

豊田通商健康保険組合

健保だより

2023-4

NO.196

名古屋市中村区名駅四丁目9番8号 センチュリー 豊田ビル

- 2023年度予算のお知らせ
- 医療費助成制度該当届を健保までご提出ください
- 早期発見のため、健診を毎年受診しましょう！
- Pep Upでボー活しながら健康になろう！



住所が変わったら届出を！

住所が変わった方は
右記までご連絡
ください。

対象者	連絡先
一般加入者(在職者)	各事業所(担当者)
任意継続者(退職者)	健康保険組合

ホームページもご覧ください

豊通健保

検索

市区町村の医療費受給者証を受け取ったら、

医療費助成制度該当届を健保までご提出ください



Q 「障がい者医療の対象になり、市役所から「医療費受給者証」の発行を受けました。医療機関での自己負担がなくなった場合、健保への届出等は必要ですか？

A

「心身障がい者」「ひとり親家庭」「妊産婦」などの理由で医療機関での自己負担が免除される医療助成の対象となった場合は、健保への届出が必要です。**(子ども医療費助成を除く)**医療費受給者証を受け取ったら、すみやかに医療費助成制度該当届を健保へ提出してください。(健保HP内の「医療費助成制度該当(新規・変更)届」を提出)



⚠ 届出がないと…

市区町村が行っている医療助成は、ご本人からの届出がない限り、健保で把握することができません。健保の給付金と医療助成を重複して受けた場合、健保からの給付金を返金していただくことになります。

※自己負担がないのに、健保からの給付金がある方は、すみやかに健保へご連絡ください！

詳細、申請方法については
健保ホームページ内のこちらをご確認ください。

https://toyotsu.or.jp/kenpo/payment_kouhi



ご不明な場合は豊通健保(天野/TEL:(050)-3189-1410)までご連絡ください。

医療費が高額になった場合は医療機関の窓口で確認を

いる？

限度額適用認定証

いらない？

入院や手術など、医療費が高額になったとき^{*1}は、

あらかじめ限度額適用認定を受けておけば、一定の基準によって計算された自己負担限度額までの支払いで済むようになります。

現在は、オンライン資格確認の導入が進んでおり、健康保険証の記号番号または

マイナンバーカードのICチップ^{*2}などにより、限度額適用認定証を提出しなくても済むことがあります。

限度額適用認定証の提出が必要かどうか、あらかじめ医療機関の窓口で確認をしてください。

※1 当健保組合独自の付加給付制度により最終的な自己負担額は20,990円までとなります。ただし、世帯での合算や長期にわたる場合の多数回該当等で変わる場合があります。詳しくは右記ホームページを参照ください。(https://toyotsu.or.jp/kenpo/payment_kougaku)

※2 マイナンバーカードは保険証利用の事前申込が必要です。



医療機関の窓口で必ず確認を！

限度額適用認定を受ける方法は2つ

オンライン資格確認を導入した医療機関*にかかる場合

限度額適用認定証を提出しなくても、支払い額が自己負担限度額で済むようになります。

*オンライン資格確認を導入していない医療機関では使えません。

従来通り限度額適用認定証の交付を受ける(オンライン資格確認ができない場合)

事前に当健保組合に申請をして限度額適用認定証の交付を受け、医療機関の窓口で提示します。



2023年度

予算のお知らせ

当健保組合の2023年度予算の大まかな内訳は下記グラフの通りです。支出において高齢者医療制度への納付金が医療費と同じくらいの負担となって、健保財政を圧迫しています。

みなさまにおかれましては、当健保組合の各種保健事業を活用いただき、ご家族とともに健康に留意され、心身ともにすこやかな一年を過ごされますようお願いいたします。

健康保険

収入
96.3億円

支出
96.3億円

その他の収入 1.4億円 国などからの交付金など

保険料 86.9億円

みなさまと会社から収めていただいた保険料

繰入金
8億円

医療費 41.8億円
みなさまの医療費

納付金 41.3億円
高齢者の
医療制度を支えるための納付金

保健事業費 4.3億円 健診費用やインフルエンザ予防接種補助など
その他の支出 8.9億円

被保険者1人あたりの
支出の内訳

高齢者医療制度支援のために1人あたり
31.1万円を負担します

保健事業費
3.2万円
(4.4%)

