

●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

スマホアプリを活用した
ウォーキングイベントのご案内

P4~5 KENPO TOP NEWS

2024年度予算と主なサービスのお知らせ

P6~7 被扶養者・任継健診

生活習慣病健診のご予約をお忘れなく!

P8

第3期データヘルス計画の概要

P9 けんぽInformation

異動届と被扶養者調査/公告 ほか

P10

塗り絵にチャレンジ!

P11

家庭用常備薬等の斡旋/ジェネリック医薬品

P12 健康アップデート・これって常識? 非常識?

卵は1日1個まで?



●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。

※本号より、家庭用常備薬のお申し込みは「申込用紙を廃止」しております。
お申し込み方法は11ページをご覧ください。

… 2024 春 NO.216 …

塗り絵にチャレンジしてみませんか?

詳細は10ページをご覧ください。

今年は健診前の春開催！三菱健保ウォーキングイベント 2024

スマホアプリ **aruku&** を使って
健診前に楽しく運動習慣をつけよう！

事業所別
対抗戦あり！

楽しみ♪



aruku&
公式キャラクター：
ぼたろう



健診が始まる前に
みんなで
ダイエットしよう！



事前登録制

イベント期間：2024年5月1日～2024年5月31日

〈参加登録期間：2024年4月10日～2024年4月30日〉

《対象者およびルール》

- 三菱健保加入の被保険者（任意継続含む）による個人戦および事業所別対抗戦（団体戦）

※イベント期間中に三菱健保の資格を取得、喪失した場合は対象外です。

※任意継続被保険者は個人戦のみ参加が可能です。

※被扶養者の方は対象外となりますので、ご了承ください。

- 条件クリアの方には、デジタルギフト券（本ページ下部【賞品】参照）をイベント終了後アプリに配信

《参加方法》

① イベント前の参加登録期間中に本ページのQRコードより《aruku&（あるくと）》アプリをダウンロード

② 3ページを参考に、団体の設定まで完了させる（団体コード：**mitsubishi**） ※昨年参加者も、再度設定が必要です。

※参加登録期間中に団体設定まで完了してください。登録期間中に設定が完了していない方はイベントに参加できないことがありますので、ご注意ください。

③ 毎日アプリを開いて、歩数を自動記録する（アプリを起動することで歩数が記録されます）

※1週間より前の歩数は反映できないため、1週間に一度はアプリを開いてください。また、イベント終了日翌日（6月1日）の午前中までに必ずアプリを起動し、歩数を記録してください。

※アプリの遊び方については3ページのQRコードからご確認ください。

《ご留意事項》

・健保組合と事業所のコラボヘルスのため、参加者の所属事業所より希望があった場合は参加状況（記号・番号、氏名、歩数等含む）を所属先の事業所へ提供します。

・アプリを使用する際、広告が流れる場合があります。

・団体戦のチームはお勤めの事業所名でご参加ください。

・誤ったチーム名を選択された方を発見した場合、当組合の管理画面より変更いたします。

▽以下に該当する場合、登録を削除いたします

・登録情報に誤りがある場合 ・対象者以外の場合 ・登録いただいたニックネームが公序良俗に反すると当組合で判断した場合 ・不正が疑われる場合

右記QRコードからアプリ **aruku&** をダウンロードしてください。→→→



【賞品】

前回の「15日以上」より
レベルアップ!

《個人賞》

① 歩数6,000歩以上の日が20日以上：500円のセレクトギフト券

② // が25日以上：1,000円のセレクトギフト券

6,000歩なら
無理なく
頑張れる気がする!

