



**インフルエンザ予防**  
**インフルエンザ予防接種補助**  
**保健事業のご案内**  
**特定保健指導の対象となられた方へ**  
**診療報酬改定のお知らせ**  
特集:機関誌発行200号記念  
**機関誌とともに振り返る85年の歩み**  
**医療のかかり方と薬のもらい方**



# インフルエンザの流行に備えましょう

昨年流行した新型インフルエンザ（A/H1N1型）は、今年も秋以降の流行が予測されていますが、今後は季節性インフルエンザとして扱われることとなり

ました。ワクチンも従来の季節性と混合したものが使用されます。正しい対応で重症化を防ぎ、流行時期を乗り切りましょう。



## 注意が必要なのは ハイリスク者の人たち

インフルエンザは、通常はそれほど危険な病気ではありません。しかし、ハイリスクグループに該当する人（ハイリスク者）は、重症化する危険があります。年によっては国内で1万人以上の死亡者がでています。感染予防に配慮するとともに、発症した可能性がある場合は、早めに医療機関に行くことが大切です。

## 【ハイリスクに該当する人たち】

次の基礎疾患等を持つ人たち

- ぜん息、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの慢性の呼吸器疾患
- 慢性心疾患
- 糖尿病などの代謝性疾患
- 腎不全など腎機能障害
- ステロイド内服などによる免疫機能不全

● それ以外の人たち  
妊婦・幼児・高齢者

## 咳エチケットを守りましょう

◆ 咳の飛沫は約2メートル飛ぶといわれています。咳の症状があるときは

- 必ずマスクをしましょう。
- 周囲の人からなるべく離れてください。

◆ マスクがない場合は、他の人から顔をそらせ、口と鼻をティッシュなどで覆って咳をします。

※使ったティッシュはすぐに捨てましょう。ティッシュなどが無い場合は、口を前腕部（袖口）で押さえます。押さえた手などは丁寧に洗いましょう。

咳エチケットに加え、周囲への感染防止には手洗いも大切です。咳のあるときは、感染を広めないことを意識して手を洗いましょう。



## 受診は必ずマスクをつけて

インフルエンザの主な症状は、急な発熱、咳、悪寒などです。インフルエンザに感染した恐れのある場合は、必ずマスクをつけて受診しましょう。マスクをしないうちに受診することは、感染を広げるだけでなく、自らの病気に感染してしまう機会を広げることになります。

## インフルエンザ予防のために

### ● 人込みを避ける

インフルエンザの有効な予防策は、人と人の接触を減らすこと。つまり人込みを避ける、あるいは混雑している電車などに乗らない（可能ならば時差通勤・通学）などの対策が望まれます。

ただ、インフルエンザが大流行している特別な時期を除いて、一般の健康な方はそれほど神経質になる必要はありません。先に説明したハイリスク者の方は、可能な限り人込みに近づかない注意が必要です。

### ● インフルエンザ予防ワクチン接種

インフルエンザ予防のために、ワクチン接種を受けましょう。とくにハイリスク者の方は、重症化する可能性が高いため、必ず接種を受けましょう。

## 療養時の注意

療養中は患者も看護者もマスクを着けるようにしましょう。可能であれば別室で療養し、処方された薬を最後まで飲んで水分補給と十分な睡眠を心がけましょう。

ハイリスク者が周囲にいる場合は、看護者は看護の後、手をしっかり洗いましょう。なお、患者の使用した食器や衣類は、通常の洗濯・洗浄で殺菌できます。



## 高齢者は肺炎球菌ワクチンを

インフルエンザで死亡する高齢者の多くは、細菌性肺炎を併発しています。肺炎の原因となる病原体のなかで頻度の高い肺炎球菌を狙った予防ワクチンを接種しておくことは、高齢者（65歳以上）のインフルエンザ対策の二つとなります。接種を希望する場合は、かかりつけの医師に相談してみましょう。

# インフルエンザ予防接種補助のご案内

当健保組合では、  
疾病予防事業の一環として、インフルエンザ予防接種費用の一部補助を実施しますので、お知らせします。



●申請される方は「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に自己負担(100%)分の領収書(原本)を添付して、申請期限までに当健保組合に提出してください。  
●申請書は社内イントラ又は、一般公開用の当健保組合のホームページより出力してください。

## お願い

申請書と領収書の(写)を手元にとっておいてください。過去の問合せで「申請書と領収書を健保宛送付したのに、補助金が振り込まれていない」との問合せがありました。ご本人は健保へ送ったのに当健保に届いていないことが起きています。この場合、結果として、補助はできません。ただし、手元に控えが残っている場合は、事実確認のうえ補助を行いますので協力方よろしく願います。

## infomation

### 社内イントラ

<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/sinsei.html>

### 一般公開用

[http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/member/05\\_sinsei/page/J06.html](http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/member/05_sinsei/page/J06.html)

## 領収書の必要記載事項

領収書には下記必要記載事項すべてが必要です。

●接種を受けた方の氏名 ●接種日

●予防接種の内容

「インフルエンザ予防接種代」と記載されている。

※医療機関の記載がない場合については被保険者本人が手書き(黒のボールペン)で記入ください。

●予防接種に要した金額

※市区町村等が補助を実施する分にて接種を受けた場合は当健保の補助対象外とします。

### 5 申請方法

(1) 受診先の医療機関で接種費用全額自己負担し、その領収書を発行してもらおう。

※季節性インフルエンザと新型インフルエンザの接種を別々に受けた場合も補助額は年間1人1回の上限2,000円です。

※2回に分けて接種を受けた場合は、2回分の自己負担合計額を対象としますので、2回目終了後にまとめて申請してください。尚、1回目の接種費用が2,000円を上回っている場合は1回分のみ申請してください。

※2回に分けて接種を受けた場合は、2回分の自己負担合計額を対象としますので、2回目終了後にまとめて申請してください。

### 1 対象者

当健保に加入している被保険者及び被扶養者(含、任意継続被保険者本人とその被扶養者)

### 2 対象となるインフルエンザ

季節性インフルエンザと新型インフルエンザ

### 3 対象期間

(平成22年度) 4月1日から平成23年2月28日分まで

### 4 補助金額

補助額は上限2,000円/人・年以内の実費を支給します。(年間1人1回※)

(2) 「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に上記

(1)の領収書(原本)を添付して、申請期限までに当健保組合に提出する。

※事業所によっては、個々人の申請分をとりまとめて提出するところもありますので、ご留意方ご協力をよろしく願います。

(3) 申請期限

2月末日までに当健保必着厳守。

※特別な事由がなく、2月末日までに当健保組合に届かない場合は対象外とします。

### 6 補助金の支払い

◆一般の被保険者とその被扶養者の方

原則、申請受付月の翌月に被保険者本人の給与へ振り込みます。但し、事業所によっては翌々月になる場合があります。

◆任意継続被保険者とその被扶養者の方

原則、申請受付月の翌月に被保険者本人の銀行口座へ振り込みます。

### 7 その他

●インフルエンザ予防接種は確定申告(医療費控除)の対象外です。医療費控除は受けられません。

●申請期限のとおり、3月の補助金受付は行いません。また、前年度分は補助の対象になりません。

## 問合せ先

旭化成健康保険組合事務局

担当/伊藤 (892-2913) ・0982 (22) 2913

松田 (892-2908) ・0982 (22) 2908

# 旭化成健康保険組合の保健事業のご案内

健康保険組合の大きな事業の一つが保健事業です。

保健事業は被保険者のみなさん並びに被扶養者のご家族の

健康管理や健康づくりのお手伝いをするための事業です。

毎日が元気ですやかに生活が送れるよういろいろな保健事業

を実施しています。有効なご活用をよろしくお願いいたします。



◆ 被保険者全員に配布  
 (2010年より8月号を家庭版として自宅宛郵送)  
 ◆ 発行：4月、8月、10月、1月  
 ◆ 内容：予算や決算等の健康保険組合の財政状況、健康づくりのための知識、健保組合を取り巻く状況や皆さんからの投稿。にも掲載しています。

