

しぶさわけんぽ

No. 188

- p 2~ 3 平成25年 年頭のご挨拶・ホームページをご活用ください
p14~15 インフルエンザにかからないコツ
ジェネリック医薬品 上手に利用するには？



澁澤健康保険組合の ホームページをご活用ください

<http://www.shibusawa-kenpo.or.jp/>

当ホームページでは健康保険に関する制度や各種手続きの解説、当健康保険組合独自の健康づくり事業のご案内、さまざまな健康情報など、皆さまの健康保持・増進に役立つ情報をお届けいたします。ぜひご活用ください。



1 こんなときは？

「入院する」「子供が生まれた」「保険証をなくした」「病気やけがをしたとき」などのシーン別に、必要な手続き、給付の内容を具体的に解説。

2 保健事業のご案内

健康診断など、澁澤健康保険組合の各種保健事業のご案内です。

3 申請書一覧

各種申請書・届出書の用紙がダウンロードできます。プリントしてお使いください。記入見本も掲載しています。

4 各保険のしくみ

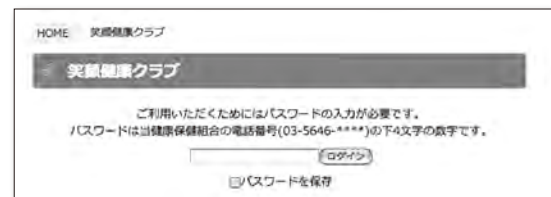
健康保険のしくみ、介護保険のしくみを、わかりやすく解説しています。

5 機関誌コーナー

年4回発行している機関誌「しぶさわけんぽ」のバックナンバーを、いつでもご覧いただけます。

6 「週刊健康ニュース」と「今月のピックアップ」

毎週・毎月更新される健康情報コーナー「週刊健康ニュース」(毎週更新)と「今月のピックアップ」(月2回更新)の2つで、さまざまな最新の医療・健康情報をお届けします。WEB上で読める健康雑誌として、気軽にご利用ください。



○ご利用パスワード⇒7496

平成25年 年頭のご挨拶

澁澤健康保険組合 理事長 齋藤 秀一

新年明けましておめでとうございます

皆様におかれましては、希望に満ちた輝かしい新春を迎えられましたこと、心からお喜び申し上げます。私ども澁澤健康保険組合におきましても、ともに新しい年を迎えることができましたのは、ひとえに皆様のご協力の賜物と、深く感謝しております。

昨年は、一昨年に引き続き東日本大震災からの復興・復興が至上命題でありながら、遅々として進まない状況でした。記録的な豪雨や竜巻などによる気象災害も頻発し、景気低迷が続くなか生活保護をめぐる問題が明るみになるなど、先行きの不透明感が増した印象が残りました。一方、ロンドンオリンピックでの日本選手団の活躍や、iPS細胞による山中伸弥京都大学教授のノーベル生理学・医学賞受賞など、日本人にとって誇るべき出来事は、閉塞するわが国に一条の光をもたらしました。

そのような背景のもと、健康保険組合を取り巻く環境は、今後もさらに厳しい状態が続くものと予想されます。社会保障・税一体改革においては、関連8法案が可決・成立したものの、肝心の高齢者医療改革については法案提出すら見送られ、今後は社会保障制度改革

革国民会議に委ねるといふきわめて漠としたものになりました。その反面、被用者保険の適用拡大が加わることによる財政影響は、健康保険組合全体で200億円の負担増とも試算されています。

本来、健康保険組合のあるべき姿は、疾病予防や健康づくり、病気の早期発見・早期治療の喚起、出産・育児のサポート等、皆様からお預かりした大切な保険料を効率的に活用するよう努めることです。しかし、現在の財政状況では、その基本的な機能を果たすことすら難しくなりつつあり、存亡の危機に直面している健康組合も少なくありません。私ども健康保険組合は、この現状を国へ強く訴え続けてまいります。

今年は巳年。へびのようにしなやかに、あらゆる難局を乗り越えていきたいものです。皆様におかれましては、新年を機に生活習慣の改善に取り組み等、ますます健康に留意されるとともに、ジェネリック医薬品の利用や適正受診を心がける等、医療費節約にご協力くださいますよう、深くお願い申し上げます。昨年に引き続きまして、健康保険組合へのご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。年頭のご挨拶に代えさせていただきます。