※25日以上達成の場合、
②のみ該当。

《団体賞》

平均歩数6,000歩以上かつ上位3位以内の事業所（事業所規模別）の

参加者に500円のマネーギフト券 ※平均参加率以上の事業所が対象です。※被保険者数5名未満の事業所は対象外。

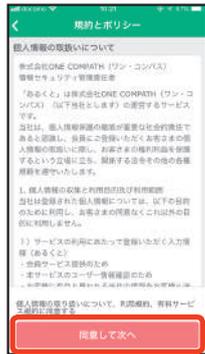


スマートフォンにウォキングアプリをダウンロードして、 会員登録をしましょう！



2

2 ページのQRコードからダウンロードし、
[はじめて使う方]を押す



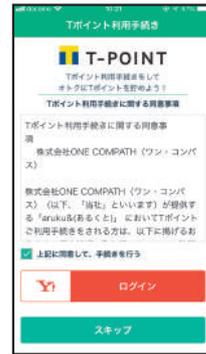
3

個人情報取り扱いについて確認し、
内容に同意する



4

ニックネームなど
プロフィールを登録



5

Tポイントの登録
【スキップ】をした
後で登録できます



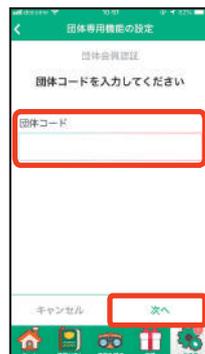
続いて、「団体コード」を入力して団体戦に参加しましょう！

(任意継続被保険者は登録不要) ※アプリをすでにダウンロードしている方はこちらからスタート



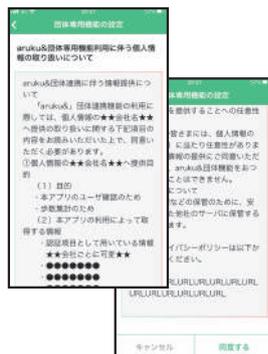
1

「その他」の中にある
「団体に参加・編集」より、
【団体に参加】を押す



2

団体コード
《mitsubishi》が
記載された状態で【次へ】



3

団体連携に伴う
情報提供について確認し、
内容に同意する



4

項目に沿って
必要情報を入力し
申請する

※実際の画面表示とは
異なります。



5

グループ(事業所名)を選択して
【OK】を押すと団体登録完了！

※任意継続被保険者は「グループなし」
を選択してください。



詳しい遊び方は
QRコードで確認！



- 機能①**
歩数、体重記録
- 機能②**
ランキング機能
- 機能③**
ミッション機能
- 機能④**
キャラクターからの
依頼機能





2024年度予算のお知らせ

保険料率は健康・介護とも据え置き 積極的な各種事業へのご参加を

2024年2月21日開催の組合会にて、2024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	2024年度予算	2023年度実績見込
被保険者数	18,240人	18,257人
標準報酬月額	454,000円	453,270円
賞与支給月数	4.20ヵ月	4.82ヵ月

料率	2024年度		2023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 133億2,800万円

<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 133億2,800万円

<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。医療費および付加給付は、近年の伸び率等を考慮して、1人当たり額を2023年度決算見込比3.9%増、診療報酬改定の影響率△0.12%とあわせて3.78%増と見込みました。

また、現金給付には傷病手当金の増加等を考慮しています。

<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。

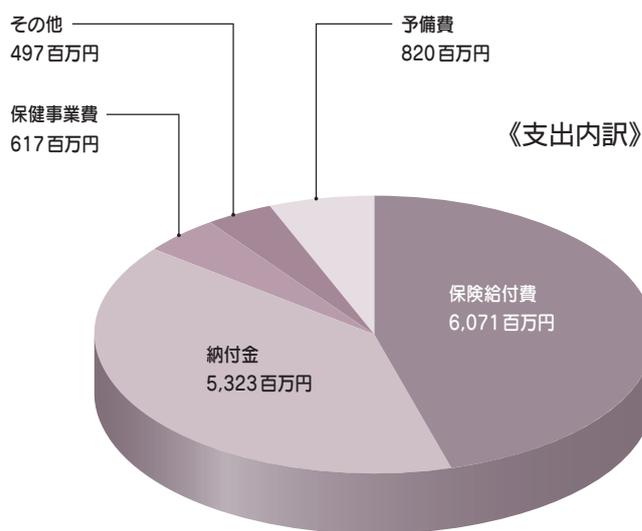
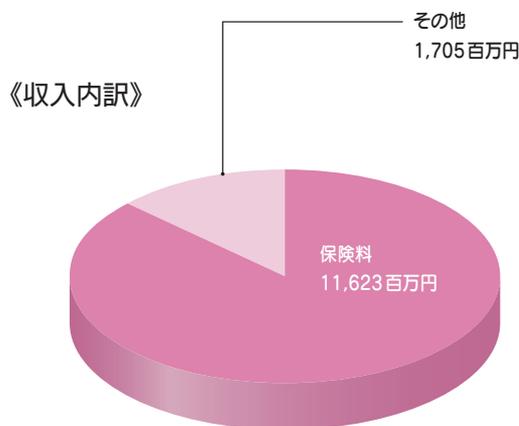
2024年度は納付金総額で決算見込比4億5,200万円（9.3%）増、被保険者1人当たり額では25,023円の増となっており、高齢化の影響等により今後も増加が見込まれます。

