

国保だより

第 7 号

平成24年9月19日 発行
宇都宮市 保健福祉部
保険年金課 管理グループ
028-632-2314

ジェネリック医薬品差額通知の送付を開始！！

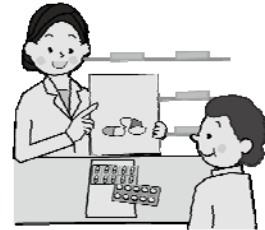
宇都宮市国民健康保険加入者のみなさんが、医師の処方により使用されている薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬代がどれだけ安くなるかの目安をお知らせする差額通知（「ジェネリック医薬品についてのお知らせ」）を、本年8月に第一弾として送付いたしました。

今後は、3か月おきの送付を予定しています。

【通知の対象者】

調剤薬局において処方された薬を、ジェネリック医薬品に変更した場合に、月300円以上の差額が出る18歳以上の被保険者

※ 対象につきましては、今後、変更の可能性があります。



【ジェネリック医薬品差額通知の例】

処方実績 医薬品名	自己負担相当額	ジェネリック医薬品に切り替えた 場合に削減できる自己負担額
●●●錠 4mg	1,217	517～
▲▲▲錠 20mg	1,428	443～
■ ■ ■錠 200mg	716	407～
合 計	3,361	1,367～

Q: ジェネリック医薬品とは、どのような薬？



A

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）と有効成分や効能がほぼ同一の薬で、新薬に比べ一般的に低価格です。また、厚生労働省の承認を受け、安全性も新薬と同様に保証されています。

Q: 有効成分や効能がかわらないのに、どうして低価格？



A

新薬の開発には、膨大な経費と時間がかかっています。一方、ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れた後に、同じ有効成分を使って開発されますので、開発経費がおさえられ、新薬より価格が安く設定されています。

Q: どうやったらジェネリック医薬品を利用できますか？



A

ジェネリック医薬品を希望される場合は、今回同封いたしました「ジェネリック医薬品お願いカード」をご利用いただき、かかりつけの医師や薬局の薬剤師にご相談ください。

ジェネリック医薬品
お願いカード
私はジェネリック医薬品を利用します
宇都宮市国民健康保険

***** ジェネリック医薬品差額通知に関するお問い合わせ先 *****
保険年金課 国保給付グループ ☎ 028-632-2318

みなさん、「特定健診」（特定健康診査）の受診はお済みですか？

生活習慣病予防のため、年に1回「特定健診」を受診しましょう！

Q: ところで、特定健診って、どんな健診なの？

【目的】心臓病や脳卒中などの命にかかわる生活習慣病を未然に防ぐため、
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善に着目して行う健診

