



医療費節減の切り札

ジェネリック医薬品をご存じですか？

薬は選べる時代になりました。
安くて効果が確認されている
ジェネリック医薬品を選んでいただき、
医療費の節減にご協力をお願いします。

ジェネリック医薬品に替えると
薬代はどのくらい変わるの？

患者さんが薬局の窓口で薬代を支払うときは、この薬代以外に調剤技術料や薬学管理料などがかかります。このため、かぜ薬など短期間しか服用しない薬ではさほど変わりませんが、生活習慣病（脂質異常症や高血圧症、糖尿病等）などの慢性的な病気で、長期間にわたって薬の服用が必要な人の場合は、自己負担額が大きく減額されます。

ジェネリック医薬品に
替えると、
薬代がこんなに
お得です

〈自己負担3割の場合〉

- 脂質異常症の場合：代表的な薬を1日1回、1年間服薬

新薬 13,140円 → ジェネリック医薬品 5,480円

1年で
7,660円
節約！

- 高血圧症の場合：代表的な薬を1日1回、1年間服薬

新薬 8,760円 → ジェネリック医薬品 2,190円

1年で
6,570円
節約！

- 糖尿病の場合：代表的な薬を1日3回、1年間服薬

新薬 23,000円 → ジェネリック医薬品 13,140円

1年で
9,860円
節約！

ジェネリック医薬品に 替えてもらうには

まずは医師に聞いてみましょう

現在治療中の方で、ジェネリック医薬品に変更されていない場合は、医師に尋ねてみましょう。なかなか言いにくいかもしれませんが、「私もジェネリック医薬品を使えますか？」などと話しかけてみてください。この一言で薬代が大幅に安くつくかもしれません。

厚生労働省の働きかけもあり、ジェネリック医薬品の活用に積極的に取り組む医療機関が増えています。あまり難しく考えずに、気楽に尋ねてみましょう。

こんなふうに
聞いてみよう！

同じような成分で安い薬があると聞いたのですが、試してみることができますか？

今のんでいる薬からジェネリックに替えられますか？



● 処方せんの様式

ここに医師の署名・押印がない場合、患者さんは薬局でジェネリック医薬品を選択できるよになっています。

処方せん	
(この処方せんは、どの保険薬局でも有効です。)	
公費負担患者 の受給者番号	保険者番号
氏名	保険証・被保険 者手帳の記号・番号
生年月日	保険医療機関の 所在地及び名称
性別	電話番号
区分	被保険者
交付年月日	保険医氏名
処方年月日	処方せんの 使用期間
処方	処方せんの 使用期間
備考	後発医薬品(ジェネリック医薬品)への変更が 全て不可の場合、以下に署名又は記名・押印 を記載すること。
調剤年月日	調剤年月日
調剤薬局の所在地及び名称	調剤薬局の所在地及び名称
調剤薬局の受給者番号	調剤薬局の受給者番号

処方せんの医師の署名
または押印をチェック

今年4月からは処方せんの様式が変わり、ジェネリック医薬品への変更がすべて不可の場合に医師の署名または押印が必要となりました。つまり、医師は「この患者さんはジェネリック医薬品に変更すると差し支えがある」と判断した場合にのみ署名し、署名がない場合は、患者さんの意思でジェネリック医薬品に変更することができます。ただし、まだジェネリック医薬品のない新薬もあります。現在治療中で、院外処方調剤薬局で薬を受け取っている方は、ジェネリック医薬品に替えられるものがあるかどうかを薬剤師に調べてもらうとよいでしょう。

ジェネリック医薬品を検索できます！

かんじゃさんの薬箱

<http://www.generic.gr.jp/>

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」では、今お使いの医薬品の製品名を入力するだけでジェネリック医薬品の検索が行えます。また、ジェネリック医薬品を積極的に取り入れている病院・薬局も検索できますので活用してみてください。



新薬からジェネリック医薬品に変更することで、みなさんの家計にもやさしく、さらに医療費節減にも大きな効果が期待できます。みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

肥満をなくそう!

STOP メタボリック
シンドローム

あなたの運動不足度をチェック!

ウォーキング 始めよう

普段、体を動かしていないと、食事で摂取した余分なエネルギーが内臓脂肪となって蓄積し、メタボリックシンドロームになってしまいます。

みなさんは「自分はちゃんと動いているから大丈夫」と、自信をもっていえますか? ここで一度、日々の活動状況をチェックしてみましょう。

Check!

