

● 必ずご家庭にお持ち帰りください ●

# Look & Check

三菱健康保険組合

P2～3 保健事業Note

生活習慣病健診に関する大切なお知らせ

P4～5 KENPO TOP NEWS

2023年度予算と主なサービスのお知らせ

P6

2023年度保健指導のご案内

P7 ずっとゲンキプロジェクト

ロコモを甘く見ると要介護に!?

P8～9 けんぽInformation

異動届と被扶養者調査／

家庭用常備薬斡旋／

セルフメディケーション／公告 ほか

P10 四季を歩く旅

フラワーパークかごしま（鹿児島県指宿市）

P11

知ってトクするジェネリック!!

P12 心身の不調改善セルフケア

疲労予防の三要素は運動・栄養・睡眠



- 当健保組合のホームページで、  
本誌『Look&Check』バックナンバーがご覧いただけます。
- 『Look&Check』が資格喪失後に行き違いで  
お手元に届くことがあります。あらかじめご了承ください。

場所：フラワーパークかごしま（鹿児島県指宿市） ※詳細は10ページをご覧ください。

… 2023 春 NO.212 …



# 35歳以上の被扶養者 任意継続被保険者の方へ 生活習慣病健診に関する大切なお知らせ

## ◆生活習慣病健診の予約が始まります！

今年度の予約期間は4月19日～10月31日（受診期間は5月10日～1月31日）です。  
がん検診を含む充実した健診が、オプション検査3項目を含め1,000円で受診できます。  
お早めにお申し込みください。

詳細は  
三菱健保  
ホームページへ

### check



対象者は「次の①②ともに該当される方」です  
下記の対象者条件についてご確認ください。

- 2023年4月1日現在で三菱健保にご加入、かつ、健診受診日に任意継続被保険者または被扶養者として資格がある  
(受診期間：2023年5月10日～2024年1月31日)
- 2024年3月31日までに35歳以上に達する  
(1989年/平成元年3月31日以前生まれ)

※資格喪失後または指定の期間外に受診された場合には、健診費用の全額を返還いただきますのでご注意ください。遡って資格喪失された場合も同様です。

一例

### イーウェル一般健診 A1コース（施設）検査項目

|         |                 |
|---------|-----------------|
| 検査項目    | 身体測定診察等         |
|         | 胸部検査            |
|         | 聴力              |
|         | 尿検査             |
|         | 血液検査※1          |
|         | 心電図             |
|         | 大腸がん（便潜血検査）     |
|         | 眼底検査※2          |
| オプション検査 | 喀痰検査※2          |
|         | 胃部X線（バリウム検査）    |
|         | ペプシノゲン（血液検査）    |
|         | 子宮がん（子宮頸部細胞診）※3 |
|         | マンモグラフィー※3      |
|         | 乳房エコー※3         |
|         | 腹部エコー           |
|         | 前立腺がん（腫瘍マーカー）※4 |

3項目まで選択可

※1：血液一般、脂質、肝機能、腎機能、血糖

※2：医師判断により実施

※3：女性のみ ※4：男性のみ

## ◆健診に関する変更点について

### ・オプション検査の変更について

今年度より、胃に関する検査（胃部X線検査とペプシノゲン検査）を必須選択から任意選択に変更いたしました。これにより、両検査を含むオプション検査の中から、3つまでご選択いただけます。

### ・健診にかかる案内冊子廃止について

紙代などのコスト上昇等により、希望者にお送りする健診案内冊子が下記の通り、変更・廃止となります。

2023年度



【送付】「施設・巡回健診のご案内」



【廃止】「健診機関リスト」  
「健診会場リスト」



重要！

2024年度

3冊すべて廃止  
(送付なし)

案内冊子をお申し込みいただいた方には、**4月下旬以降**ご自宅に「施設・巡回健診のご案内」をお送りします。廃止した冊子の内容を含め、健診受診に必要な情報は、WEBサイト「KENPOS」または三菱健保ホームページにて**4月中旬より**ご確認できます。

## 健診の手続きはKENPOSで！

「KENPOS」とは、健診業務代行機関である㈱イーウェルが運営するWEBサイトで、パソコン・スマートフォンから健診受診の手続きを行うことができます。以下を参考に、「KENPOS」での申し込みをお願いします。



