6ヵ月間支給。

交通事故にあったときなど

交通事故や犬にかまれた、人に殴られたなどの第三者による被害で医療機関にかかったときの治療も健康保険で受けられます。ただし、その場合は、健康保険組合が後から加害者

第三者行為による傷病届

に治療費請求の手続きをしますので、必ず届け出をしてください。また、示談をすると手続きができなくなりますので、その前に必ず連絡をしてください。

法定給付・付加給付などについて詳しくは、2月初めに配付しました「保健手帳」(P4~P9)をご覧ください。

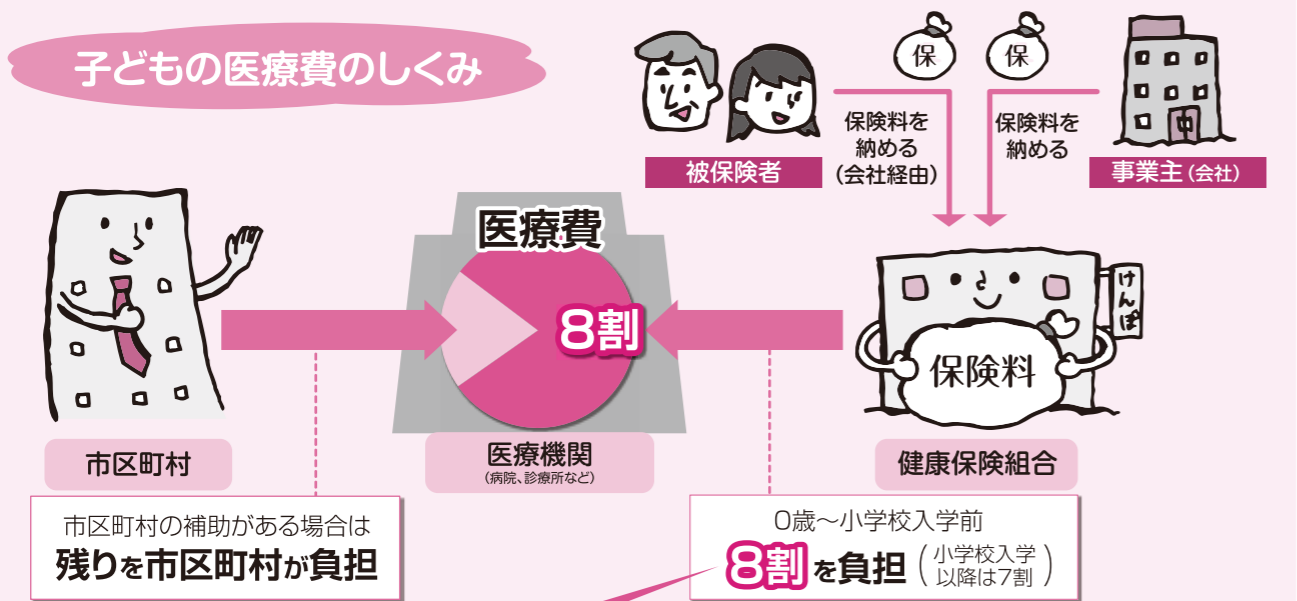
× 初診料・再診料が引き上げられても  
子どもの医療費には関係ない!

× 子どもの医療費はタダだから!

# 子どもの医療費は「タダ」はカン違い!?

子どもが医療機関にかかった際に窓口で支払う金額が0円だったため、「子どもの医療費はタダ!」だと思っている方もいるかもしれません。しかし実際は、**医療費の8割(小学校入学以降は7割)を健康保険組合が負担しており、みなさんの保険料から支払われている**のです。

**ご注意** ●「子どもの医療費無料化」は各市区町村が独自に実施しており、対象年齢、補助の割合などはそれぞれ異なります。  
●お住まいの市区町村が補助を行っていない場合、医療費の2~3割を自己負担します。



**8割** はみなさんの保険料

子どもの医療費が「タダ」だからとムダな受診を続けていると

保険料の負担が増加!

保険料率UPにつながる!?

私たち自身にはね返ってきます!

**病院に連れて行くべき?**  
そんなときは...

明らかに緊急を要する急病の場合は、迷わず医療機関に行ってください。そうでない場合は「電話相談」や「ホームページ」を活用してみましょう!