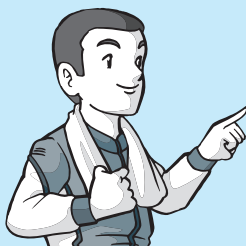
運動不足度チェック

あてはまるものに
☑をつけてみよう!

- ☐ 徒歩10分程度の距離でも、車やバス、電車を利用する
- ☐ ひとつ上の階に移動するときにもエレベーターやエスカレーターを利用する
- ☐ 仕事は座位で行う作業（デスクワーク、運転など）が中心だ
- ☐ お茶入れやコピー取りは人に頼む
- ☐ 平日の昼食は職場内で済ませる
- ☐ 終電があるのにタクシーで帰宅することがある
- ☐ アフター5や週末に運動をする習慣がない
- ☐ 買い物をするときは買いだめをする
- ☐ テレビを見るとき、自分のそばにリモコンを置くなど、なるべく動かないで済むようにしている
- ☐ 休日は家でゴロゴロしている



判定とアドバイス



☑ が1個以下

素晴らしいです。ただし、年齢とともに基礎代謝は低下して、どうしても内臓脂肪がたまりやすくなります。これからも油断せず、活動的な生活を続けていきましょう。

☑ が2～4個

運動不足気味。内臓脂肪の蓄積が心配です。ただし、内臓脂肪はエネルギーとして燃えやすい＝減らしやすいという性質があります。まずは歩くことを意識しましょう。

☑ が5個以上

完全な運動不足。このままの生活を続けると、将来、生活習慣病を発症する可能性を高めてしまいます。これまでの生活を見直して、とにかく、こまめに歩きましょう。

ウォーキングで 内臓脂肪を減らそう

健康を維持するためには、まず

日常生活のなかで積極的に体を動かすことが大切です。それと同時に、「息が少しはきずむ」程度の運動を習慣にして、内臓脂肪を効率よく減らしましょう。メタボリックシンドロームの予防に有効とされるのは、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動です。なかでもウォーキングは、体への負担が少なく、運動経験がない人でも楽しめます。さ

つそく今日から始めてみましょう。

○毎日、無理であれば1日おきに30分以上歩きましょう。1回30分以上続けられなくても、1日合計30分以上行えば効果はあります。

ダイエット効果をさらにアップさせるために

有酸素運動とあわせて次の2つの運動を行えば、ダイエット効果はぐんとアップ。“太りにくい体”の実現が近づきます。

●筋肉を鍛える運動

(筋力トレーニング、ダンベル体操など)



筋力をつければ基礎代謝も上がるので、有酸素運動と組み合わせることで消費エネルギーがアップし、ダイエットにつながります。やせやすい体づくりのためには欠かせない運動です。

●柔軟性を高める運動

(ストレッチ運動など)



体の柔軟性を高めることでより動きやすくなるので、運動効果のさらなるアップも期待できます。また、ケガや痛みの予防と疲労回復のためにも、運動前後のストレッチは欠かせません。

メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満（診断基準：腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上）に加え、「①高血糖（空腹時血糖が110mg/dl以上）、②脂質異常（中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満）、③高血圧（収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上）」の3つのうち、2つ以上を合併した状態をいいます。

●正しいフォームで歩こう！

動きやすい服装と、スニーカーなど軽くて歩きやすい靴を用意して。正しいフォームを意識しながら歩くようにしよう！



あごを引き、目線はやや遠くを見るように。

背すじを伸ばす。

お腹を引き締め、膝から下を振り出すようにしてしっかりと伸ばす。足首とつま先の角度が90度ぐらいになるようにする。

パソコンにデータ転送できたり消費カロリーがわかる高機能歩数計などを使ってみては？

かかとから着地し、足の裏全体で地面を捉えたあと、つま先で地面を蹴り体を前に出す。

足に合った歩きやすい靴で！

見どころガイド

萩城跡・指月公園

萩城は、慶長9年に毛利輝元が築いた堂々たる城でしたが、現在は石垣と堀の一部を残すのみです。旧本丸跡には初代から12代までの藩主を祀る志都岐山神社が建てられ、約19万㎡に及び境内は指月公園となっています。園内には天守閣跡、旧福原家書院などの旧跡があり、栄華を極めた時代をし