機関誌  
**アニマート**

●  
**保健指導  
 宣伝事業**



◆ 健康に関するその時々  
 の注意点をニュース等につ  
 いての掲示用ポスターを希  
 望する事業所へ無料配  
 布しています。  
 ◆ 発行：毎月5日、15日、  
 25日

健康ニユース



◆ 職場の健康管理に携わって  
 いる方向けに健康管理、健  
 康指導の参考情報誌として  
 お届けしています。無料配  
 布。  
 ◆ 発行：毎月

暮らしと健康



◆ 「赤ちゃん和妈妈」配布  
 終了後に3年間無料配付。  
 ◆ 発行：季刊(6月、9月、  
 12月、3月)3ヶ月に一度お  
 届けします。

季刊誌 1・2・3歳



◆ 新生児(第一子のみ)が  
 誕生した被保険者の方へ1  
 年間無料配布  
 ◆ 発行：毎月/初回は「お  
 誕生号」と「お医者さん  
 にかかるまで」もお届  
 けします。

育児指導情報誌  
**赤ちゃん和妈妈**  
 赤ちゃんが生まれてから  
 おかあさんのために

## 医療費・給付金のお知らせ

被保険者並びに被扶養者のご家族が医療機関で受診された場合の医療費の内容と現金給付分をお知らせします。

発行：毎月（医療機関からの請求は受診2ヶ月後に届きますので、現金給付処理を含めた内容を受診3ヶ月後に通知します）

## お問い合わせ・ご連絡先

■「医療費・保険給付金のお知らせ」の内容に関する問い合わせ先

TEL.0982-22-2912(専用線 892-2912) ☎0120-29-0053

■転勤等で住所変更した場合は、必ず新住所を旭化成健康保険組合までご連絡ください。

連絡先 フリーダイヤル 0120-29-0053

✉ kenpo@om.asahi-kasei.co.jp

## 疾病予防 事業

### 電話健康相談

被保険者と被扶養者のご家族が利用できます。

気になる症状や育児の相談など健康に関するあらゆる相談に、保健師や看護師が相談に応じてくれます。

### メンタルヘルスカウンセリング

被保険者と被扶養者のご家族が利用できます。

心理カウンセラーが相談に応じてます。必要に応じ、面接カウンセリングが受けられます。

### 旭化成グループドクターダイヤル

被保険者と被扶養者のご家族が利用できます。

電話によるセカンドオピニオン、専門医の紹介、専門医療機関情報 の提供。

場合によっては面談による相談も行います。

※相談される場合は、病名が判明していること及び詳細をお尋ねすることになります。ご了承ください。また、美容整形外科、心療内科、精神科、歯科及び口腔外科の疾患は相談の対象外です。その他、救急に関するご入院・転院の相談なども相談の対象となりません。また、地域や内容により要望に添えない場合があります。

### 旭化成グループドクターダイヤル

☎0120-878-142

【専門医の手配紹介サービス】  
10:00～16:00  
(土日・祝祭日・12/31～1/3を除く)

### 旭化成グループ健康相談

☎0120-249-388

【専門医の手配紹介サービス】  
24時間・年中無休

【メンタルヘルスのカウンセリングサービス】

カウンセリング受付 / 〈電話〉9:00～22:00(年中無休) 〈Web〉24時間・年中無休(返信は2～3日要します)

面談カウンセリング予約受付 /

〈電話〉月～金 9:00～21:00 土曜日 9:00～16:00(日曜・祝祭日・12/31～1/3を除く)  
〈Web〉24時間・年中無休(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)

<http://www.t-pec.co.jp/z-mental/asahikasei/index.html>

ユーザー名: asahikasei パスワード: 249388

### 「健康管理室の次に役立つ ストレスプログラム」

日々の生活の中で溜まったストレス

などの向き合い方を、Webを通じて利用できます。

### PETがん検診補助

被保険者と配偶者(被扶養者)が利用できます。

一人50,000円の補助(2年に1回)

可能な限り居住地近くの健診機関での検診ができるよう調整します。(地域によっては健診機関がないところがあります)。

申し込みは、検診申請書を健康保険組合まで送付してください。

※用紙はホームページから取り出せます

注：個人での予約、検診後の申請書の提出は、補助の対象とはなりません。

### 家族健診料補助

扶養家族の奥様及び40歳以上75歳未満までの家族の方が補助対象。

年1回を限度として、実費相当額(15,000円を上限とする)を補助します。

## 特定健康診査・ 特定保健指導

平成18年の医療制度改革において、平成20年4月から、健康保険組合、国民健康保険などに対し、40歳以上の加入者を対象としたメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診査（特定健康診査）および保健指導（特定保健指導）の実施が義務付けられ平成21年度から本格実施しています。

## インフルエンザ 予防接種補助

❖ 被保険者と被扶養者のご家族が利用できます。

❖ 対象期間：通年（平成22年度は4月1日～23年2月28日分まで）  
補助金の申請は10月1日から翌年2月末日までに行ってください。

❖ **右記以外の申請は受け付けません。**

❖ 補助金：2,000円／年・1人  
市町村等で予防接種の補助を受けた場合の負担金に対する補助は対象外です。

❖ 補助金申請は、申請書に領収書を添付して健康保険組合まで送付してください。

❖ **※申請用紙はホームページから取り出せます。**

## 事業主と共同で行っている 疾病予防事業（従業員対象）

### 定期健康診査

❖ 健康診断費用35%を健康保険組合が負担しています。

❖ 旭化成グループで定めた健診項目に基づいて健診を行います。（任意継続被保険者については35歳未満15,000円、35歳以上22,000円を上限に健康保険組合が負担します。）

### 歯科健診



❖ 隔年実施となります。

❖ 健康診断費用の35%を健康保険組合が負担しています。

❖ 口腔検査と共にブラッシング等の指導を行います。



### 人間ドック補助

❖ 一旦全額個人が立替払いとなります。

❖ 35歳未満は12,000円、35歳以上は22,000円を健康保険組合（35%）と事業主（65%）が負担します。これを超える分は自己負担となります。

❖ 定期健康診断を受けた人は補助の対象となりません。  
❖ 補助金申請は事業主におこなってください。

### メンタルヘルス対策



❖ メンタルヘルスのJMI調査（問診表での調査）は3年に一度実施します。健康保険組合が費用の1/2を負担しています。  
❖ メンタルヘルスマネジメント研修、一般研修などを実施します。