**電話相談**

**小児救急電話相談 ☎ #8000**

#8000をダイヤルすると、全国どこからでも、小児科医や看護師のアドバイスが受けられます。  
※実施時間帯は、都道府県により異なります。

**ホームページ**

日本小児科学会監修 **こどもの救急** <http://kodomo-qq.jp>

受診するべきかどうかの判断や対処のしかたをサポートしてくれます。

少し熱をだした

軽いけがをした

子どもの急患9割が **軽症**

子どもの急患のうち、9割以上が入院治療の必要がない「軽症」といわれます。子どもの病気は不安が募りますが、心配のあまり「とにかく病院へ」と駆け込むケースが増えると、本当に急を要する患者の治療が手遅れになったり、激務による疲労から医療現場を去る医師が増えたりして、医療崩壊につながる恐れもあります。

平成26年4月から

# 医療費と健康保険が変わりました

## 初診料・再診料が引き上げ

平成26年は2年に一度行われる診療報酬(診察費や薬代など医療費の価格)改定の年です。今回の改定では、おもに4月からの消費増税により医療機関の仕入コストが増すことへの対応策として、全体でプラスの改定率(価格の引き上げ)となりました。

参考 平成26年度診療報酬改定率  
診療報酬本体 +0.73%  
薬価等 -0.63%  
全体で0.1%UP

	これまで	4月から
初診料	医科 2,700円	2,820円 (+120円)
	歯科 2,180円	2,340円 (+160円)
再診料	医科 690円	720円 (+30円)
	歯科 420円	450円 (+30円)

※自己負担額は上記の3割です(年齢により異なります)。 ※初診料は200床以上の大病院の場合、特別料金が加算されることがあります。

## 平成26年4月以降に70歳になる方は 70~74歳の医療費自己負担割合が引き上げ

70~74歳の一般所得者の自己負担割合は、特例により1割に据え置かれていましたが、平成26年4月以降に70歳に達する方(昭和19年4月2日以降生まれ)は、70歳に達する月の翌月の診療分(4月に70歳に達した方は5月診療分)から自己負担割合が2割になります。

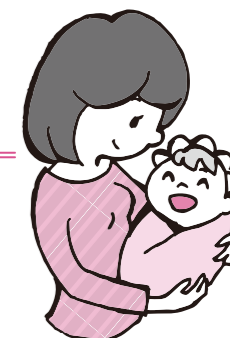
	これまで	4月から
窓口での自己負担割合	1割	2割

※平成26年3月31日までに70歳に達している方(昭和19年4月1日以前生まれ)は1割のまま。

## 平成26年4月30日以降に産前産後休業が終了する方は 産前産後休業中の保険料が免除

4月から、産前産後休業期間\*中も、育児休業と同様に保険料(健康保険・厚生年金)が免除されるようになりました。

\*産前産後休業期間とは 産前6週間(多胎妊娠の場合は14週間)、産後8週間のうち、被保険者が妊娠・出産等の理由により業務に従事しなかった期間です。



# こんなにカンタン! ジェネリックへの3ステップ

## STEP 1 まずは医師に「ジェネリック希望」と伝える!

「ジェネリック医薬品お願いカード\*」を提出してもOKです。  
 \*日本ジェネリック医薬品学会のホームページ「かんじゃさんの薬箱 (http://www.generic.gr.jp/)」からダウンロードできます。



## STEP 2 処方せんの内容を確認!

処方せんの変更不可欄に「√」や「×」がついていないかチェック。先発医薬品の商品名が書かれ、変更不可欄に「√」や「×」がつけられていて、医師の署名や押印がある場合は変更できません。



## STEP 3 保険薬局で薬剤師に「ジェネリックに替えたい」と伝える!

処方薬に対応するジェネリックがあり、その薬局で取り扱っていればジェネリックに変更可能です!

### だけど、ちょっと不安かも... ジェネリックQ&A

**Q** 安いけど、ちゃんと効くの...? 安全性は...?

**A** 有効性・安全性は先発医薬品と同等です  
 先発医薬品で効果が確認されている有効成分を使って作られているので、効果は同等です。また、薬事法による品質基準をクリアしているので、安全面でも信頼できます。

**Q** 長く飲んでいる薬をいきなり替えるのは不安...

**A** 「お試し調剤」のシステムがあります  
 まずは短期間(たとえば1週間)だけ替えたり、一種類だけ替えたりすることが可能な「お試し調剤」のシステムがあります。保険薬局でたずねてみましょう。

### 豆知識 薬を賢くもらうコツ

#### 薬は加算のつかない時間にもらおう

保険薬局でも、下記の時間に処方せんを提出すると「夜間・休日等加算(400円・健康保険適用)」がつくことがあるので、できるだけ加算のつかない時間に薬をもらいましょう。