指月城ともいわれた萩城の遺構

萩博物館

萩開府400年を記念して、平成16年に開館した博物館。堀内伝統的建造物群保存地区にあり、往時の武家屋敷の特徴を持つ白壁の外観が目を引きま



萩博物館は萩の情報発信地

松山村塾・東光寺

吉田松陰を祀った松陰神社の境内に、高杉晋作、久坂玄瑞など幕末維新の時期に活躍した多くの人材が学んだ松陰の私塾



多くの青年が学んだ松陰の私塾

光國本店



夏蜜柑丸漬は萩土産の定番

萩の特産品「夏みかん」を使ったお菓子を作り続けているのが、文久3年から続く老舗「光國本店」。中でも、中身をくり抜いた夏みかんを糖蜜で煮込み、白羊羹を流し込んで作る「夏蜜柑丸漬」が有名です。すべて手作業で作られる逸品で、ほろ苦い皮の風味と上品な甘さが人気。他にも、香料を使わず自然の味と香りを大切にしたいマーマレードなど、魅力的な夏みかんの商品がいろいろと揃っています。に観光客で賑わ

心身のリフレッシュに!

契約保養所をご利用ください

●対象者

当健保組合の被保険者と被扶養者

●補助金

1人1泊大人2,000円、小人(小学生以下)1,000円。ただし、年度内(4月1日～翌年3月31日まで)1人1回3泊までです。

●利用方法

- ①利用施設に直接予約します。
- ②予約が取れ次第、利用日の10日前までに当健保組合へ「契約保養施設利用申込書」を提出してください(事前に申請のない場合は、補助金の対象になりません)。
- ③②の申込書により利用券を交付しますので、保養所の受付に提出してください。
- ④利用料金は、補助金を差し引いた額を支払ってください。

関西・中国エリアの契約保養所

所在地	名称	電話
和歌山	くまのじ	0735-52-3535
京都府	京都エミナース	075-332-5800
"	丹後おおみや	0772-68-1122
"	ウエルサンピア京都	0774-62-3500
滋賀県	ウエルサンピア滋賀	0748-32-3221
大阪府	サンヒル柏原	072-972-3377
"	ウエルシティ大阪	06-6532-6301
兵庫県	みのたにグリーンスポーツホテル	078-581-1851
"	ウエルサンピア姫路ゆめさき	079-335-5551
鳥取県	ウエルシティ鳥取	0857-22-8100
"	さかいみなと荘	0859-44-2731
島根県	ウエルシティ島根	0853-23-7388
岡山県	ウエルサンピア岡山	0866-95-8811
"	しもついで	086-479-8880
広島県	ウエルサンピア福山	084-921-3131
"	ウエルシティ広島	082-243-8881
山口県	ウエルサンピア宇部	0836-33-6116
"	ウエルハートピア萩	0838-22-7580
"	俵山湯ノ川	0837-29-0331

※上記契約保養所の他にJTB協定旅館と契約し補助しています。詳細については保健施設課までお問い合わせください。

柔道整復師のかかり方で

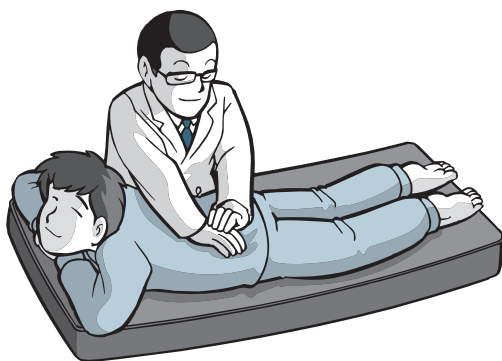
正しいのはどれ？

- A 健康保険で疲労回復のためのマッサージを受けられる
- B 健康保険で通勤途中におきたねんざをみてもらえる
- C 日常生活からくる疲れや肩こりは健康保険が使えない

接骨院や整骨院など、いわゆる柔道整復師にかかる際、健康保険扱いにできないのは「急性または亜急性（急性に準ずる）の外傷性のケガ」だけとなっています。具体的には、骨折・不全骨折・脱臼・ねんざ・打撲・挫傷だけが健康保険の適用となり、このうち骨折・不全骨折・脱臼は医師の同意が必要です（応急手当は除く）。