### KENPOS 初回登録方法

QRコードを  
読み取る



または「KENPOS」  
と検索



※STEP2では、受診対象者のお名前での登録が必要です。カナ氏名に促音・拗音（ツァユヨ）を含む場合、大きいカナでご入力いただくと認証できる場合があります。

※下記の画面は、仕様が一部変更になる場合があります。

#### Step1

IDをお持ちでない方  
(初回登録)をクリック



#### Step2

健康保険証の情報や  
プロフィールを入力



#### Step3

登録メールアドレスに  
仮登録完了の  
お知らせが届く



24時間以内にメール  
に記載してあるURLを  
クリック。これで初回登  
録完了です。

お手元に保険証を  
をご用意ください。

### KENPOS 健診申込方法 (初回登録後に申込可能です)

スマートフォンでの申込方法です。PC画面または郵送・FAXでの申込方法は4月中旬頃より三菱健保ホームページをご覧ください。



① 初回登録時設定のログインID（メールアドレス）とパスワードでログイン。

申込は10月末まで！



② 「まだ健診のお申込み/手続きを行っていません」ボタンを押す。



③ 「健診の申込 受診券発行」をクリック。



④ 「巡回健診」「施設健診」を選択。

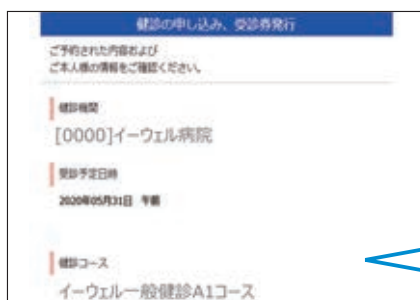
受診は来年1月末まで！



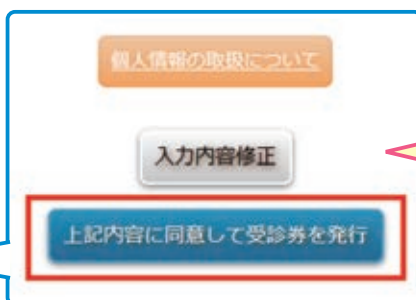
⑤ 都道府県や健診機関名等を入力して検索。※条件を設定後「検索」をクリック

ご希望の健診機関を選択し、「この健診機関を選ぶ」をクリック。「電話で予約する」をクリック後、表示された電話番号へ電話し、**2週間以上先**の日程で予約。  
(受診日は**2024年1月31日まで**でご予約ください。)

※すでに健診機関に予約済みの方は、「健診を申込済みの方は受診券を発行する」をクリック。



⑥ 電話予約後、受診日・健診コース・オプション等必要情報を入力し、「入力内容を確認」をクリック



入力内容を確認し〈個人情報の取扱いについて〉を一読のうえ、「**上記内容に同意して受診券を発行する**」をクリック。

※電話予約後、**3日以内**に受診券発行依頼を行ってください。受診券発行依頼を行ってから1週間以内に「受診券発行完了メール」が届きます。

※万が一内容に相違がある場合、イーウェル健康サポートセンター（0570-057091）にご連絡ください。



## 2023年度予算のお知らせ

# 保険料率は健康・介護とも据え置いて 各種事業を展開します

2023年2月22日開催の組合会にて、2023年度予算が承認されました。

新年度予算のポイントは以下のとおりです。

### ◎予算編成の基礎数値

| 項 目         | 2023年度予算 | 2022年度実績見込 |
|-------------|----------|------------|
| 被 保 険 者 数   | 18,170人  | 18,280人    |
| 標 準 報 酬 月 額 | 445,000円 | 447,920円   |
| 賞 与 支 給 月 数 | 3.70ヵ月   | 4.16ヵ月     |

| 料 率         | 2023年度 |       | 2022年度 |       |
|-------------|--------|-------|--------|-------|
| 一 般 保 険 料 率 | 8.77%  | 8.90% | 8.77%  | 8.90% |
| 調 整 保 険 料 率 | 0.13%  |       | 0.13%  |       |
| 介 護 保 険 料 率 | 1.70%  |       | 1.70%  |       |

### ◎一般勘定

#### 収入予算

127億300万円

##### <保険料>

一般保険料率、調整保険料率ともに据え置き、合計で8.9%（事業主5.708% 被保険者3.192%）となります。

#### 支出予算

127億300万円

##### <保険給付費>

三菱健保に加入している皆さまの医療費です。医療費全体の動向や近年の伸び率等から、また、出産育児一時金の引き上げや傷病手当金の増加等を考慮して、対前年度決算見込比3.6%増を見込みました。