- [夜間・休日等加算がつく時間]
- 平日の8時以前、19時以降
  - 土曜日の8時以前、13時以降
  - 日曜・祝日

#### かかりつけ薬局をもち、薬はいつもそこでもらおう

薬をもらう薬局を1つに決めておけば、複数の医療機関にかかったときなども薬の重複によるお金のムダと危険が防げます。かかりつけ薬局の薬剤師であれば、薬について質問しやすいのもメリットです。

#### “おくすり手帳”は1冊にしよう

かかりつけ薬局はもちろん、それ以外の薬局を利用するときも、おくすり手帳は同じものを使いましょう。おくすり手帳を見れば処方された薬がわかるため、薬の重複を防げます。

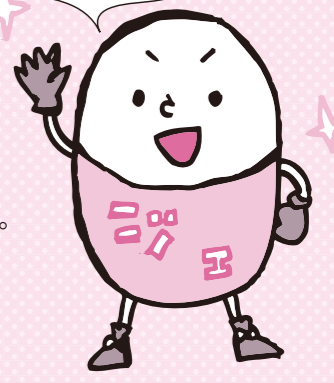
#### 処方せんの有効期限は4日!

処方せんの有効期限は交付日を含めて原則4日であることをご存じですか? なかなか薬をもらいに行けなかったり、長い休日がある場合には注意が必要です。処方せんが無効になった場合は、再び医療機関に行って処方せんを出してもらわなければならないので、余分な費用がかかってしまいます。

# お医者さんに薬を処方されたとき ジェネリックに替えると薬代が節約できます!

医療機関にかかったときに処方される薬は、ほとんどが「先発医薬品」と呼ばれる薬です。これを「ジェネリック医薬品」(以下ジェネリック)に替えると、薬代を節約でき、家計も健康保険組合\*も大助かりです。  
 \*みなさん(被保険者)と会社(事業主)の保険料で運営されています。

ジェネリックは医療費(薬代)を減らすための手段として、期待を集めているんだ!



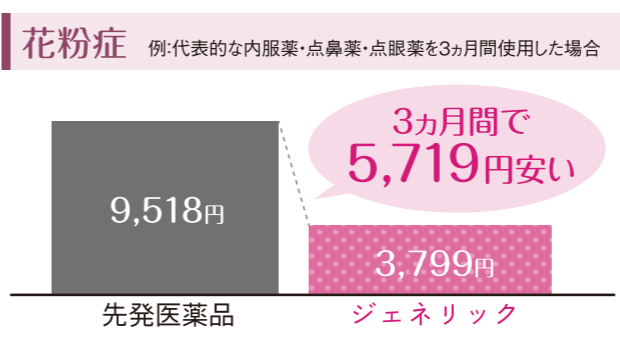
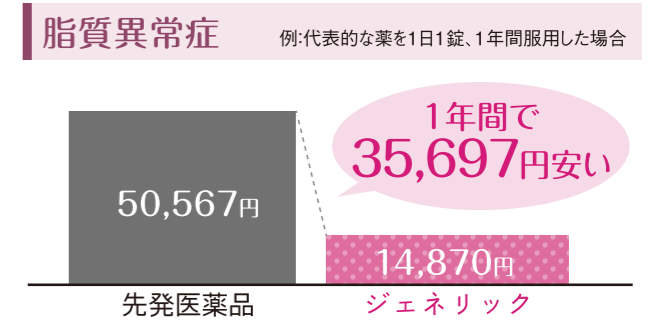
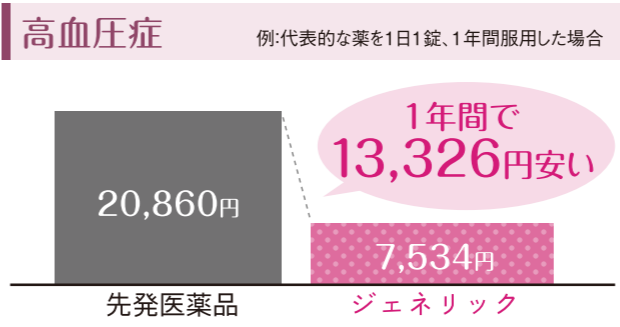
### 先発医薬品って?

長い年月と莫大な費用をかけて新しく開発された薬。特許期間中は、開発メーカーだけが独占的に製造・販売できます。

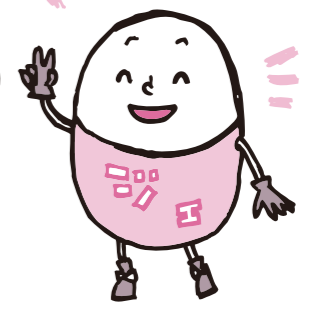
### ジェネリックって?