支出
72.4万円

納付金
31.1万円
(43.0%)

医療費
31.4万円
(43.4%)

その他
6.7万円
(9.2%)

(40～64歳の被保険者のみ)
介護保険

収入
12.5億円

支出
12.5億円

介護保険料等 11.5億円

みなさま(40～64歳)と会社から収めていただいた保険料

繰入金
1億円

介護納付金 10億円

全国の高齢者等の介護を支えるための納付金

その他
2.5億円

4月は
就職の季節
です

豊田通商健保の被扶養者であるご家族が就職されたときは

保険証の返却をお忘れなく！



ご家族が就職したら、豊田通商健保の保険証は使用できません。以下の書類とともに、すみやかにご返却ください。

1 健康保険被扶養者(異動)届

+

2 被扶養者から外す方の
豊田通商健保の保険証

+

3 就職先の保険証のコピー

この3点を事業所(人事・総務等 健保窓口担当)へ提出してください。

！こんなときも豊田通商健保の被扶養者ではなくなります

● アルバイト・パートなどの収入が
年間130万円(交通費を含めた総支給額)以上のとき

● 60歳以上の年金受給者または障害年金受給者で
年間180万円以上の収入^{*}があるとき ^{*}企業年金や個人年金も含みます。

● 雇用保険を受給(給付日額が3,612円以上)
することとなったとき

● 同居が条件の被扶養者と別居したとき

^{*}被保険者の配偶者(内縁関係を含む)、子、孫、兄弟姉妹、父母、祖父母、曾祖父母以外の3親等内の親族は、被保険者と同居していなければ被扶養者になれません。

個人向け健康ポータルサイト

pepUp.

もう登録した？

登録方法は
こちらから確認！



パイ活しながら健康になろう！

各種イベントに参加して獲得したポイントは、
電子マネーや商品と交換できます。

2,000Pt

歯科キャンペーン



1,000Pt

非喫煙者



2,000Pt

初回登録特典

登録しただけで
ポイントがたくさん
もらえた！



1,100Pt

健診結果
改善チャレンジ



最大
3,000Pt

ウォーキングラリー



500Pt

やることチャレンジ

600Pt

健康クイズ

交換商品
参考

電子マネー



カタログギフト

家電

スポーツ・
アウトドア用品



Pep Upに登録いただくと健保からのイベントや大切なお知らせがメールで届きます

※イベントは変更となる場合がありますので、Pep Upからのお知らせをお見逃しなく！

チャレンジ名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
初回登録ポイント	初回登録で2,000Pt獲得												
日々の記録	毎日の体重記録に挑戦												
健康コラムの閲覧	ポイントが貯まるコラムを配信												
健診結果改善チャレンジ	健診結果改善でポイント獲得												
健康クイズ	運動や食事などのクイズにチャレンジ												
やることチャレンジ	健康項目にチャレンジ												
ウォーキングラリー※1	1日平均8,000歩以上歩こう！												
歯科キャンペーン	期間内に受診して2,000Pt獲得												
ふれんどウォーク	キャラクターと一緒に、毎日散歩！ 5,000歩、8,000歩、10,000歩ごとに ポイント獲得できます！												
非喫煙者	健診の問診で「非喫煙」と回答												
セミナー	健保主催・共催のセミナーに参加												

※1 下期のウォーキングラリーについては、別途、事業所ご担当者様に案内予定

30歳以上の被保険者、被扶養者のみなさまへ

早期発見のため、健診を毎年受診しましょう！

定期健診とは別に、豊田通商健保では、①人間ドック、②巡回健診、③特定健診をご用意しています。
年度内にいずれか1つを受診して健康管理にお役立てください。先着順のため、お早めにご予約ください。

①人間ドック 早期発見につながる健診内容で健保おすすめ！女性向け「乳がん検査」「子宮頸がん検査」も充実

受診資格	30歳以上の被保険者、被扶養者	自己負担額	5,000円（健保補助 約50,000円）
委託業者	ウェルネス・コミュニケーションズ（株）	対象地区	全国
		受診期間	通年

◆以前は電話予約のみの受付でしたが、WEB予約（24時間受付！）もご利用いただけるようになりました！
◆受診可能な医療機関が増え、全国約1,200の医療機関で受診いただけます！