たとえば、日常生活の疲れからくる肩こり・腰痛等の施術や、スポーツなどによる肉体疲労改善のためのマッサージ、リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等による痛みなどは、健康保険は使えません。また、勤務中や通勤中のケガは労災保険の適用となり、健康保険は適用されません。

このように、健康保険で柔道整復師にかかれるのは、限られたケースのみとなっています。あとから全額自己負担となり、思わぬ費用を請求されるケースもありますのでご注意ください。



答えは C

なお、長期にわたって回復しない場合は、他の疾病が原因とも考えられますので、病院で医師の診察を受けることをおすすめします。

季節の健康 Topics

インフルエンザに備えよう

インフルエンザを予防する生活の基本

○外出後のうがい・手洗いを習慣に

インフルエンザウイルスに触れた手指から、口や鼻を通じて感染することもあります。外出後や食事の前などのうがい・手洗いが大切です。



○免疫力のつく生活を送る

睡眠を十分とる、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、休養と栄養を十分とって免疫力を高めておくと、ウイルスを寄せ付けにくくなります。



○人ごみや繁華街を避ける

ウイルスに感染する機会を減らすことも必要です。外出時にはマスクの着用を忘れずに。



○適度な湿度を保つ

空気の乾燥によってのどや鼻の粘膜が弱ると、ウイルスに感染しやすくなります。加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。



毎年、冬になると流行するインフルエンザ。ふつうのかぜに比べて感染力が強く、重症化しやすいので甘くみてはいけません。

インフルエンザは、咳やくしゃみによって空気中に飛び散ったウイルスを、他の人が鼻や口から吸い込むことによって感染します。予防するには、できるだけ感染の機会を減らすこと、感染したとしてもウイルスが増

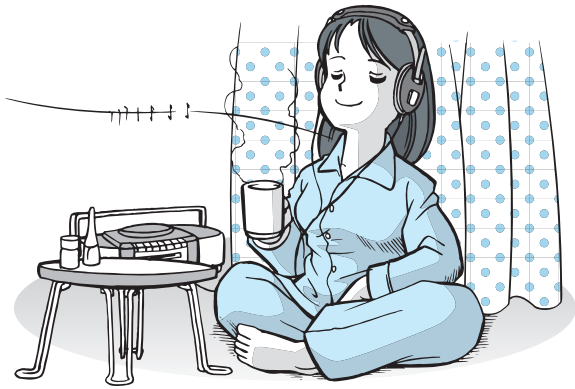
殖しないよう免疫力を高めておくことがポイントになります。また、流行前に予防接種を受けておけば、もしインフルエンザにかかってしまっても、重症化を防ぐことができます。

○今年度から当健保組合では、インフルエンザ予防接種の費用補助を行っています。詳細についてはホームページをご覧ください。

働き盛りは

眠れない？

総務省統計局の「社会生活基本調査」によれば、日本人の睡眠時間は40歳代から50歳代前半にかけてが短くなっています。2006年の調査では、1日当たりの平均睡眠時間は全世代で7時間42分なのに対し、45～49歳では7時間5分、40～44歳・50～54歳ではともに7時間9分と、30分以上の差があります。また、2001年の調査と比べると、平均睡眠時間は全体で3分のマイナスイナス。なかでも働き盛りの世代での減少が目立ち、特に50～54歳では11分の減となっています。



睡眠時間があまりとれないときは、せめて眠りの質を高める工夫をしたいものです。寝る前にゆったりとした音楽を聴いてリラックスしたり、ホットミルクを飲んだりすると、深い眠りを得られやすくなります。前日の疲れを残さず、すっきりとさわやかな目覚めで1日のスタートを迎えたいものです。

アロマテラピーでリラックス

気分を明るくするマッサージで

心に安らぎを

元気を出したいとき

ストレスや疲労が重なってくると、なんとなく気分が落ち込んで、何もやる気が起きなくなってしまうことがあります。そんなときは、アロマテラピーで気分を高揚させて元気を取り戻しましょう。イランイランは日常のちょっとした精神的不調の改善に役立ち、あなたの自信を回復させてくれます。

イランイランの ハンドマッサージ

★作り方★

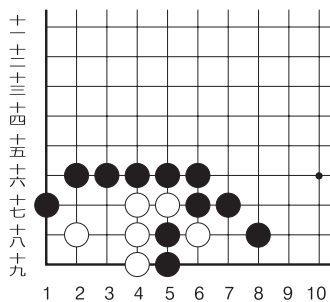
小さなボウルにホホバオイル大さじ1を入れ、イランイラン精油3滴を加えてよく混ぜます。