先発医薬品の特許期間が過ぎてから、同じ有効成分を用いて製造される薬。開発費用が抑えられるため、安く提供されています。

## こんなに「おトク!」 ジェネリックに替えるとこれだけ安くなります!



高血圧などの慢性病の薬だけでなく、花粉症や風邪の薬にもあるよ!



\*ジェネリックにもいろいろな種類があり、金額はあくまで一例です。 \*薬代のみで、3割負担の場合の金額です。

!!安いだけじゃない!!  
 こんな工夫がされたものもあります

	先発医薬品	ジェネリック
大きさ	大きい錠剤	小さく
味	苦い薬	甘く
回数	1日に3回	1日に2回で済むように



料理制作/大島 菊枝  
(管理栄養士・フードコーディネーター)

## ささみと夏野菜の ガーリック炒め

とうがらしのピリッとした辛みとにんにくの香りが食欲を刺激する、ヘルシーな炒めものです。良質なたんぱく質とビタミンが豊富で、夏バテ予防にも効果的。

### 材料(2人分)

鶏ささみ……………	2枚	A	とうがらし(輪切り)…	少々
パプリカ……………	1/2個		オリーブオイル…………	小さじ2
さやいんげん…………	5本	B	塩……………	2つまみ
かぼちゃ……………	80g		白ワイン……………	大さじ1
にんにく……………	1片	水……………	大さじ2	
		小麦粉……………	適量	
		塩、こしょう……………	適量	
		ミックスリーフ……………	適宜	
		雑穀米……………	茶碗2杯分 (320g)	

1人分/404kcal  
塩分/1.8g

### 作り方

- ① ささみは筋を取ってそぎ切りし、塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。パプリカはひと口大に、さやいんげんは4cm長さに切る。かぼちゃはところどころ皮をむき、5mm厚さにスライスする。にんにくはみじん切りにする。
- ② ボウルに①、Aを入れよく混ぜる。熱したフライパンに入れ、さっと火を通したらBを入れ、フタをし、中火で1分程度蒸し炒めする。
- ③ フタを取りサッと混ぜたら器に盛り、雑穀米を添える。ミックスリーフを添え、こしょうをふる。

少量の油を先にまぶして蒸し炒めすることで、最小限の油で上手に炒められます。



- 鶏肉のささみは良質なたんぱく質が低カロリーで摂取でき、血管壁を正常に保つのに役立つ。
- かぼちゃはビタミンC・Eやβカロテンが豊富で、血管の老化を防ぐ作用がある。また、カリウムも多く含まれている。
- 白米を雑穀米に替えることで、カリウムや鉄分などのミネラルを補給できる。

### 材料(4人分)

メロン(赤肉)……………	正味200g	1人分/38kcal 塩分/0.0g
卵白……………	1個分	
ブラウンシュガー……………	大さじ1と1/2	
ミントの葉(飾り用)……………	適量	

### 作り方

- ① 卵白とブラウンシュガーをミキサーに入れてよく回し、ひと口大に切ったメロンを加えてさらに回す。
- ② 保存容器に移し冷凍庫に入れる。途中で3~4回取り出してかき混ぜ、なめらかになるよう冷やし固める。
- ③ 器に盛り付け、ミントを飾る。



- メロンはカリウムが豊富で、高血圧の予防に役立つ。
- ブラウンシュガーは上白糖などに比べ、カリウム、カルシウム、鉄分など多くのミネラルを含む。

## メロンソルベ

メロンをミキサーで回し、冷し固めるだけで、夏の暑さを忘れさせてくれる、ひんやりスイーツのできあがり! 桃やマンゴーなど、季節のフルーツでもお試しください。

## 「DASH食」とは?

高血圧予防に役立つと話題の「DASH食」をご存じですか? ミネラル(カリウム、カルシウム、マグネシウム)や食物繊維が豊富な野菜や果物を多くとり、良質なたんぱく質を含む魚や鶏肉をあわせてとることで、余分なナトリウムの排出を促し、血圧の上昇を抑制しようという食事法で、アメリカで高血圧改善の成果を上げています。

DASH食を食事に取り入れるポイントは、野菜たっぷりメニューに魚や鶏肉、減塩の工夫をプラスすること。香辛料を加えれば、塩味が薄くてもおいしく食べられます。

※DASH食は高血圧以外に疾患がない方が対象です。糖尿病や腎臓に疾患のある方などは、事前に医師とご相談ください。