## 在宅療養 支援事業

### 在宅介護支援事業補助

❖ 介護保険認定者を在宅で介護する場合に、介護保険からの給付を上回る利用があった場合に、その費用の70%を補助。年間10万円限度。

❖ 在宅での紙オムツも補助の対象。  
❖ 「在宅介護支援事業適用申請書」をまず最初に提出してください。

## 貸付金事業

### 高額医療費貸付金

❖ 高額療養費に該当する医療費の支払が発生した場合に、高額療養費の80%の範囲内で貸付を行います。

## ・保養所

### トママ保養所

場 所 北海道勇払郡占冠村  
 申込先 旭化成福利サービス(株)  
 東京営業所

### ラグゼーツ葉

場 所 宮崎市山崎町  
 申込先 旭化成福利サービス(延岡)

❖ 無利息  
 ❖ 高額療養費支給月に返済していただきます。

### 出産費貸付金

❖ 出産のため資金が必要になったとき、出産育児一時金の80%の範囲内で貸付を行います。  
 ❖ 無利息  
 ❖ 出産育児一時金支給月に返済していただきます。

### 東急ハーヴェストクラブ

場 所 天城高原、南紀田辺、トラスト京都

※他の東急の施設も利用することができます

申込先 直接、管理組合へ申し込んでください

※申し込みにあたって、法人番号、法人パスワードが必要です。旭化成社内イントラの「旭化成福利サービス」の保養所案内に明記してあります。もしくは健康保険組合までお尋ねください。

### 契約保養所

#### 青島観光ホテル

申込先 旭化成福利サービス(延岡)

#### 大山寿荘

「契約保養所利用券」をご確認ください。

「契約保養所利用券」は当健保のホームページの申請書の中にあります。

#### 社内イントラのホームページ

http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/  
 申請書↓保養所の利用申し込み  
 ↓契約保養所利用券(大山寿荘)

## 健康保険組合のホームページをご利用ください

健康保険の内容や情報及び各種申請書などいろんなコンテンツが満載です。ぜひご利用ください。

### 旭化成社内標準Webイントラネット



持株会社・事業会社・関係会社

関係会社・組合

旭化成健康保険組合

の順で入ってください。

- 【内容】
- 予算／決算
  - PETがん検診
  - 在宅介護支援事業
  - 家族健診及び特定健診・特定保健指導
  - 家族健診料補助制度
  - 任意継続被保険者制度
  - 介護保険制度の概要
  - 電話で健康相談
  - Animato (アニマート)
  - 健康図書館(ヘルシーライフネット)
  - 法・制度解説
  - PHOTO GALLERY

### 一般公開Web <http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/>



- 【内容】
- 健保の案内
  - 様式集(申請書)
  - 機関誌「Animato」バックナンバー
  - 個人情報保護の取り扱い
  - 健保連病院情報
  - 健康管理室の次に役立つストレスプログラム  
 [ID:cocoro][パスワード:asahi-kenpo]
  - ヘルシーファミリー倶楽部  
 [ID:asahikasei][パスワード:kenpo]
  - 関係先へのリンク集
  - ご意見ご要望Box

特定健康診査の結果、特定保健指導の対象者となられた方へ

# この機会に積極的に特定保健指導を活用し メタボリックシンドロームを予防・解消しましょう!

## I 動機付け支援、積極的支援の対象者の方には 「特定保健指導利用券」を配布します。

利用券が届いたら記載内容(氏名、生年月日、有効期限等)をご確認ください。

※利用券配布の際、案内リーフレットを同封しますので詳細をご確認ください。

## II 医療機関へ特定保健指導の予約をしてください。

利用券を使用して特定保健指導を受ける際の注意点

- イ. 当健保のホームページにて特定保健指導が受けられる医療機関をご確認ください。
- ロ. 医療機関へ直接電話でご予約ください。時期によっては混み合う場合もありますので、お早めにご予約ください。

## III 特定保健指導を受けましょう

特定保健指導当日、被保険者証と利用券を保健指導機関の窓口へ提出してください。

どちらか一方だけでは利用できません。

### 特定保健指導とは?

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発生リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣病を見直すサポートをします。

特定保健指導には、リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援があります。

(よりリスクが高い方が積極的支援)

医師、保健師、管理栄養士などの専門家があなたの健康づくりをサポートします!

### 動機付け支援の人

メタボリックシンドロームのリスクが出始めた人です

原則として1回、個別、またはグループで面接(保健指導)を受けます。

実際に行動にうつせるように、生活習慣をどう改善するかを相談し、目標を立てましょう。



### 積極的支援の人

メタボリックシンドロームのリスクが重なりだした人です

個別、またはグループで初回面接(保健指導)を受け、その後3か月以上の継続的な支援が行われます。

生活習慣改善のための行動目標と行動計画が実行できるように、継続的なサポートが行われます。生活のスタイルに合わせ、今後の支援計画と連絡方法(面接・電話・Eメール・FAXなど)を決めましょう。

自分で立てた行動目標・行動計画に沿って、メタボの予防・解消に努めましょう

積極的支援の人へは、3か月以上、面接、電話、Eメールなどで、「計画の進捗確認」「計画の見直し」「励まし」などの支援が行われます。

## IV 6か月後、成果の評価(実績評価)が行われます

面接・電話・Eメールなどで健康状態(体重や腹囲などの変化や生活習慣の改善状況など)の確認が行われます。

特定保健指導は、健康のためのサポートです。あなたのやる気が大切です。1年後の健診を楽しみに、6か月以降も新しいライフスタイルを継続しましょう!