<保健事業費>

新規事業（被保険者節目健診補助、受診勧奨通知）の実施、特定保健指導の対象者拡大等を見込んで、2023年度決算見込比1億5,500万円（33.5%）増の6億1,700万円としています。

<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	1,484
その他	215
合計	1,699

支出	予算額
介護納付金	1,613
その他	86
合計	1,699

介護保険料率は1.70%に据え置き

2023年度の決算残金見込額である約2億1,500万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。

● 2024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

5,911,348千円

◆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(6月~1,840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(6月~490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

159,620千円

◆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

616,632千円

◆生活習慣病健診

(35歳以上の被保険者)

事業所の健診に補助金を支給。
実施見込:対象者の98%(11,910人)

◆節目健診

(50、55、60歳の被保険者)

事業所の健診に補助金を支給。
実施見込:対象者の98%(1,420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%(3,820人)

◆乳がん検診(35歳以上の女性被保険者)

事業所の検診に補助金を支給。実施見込:対象者の70%(2,480人)

◆子宮がん検診(女性被保険者)

事業所の検診に補助金を支給。実施見込:対象者の50%(2,550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1,190人(対象拡大)、早期メタボ対策保健指導210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、および医療機関への受診勧奨

◆インフルエンザ予防接種(全加入者)

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。新規プログラムを追加

◆ウォーキングイベント

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。

◆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

ジェネリック医薬品による代替が可能である薬を使用している加入者を対象に、ジェネリック医薬品差額通知を送付。

◆家庭用常備薬斡旋

家庭用常備薬等の有料斡旋

◆女性の健康・育児相談窓口

産婦人科医・小児科医へ直接相談できるオンライン健康相談窓口



35歳以上の被扶養者 任意継続被保険者の方へ 生活習慣病健診のご予約をお忘れなく!

申込期限 2024年 **10月31日** 受診期限 2025年 **1月31日**

◆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17日～10月31日(受診期間は5月8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。
お早目にお申し込みください。

ぜひご受診
ください!



■対象者 「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。

- 1 2024年4月1日現在で三菱健保にご加入、かつ、健診受診日に被扶養者または任意継続被保険者として資格がある(受診期限:2025年1月31日)
- 2 2025年3月31日までに35歳以上に達する(1990年/平成2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。

■健診内容 がん検診を含んだ充実した内容

① 健診コース 詳細は三菱健保ホームページへ

↓いずれか1つお選びください。
1,000円で受診できます!

- ◆施設イーウェル 特定健診コース
- ◆施設・巡回イーウェル 一般健診A1コース

※一般健診A1コースは特定健診コースより検査項目が多く、おすすめです。

一例 イーウェル一般健診A1コース(施設) 検査項目

- 身体測定診察等 ●胸部検査 ●聴力 ●尿検査
- 血液検査 ●心電図 ●大腸がん(便潜血検査)
- 眼底検査 ●喀痰検査

② オプション

右記より3項目まで受診することができます。4項目以上は、予約の際に直接健診機関へ申出をし、自己負担で受診が可能です。オプションについては受診する健診機関とご相談のうえ、選択いただくようお願いいたします。

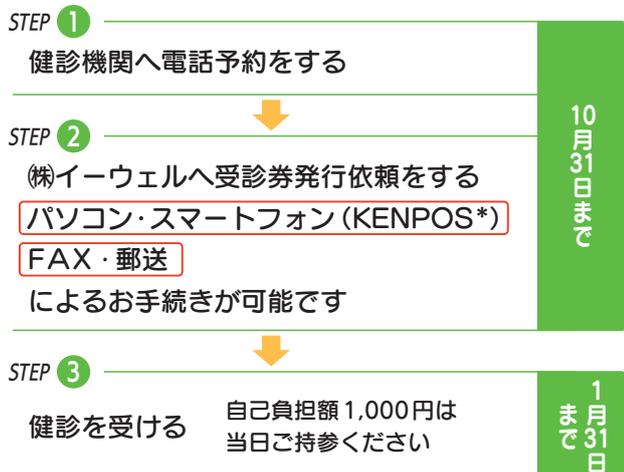
- 胃部X線検査
- ペプシノゲン検査
- 子宮頸部細胞診検査
- 乳房エコー検査
- マンモグラフィ検査
- 腹部エコー検査
- 前立腺がん検査