★使い方★

手のひらに少量をとって両手になじませ、マッサージをします。手の指は1本ずつもみほぐし、手のひらは全体をもみほぐすように、自分が気持ちよいと感じる強さでマッサージしてください。



注意！ 精油を、直接肌につけないように気をつけましょう。



正解は 11 ページをご覧ください

【ヒント】
ダメツマリに導く連係プレーで白の眼形を奪ってください。5分で三段です。

黒先 出題 九段 石田 章

囲碁教室



捨て駒に妙手あり。5分で初段。7手詰め。

持駒 角金銀

出題 六段 近藤正和

詰将棋教室



薩摩隼人をはぐくみ、 癒した大地と湯

指宿温泉（鹿児島県）

砂むし会館「砂楽」

フロントで浴衣を借りて砂むし体験。砂浴後は館内の温泉で砂と汗を流す。波打ち際での砂浴は、大潮の干潮時のみ実施しているため、希望者は事前に確認しておきたい。

市営 元湯温泉

指宿温泉発祥の湯とされる。建物は平成3年に改築されたが、歴史をしのぶに十分な風格がある。

周辺の見どころ

長崎鼻

薩摩半島の最南端の岬。近くに竜宮神社もあり、浦島太郎伝説発祥の地といわれている。天気がよければ屋久島が見えることも。



池田湖

九州最大の湖で、深さは国内4位。謎の怪獣イッシー伝説もある神秘的な湖。菜の花畑が有名で、毎年1月に「いぶすき菜の花マラソン」が行われる。

熱い闘争心と電光石火の行動力で知られる薩摩隼人を育て、癒した指宿温泉。有名な「砂むし」も約300年前から行われてきた。砂浜に立ち上る湯気は高温の地下水によるもので、ここが温泉だといふことが実感できる。浴衣に着替えて温かい砂をかけてもらえば、砂の重みも心地よく、全身をマッサージされているようだ。

指宿温泉発祥の湯・元湯や西郷隆盛も滞在した鰻温泉などと「砂むし」をあわせて楽しめるのは、指宿温泉ならではのぜいたく。

薩摩富士とよばれる開聞岳を眺めながら、池田湖や長崎鼻などの景勝地を観光したあとは、知覧武家屋敷群にも足をのばしたい。全国の武家屋敷と比べ、開放的で南国らしい、薩摩人のおおらかさを実感できるだろう。生垣の角に「西郷どん」が立っているような風景が広がっている。

●問い合わせ先

指宿市観光協会 ☎0993-22-3252
<http://ibusuki.or.jp/>

KENPO伝言板

健康診断は受けましたか？

平成20年4月から、40歳から74歳までの加入者を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防と改善を目的とした「特定健診・特定保健指導」が始まりました。まだ受診されていない方は、必ずお受けください。

健保組合では、特定健診項目を網羅した生活習慣病予防健診や人間ドックで、皆さんの健康管理をサポートしています。

●受診方法

契約医療機関に受診日を予約のうえ、組合所定の申込書を提出してください。なお、一般医療機関で受診した場合は、補助金請求書に結果表写および領収書等必要書類を添付して請求してください。

特定健診については、特定健診契約医療機関での受診となりますので、立替払いによる補助はありません。

種 目	対 象 者	補 助 金 額
婦人・生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)	35歳以上の被保険者 および被扶養者	20,000円を限度として、要した費用の全額
1泊・日帰り人間ドック (特定健診項目含む)	40歳以上の被保険者	35,000円を限度として、要した費用の全額
特定健診	40歳から74歳までの 被保険者および被扶養者	全額補助

* 補助は、年度内1回限りになります。

未加入事業所をご紹介します 当健保組合の保険料率は千分の70です

当健保組合では、安定した事業運営を図るため、同業種の事業所の加入促進を行っています。皆様に関係先で、右記に該当すると思われる事業所（現在、全国健康保険協会管掌の健康保険に加入している事業所）がございましたら、ご連絡をお願いいたします。