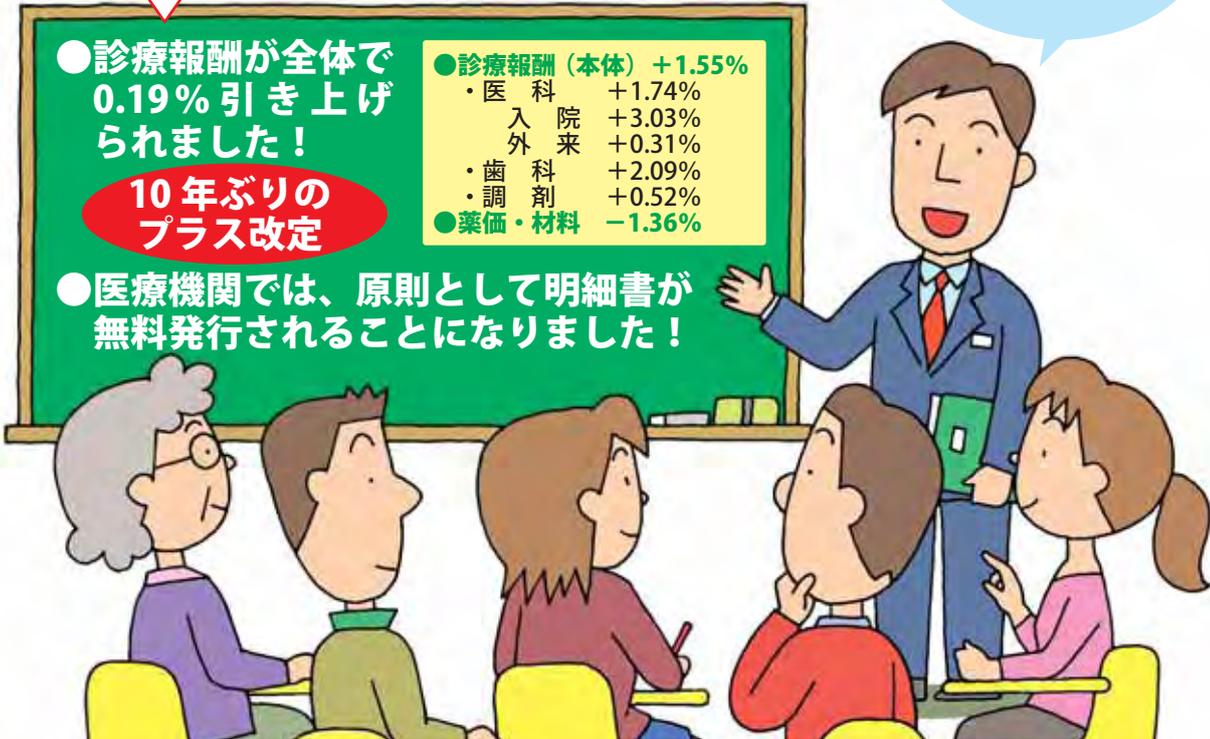
**診療報酬改定のお知らせ**

**平成22年4月1日から診療報酬が改定されました！**

診療報酬は  
2年ごとに  
改定されます。

**診療報酬とは**

医療機関（病院、診療所）での診療に対して、医療保険からその医療機関に支払われる報酬のことです（1点10円で計算されます）。診療報酬（本体）と薬価・材料に分かれており、診療内容や医薬品ごとに点数が異なります。



●診療報酬が全体で  
0.19%引き上げ  
られました！  
10年ぶりの  
プラス改定

- 診療報酬（本体）+1.55%
  - ・医科 +1.74%
  - 入院 +3.03%
  - 外来 +0.31%
  - ・歯科 +2.09%
  - 調剤 +0.52%
- 薬価・材料 -1.36%

●医療機関では、原則として明細書が  
無料発行されることになりました！

**重点**  
●救急医療や産科、小児科、外科などの医療の再建  
課題  
●病院勤務医の負担の軽減

「医師不足」が深刻な救急、産科、小児科、外科の再建のため、入院や手術の料金が増額され、新たに設けられた項目もあります。病院勤務医の負担軽減につながるのと期待されるものもあります。病院勤務医を取り巻く状況を好転させ、医療の質を向上させるのが狙いです。

**診療報酬が上がると、医療費も上がります**

医療の質の向上を目的に、今回の診療報酬は引き上げられました。それに伴い私たちが負担する医療費も増加することになります。今一度医療費について考えてみませんか？

**医療費を大切にしましょう**

診療報酬の改定がなくても、高齢化や医療技術の高度化により、医療費は増加傾向で、旭化成健保の財政もひっ迫しています。医療費の増加は保険料の引き上げにもつながります。

みなさん一人ひとりが医療費に関心を持ち、生活習慣を見直して健康づくりを心がけることが、医療費の節約になります。医療費適正化にご協力お願いいたします。

**医療機関で明細書が発行されます**

平成22年4月から、みなさんが医療機関で診療を受けた場合、原則として、**診療報酬の算定項目のわかる明細書（診療明細書）**が無料発行されることになりました。診療内容を確認することで、医療費の節約につながります。医療機関で診療を受けたときは必ず診療明細書を受け取りましょう。

また、調剤薬局でも同様の明細書が発行されます。※明細書を発行しない、または発行手数料がかかる医療機関などもあります。その場合は、明細書発行に関する状況を掲示することになっています。

**接骨院・整骨院では必ず領収書を受け取りましょう**

平成22年9月1日から柔道整復師の施術を受ける接骨院・整骨院では領収書の発行が義務づけられました。必ず受け取ってください。希望すれば明細書も発行してもらえます（有料の場合あり）。

**診療報酬改定の具体例**

- 再診料 病院600円、診療所710円→690円に統一
  - 妊産婦が緊急搬送された場合  
初日の入院料50,000円→70,000円
  - 歯科 初診料1,820円→2,180円 再診料400円→420円
  - 外科手術の料金 難易度が高い手術料 3割～5割引き上げ
  - 新設**  
●小児が救急入院した場合 入院料1日40,000円
- ※みなさんが窓口負担するのは上記金額の3割（未就学児2割、70歳以上75歳未満1割（現役並み所得者3割））。



診療明細書				
入院外	氏名	○○ ○○ 様	受診日	YYYY/MM/DD
患者番号				
受診科				
部	項目名	点数	回数	
基本料		70	1	
		820 1320	1	
在宅				
処方		68	1	
検査		144	1	
		125	1	
		13	1	
		40	1	
		123	1	
画像診断		182	1	

# 機関誌とともに振り返る 85年の歩み

機関誌  
創刊200号  
記念

	歴代理事長	旭化成健康保険組合の主な出来事	健康保険組合を取り巻くうごき	社会の出来事
大正	初代 谷口 喬一 (大正15年12月~)	大正15年12月 日本窒素肥料延岡健康保険組合設立	大正11年 健康保険法制定	
昭和	平山 政保 (昭和2年12月~) 五十嵐 清治 (昭和5年1月~) 飯島 貞雄 (昭和9年9月~)	昭和元年12月29日第1回組合会開催 組合規約制定 昭和2年1月28日第2回組合会開催 昭和2年3月10日第3回組合会開催 昭和2年度収入支出予算可決 昭和8年8月19日第35回組合会開催 日本窒素肥料延岡健康保険組合での最後の組合会 昭和8年10月17日第36回組合会開催 組合名を旭ベンベルグ延岡健康保険組合に改称	昭和2年 健康保険法全面实施	
昭和 10年代 1935~1944	池松 信夫 (昭和19年2月~)			
昭和 20年代 1945~1954	宮本 正治 (昭和20年3月~) 飯島 貞雄 (昭和21年1月~) 櫻井 弘 (昭和22年2月~) 刈谷 亨 (昭和26年6月~)	昭和21年12月27日第64回組合会開催 組合名を旭化成延岡健康保険組合に改称(昭和22年1月) 昭和25年4月25日第74回組合会開催 組合名を旭化成健康保険組合に改称(昭和25年2月)	22年 健康保険法改正 業務上傷病の給付は労働者災害補償保険法に移行 労働基準法公布 健康診断実施が事業主の義務に	20年 太平洋戦争終結 21年 日本国憲法公布 24年 湯川秀樹ノーベル物理学賞受賞
昭和 30年代 1955~1964	久保田 正雄 (昭和34年3月~) 櫻井 弘 (昭和35年2月~) 高田 哲男 (昭和39年2月~)	機関誌発行隔月及び臨時2回 昭和33年4月 延岡地区に病院・診療所開設 恒富病院(延岡市中島町) 岡富病院(延岡市中川原町) 東海歯科診療所(延岡市川島町) 浜歯科診療所(延岡市緑ヶ丘) 昭和35年3月 伊豆長岡保養所開設 昭和36年1月 鈴鹿海の家開設 (鈴鹿市南若松町) 昭和36年4月 富士診療所開設  ◀組合事務所 (昭和25年~ 昭和63年使用)	33年 健保組合1000組合に到達 国民健康保険法(新法)公布 国民皆保険の推進 36年 国民皆保険実現 被保険者保険の医療費自己負担は本人は定額、家族は5割、国民健康保険は5割 健康保険法改正 分娩費最低補償額・配偶者分娩費の引き上げなど 38年 老人福祉法制定	33年 東京タワー完成 35年 カラーテレビ放送開始 36年 国民皆年金実現 37年 社会保険庁発足 38年 ケネディアメリカ大統領暗殺 39年 東海道新幹線営業開始 東京オリンピック開催  ©毎日新聞社/PANA
昭和 40年代 1965~1974	村本 誠 (昭和47年2月~)	昭和40年2月 東海歯科診療所、浜歯科診療所廃止 岡富病院→岡富診療所に改称 昭和40年7月六甲保養所開設 愛宕グラウンド開設 昭和41年2月9日第117回組合会開催 保険料率4/1000引き下げ (変更後) 事業主負担分41/1000 被保険者負担分35/1000 昭和41年6月被保険者番号の変更 従来各事業所別に被保険者番号を設定していたものを 社員番号を被保険者番号とする 昭和41年12月白馬山荘開設 昭和42年7月3日第120回組合会開催 昭和43年3月青島保養所開設 昭和43年9月恒富病院を 旭化成健康保険組合病院に改称 岡富診療所廃止 昭和45年2月賈島保養所開設 昭和46年4月那須保養所開設 昭和48年1月付加給付に 「延長傷病手当付加金」を新設	41年 健康保険法改正 標準報酬3,000円から104,000円の36等級に変更 42年 厚生労働省「医療保険制度改革試案」を発表 43年 10月 厚生省より第三者の行為による被害の届出の取扱いについて通知 44年 健康保険法改正 一部負担金初診時200円・入院1日60円に分娩費最低保障20,000円、配偶者分娩費10,000円 46年 健保組合1500組合に到達 47年 老人医療費助成制度発足 48年 健康保険法改正 家族の医療費自己負担を5割から3割に引き下げ、高額療養費支給制度の創設(月額3万円を超える負担老人医療費無料化制度の実施(70歳~))	42年 中東戦争勃発 公害対策基本法公布 43年 3億円強奪事件発生 44年 アメリカ宇宙船アポロ11号人類初の月面着陸 45年 日本万国博覧会(大阪万博)開催 国勢調査で日本総人口1億人突破  ©時事
				47年 冬季オリンピック開催 沖縄が日本に復帰 48年 第一次オイルショック 49年 戦後初のマイナス成長 佐藤栄作元首相がノーベル平和賞受賞