※詳細はWEB予約または豊田通商健保ホームページの医療機関リストでご確認ください。※前年度お待たせした「東京共済病院」「東京医科大学病院健診予防医学センター」もご予約いただけます。

お申し込み方法 健診予約センター（ウェルネス・コミュニケーションズ（株））にWEBまたは電話でご予約ください。

スマートフォン、パソコンにて専用の
ポータルサイトより、お申し込みください。
初めてご利用される方は、最初に会員登録を
いただいたうえで、ご予約手続きをお願いします。



【予約サイトURL】
<https://i-wellness-p.com/j00/j00101.jsf>

お電話にて予約センターへお申し込みください。
【健診予約センター電話番号】
0570-783-186

受付

8:30～19:30
月曜日～金曜日
（土日祝日は除く）

ご本人様確認のため、
①保険証記号・番号 ②お名前・生年月日 ③健康保険組合名
をお伺いします。

ご留意点

・早期ご予約で、ご希望の医療機関・日時で予約が取りやすくなります。WEB予約、電話予約いずれも健診機関は第2希望まで、また1健診機関あたり第5希望日までお伝えいただけますと比較的スムーズに予約いただけます。
・乳がん検査、胃カメラの予約は例年大変混み合います。受診をご希望の方はお早めにご予約ください。

・予約から1週間程度で予約申込の結果をお知らせします。
※医療機関の混雑によりご希望の予約が取れない場合がございます。
・問診票は人間ドック委託先（ウェルネス・コミュニケーションズ）と健診機関からそれぞれ届きます。委託先の問診結果は健保の保健事業に必要なため、2通ともご記入をお願いいたします。
・人間ドックご予約時の情報を特定保健指導のご案内に利用させていただく場合がございます。

②巡回健診 お近くに人間ドック契約医療機関がない方やお時間のない方におすすめ！「乳がん検査」「子宮頸がん検査」も受診可能

	全豊田地域巡回健診	全国巡回健診
受診資格	30歳以上の被保険者、被扶養者（女性限定）	
委託業者	株式会社あまの創健	株式会社ベネフィット・ワン
自己負担額	2,000円（健保補助：約40,000円）	
対象地区	愛知県、岐阜県、三重県、静岡県西部にお住まいの方	左記以外の地域にお住まいの方
受診期間	上期：4月～7月 下期：9月～12月	6月～翌年2月
案内書送付時期	上期：3月上旬 下期：8月頃	4月
予約方法	・ご自宅にお届けする案内書 ・インターネット予約 https://member.amano-kkjin.com/member_web/healthInsuAuth/ 	・インターネット予約 https://kenshin.happylth.com/toyotsukenpo/ ・電話予約 健診予約受付センター TEL：0800-9199-023（無料）または、03-6870-2609（有料） 平日・土曜日：10～18時／日祝日・年末年始を除く

③特定健診（集合契約A・Bタイプ） お近くの医療機関で必要最低限の検査を受診いただけます

受診資格	40歳以上の被保険者・被扶養者（ただし、定期〈法定〉健診を受診できる被保険者の方は除く）	受診期間	通年
自己負担額	無料（全額豊田通商健保が負担）	対象地区	全国
受診会場・予約方法	詳しくは豊田通商健保のホームページをご覧ください。		

①～③の健診の詳細は、豊田通商健保のホームページをご参照ください。▶

※受診資格者の年齢は2024年3月31日現在の年齢です。なお、受診時に豊田通商健保の被保険者・被扶養者の資格を有する方が対象です。
※重複受診された場合、後日、健診費用の全額を請求しますので、ご注意ください。



血糖負債をためない生活術

監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

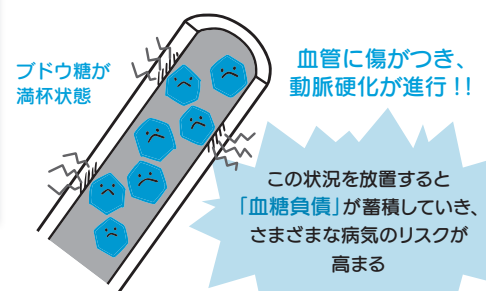
健診の結果、血糖値が高めでも、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか？
「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。

血糖負債は早めに解消しよう

血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

● 血糖値が高めの状態が続くと…

インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける



改善法1…活動量アップ

- ☒ 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
- ☒ 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
- ☒ 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋力トレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。
食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。



GOOD! 今日からできる改善法

BAD!