インフルエンザにかからないコツ5

1

**ワクチンは5カ月間有効。
重症化を防ぐ効果もあるので
早めに接種を**

インフルエンザワクチンは、ウイルスの病原性をなくしてつくられた不活化ワクチンです。ワクチンの効果があらわれるのは接種後2週間から約5カ月とされています。インフルエンザにかかっても重症化や死亡を防ぐ効果が期待できますので、まだ受けていない方は早めに接種するようにしましょう。

- 生後6カ月以上13歳未満
2~4週間の間隔で2回接種
- 13歳以上
1回接種

インフルエンザワクチン接種による副作用は？

注射したところが腫れたり、赤くなったりすることがありますが、通常2~3日で治ります。インフルエンザワクチンには、ごく微量の卵成分が含まれていますので、強い卵アレルギーのある方は、かかりつけの医師に相談しましょう。

2

マスクを忘れずに

インフルエンザの感染経路は主に、せき、くしゃみ、つばなどによる飛沫感染です。予防にはマスクが有効です。マスクは鼻と口がしっかりと覆れるものを選びましょう。



3

**丁寧にうがい・手洗いを
しましょう**

ウイルスが付着したものに触れた後に目・鼻・口などに触れることで感染する接触感染も感染経路として考えられます。外出先から戻ったら、必ずうがいと手洗いをしましょう。

手はアルコール含有消毒液の使用が有効です。マスクの装用と手のアルコール消毒により、インフルエンザ症状のあらわれる率が35~51%減るとい報告もあります。



4

免疫力を高めましょう

私たちの体には、細菌やウイルスなどから自らを守るための免疫力が備わっています。その力を高めるためにも、食事ですっかり栄養をとり、睡眠でゆっくり体を休めましょう。運動不足も体力低下のもと。冬は運動不足になりがちですが、適度な運動を心がけましょう。

5

**既にワクチンを打っていても
安心しすぎないようにしましょう**

インフルエンザワクチンの接種による感染予防効果は、ワクチン株と流行株が一致すれば、80%の有効率。つまり、重症化を防ぐことはできません。100%感染を防げるわけではありません。きちんと予防策をとりましょう。



ジェネリック医薬品 上手に利用するには？

ジェネリック医薬品(後発医薬品)への切り替えによって、薬代が安くなる可能性が高いことは、ご存知の方も多いのではないのでしょうか。

ジェネリック医薬品は、特に生活習慣病の薬など、長期で服用する場合に、その節約効果が大きくなります。

でも、切り替えに不安…

どうして安いのか？
安全性は大丈夫？

ジェネリック医薬品は、新薬と比較して品質が劣るわけではありません。新薬の特許が切れた後に、新薬と同じ有効成分でつくられるのがジェネリック医薬品です。新薬の開発費が1品目300億円以上といわれるのに対し、ジェネリック医薬品は1億円程度で済むことが多く、開発費用・期間がかからない分、低価格での提供が可能となります。

どうやって切り替えればいいか…

STEP1 医師に相談する、
処方せんをチェックする

受診時に、医師に切り替えが可能かどうかを相談してみましょう。処方せんが出たら、

STEP2

薬局で薬剤師に相談する

薬局の窓口で、ジェネリック医薬品を希望する旨を伝えてください。ただし、薬によってはジェネリック医薬品が製造されていない場合もあります。

そもそもなぜ、
ジェネリック医薬品の利用が
促進されているの？

現在、医療費は年々伸び続け、高齢化や医療技術の高度化によりその額は更に増えることが予想されています。全健保組合の約9割が赤字予算を組むなか、当健保も厳しい財政状況は避けられません。ジェネリック医薬品は医療の質を落とすことなく、皆さんの窓口負担の軽減が期待できるほか、薬代の約7割を負担する健保組合の財政健全化にもつながります。皆さんのご理解、ご協力をお願い申し上げます。

例 脂質異常症の代表的な薬で
比べてみた場合の自己負担額
(1日1回、1年間服用・3割負担)

新薬…………… 11,169円
ジェネリック…………… 2,299円

約8,800円お得