	歴代理事長	旭化成健康保険組合の主な出来事	健康保険組合を取り巻くごとき	社会の出来事
昭和50年代 1975~1984	<p>↑ 八田 義一 (昭和50年7月~)</p> <p>↑ 三宅 文雄 (昭和56年8月~)</p>  <p>▲健保だより No90</p>	<p>別冊「あさひ健保」配付 1980/第1号~1986/第11号 機関誌「健保だより」1981.1/NO.90</p> <p>昭和54年7月 規程制定 「旭化成健康保険組合就業規則」 「直営保養所運営管理規程」 「体育施設運営規程」 「職務分掌規程」 「事務検査規程」 「固定資産管理規程」</p> <p>56年 旭化成グループ健康づくりシステム構築 昭和56年2月18日 第157回組合会開催 保険料率3/1000アップ (変更後) 事業主負担分42.5/1000 被保険者負担分36.5/1000</p> <p>人間ドック利用規程の改定 定額方式4,500円→定率方式2割負担 高額療養費及び家族療養付加金の支払日 給与支払日に自動支払</p> <p>57年 [職務分掌規程]改定 東京支部の事務を本部(延岡)へ移管 (3月1日~)</p> <p>移管した業務内容 ・被保険者の資格得喪に関する業務 ・被保険者の標準報酬に関する業務 ・被保険者証に関する業務 (家族異動届書関係) ・保険給付に関する業務 (傷病手当金及び付加金、出産手当、 分娩費、育児手当、埋葬料(費)、 療養費等給付に関する業務すべて) ・レセプト(診療報酬請求明細書)に 関する業務</p> <p>機関誌「健保だより」1982.4/特集号より 紙質変更 機関誌「健保だより」1984.4/NO.100 59年4月 健保業務革新プロジェクト発足 新検診制度スタート 人間ドック利用規程一部改定 (補助額) 35歳未満:5,000円 35歳以上:8,500円</p>	<p>50年 健保連「高額医療費共同負担 事業」開始</p> <p>51年 健康保険法改正 分娩費最低補償額・配偶者分娩 費を100,000円に引き上げ</p> <p>52年 健康保険法改正 一部負担金初診時600円・入院 1日200円に 標準報酬30,000~380,000円の 39等級に変更 など</p> <p>53年 第一次国民健康づくり運動の開始 健診制度の充実などを推進 健保連「財政窮迫組合助成事業」開始</p> <p>54年 シルバー・ヘルス・プラン開始 中高年を対象にした運動による 健康づくり運動</p> <p>55年 健康保険法改正 一部負担金初診時800円・入院1日500円 に家族給付率は8割に変更 など</p> <p>56年 健康保険法改正 標準報酬30,000~470,000円 の42等級に変更</p> <p>57年 調整保険料による健保組合間の 財政調整実施</p> <p>58年 老人保健法施行 老人保健制度スタート(老人医療 費の定額自己負担制を導入 外来一月400円、入院一日300円) 市町村が運営主体 保険者(国保や健保など)からの 拠出金(仕送り)と公費で運営</p> <p>健康保険法改正 家族高額療養費の自己負担限 度額引き上げ</p> <p>59年 健康保険法改正 本人の医療費定率自己負担制を導入 (1割相当額)、合算高額療養費制度発足、 標準報酬68,000円710,000円の39等級 に退職医療制度の創設 など</p>	<p>51年 田中角栄元首相、ロッキード事件 で逮捕</p> <p>52年 巨人の王が756号本塁打、 世界最高</p>  <p>©時事</p> <p>53年 新東京国際空港開港 日中平和友好条約 英国で初の試験管ベイビー誕生</p> <p>54年 第2次オイルショック 東京サミット開催</p> <p>55年 イラン・イラク戦争勃発</p> <p>56年 スペースシャトル初飛行</p> <p>57年 フォークランド紛争勃発</p> <p>58年 初の比例代表選挙(参議院) グリコ森永事件発生</p> <p>59年 新1万円札、5千円札、千円札 発行</p>
昭和60年代 1985~1988	<p>↑ 荒木 郁夫 (昭和60年12月~)</p> <p>↑ 安藤 俊明 (昭和62年12月~)</p>  <p>▲健保だより カラー化</p>	<p>機関誌「健保だより」1985.1/NO.103 表紙のみカラー印刷</p> <p>機関誌「健保だより」1985.4/NO.104 表紙、裏表紙のみカラー印刷</p> <p>61年4月 新しい主婦健診制度スタート 機関誌「健保だより」1986.8/NO.108~ 表紙に保養所掲載 (保養所紹介) シリーズ1 青島保養所1986.8 シリーズ2 賈島保養所1987.1 シリーズ3 伊豆長岡保養所1987.4 シリーズ4 六甲山荘1987.8 シリーズ5 白馬山荘1988.1</p> <p>機関誌「健保だより」1987.4/NO.110 63年 2月9日第172回組合会開催 7月1日第173回組合会開催 8月レセプト点検業務開始</p> <p>機関誌「健保だより」1988.4/NO.113~ 地区健康づくり紹介 富士支社の健康づくり1988.4 大分地区の健康づくり1988.8</p>	<p>60年 特別退職被保険者制度スタート</p> <p>61年 心臓病、初めて日本人の死因 第2位に 厚生省、国民の平均寿命は男 74.84歳、女80.46歳で、男女 とも世界一と発表 健康保険法改正 高額療養費の自己負担限度額を 引き上げ 老人保健法改正 一部負担率の引き上げ など</p> <p>63年 健保組合1800組合に到達 トータル・ヘルス・プロモーション の開始 運動、生活、栄養、メンタルヘルス ケアによる総合的な健康づくりが 企業の努力義務に</p>	<p>60年 科学万博つくば85開催 日航機墜落事故(死者520名) 国民年金法等の改正 (基礎年金導入)</p> <p>61年 ソ連チェルノブイリ原発爆発事故</p> <p>62年 国鉄が民営化し、JRとして スタート 青函トンネル開通</p> <p>63年 瀬戸大橋開通 リクルート事件発覚</p> 
平成元年 1989		<p>機関誌「健保だより」1988.4/NO.113~ 地区健康づくり紹介 川崎製造所の健康づくり1989.1 日向医薬工場の健康づくり1989.5</p> <p>2月8日第174回組合会開催 機関誌「健保だより」1989.5/NO.116~誌面2色刷り</p> <p>4月 本部(延岡)事務所移転 延岡市愛宕町センコービル4階</p> <p>5月 本部事務局に事務長1名配置 病院医師定員増 3名→4名</p> <p>6月 「健保組合事業運営検討委員会」設置 6月21日第1回会合</p> <p>6月30日第175回組合会開催 機関誌「健保だより」1989.8/NO.117~ 事業所紹介 旭化成白老工場1989.8</p> <p>8月 保健サービスセンターの開設</p>	<p>健康保険法改正 高額療養費の自己負担限度額引上げ</p>  <p>▲当時の本部(延岡)事務所</p>	<p>1月7日 昭和天皇崩御、平成と元元</p> <p>4月 消費税導入</p> <p>6月 天安門事件</p> <p>11月 ベルリンの壁崩壊</p>  <p>©AFP=時事</p>