##### <納付金>

三菱健保に加入している皆さまへの支出ではなく、高齢者医療のために国へ納めるお金です。

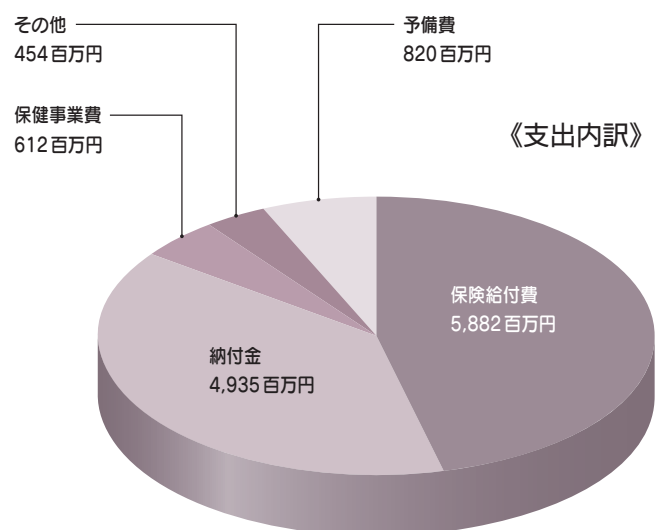
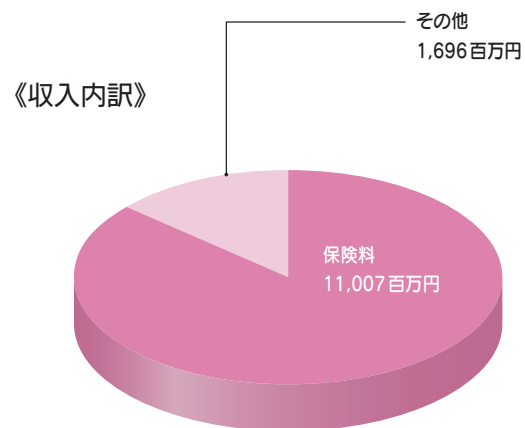
コロナ禍の影響により2022年度は一時的に減少しましたが、2023年度は納付金総額で3億5,700万円（7.8%）、被保険者1人当たり額では21,191円の増となっており、今後も増加が見込まれます。

##### <保健事業費>

各事業の実施率アップに加えて、新規事業（事業所への健康経営優良法人認定申請料の補助）の実施、インフルエンザ予防接種補助対象者の拡大等を見込んで、6億1,200万円としています。

##### <予備費>

保険給付費および保健事業費の突発的な支出増加等に備えて、8億2,000万円を計上しています。



### ◎介護勘定

(単位: 百万円)

| 収 入         | 予 算 額 |
|-------------|-------|
| 介 護 保 険 収 入 | 1,405 |
| そ の 他       | 257   |
| 合 計         | 1,662 |

| 支 出       | 予 算 額 |
|-----------|-------|
| 介 護 納 付 金 | 1,485 |
| そ の 他     | 177   |
| 合 計       | 1,662 |

#### 介護保険料率は1.70%に据え置き

2022年度の決算残金見込額である約2億5,700万円全額を繰り越し充当することにより、介護保険料率はこれまでの1.70%を据え置きます。

## ◆ 2023年度の予算で加入者の方に提供する ◆ 主なサービスは以下のとおりです

### 法定給付

5,737,486千円

#### ◆医療費の負担

医療費の7割(義務教育就学前8割、70歳以上は収入により8割または7割)。

#### ◆訪問看護療養費

定められた費用の7割(義務教育就学前8割、70歳以上は収入により8割または7割)。

#### ◆高額療養費の負担

医療費の自己負担が法定限度額を超えた場合、その限度額を超えた額。

#### ◆入院時生活療養費

65歳以上の加入者が入院したとき、1日につき1,750円(負担軽減措置あり)を超えた額。

#### ◆入院時食事療養費

1日3食を限度に1食につき460円を超えた額(非課税世帯は金額が異なる)。

#### ◆移送費

症状重篤のため医師の指示で緊急に搬送される場合、基準内で実費。

#### ◆傷病手当金・出産手当金

本人の休業1日につき直近12ヵ月間の1日あたり平均標準報酬額の3分の2相当額を支給(報酬額・年金との調整あり)。

#### ◆出産育児一時金

1児につき500,000円(条件により488,000円の場合あり。直接支払制度、受取代理制度もあり)。

#### ◆埋葬料・埋葬費

一律50,000円(埋葬費は埋葬料の範囲内で実費)。

### 付加給付

144,762千円

#### ◆医療費の自己負担が高額になったとき

医療費の自己負担が25,000円を超えたときは、その超えた額を三菱健保で計算し、診療月の約3ヵ月後に、一部負担還元金・家族療養費付加金・合算高額療養費付加金として支給。