【対象者】40歳から74歳の宇都宮市国民健康保険被保険者

【費用】**無 料**

【項目】腹囲などの身体測定や血圧測定、尿検査、血液検査など



Q: 受診するには、どうすればいいの？

【受診する時に必要なもの】

「保険証」と「特定健康診査受診券（平成24年4月下旬に送付したもの）」

【受診までの流れ】まず、《集団健診》または《個別健診》のいずれかを選択！

《集団健診》

保健センター、
地区市民センター
等で受診

①ご希望の受診会場を選択し、下記へお申込みを！

旧宇都宮地域の会場 ⇒ 健康増進課 ☎626-1129

旧上河内地域の会場 ⇒ 上河内保健センター ☎674-8787

旧河内地域の会場 ⇒ 河内保健センター ☎673-6337

《個別健診》

市内の
医療機関
で受診

①ご希望の医療機関を選択し、お問い合わせを！

※ 受診医療機関につきましては、「健康づくりのしおり」または
「市のホームページ」をご覧ください。

②受診当日、
保険証と
受診券を
持参して、
会場（医療
機関）へ！

***** 特定健診の申込方法や日程などの詳細に関するお問い合わせ先 *****
保健所 健康増進課 ☎ 028-626-1129

さらに精密な検査をご希望のみなさまへ

人間ドック・脳ドックの受診費用の一部を市が補助します！

【補助対象者】受診時に40～74歳の宇都宮市国民健康保険被保険者

（ただし、国民健康保険税を含む市税に滞納がない人）

【補助金額】1万円（受診当日に受診費用から差し引くため、受診後の申込みはできません。）

【申込方法】電話で直接、「宇都宮市国民健康保険に加入」と言って、指定の健診機関（「健康づくりのしおり」、「市のホームページ」などに掲載）に申し込んでください。

【特定健診の受診】人間ドックについては特定健診も同時受診でき、この場合、補助金額は15,586円となります。申し込みの際、各健診機関にお伝えください。

【その他】年度内に人間ドック・脳ドックのいずれか1回の補助となります。

***** 人間ドック・脳ドックに関するお問い合わせ先 *****
保険年金課 国保給付グループ ☎ 028-632-2318

特定健診を受けて

健康グッズを当てようキャンペーン実施中！

A賞(5名) 自転車



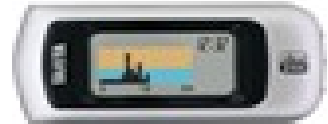
アウトドアから街乗りまで使える
おしゃれな自転車♪

B賞(25名) 野菜の盛合せ



野菜を食べてメタボ予防！

C賞(25名) 活動量計



消費カロリーを
把握して
メタボ予防！

※ 画像はイメージです。実際の商品とは一部デザイン等が異なる場合がありますので、ご了承ください。

【応募資格】

- (1) 平成24年4月1日から平成25年3月31日までに、宇都宮市の特定健診を受診しており、特定保健指導の対象となった場合には、特定保健指導を実施していること
(特定健診を兼ねて人間ドックを受診した被保険者も含む)
- (2) 特定健診受診時、宇都宮市国民健康保険の被保険者であること
- (3) 平成25年3月15日(締切日)現在、国民健康保険税に滞納がないこと

※ 健診を3月15日以降に受診予定の方は、その予定日を記入しご応募ください。

【応募方法】

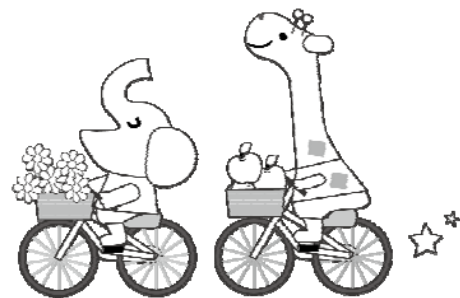
- (1) ハガキに下記内容を記入の上、ご応募ください。
- (2) ハガキはお一人様につき、一通とします。(1回限り)

【締切日】

平成25年3月15日(金) 当日消印有効

【抽選方法】

- (1) A, B, C各賞ごとに抽選
- (2) 当選者の発表は、景品の発送をもって代えさせていただきます。
- (3) 応募受付の確認、抽選に関するお問い合わせにはお答えできませんので、ご了承ください。



**** ハガキの記載内容 **** (不備があった場合、当選は無効となりますのでご注意ください。)

- ① 受診日及び受診医療機関 (集団健診の場合は受診場所)
(締切日間近に受診する方は、受診予定日を記入ください。)
- ② 住所、氏名、生年月日、電話番号、保険証の記号番号 (8桁)
- ③ 希望景品 (A賞, B賞, C賞か商品名を記入してください。)
- ④ その他、特定健診等についてのご要望、ご意見等を記入してください。



***** キャンペーンのあて先及びお問い合わせ先 *****

〒 320-8540 宇都宮市旭1-1-5 宇都宮市保健福祉部保険年金課

国保給付グループ特定健診担当 ☎ 028-632-2318

☆私の健康づくり☆

◇国保サポーター（平成23年度）から頂いた健康づくりに関する情報をご紹介します。

私は日課に「散歩」を取り入れています。きっかけは特定健診で高血糖と診断されたことが一因です。私の散歩には、高血糖の改善のほかに、家から500メートルほど離れたところに作った「ミニ菜園」の世話と、この近隣に住む初孫の様子を見に行くための3つの目的があります。高血糖の改善に効果がみられるように、できるだけ遠回りしながら長い距離を歩いています。これにより、1日当たりの歩数は日常生活の歩数を含めて約8,600歩になりました。

これからも、3つの目的を果たすために「散歩」を続けていき、この成果を年に1回の特定健診で確かめたいと思います。

Aさん 60歳代 男性

私はもともと胃腸が弱く、また、ギックリ腰を発症してしまった50歳を境に健康に気を遣うようになりました。

内容は、

- ① 1日20本以上吸っていたタバコを禁煙する
- ② 食べ物を一口につき20回以上噛む
- ③ 食事を三度行い、野菜や果物を積極的に摂る
- ④ 飲酒は適量にする
- ⑤ 腹筋や背筋などの運動を毎日継続して行う
- ⑥ 十分な睡眠時間を確保する

というものです。

この結果、特定健診では毎回異常は見つかっておりません。これからも継続して健康に気を遣い、特定健診で自分の健康をチェックしていきたいと思います。

Bさん 70歳代 男性

保健師から
ひと言



Aさんは、1日約8,600歩を継続して歩いており、健康の増進につながっていると思います。さらに、ミニ菜園の世話やお孫さんに会いに行くことは、生きがいや心の健康にもつながり、継続の秘訣になっていると思います。

Bさんは、栄養・運動・休養という健康づくりの基本を上手に盛り込んだ目標を具体的に立て、長年実施しておりすばらしいと思います。禁煙や毎日の食事・運動を心がけることは大変なことですが、20年間継続して取り組んでいることが、健診の結果にもつながっていると思います。

みなさんも、おふたりのように積極的に健康づくりに取り組み、特定健診を毎年受けて、ご自身の健康状態を確認していただくことをおすすめします。