	歴代理事長	旭化成健康保険組合の主な出来事	健康保険組合を取り巻くうごき	社会の出来事
平成 2年 1990		機関誌「健保だより」1989.8/NO.117～ 事業所紹介 旭化成鈴鹿工場1990.1 旭化成水島製造所1990.4 旭化成守山支社1990.8 3月 被保険者証の一斉更新 「健康保険のしおり」を添付 特別保健福祉事業費助成金受け 被保険者へ保健指導冊子配布 「わが家の健康ハンドブック」 「運動常識のうそ・ホント」		10月 東西ドイツ統一 11月 バブル経済・崩壊 長崎の雲仙・普賢岳が噴火
平成 3年 1991		機関誌「健保だより」1989.8/NO.117～ 事業所紹介 旭化成穂積工場1991.1 歯科レセプト点検の見直し 単月点検→縦覧点検方式 4月 機関誌内容一新 A4誌面サイズに変更、機関誌名募集 定期健康診断、人間ドック負担割合の見直し 健保33:事業主67 契約保養所利用規程改定 青島保養所休止 7月 健保だより家庭版配布 9月 機関誌名変更 健保だより→すこやかあさひ 管理栄養士の「ヘルシークッキング」連載開始	健康保険法改正 高額療養費の自己負担限度額引上げ  ▲機関誌名変更「すこやかあさひ」	6月 長崎の雲仙・普賢岳で 大規模火砕流が発生  ©時事 12月 ゴルバチョフ大統領辞任、 ソ連消滅
平成 4年 1992		1月 高額医療費資金貸付規程制定 付加金給付を一ヶ月繰り下げ実施 扶養認定基準の改正 60歳未満 年取120万円未満 月取10万円未満 日給3,334円未満 60歳以上、障害厚生年金受給者 年取160万円未満 月取133,334円未満 日給4,445円未満 3月 青島保養所売却 7月 すこやかあさひ家庭版配布	10月 健康保険法改正 分娩費最低補償額・配偶者分娩費の 引上げ 標準報酬月額等級を上限98万円の 42等級に改定  ◀「すこやかあさひ」 家庭版	2月 アルベールビル冬季オリンピック 開催 7月 バルセロナオリンピック開催  ©時事
平成 5年 1993		7月 すこやかあさひ家庭版配布	健康保険法改正 高額療養費の自己負担限度額引上げ	5月 日本初プロサッカー・Jリーグ開幕 6月 皇太子殿下ご成婚 8月 細川連立内閣発足
平成 6年 1994		7月 すこやかあさひ家庭版配布	10月 健康保険法改正 出産育児一時金が30万円に (育児手当金2,000円を統合) 移送費の現金給付 など	2月 リレハンメル冬季オリンピック開催
平成 7年 1995	田中 輝年 (平成7年12月～)	8月 すこやかあさひ家庭版配布		1月 阪神・淡路大震災 3月 地下鉄サリン事件
平成 8年 1996		4月 機関誌紙質変更及び 16ページ(固定)の誌面に変更	8月 病原性大腸菌O-157猛威を ふるう	7月 アトランタオリンピック
平成 9年 1997		実年者向け保健指導冊子 「ヘルス&ライフ」配付開始 2月13日第196回組合会開催 4月 旭化成健康保険組合病院名称変更 →旭化成健康保険組合診療所健診センター 4月 育児情報誌「月間赤ちゃん&MAMA」配布開始 7月17日第197回組合会開催 10月 すこやかあさひ家庭版A4版配付 5月31日 伊豆長岡保養所、白馬山荘閉鎖 高齢者在宅訪問指導事業開始 保健福祉推進助成事業による補助金受け 「在宅介護支援事業」、「老人加入者に対する 教育指導事業」、歯科保健教育指導事業」、 「成人病予防のための健康づくり等事業」など 11月30日 任期満了による組合会議員選挙	9月 健康保険法改正 本人の医療費自己負担2割に など	4月 消費税5%へ引き上げ
平成 10年 1998		3月 一部負担還元金等の改定 機関誌の発行月を1月、5月、8月、 11月(家庭版)の年4回に変更 2月24日第198回組合会開催 7月23日第199回組合会開催 9月17日第200回組合会開催 12月11日第201回組合会開催		2月 長野冬季オリンピック開催 6月 サッカーワールドカップに 日本代表初出場(フランス大会)
平成 11年 1999		2月24日第202回組合会開催 3月 被保険者証の一斉更新 7月1日第203回組合会開催 高齢者在宅訪問指導事業全国展開	老健拠出金不払い運動 (1739の健保組合 約97%) 7月 結核が再び蔓延し、結核緊急 事態宣言発令	