#### ◆訪問看護を受けたとき

訪問看護療養費の自己負担が25,000円を超えたときは、その超えた額を三菱健保で計算し、診療月の約3ヵ月後に、訪問看護療養費付加金・家族訪問看護療養費付加金として支給。

### 保健事業費

611,553千円

#### ◆生活習慣病健診(35歳以上の従業員)

事業所の健診に補助金を支給。実施見込:対象者の98%(13,240人)

#### ◆生活習慣病健診(35歳以上の被扶養者・任意継続被保険者)

特定健診+がん検診を実施。実施見込:対象者の68%(3,960人)

#### ◆乳がん検診(35歳以上の女性従業員)

事業所の検診に補助金を支給。実施見込:対象者の70%(2,400人)

#### ◆子宮がん検診(女性従業員)

事業所の検診に補助金を支給。実施見込:対象者の70%(3,520人)

#### ◆特定保健指導(40歳以上)／早期メタボ対策保健指導(35歳～39歳)

メタボ予防・改善のための保健指導を実施。  
実施見込:特定保健指導1,110人、早期メタボ対策保健指導240人

#### ◆健康サポートブック

「QUPiO Plus」(クピオプラス) 配付

健診結果に基づく健康情報の提供

#### ◆インフルエンザ予防接種(全加入者←対象者拡大)

インフルエンザ予防接種を受けたとき、補助金を支給  
○被保険者・小学校4年生以上の被扶養者→1人2,000円を上限  
○小学校3年生以下の被扶養者→1回2,000円(2回法4,000円)を上限

#### ◆禁煙事業

禁煙サポートプログラムを実施

#### ◆ウォーキングキャンペーン

アプリを利用したウォーキング事業を実施

#### ◆健康管理事業推進委員会

保健事業について企画・検討する委員会。  
委員は理事会社等から選出された12名。

#### ◆ホームページ

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

#### ◆機関誌『Look & Check』

組合機関誌。  
季節ごとに年4回(4、8、10、1月上旬)発行。

### ◎その他

#### ◆医療費WEB通知

三菱健保ホームページから、本人および家族の医療費を閲覧することができる。

#### ◆特定健診結果WEB

医療費WEB通知サイト内で本人(被保険者)の特定健診結果を閲覧することができる。

#### ◆健康推進奨励サポート

健康経営優良法人認定申請料を事業主に補助。

#### ◆ジェネリック医薬品利用促進差額通知

慢性病等で薬をのんでいる加入者のうち、ジェネリック医薬品に切り替えたほうが医療費の負担が少なくなる方に個別に案内を送付。

#### ◆家庭用常備薬斡旋

家庭用常備薬等の有料斡旋。  
申込書は、『Look & Check』の春・秋号に折込み。





# 2023年度 保健指導のご案内

健診結果に注意すべき  
項目がある  
35歳以上の方へ、  
下記の保健指導を行います。

## 生活習慣病予防対策

特定保健指導(積極的・動機付け支援) 40歳以上

早期メタボ対策保健指導 35～39歳

### 対象者

健診結果において肥満および生活習慣病リスクがある方

### 内容

専門の相談員(管理栄養士等)による、生活習慣の改善や肥満解消に力を入れたサポートを実施

### 実施方法

保健指導委託機関の

●(一社)専門医ヘルスケアネットワーク

●SOMPOヘルスサポート(株)  
どちらかを、事業所または対象者ご本人が選択。  
2社の特徴は右記の通りです

●特定保健指導を受けると、3年後も効果が持続します

女性  
体重  
-1.04 kg  
HbA1c※  
-0.07 %

値は  
3年後も  
DOWN

男性  
体重  
-0.87 kg  
HbA1c※  
-0.03 %

※血糖値を示す

※血糖値を示す

第4回効率的・効果的な実施方法等に関するワーキング・グループ資料 特定健診・特定保健指導の効果検証「特定保健指導と3年後の検査値等の変化」より作成



### (一社)専門医ヘルスケアネットワーク

(WEB面談のみ/3ヵ月間/被保険者のみ対象)  
積極的支援、動機付け支援とともに「ラクトフェリンコース・スマートウォッチコース・腸活ダイエットコース・重炭酸入浴剤コース」の4つのコースの中から対象者がコースを選択