※各健診コースやオプション検査については、健診機関により選択できない場合があります。あらかじめご了承ください。

■申込方法

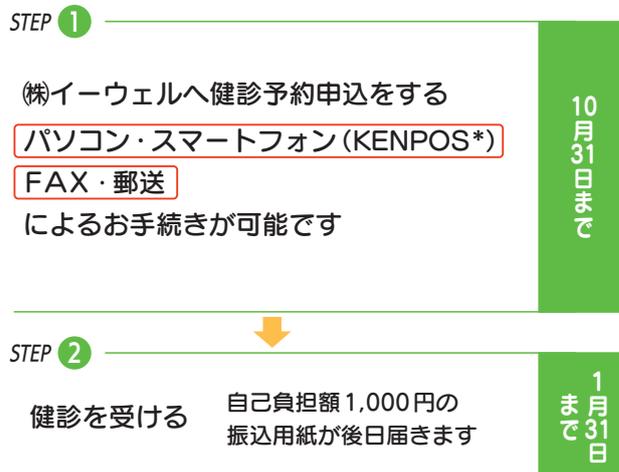
<施設健診>

(提携の病院、健診センターなどで行う健診です)



<巡回健診>

(健診バスを派遣してホテルや公共施設で行う健診です)



* KENPOSは、健診業務代行機関(株)イーウェルが運営する健診申込サイトです。
* 受診できる健診機関(会場)は、三菱健保ホームページまたはKENPOSでご確認ください。

健診の手続きはKENPOSで！



「KENPOS」とは、健診業務代行機関である(株)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。
※今年度より健診案内冊子の発送はありません。



KENPOS 初回登録方法

QRコードを読み取る



または「KENPOS」と検索

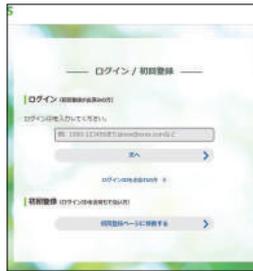


※STEP2では、受診対象者のお名前での登録が必要です。カナ氏名に促音・拗音(ツャユョ)を含む場合、大きいカナでご入力いただくと認証できる場合があります。

※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。



申込は10月末まで！

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。



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。



受診は来年1月末まで！

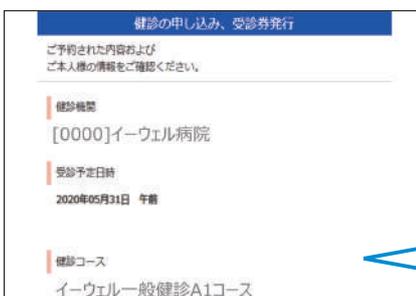
④ 「巡回健診」「施設健診」を選択。



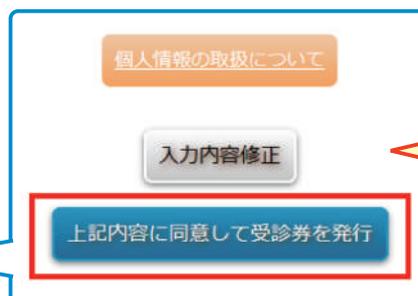
⑤ 都道府県や健診機関名等を入力して検索。※条件を設定後「検索」をクリック

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2025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」をクリックして、受診券発行手続きを！



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」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。

健診機関への予約だけで、KENPOS(株)イーウェル)への受診券発行手続きを忘れると受診できません。

2024年度から開始する

「第3期データヘルス計画」

データヘルス計画とは

健康・医療情報を活用して、PDCAサイクルに沿った「効果的」かつ「効率的」な保健事業*の実施を図ることを目的とした保健事業の実施計画です。

この計画は、すべての健康保険組合において、策定・実施が行われるものとなっており、第1期（2015～2017年度）、第2期（2018～2023年度）を経て、今年度より第3期（2024～2029年度）となります。