	歴代理事長	旭化成健康保険組合の主な出来事	健康保険組合を取り巻くごとき	社会の出来事
平成11年 1999		機関誌すこやかあさひが健保連広報誌コンテスト手作り部門で準特選受賞	 ◀広報誌コンテスト準特選受賞	
平成12年 2000	 ▲「すこやかあさひ」新ロゴ	表紙タイトル「すこやかあさひ」ロゴ変更 1月21日第204回組合会開催 介護納付金の納付について確認 7月5日第205回組合会開催 10月5日第206回組合会開催	4月 介護保険制度スタート 健康日本21計画(21世紀における国民健康づくり運動)スタート	9月 三宅島噴火、全島避難 シドニーオリンピック開催
平成13年 2001	水永 正憲 (平成13年4月～)	2月21日第207回組合会開催 7月17日第208回組合会開催	1月 中央省庁再編により厚生省は厚生労働省に改称	4月 小泉政権発足 9月 米国同時多発テロ
平成14年 2002		機関誌の発行月を1月、4月、8月、10月(家庭版)の年4回に変更 2月20日第209回組合会開催 7月25日第210回組合会開催	4月 診療報酬本体の初めての引き下げ(薬価は昭和42年より毎年のように引き下げ) 10月 老人保健法改正 ①公費負担割合を3割から5割に段階的に引き上げ ②対象年齢を5年かけて75歳以上に引き上げ ③現役並み所得者の自己負担2割になど	2月 ソルトレーク冬季オリンピック開催 6月 サッカーワールドカップ、日本と韓国で共同開催
平成15年 2003	和田 慶宏 (平成15年7月～)	2月17日第211回組合会開催 7月1日第212回組合会開催 7月24日第213回組合会開催 健康保険組合連合会の平成15年度広報誌コンテストで機関誌すこやかあさひが特選を受賞	3月 医療保険制度体系等に関する基本方針を閣議決定 4月 健康保険法改正 ①医療費自己負担を原則一律3割に変更 ②ボーナスからも保険料を徴収す 5月 健康増進法(受動喫煙防止 健康日本21を推進するための法的基盤の整備として)制定	5月 個人情報保護関連5法が成立 9月 阪神タイガースが18年ぶりリーグ優勝
平成16年 2004		1月 被保険者証カード化 2月24日第214回組合会開催 5月11日第215回組合会開催 7月22日第216回組合会開催 誌上ダイエット ダイエットチャレンジャー発進 初年度11名がダイエットに挑戦 健康保険の事務処理システムを健保連共同システムに変更	 ▲被保険者証カード 自民党「健康フロンティア戦略」策定 国民の健康寿命を延ばすことを目標に、生活習慣病対策・女性のがん緊急対策・介護予防を推進	8月 アテネオリンピック開催 10月 新潟県中越地震が発生
平成17年 2005	元田 勝人 (平成17年5月～)	3月1日第217回組合会開催 7月25日第218回組合会開催 PETがん検診補助制度導入 個人情報保護ポリシー制定 9月 一般公開用ホームページ開設	4月 個人情報保護法施行 メタボリックシンドロームの定義と診断基準の発表 12月 医療制度改革大綱を政府・与党で決定	2月 京都議定書発行 3月 「愛・地球博」愛知万博開催 4月 ペイオフ本格解禁
平成18年 2006		3月 8日第219回組合会開催 6月 育児情報誌「季刊1・2・3歳」配布開始 7月 12日第220回組合会開催 メンタルヘルスフォロー支援制度の導入 インフルエンザ予防接種補助制度の導入	6月 医療制度改革関連法成立	2月 トリノ冬季オリンピック開催 3月 ワールドベースボールクラシック第1回大会で日本が優勝 6月 サッカーワールドカップドイツ大会開催
平成19年 2007	 ▲機関誌リニューアル「アニマト」	3月6日第221回組合会開催 4月16日第222回組合会開催 7月17日第223回組合会開催 ホームページに健康管理室の次に役立つストレスプログラムを開設	10月 健康保険法改正 標準報酬月額の上限額および標準賞与額の見直し など	7月 新潟県中越沖地震が発生 参議院議員選挙で自民党が歴史的敗退、与野党逆転 10月 日本郵政公社民営化
平成20年 2008		育児情報誌「赤ちゃん和妈妈」、「1・2・3歳」配付対象者、配布方法見直し 22年4月から配布対象者を第一子のみ対象者職場宛送付→自宅宛送付に変更 8月 機関誌リニューアル 機関誌名の変更「すこやかあさひ」→「Animato」	4月 高齢者医療確保法施行 老人保健法を廃止し、後期高齢者医療制度に移行 特定健康診査・特定保健指導スタート 10月 健康保険法改正 全国健康保険協会(協会けんぽ)発足	8月 北京オリンピック開催 9月 リーマン・ショック
平成21年 2009	田中 英樹 (平成21年7月～)	3月2日第226回組合会開催 第5号議案 家族健診料補助制度の改定について可決 補助額15,000円に変更 4月 特定健康診査・特定保健指導本格的に実施 主婦検診を改め家族健診として実施 インフルエンザ予防接種補助制度の見直し 接種対象期間の変更 通年(3月～翌年2月)に変更 *2010年度は4月～翌年2月) 7月7日第227回組合会開催 社内イントラのホームページリニューアル	平成20年度決算において、全国の約7割の健保組合が前期高齢者納付金、後期高齢者支援金の影響で赤字となる 10月 健康保険法改正 ①出産育児一時金の上限額を42万円に引き上げ ②出産育児一時金の医療機関への直接支払制度開始	1月 アメリカオバマ政権発足 3月 ワールドベースボールクラシック、日本が連覇 9月 衆議院議員選挙で民主党が大勝、政権交代 新型インフルエンザ大流行
平成22年 2010		3月 実年者向け保健指導冊子「ヘルス&ライフ」配付中止 3月3日第228回組合会開催 第2号議案で家族健診料補助制度の一部改定について可決 (変更前)一律2,000円の補助 →(変更後)実費相当額の補助に変更 *22年4月1日から実施 4月 外部委託による柔道整復師の受診内容の照会を開始 7月2日第229回組合会開催 ヘルシークッキングレシビ集製本 先着300名にプレゼント 10月 機関誌Animato2010/10月号創刊200号		

健保とあゆんだ85年  
いかがでしたか?  
安定した健保財政のためにも  
みんなで健康意識を高めましょう!



**適正受診で  
医療費削減!**

見直して  
ください!  
あなたの

# 医療のかかり方 薬のもらい方



必要なときに  
安心して  
医療が受けら  
れるように



## 健康管理 かかりつけ医がパートナー

自宅や職場、学校などから通いやすく、ちょっとしたことでも気軽に通える医師、それがかかりつけ医です。かかりつけ医をもつことには、たくさんメリットがあります。

### 診療科は？

内科系の小規模な医療機関がおすすです。加えて、子どもがいる場合は小児科医、女性の場合は産婦人科医、持病がある場合はその専門医などのおつきあひも大切です。相性がよく、質問しやすい医師がいいでしょう。きちんと説明してもらい、納得できることは安心につながります。

### どんなお医者さん？

## かかりつけ医のメリット

### 1 すぐにみてもらえる

受診手続きが簡単で、待ち時間は短く、丁寧な診察が受けられます。



### 2 相談しやすい

気になることがあれば気軽に相談できますし、健診結果を報告すれば生活習慣改善などのアドバイスをしてくれます。



### 3 これまでの病歴を知っている

家族の病歴や体質、健康状態などを継続的に把握しているの、適切な対応をしてくれます。



### 4 迷ったときの強い味方

何科を受診したらいいか迷ったときは、まずかかりつけ医に相談して、適切な診療科を教えてくださいができます。

### 5 専門医を紹介してもらえます

精密検査や高度な医療が必要なときは、専門医を紹介してもらえます。



### 大病院は必要なときだけに

大病院は高度医療が必要な人が治療するところです。そのため、数時間待つことがある。診察は数分、医療費が高くなりやすいなどの傾向があります。医療費が高くなりやすいなどの傾向があります。医療費が高くなりやすいなどの傾向があります。医療費が高くなりやすいなどの傾向があります。