### SOMPOヘルスサポート(株)

(対面・WEB面談選択可/3ヵ月間/被保険者・被扶養者対象)  
積極的支援、動機付け支援とともに運動動画配信、食事体験プログラムを実施

## 重症化予防事業

### 健康サポートブック「QUPiO+(クピオプラス)」配付

### 対象者

- 早急に医療機関で受診する必要がある方
- 服薬中で健診結果が悪い方
- メタボ領域に入った「メタボなりたて」の方

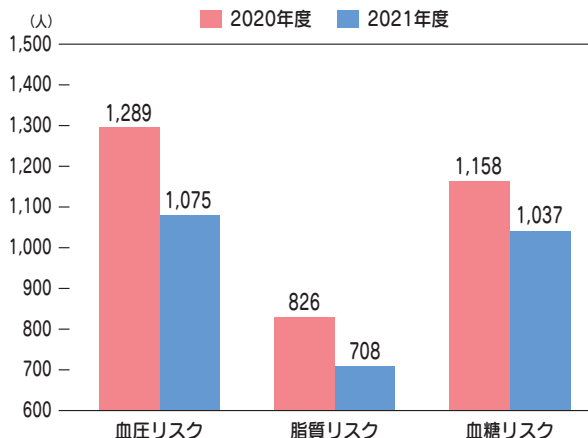
### 内容

経年の健診結果や注意すべき項目について、対象の方に合わせた情報を掲載。



冊子がお手元に届いた方は、ぜひ中身をご覧ください。

### ●血圧・脂質・血糖リスク者数の変化



2020年度の「QUPiO+」配付対象者の翌年の健診結果。代表的な3つのリスクにおいてリスク者数が減少しています!



## シリーズ・ロコモ対策●ずっとゲンキプロジェクト

〔監修〕 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

ロコモティブシンドローム（ロコモ）は、自立した生活が困難になり健康寿命が縮む大きな要因です。ロコモを予防したり、ロコモから「ロコモ前」に戻るには、年齢に関わらずその対策を「今すぐ」始めることが大切です。

シリーズ・ロコモ対策、今回は「ロコモとは」について解説します。

### ロコモとは？

「ロコモ」とは、年齢に関わらず「立つ」「歩く」といった移動機能が低下していく状態のことです。

ロコモが進むと、身体的に衰え、健康な状態と介護が必要な状態の中間にあたる「身体的フレイル」となり、さらに進むと「要介護状態」となります。



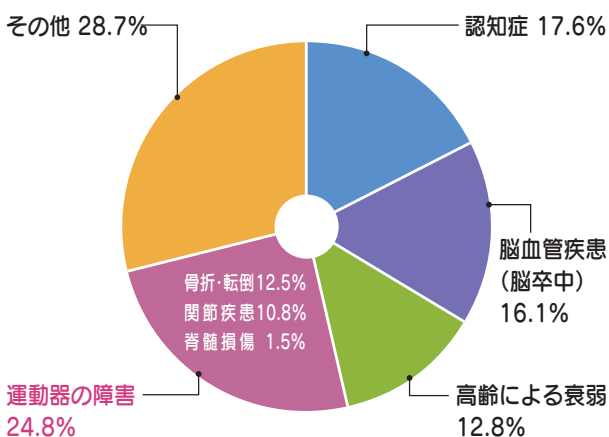
### 要支援・要介護の原因「運動器の障害」が1位

厚生労働省によると要支援・要介護になった原因は、骨折・転倒等「運動器の障害」が、認知症を上回って第1位です※。

要支援・要介護状態になるのを防ぐには、運動器（移動機能）の障害、すなわち初期段階でのロコモ対策が重要です。

※厚生労働省『2019年 国民生活基礎調査の概況』

### ●介護が必要となった主な原因



厚生労働省『2019年 国民生活基礎調査の概況』より作成

ロコモを甘く見ると要介護に!?