CHECK こんな人は要注意!

☒ 休日はインドアでのんびり



☒ ごはんはいつも大盛りで、食べるのが速い



☒ 太っている、体重が増えている



☒ 睡眠不足で日中も眠気に襲われることがある



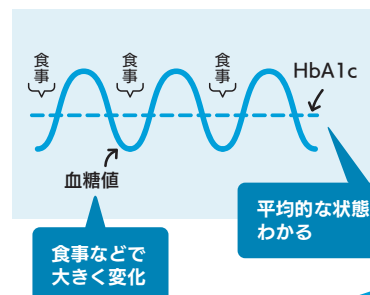
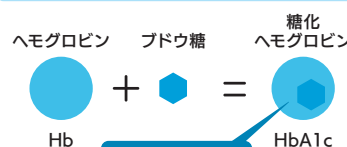
血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの?

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してできた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4か月間残るため、過去1～2カ月の平均的な血糖レベルがわかります。

血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合して糖化ヘモグロビン(HbA1c)になる



Q HbA1cが高めでも、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫?

A 「血糖値スパイク」にご注意!

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。



1. 野菜
2. たんぱく質
3. 炭水化物

糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀類に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ

- ☒ 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
- ☒ 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)をとり入れる
- ☒ よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない

肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

改善法3…肥満を予防・改善

- ☒ BMI 25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
- ☒ 肥満の人は現在の体重から3～6か月かけて3%減を目標に

改善法4…十分な睡眠

- ☒ 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
- ☒ 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

日中、普段よりも強い眠気を感じる時は、睡眠不足になっているかもしれません。

慢性的な睡眠不足は体内時計を乱してホルモン分泌の異常を招き、食欲が増進したり、血糖値が上がりがやすくなったりします。

70kgだから「-2kg」をめざすぞ!





中軽井沢



ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供や、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- GW～8月 9:30～17:00
9月～GW前 9:30～16:00
- 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 入館無料
ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- 0267-45-7777

軽

井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結の「くっかけテラス」。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。「軽井沢野鳥の森」は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくる日帰り温泉施設の「星野温泉 トンボの湯」へ。自然を間近に感じられる露天風呂や、檜の香りが漂う内湯でウォーキングの疲れを癒そう。

※ 星野温泉「トンボの湯」発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

INFORMATION

- 北陸新幹線「軽井沢駅」から、しなの鉄道「中軽井沢駅」下車
- 碓氷軽井沢ICから約20分

軽井沢観光協会

- 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- 8:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ



日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。

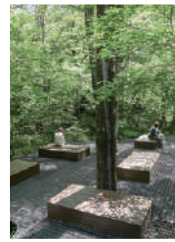


ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ(春楡)の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

- 時期・店舗により異なる
- 無休
- 050-3537-3553

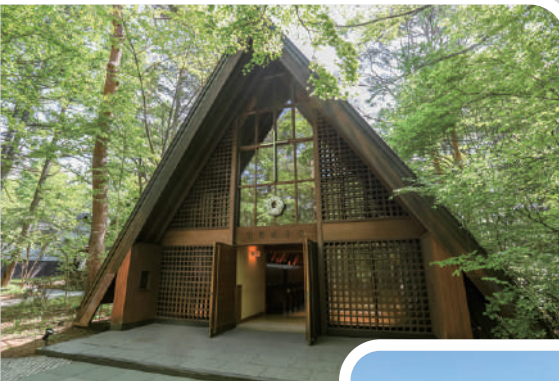
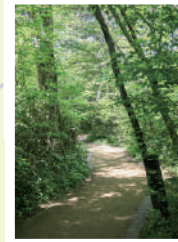
お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

遊歩道



軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

- 10:00～17:00 (學式中等見学できない場合あり)
- 無休
- 0267-45-3333



くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

- 施設により異なる
- 0267-41-0743

約6.5km 約1.5時間/約8,500歩



グルメ



バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

- 10:00～17:00 (売り切れ次第閉店)
- 月～木曜日 1個495円(税込)～
- 080-7525-2814



雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

- 9:30～17:00 (最終入館16:30)
- 火曜日(祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月末
- 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料
- 0267-46-6565