## やめましょう

### 同じ症状の重複受診

医師の診断が信用できない、よくなるない気がするなどの理由から、同じ病気で複数の医療機関を受診することを「重複受診(はし)受診」といいます。

### 重複受診のムダと心配

重複受診をすると、再度初診料や検査料を払うことになり、医療費のムダです。また、問診や検査を何度も受けることは時間のムダ。さらに、注射や投薬の重複で副作用が出てからだに負担を与えてしまう心配もあります。

### 重複受診を避ける心得

気になることは遠慮せずに医師に相談しましょう。

専門医を受診したい場合は、かかりつけ医に紹介してもらいましょう。

紹介を受けてほかの医療機関を受診する場合は、それまでの経過をきちんと報告しましょう。

## ちよつと待って考えてから休日、夜間受診

休日や夜間などの時間外受診は、急病などのやむをえない場合以外は避けましょう。急病人の治療に支障をきたしたり、医師の負担になり迷惑がかかるうえ、割増料金で医療費が高くなります。

### 時間外加算とは

時間外に受診すると、通常の受診の際にも支払う初診料や再診料とは別に、時間外加算という割増料金がかかります。

### 重複受診を避ける心得

日ごろから、自分や家族の健康状態を知っておきましょう。

体調を崩したときのアドバイスをかかりつけ医から受けておきましょう。

乳幼児は体調が変わりやすいので、軽い症状でも昼間のうちに受診しておきましょう。

急な病気で心配になったら、まずは救急電話相談などにかけることもできます。くわしくは左ページをご覧ください。

## 要注意

もらいすぎでは？

## その薬

「たくさん薬をもらわないと不安」という人がいます。医師の診察と処方方を信頼し、むやみに欲しがらないようにしましょう。



## 薬のもらい方を見直しましょう

医師に頼んでたくさん処方してもらったけれど、薬が使い切れずに余っているということはありませんか？ 使い切れずに捨てているなど、薬が余っている場合は医師や薬剤師に相談しましょう。

## 薬と上手につきあう心得

**あげない**  
**もらわない**  
似た症状であっても、体質は人により違います。処方された薬はあげたりもらったりしてはいけません。

**守る**  
薬の使用時間、量、回数などの指示を守ることによって薬の効果があらわれます。

**管理する**  
使用期限や保管場所を守り、きちんと管理しましょう。

**注意する**  
薬には副作用があります。薬を使用しているときは体調の変化に注意し、気になる症状が出たときはすみやかに相談しましょう。

## 安くても

効きめは同じ

## ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、最初につくられた新薬(先発医薬品)の特許期間が過ぎてからつくられた薬です。



## ジェネリック医薬品の特徴



ずっと使われてきた新薬と同じ有効成分の薬をつくるため、開発費が低く抑えられ、安い価格にすることが出来ます。



新薬と同じレベルの品質や有効性、安全性が確認され、厚生労働大臣から承認された薬だけが流通しています。

● ジェネリック医薬品の特徴や価格、注意点など、薬剤師からの説明をよくお聞きください。

● すべての新薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。



## かかりつけ

医院だけでなく

## 薬局も

医療機関で処方せんを受け取り、薬局で調剤してもらった医薬品を処方せんが進んでいきます。「かかりつけ医」と同様にいつもの「かかりつけ薬局」があると安心です。



## かかりつけ薬局があれば

アレルギーなどの体質の把握や薬の履歴である薬歴を管理してもらうことができます。また、使用している市販薬や処方された薬がある場合は、飲み合わせのチェックをしてもらうこともできます。

## お薬手帳で飲み合わせチェック

薬には副作用があります。複数の薬を使用する場合は、飲み合わせによって副作用が強くなることもあります。

薬局などで配布しているお薬手帳に薬歴を記録しておくこと、飲み合わせのチェックに役立ちますし、次に薬が必要となったときの重要な情報となります。



## 迷ったら

電話でできる

## 緊急相談

夜間や休日など医療機関のやっていない時間にお子さんの急な病気で心配なときは、電話相談ができますので、利用してください。

小児救急電話相談

#8000

- 小児科の医師や看護師がお子さんの症状に応じた対処法などをアドバイスします。
- 利用できる時間は自治体により異なりますのであらかじめ調べておきましょう。



## 大人の救急時にも備えを

子どもに限らず、急病などで救急車を呼ぶか迷った場合に、相談できる窓口を設置している自治体があります。お住まいの地域の救急対応窓口を調べておくことで安心です。

「メタボ予防」も「がん予防」も  
食生活の改善から

料理監修/宗像伸子(管理栄養士)

2010.10

No.200 October

# 根菜の ごまみそ煮

ごまみそのコクと風味で塩分カット  
根菜の旨みがいっそう引き立つ一品です

1人分 エネルギー122kcal 塩分1.1g



## 材料と作り方

【材料】(2人分)

- だいこん ..... 120g(4cm分)
- ごぼう ..... 50g(1/3本)
- こんにゃく ..... 80g(1/3枚)
- にんじん ..... 50g(1/3本)
- さやいんげん ..... 40g
- 油揚げ ..... 10g(1/3枚)
- しょうが ..... 少々
- だし ..... 250g(1と1/4カップ)
- a { ● 砂糖 ..... 6g(小さじ2)
- みそ ..... 16g(大さじ1弱)
- 練りごま ..... 10g(小さじ2)

【作り方】

- ① だいこん、ごぼう、にんじんは乱切りにし、こんにゃくは手でちぎる。
- ② さやいんげんは沸騰湯でゆでて斜めに切る。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、三角形に切る。
- ④ aを混ぜ合わせる。
- ⑤ 鍋にだし、しょうがのせん切り、①を入れて煮、沸騰したらアクを除去して火を弱めて4~5分煮る。③と④を加えて野菜が柔らかくなるまで煮、②を加えてひと煮する。

### メタボ 予防編

## 高血圧改善のカギは「減塩」

脳卒中や心筋梗塞など循環器疾患の予防には、高血圧対策が重要です。塩をとりすぎると、体は水を要求し、血管内の血液量が増えて血圧が上がります。減塩生活(食塩摂取量は1日に男性9g未満、女性7.5g未満、血圧が高い人は6g未満)に取り組みましょう!

### 食事から塩分を減らすPOINT

- 食卓に塩、ソース、しょう油を置かない
- しょう油やソースは「かける」よりも「つける」
- 麺類のスープは飲まない
- 練り製品、加工食品はたまに食べる程度に
- だしの味、酸味、香辛料、ハーブを生かす

### がん 予防編

## 塩分は胃がんの リスクを上げる

塩分濃度の高い食品を毎日食べる人は、ほとんど食べない人に比べ、約3倍も胃がんのリスクが高いという報告があります。高濃度の塩分が胃壁の保護粘液を溶かし、ピロリ菌や発がん物質の影響を受けやすい状態にするためです。塩味に頼らない、おいしい料理方法を工夫しましょう。