### 正しい対策で、健康状態を元に戻せます

運動や食事などの対策で、健康状態を「ロコモ前」に戻すことが可能です。

ただし、対策は早いうちに行うことが大切。「ロコモ」は気づかないうちに進行してしまいがちなので、まずは下記に掲載の「ロコモチェック」で、今のご自身の「ロコモ度」を調べてみましょう。

### ★ロコモの可能性をチェックする「ロコモチェック」

1つでも☑があれば「ロコモの心配あり」

☐ 片脚立ちで靴下をはけない

☐ 家の中でつまずいたりすべったりする

☐ 階段を上がるのに手すりが必要である

☐ 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

☐ 2kg程度（1ℓの牛乳パック2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である

☐ 15分くらい続けて歩くことができない

☐ 青信号のうちに横断歩道を渡りきれない



詳細な「ロコモ度テスト」がわかる

日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモONLINE」

<https://locomo-joa.jp/check/test/>

## ご家族が就職したときは健康保険の届出が必要です

被扶養者として加入中のご家族が就職し、就職先で健康保険に加入したとき、または年間130万円（60歳以上は180万円）以上の収入が見込まれる仕事に就いたときは、そのときから三菱健保の被扶養者資格がなくなります。その場合は、就職日以降なるべく早く、被保険者の方から勤務先の健康保険ご担当者に「就職したご家族の保険証」と「健康保険被扶養者（異動）届」を提出してください。

任意継続被保険者の方は直接三菱健保（TEL 03-3211-4789）にご連絡ください。



## 被扶養者調査へのご協力ありがとうございました

健康保険法および厚生労働省からの通達に基づき、三菱健保に加入しているご家族について、加入要件を満たしていることの確認のため「被扶養者調査」を実施しています。

昨年春の一斉調査では、対象者5,547名のうち102名が就職等により被扶養者の加入要件を満たしていないことが判明しました。

また、昨年秋には対象者を限定した詳細な調査を行い、対象者4,575名のうち113名が扶養停止に該当しました。

調査で加入資格を満たしていないことが判明した場合、遡及で加入資格がなくなり、その間に受診した医療費の精算が発生してしまうことがあります。ご家族のパート収入・年金・賃貸収入その他定期的な収入のすべてを合算した額が加入要件（右記＊）を満たさなくなったときは、すみやかに届け出ください。



### ＊ 今後1年間の収入の見込額が認定基準を満たすかどうかで決まります

年や年度区切りの実額の累計ではありません。パート・アルバイト収入の見込み額は、「直近3ヵ月分の給与の交通費も含めた総支給額（各種控除前の額）の合計×4」で計算します。詳しくは三菱健保ホームページの「家族の加入について」をご覧ください。

### 公告

#### ●任意継続被保険者の標準報酬

2023年1月23日公告（2023年4月1日適用）  
標準報酬月額 440,000円

#### ●理事会・組合会・その他

- ・2023年2月8日 第90回健康管理事業推進委員会
- ・2023年2月15日 理事会
- ・2023年2月22日 組合会

#### ●事業所編入

2023年1月23日公告（2023年1月1日付）  
株式会社MPX  
東京都中央区日本橋2丁目10番5号

### 組合の現況（2023年2月末現在）

事業所数／65

被保険者数／合計 18,128名

（男13,135名 女4,993名）

被扶養者数／合計 15,772名

（男5,344名 女10,428名）

任意継続被保険者数／428名



## ご家庭での健康管理に **家庭用常備薬** をご活用ください

三菱健保では、加入者の皆さまのセルフメディケーションの促進および健康管理を目的とした保健事業の一環として、家庭用常備薬の特別価格での斡旋を行っています。



### 業者 **変** 更等のお知らせ

三菱健保ホームページ等でお伝えしておりますが、これまでの委託先であったH.U. ウェルネス(株)の当事業からの撤退に伴い、2023年3月以降、常備薬の購入ができない状態となっております。ご不便をおかけし申し訳ございませんでした。

このたび、新たな委託先（白石薬品(株)）による斡旋を開始いたします。購入申込については、本誌に挟み込みのリーフレットをご参照くださいますようお願いいたします。

## セルフメディケーションって何？



「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と、世界保健機関（WHO）によって定義されています。セルフメディケーションを取り入れ、健康を維持しましょう。



### ● 毎日を健康に過ごす

日頃から栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。日々のケアにより健康に過ごし、医療機関にかからずに済むことが医療費や時間の面でも負担の軽減になります。

### ● OTC 医薬品※を利用する

日頃から健康に留意しているとはいえ、天候が影響したり、疲れがたまったりすると、誰でもかぜをひいたり、ちょっとしたけがをしたりすることはあるでしょう。そんなときは、ドラッグストアなどで売っているOTC医薬品などを上手に利用し、自分でケアしてみましょう。回復、改善しないときには、必要に応じて医療機関にかかりましょう。