世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

軽井沢野鳥の森

標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。



ミソサザイ ▶



▲ イカル

休憩所

GOAL

ピッキオ 野鳥の森 ビジターセンター

どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



星野温泉 トンボの湯

大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。

- 10:00～22:00 (最終受付 21:15)
- 大人1,350円、3歳～小学生800円
- 0267-44-3580

バターサンドラボ 軽井沢

START

中軽井沢駅

信濃追分駅

軽井沢駅



※営業時間や料金等は変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。

SOSを出すことができない 生真面目リーダータイプ

生きづらさを ラクにする ヒント

「生きづらさ」を抱える人をタイプ別にして、
その人の心がちょっと軽くなるヒントを
紹介します。

監修：VISION PARTNER メンタルクリニック四谷
院長 尾林 誉史

- 自分の仕事に対する責任感が非常に強い
- 完璧主義である
- 几帳面で、ルールや秩序に忠実

- 頼まれるとイヤと言えない
- 自分よりも他者を優先しがち
- 衝突を避けるために、自ら折れることが多い

責任感が強く、任された仕事にしっかり取り組む生真面目リーダータイプは、組織において非常に重宝される人材です。しかも頼みごとを断らないので、周りからもよく頼られます。しかしその反面、手抜きができず、他の人にうまく頼ることが苦手なので、自分だけで問題を抱え込みやすくキャパオーバーしがちです。

加えて、相手の言動に異議や反感を感じても、衝突を避けるために、自分のなかにため込んでしまいます。そのため、何か一つうまくいかなくなると、負のスパイラルに陥ってしまいます。
このタイプは精神医学用語で「メランコリー親和型」と呼ばれ、実は日本人のうつ病患者に一番多いタイプです。

生真面目リーダータイプの人がラクになるヒント

息切れを防ぐため、メリハリを意識

生真面目リーダータイプの人、成果を出すことを人生の指標にしがちなので、受験勉強や資格取得など、目標が明確で終わりが直近に設定された「短距離走」的なことは得意です。しかし、人生は長く続く「長距離走」。常に全力ではすぐ息切れしてしまいます。ペース配分しながら、定期的に給水し、時には先頭ランナーを風よけにする“ずる狡さ”も必要です。「この日は絶対に定時に帰る」「1時間ごとにボンヤリする時間をつくる」など、メリハリを意識するようにしましょう。



安請け合いをせずに、断る勇気を持つ

生真面目リーダータイプの人、**「頼まれるとイヤと言えない」**のは「相手の期待に応えたい」からです。一見よいことのように思えますが、短絡的に願望（＝相手の期待に応える）を満たしたいだけなので、安請け合いをしがちです。そして、それによってうまく立ち行かなくなれば、結果として頼んだ相手に迷惑をかけて失望させてしまいます。「断ることで、今は相手をガッカリさせてしまうかもしれないけれど、最終的には相手のためでもある」と思って、時には断る勇気を持つようにしましょう。



ジェネリック
医薬品



（お金をムダにしない医療の受け方）

リフィル
処方箋



薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

処方箋のココをチェック！

ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更不可」欄に☒または☐がなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



最近、出費が多くてさ…。
今日もこれから
通院でまたお金が…

薬は
ジェネリックにして？
安くなるよ



気に入ったこと
なかったな、
聞いてみるよ

お薬手帳も
いっしょに
お直しから
ほら行く薬局も
変えてみるよ

それがいいよ。
あとはリフィル処方かな、
症状が
安定していればだけど



なにそれ!?

