

笛吹市国民健康保険通信

このコーナーでは、国民皆保険制度を根底で支えつづけている国民健康保険（以下「国保」）の制度や笛吹市の現状についてお知らせしていきます。医療費と健康について、一緒に考えていきましょう。

医療費は、年々増加の一途をたどっています。医療費が増え続ければ、国保税での皆さんの負担が今以上に重くなります。そこで今回は、自己負担額の軽減や国保財政の健全化に効果があると思われる、ジェネリック医薬品（後発医薬品）について紹介します。

ジェネリック医薬品とは？
テレビコマーシャルなどで最近よく耳にするようになった「ジェネリック医薬品」とは、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に販売される医薬品です。先発医薬品と同じ有効成分で同じ効能・効果を持つ医薬品のことです。
ジェネリック医薬品が先発医薬品と同じ品質、効能・効果、安全性を持っているか国が審査し、承認をしています。

ジェネリック医薬品の値段は？
開発費などが抑えられているため、先発医薬品より低価格です。

薬によっては、3割以上安くなる可能性があります。

ジェネリック医薬品を利用するには？

ジェネリック医薬品を利用するには、医師・薬剤師の許可が必要です。かかりつけの医師・薬剤師にお話ください。



「ジェネリック医薬品希望カード」を病院や診療所、薬局の窓口に出すと対応してもらえます。「ジェネリック医薬品希望カード」は、役所窓口にありますので、お申し付けください。ただし、症状などによって、ジェネリック医薬品が利用できない場合がありますので、医師・薬剤師にご相談ください。

「Yさんのメタボ解消日記② この食事で大丈夫?!」

8月号でご紹介した、6カ月で体重-4kg・腹囲-5.7cmと、大幅な改善に成功したYさんの取り組みの第2回目です。今回はYさんの特定保健指導を受ける前の食生活の様子をお伝えします。

Yさんは朝食6時半、昼食12時半、夕食午後7時と規則正しく食事を摂っています。



▶朝食は必ずこのメニュー

- ・食パン1枚（6枚切）にチーズ
- ・自家製野菜ジュース（人参・バナナ・りんご・キャベツ・シソ・無糖ヨーグルト・豆乳など）

▶昼食・夕食では・・・

例）昼：きのこの炊き込みご飯・シーチキンサラダ・ホウレン草・中華くらげ・沢庵・麻婆豆腐

夜：ごはん・さばの味りん漬・山菜としいたけの天ぷら・酢だこ

肉より魚中心、大豆製品かかさず（昼・夜は必ず、納豆は時々）、副菜はたまねぎ・モロヘイヤなど季節の野菜と海藻も

▶嗜好品（楽しみ！）

- ・午前間の食はやめた。
- ・午後間の食（ブラックコーヒー＋団子・まんじゅうなど）
- ・果物はグレープフルーツ半分、桃1個くらい
- ・晩酌（瓶ビール1/2本、休肝日は週2日）

Yさんは特定保健指導を利用し保健師・栄養士との面接の中での目標を立てました！

6カ月後の目標	体重	72.4kg	70.4kg
	腹囲	85.7cm	83.7cm

空腹時血糖値も130mg/dlと高い値のため下げたいYさんは、食事内容を改善するための目標も決めました。次回はYさんの食事の問題点・食事改善の目標をお伝えします。

問合せ先 国民健康保険課
055262 4111