医療や薬の正しい情報を得て、その後の健康管理に生かせるようになることは、セルフメディケーションのメリットの1つです。



※OTC医薬品とは…ドラッグストアなどで処方せんがなくても購入できる医薬品のこと。OTCとは「Over The Counter：オーバーザ・カウンター」の略。

## ▶ セルフメディケーション税制を利用しよう ◀

健康診断や予防接種など、健康管理や疾病予防に関する一定の取り組みを行っている方が、家族も含めて12,000円以上の対象医薬品を購入した場合、「セルフメディケーション税制」を利用すると、税金が還付・減額されます（通常の医療費控除とどちらかを選べます）。

詳しくは、国税庁ホームページまたは住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

## 四季を歩く旅



### フラワーパークかごしま (鹿児島県指宿市)

詳細はこちらから → <https://www.fp-k.org>

鹿児島県薩摩半島の最南端、長崎鼻の近くにある「フラワーパークかごしま」は、花・風・光のシンフォニーをテーマとした植物公園で、東京ドーム約8個分の広大な敷地に、約2400種・40万本の植物を植栽。花のテーマパークとしては日本最大級の規模を誇ります。

5月下旬から6月中旬頃にかけて美しい紫色の花を咲かせるジャカランダ(写真右)は中南米原産。ハウオウボク、カエンボクと並んで世界三大花木の1つに数えられます。



園内には開聞岳を背景にした花広場や、錦江湾(鹿児島湾)を一望できる展望回廊、屋内庭園、ヨーロッパ風の西洋庭園などがあります。温室では色鮮やかなヒメシヨウジョウヤシなどの熱帯植物も生育。世界各地の植物を楽しみながら、自然豊かな園内を散策し、心安らぐ時間を過ごすことができます。

ひゃっかりょうらん

# 百花繚乱の園で 麗らかな時を感じよう

## フラワーパークかごしま周辺 ウォーキングコース

約2時間  
約6km



長崎鼻を出発し、九州自然歩道の一部をたどり、温泉施設のあるヘルシーランドへ向かうコース。錦江湾や対岸の大隅半島を眺めながらの行程です。後半部は、天を突くような形の奇岩、標高202mの竹山をめざして歩きます。

### ●長崎鼻

#### 【地図①】

錦江湾に突き出た岬で、薩摩半島の南端に位置しています。周辺は霧島錦江湾国立公園に指定され、付近の浜はウミガメの産卵地としても有名。海を隔てて円錐形の開聞岳が望めます。



### ●龍宮神社

#### 【地図②】

長崎鼻は浦島伝説発祥の地。岬の近くには、乙姫様を祭り、縁結びにご利益のある龍宮神社があります。願いごとを貝殻に書いて奉納する貝殻祈願で知られています。



※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。

### ●ヘルシーランド露天風呂

#### 「たまで箱温泉」【地図④】

絶好のロケーションの温泉施設。露天風呂は開聞岳を望む和風と、奇岩の竹山を望む洋風があり、どちらも絶景が楽しめます。男女日替わりで、和風は奇数日が女風呂、偶数日が男風呂となります。

▶詳細はこちらから

→ <http://ppp.seika-spc.co.jp/healthy/>



### ●レストラン「地熱の里」

#### 【地図⑤】

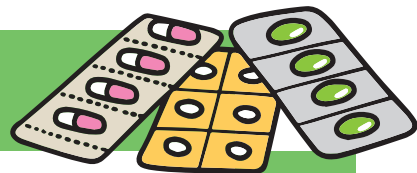
ヘルシーランドの敷地内にあるレストラン。指宿名物の「カツオのたたき」など、地元の食材をふんだんに用いた料理を提供します。写真はたたき御膳(1,370円)。