1枚の処方箋で
最大3回、薬を処方して
もらえるんだ。
2・3回目の
通院がいらなくなるよ。
ただし、
医師の判断によるけどね



いいこと聞いた！
ジェネリックと
リフィルだな！

かかりつけ薬局が
重要になるから、
1カ所にしなよ～



医師の判断がマスト！

リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがあります。



＼かかりつけ薬局を持とう！／

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です（変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です）。
職場や自宅の近くなど、通いやすいところのかかりつけ薬局を探るようにしましょう。

かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬（残薬）の調整、処方薬に限らず薬に関する些細な疑問など、気軽に相談することができます。
また、重複投与や注意が必要な組み合わせのチェック、症状に合わせた市販薬選びを手伝ってくれるので安心です。



料理制作・スタイリング

近藤 幸子 (料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分

35kcal 塩分 0.5g

調理時間 5分



材料 (2人分)

にんじん ----- 1/3 本
三つ葉 ----- 1 把
A 酢 ----- 小さじ 1
| しょうゆ ----- 小さじ 1
| ごま油 ----- 小さじ 1

作り方

- ① にんじんはせん切りにし (スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm 長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分

105kcal 塩分 1.5g

調理時間 10分

材料 (2人分)

ごぼう ----- 1/4 本
切り干し大根 ----- 10g
水 ----- 1 カップ
鶏ガラスープの素 ----- 小さじ 1
塩 ----- 小さじ 1/4
豆乳 (成分無調整) ----- 1 カップ
輪切り唐辛子 ----- 少々

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっともみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといった、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりと、食べごたえをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べごたえもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので、子どもと一緒に気軽に作ることができます。

▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにするので、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたります。

メタボ予防レシピ

いつもの食材で
パパッとつくるヘルシーレシピ



キャベツのレンジ焼売

1人分

300kcal 塩分 1.0g

調理時間 20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
しいたけ ----- 2 枚
豚ひき肉 ----- 200g
A 片栗粉 ----- 大さじ 1
| しょうゆ ----- 小さじ 2
| ごま油 ----- 小さじ 1
| おろし生姜 ----- 小さじ 1

キャベツ ----- 1/8 個
にんじん (飾り用) ----- 適宜
(型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボールに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm 幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する (600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん (飾り用) を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>

やせやすい体になるための朝食のとり方

朝食を抜くと肥満のリスクが4倍ほど高くなるなど、時間栄養学の研究により、朝食をいつ食べるか、何を食べるかによって、太りやすさや体調に大きく影響することがわかってきました。とくに朝に体温を上げるものを食べることが大事です。

Point 1 起床後1時間以内にしっかり食べる

起床後早めの時間に食べることで、体内時計がリセットされ体温が上がり、1日を通してエネルギーを消費しやすい体になります。

食べる量が少ないと熱が作られにくいので、量も十分に食べる必要があります。ご飯なら1膳しっかり食べましょう。1膳しっかり食べることが難しい人は、バナナなどの果物を組み合わせるとよいでしょう。



Point 2 ご飯+たんぱく質の組み合わせで

炭水化物を十分な量とりましょう。パンよりご飯のほうが炭水化物を多くとりやすく、素早くエネルギーに変わります。たんぱく質を組み合わせることで、さらにエネルギーを消費しやすくなります。ご飯に添える卵や納豆、豆腐、ツナなどを普段から準備しておくのがおすすめです。

脂質の多い食事はエネルギー消費量が増えにくいので、パンを食べる場合は、菓子パンなどは控え、食パンやペーグルなど脂質の少ないものを選びましょう。

卵かけご飯に納豆や豆腐、ツナなどを追加すれば、たんぱく質が簡単にプラス!



・HEALTH INFORMATION・

話題の健康情報

野菜・果物摂取量が多いと全死亡リスクが低い

野菜や果物の摂取は健康のために重要だといわれています。国立がん研究センターと横浜市立大学などで構成される研究グループが、野菜や果物を多く食べる人は少ない人に比べ、全死亡リスクが低いという研究結果を発表しました。

研究グループは、全国11地域に住む40～69歳の男女約9万5,000人を対象に約20年間、追跡調査を実施しました。

調査結果から野菜・果物の1日当たりの摂取量を算出し、摂取量別に5つのグループに分け、摂取量が最も少ないグループを基準として、その他のグループにおける全死因および特定原因による死亡リスク（ハザード比※）を算出しました。その結果、野菜

摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約7～8%低くなりました。果物摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約8～9%低く、心臓や血管の病気での死亡リスクが約9%低いことがわかりました。