- ①商品取引員
- ②商品投資にかかる事業の事業所
- ③異業種であっても、「親会社」、「子会社」または「関連会社」と同様な関係にある事業所

* ご紹介いただいた事業所については、当健保組合で連絡、意向確認等を行ったうえで加入をすすめさせていただきます。

お知らせ ●組合会議員の退任

選定議員の出雲 敏彦氏（株式会社 大平洋物産）が平成20年9月30日付で退任されました。出雲氏におかれましては、組合運営に多大なご尽力いただきましたことを厚く御礼申し上げます。

●所在地を変更した事業所

- 株式会社さくらフィナンシャルサービス（大阪府中央区内本町 2-1-19）

平成20年9月3日付

- 株式会社あおばフィナンシャルパートナーズ（大阪府中央区内本町 2-1-19）

平成20年10月1日付

組合の状況

（平成20年9月末日現在）

被保険者数 ● 男 2,941人
● 女 633人
計 3,574人

事業所数 ● 69件

平均標準報酬月額 ● 425,202円

保険料率

一般保険料率
事業主 千分の35.0
被保険者 千分の35.0
計 千分の70.0
介護保険料率
事業主 千分の4.65
被保険者 千分の4.65
計 千分の9.3

平均年齢 ● 38.74歳

扶 養 率 ● 0.99人

詰将棋解答

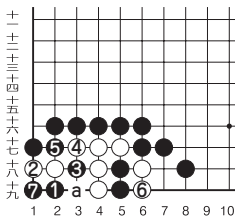
【正解手順】 ▲1二飛成 △同香 ▲3二銀 △2二玉 ▲1一角
△同玉 ▲2一金

【解 説】 1二飛成に同玉は2一銀以下詰み。
5手目、1一角が上部脱出を防ぐ妙手。

詰碁解答

【解答】 黒先白死 黒1が白の団をダメツマリに導く妙手。白2の抵抗には黒3、5と巧みな連係プレーで処理します。黒7まで白を仕留めて正解です。

手順中白2を4は、黒2、白a、黒7、白6、黒5で白死。手順中白6をaは、黒3でウツゲエシです。
初手を黒3は筋違いです。白4、黒5、白a、黒1、白6、黒2、白7のこうでは、黒不満です。初手を黒2は、白1と生きられます。
黒1から5の柔軟な着想が本題のテーマです。



秋から冬に向けて旬を迎える根菜類。
食物繊維が豊富に含まれているので
肥満解消に効果があります。
調理法を工夫していただきましょう。

野菜 de 健康
ヘルシーレシピ

梅の風味で食物繊維をおいしく！

こんにゃくと根菜の 梅干し煮込み

1人分
178kcal

塩 分
1g

●料理制作 ファミリークッキングスクール主宰 浜内 千波 nutrition analysis : FAMILY COOKING SCHOOL / photography : HIROSHI OSUGA

【材料2人分】

- | | | | |
|---------|------|-------|--------|
| ● さきイカ | 10g | ● 梅干し | 3粒 |
| ● こんにゃく | 1/2枚 | ● 酒 | 大さじ2 |
| ● さつまいも | 小1本 | ● 塩 | 少々 |
| ● ごぼう | 1/2本 | ● ごま | 大さじ1/2 |

【作り方】

- ①さきイカは小さめにさいておく。
- ②こんにゃくはひと口大に切り、フライパンでしっかりから煎りしてから酒大さじ1を回し入れ、アルコール分をとばす。
- ③さつまいもは皮つきのまま7mm厚さくらいの輪切り、ごぼうは泥を落とし、皮つきのまま、ひと口大の乱切りにして水でさっと洗う。
- ④鍋にさきイカ、さつまいも、こんにゃくを入れ、ひとひたの水と酒大さじ1を加え、強火でやわらかくなるまで煮る。
- ⑤梅干しの種を取って④に入れ、ごぼうを加えて、塩で味をととのえ、汁がなくなるまで煮きる。
- ⑥⑤を器に盛り、ごまをひねりながら散らす。

体に効く！ 食材

●こんにゃく、ごぼう、さつまいもは、いずれも食物繊維が豊富。

●ごぼうに含まれるイヌリンという炭水化物は血糖値を下げる作用があり、ごぼうのポリフェノールは抗酸化物質の仲間で動脈硬化予防に役立つ。

●さつまいものヤラビンという樹脂は食物繊維と一緒に便秘を防ぐ。

●梅干しのクエン酸は新陳代謝をよくして脂肪の燃焼に役立つ。



ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。