▶詳細はこちらから

→ <http://ppp.seika-spc.co.jp/healthy/restraunt/>



# 知ってトクする



## ジェネリック!!

薬局へ処方せんを持っていった際に「ジェネリック医薬品にしますか？」と聞かれることはありませんか？

「ジェネリック医薬品」を選ぶことで、**自己負担を軽減**することができます。

※すべての医薬品にジェネリックがあるわけではありません。

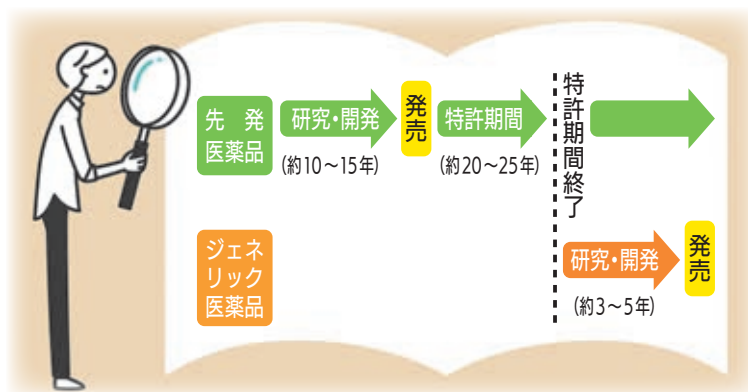
※一部のジェネリック医薬品については利用できないケースもあるかもしれませんので、医療機関等でお問い合わせください。

## 開発費が抑えられるから 低価格

ジェネリック医薬品は後発医薬品ともいわれ、**先発医薬品と同じ有効成分**を含有、同じ効果・効能・安全性のある薬です。

開発費用が抑えられるため、**先発医薬品と比べると、半分から1/3の低価格**となっています。

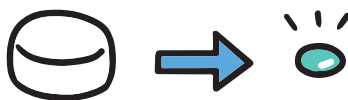
### ●先発医薬品とジェネリック医薬品の開発イメージ



## 新薬には工夫がされて ない工夫 います

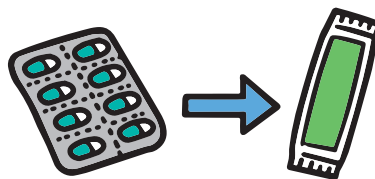
安いだけでなく、のみやすくなるような工夫がされています。

### ●錠剤を小さくする



### ●口の中で溶けやすくする (口腔内崩壊錠＝OD錠) など

### ●錠剤をゼリー状にする



★ジェネリック医薬品を希望される際は、下記の「お願いカード」を切り取ってご活用ください。

切りとり線

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許期間終了後に、同様の有効成分を使って他の薬品会社が製造・販売する医薬品です。品質、有効性、安全性が先発医薬品と同等であることを国が確認して認可されています。価格は安く、医療費節減のため広く利用されています。

※該当するジェネリック医薬品が存在しない場合や、医師の治療上の判断により変更できない場合があります。

☆ジェネリック医薬品希望について手軽に意思表示したい場合は、このカードを切り取り、保険証や診察券、処方せん等とともに窓口に提示してください。





# 疲労予防の三要素は運動・栄養・睡眠

監修 ■ 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

## こんな症状はありませんか? (一例)



何をするにも  
おっくう



考えが  
まとまらない



食欲がない



肩こり、頭痛

…など

たくさん睡眠をとったはずなのに、朝起きると疲れが残っている、やる気がでない…。あるいは、なかなか眠れず、体がだるい、などの経験はありませんか。こうした状態は、体や心が疲労を起こしているサインです。

下記のように疲労の原因はさまざまですが、運動、食事、

睡眠などの生活習慣を見直すことで改善されることがあります。それでもだるい感じが続く場合や、発熱、尿や便の異常などの症状がみられたら、医療機関を受診しましょう。疲労が蓄積されると、うつ病などの重い病気に至ることもあります。「疲れはその日のうちにリセット」が基本です。

## 原因はこれかも… (一例)



過労や睡眠不足、  
不規則な生活



ビタミンなどの栄養素や  
エネルギーの不足



人間関係や仕事の  
プレッシャーなどの  
精神的ストレス



貧血、更年期障害、  
睡眠時無呼吸症候群

…など

## どうしたら予防できる? (一例)



ウォーキングなどの  
適度な運動



就寝直前にスマホや  
パソコンを見ない



ビタミンB群や  
たんぱく質を意識してとる



ストレス解消法をもつ

…など

※本誌内に掲載しているQRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。

Look&Check No.212 2023年4月発行 〒100-0005 東京都千代田区丸の内3-3-1 新東京ビル 三菱健康保険組合  
電話 03 (3211) 4786~9 FAX 03 (3211) 4616 URL : <http://www.mitsubishi-kenpo.or.jp>



## ジェネリック医薬品 お願いカード

ジェネリック医薬品の  
処方を希望します

氏名

三菱健康保険組合

医師・薬剤師のみなさまへ

- 可能であれば、ジェネリック医薬品の処方をお願いします。
- ジェネリック医薬品についてのご説明をお願いします。

当健保組合の個人情報保護に関する方針や取り扱いについては、ホームページに基本方針や利用目的等を掲載しています。