研究グループは、結果を分析し、野菜は1日300g以上、果物は1日140g以上摂取することが望ましいとの見解を示しています。

※ハザード比…時間当たりの死亡リスクの比。1を超えている場合は、その比率だけ比較対象よりもリスクが高いことを示している。

図1 野菜摂取量と死亡の関連（男女合算）

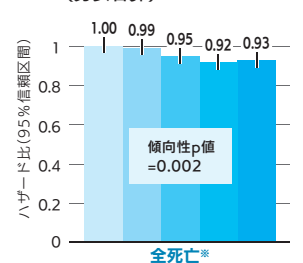
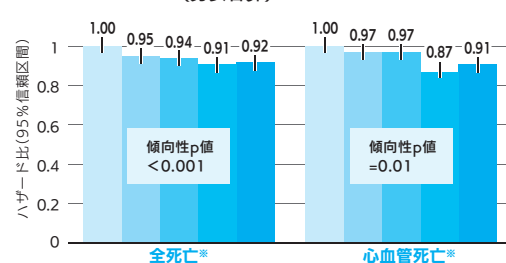


図2 果物摂取量と死亡の関連（男女合算）



『果物・野菜摂取と死亡リスクとの関連について 多目的コホート研究（JPHC研究）からの成果』（国立研究開発法人国立がん研究センター、横浜市立大学）より一部抜粋

寝る前のスマホチェックやパソコンの使用

あなたはこんな習慣ありませんか？

☑ 布団に入ってから、スマートフォンでSNSやメールをチェックする。

☑ 「ストレス解消にちょっとだけ」と就寝直前にゲームを始めてしまう。

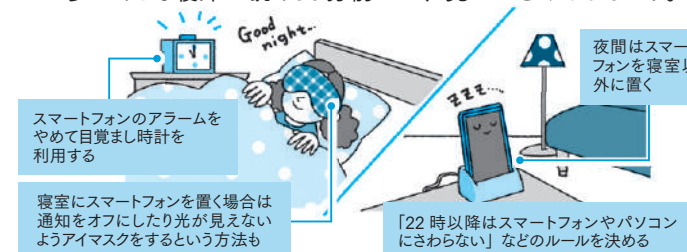
☑ なかなか寝つけないときに、ついスマートフォンに手を伸ばしてしまう。



健康でよい仕事をするためには、睡眠の質を高めることが大切です。睡眠の質がよくなるとストレスを感じやすく、心と体の不調につながりやすくなります。

スマートフォンやパソコンのディスプレイから発光されるブルーライトは、体内時計をずらし、寝つきを悪くするため、これらのデバイスを夜遅くに見ることを避けましょう。

少なくとも寝床に就く90分前には、見るのをやめましょう。



FOMO から JOMO へ

情報社会の現在、SNSを頻繁に確認しないと不安になる「FOMO」(Fear Of Missing Out: 取り残されることへの恐れ)やSNS依存が問題となっています。それに対し、「JOMO」(Joy Of Missing Out: 取り残されることの喜び)が提唱され、SNSにしばられない時間を楽しむことが見直されています。自分のSNSの利用時間や頻度など、ときどき振り返ってみましょう。

・HEALTH INFORMATION・

歯科医師に質問! 健口ポイント!

監修 魚田 真弘（エンパシーデンタルクリニック 院長）

Q どんな歯みがき剤を選ぶといいですか?



A

自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえって悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

歯みがき剤選びのポイント

むし歯を予防したいとき

高濃度のフッ化物が配合されているものがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意が必要。

歯周病を予防したいとき

抗炎症成分が入っているもの、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものがおすすめ。

ホワイトニングしたいとき

歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。

歯根部のケアをしたいとき

歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。

電動歯ブラシで使用する歯みがき剤は、電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。



太もも前を鍛えて代謝をアップ

「筋力トレーニング（筋トレ）」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。



指導・モデル
スポーツ＆サイエンス代表
坂詰 真二

鍛える筋肉はココ！

太もも前の^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい部分です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

太もも前（大腿四頭筋）の筋力トレーニング

6～10回×3セット（休息30秒）

- 1** イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



- 2** 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて
息を吐く。

2秒かけて
息を吸う。



POINT



太もも前（大腿四頭筋）のストレッチ

左右交互に3セット

- 1** イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。



- 2** 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太ももの前に
適度な張りを感じるまで
引く。



POINT