*保健事業とは、皆さまの健康保持増進に向けて、健保組合が行うサポートのこと。

第3期データヘルス計画の7つのポイント

現状・課題を踏まえ、以下の対策に力を入れた保健事業を計画し、実施してまいります。

	現状・課題	実績と目標	対策
1	生活習慣病対策の強化	1人当たりの医療費が増加している中で、生活習慣関連の疾患の医療費割合が高い。	 毎年の健診受診の促進および、保健指導の実施を強化することで、生活習慣病の予防を図る。
2	被扶養者健診の受診率向上	被扶養者の健診受診率が低い。	2022年度 特定健診受診率：88.3%（被保険者：97.6% 被扶養者：65.9%） 国が定める目標値：90%（40歳以上被保険者・被扶養者合計） 事業所と連携を強化し、定期的な受診を呼びかけるなど、受診率向上へ向けた働きかけを行う。
3	特定保健指導の実施率向上・対象者割合の減少・肥満者割合の抑制	・特定保健指導の積極的支援は、奇数年齢を実施対象としているため、対象者が限定されている。また、利用辞退・途中中断のケースも多い。 ・肥満者割合が高い。	2022年度 特定保健指導利用率：42.6% 国が定める目標値：60%（40歳以上） ・特定保健指導の実施対象を拡大し、40歳以上の全年齢で実施する。また、利用辞退・途中中断者に対し、引き続き事業所の協力を得て、働きかける。 ・年齢が上がるにつれて、肥満者が増加するため、早期対策が重要であることを踏まえ、引き続き若年層（40歳未満対象者）への早期メタボ対策保健指導を継続する。
4	予防・健康づくりへの意識向上	定年延長や再雇用制度への対応が進む中、高齢層は罹患リスクが高まり、医療費が大幅な増加傾向にある。	 高齢層被保険者の健康への対策の一環として、高齢になる前の健康管理や早期のリスク発見を目的とし、50歳、55歳、60歳の被保険者を対象に「節目健診」を全事業所で新たに実施する。
5	重症化予防の推進	生活習慣関連疾患の医療費割合が高い。また、腎機能リスク保有者が増加傾向にある。	現在実施している重症化予防事業の拡充を検討する。生活習慣病対策の強化のため、新たに腎機能リスクのある方への受診勧奨（健康サポートブックの送付）を実施し、医療機関への受診や生活習慣改善を促す。
6	データ分析・コラボヘルスの推進	引き続き健診結果やレセプトデータをもとにデータ分析を実施し、事業所が健康施策を実施することを後押しする。	
7	新規実施事業の導入・検討	国の指針に基づき、事業開始の検討を行う。	

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歳以上または障害がある場合は180万円）以上の収入が見込まれる仕事に就いたときは、そのときから加入資格がなくなります。「就職したご家族の保険証」と「健康保険被扶養者（異動）届」を勤務先の健康保険担当者に提出してください。

※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

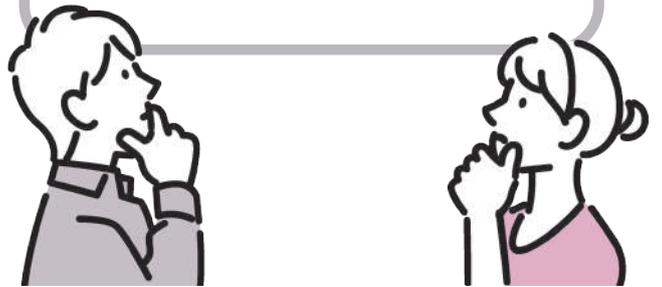
健康保険法および厚生労働省からの通達に基づき、当健保組合に加入しているご家族について、加入要件を満たしていることの確認のため「被扶養者調査」を実施しています。

昨年春の一斉調査では、対象者4,937名のうち64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410名のうち64名が扶養停止に該当しました。

ご家族のパート収入・年金・不動産収入・その他定期的な収入のすべてを合算した額が認定基準（※）を超えたときは、速やかに勤務先に届出てください。届出が遅れますと、さかのぼって被扶養者資格が取り消され、その間に受診した医療費の健保負担分をお返しいただくこととなります。

（※）今後1年間の収入の見込み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」をお読みください。



公告

●任意継続被保険者の標準報酬

令和6年1月23日公告（令和6年4月1日適用）
標準報酬月額 470,000円

●理事会・組合会・その他

令和6年2月6日 第92回健康管理事業推進委員会
令和6年2月14日 理事会
令和6年2月21日 組合会

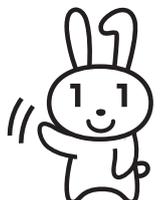
●議員の異動（敬称略）

令和6年1月15日公告（令和6年1月15日付）
選定議員 就任 横野 康一（千代田ユーテック株式会社）
選定議員 退任 松林 晴彦（千代田ユーテック株式会社）

組合の現況（2024年2月末現在）

事業所数／64
被保険者数／合計 18,142名
（男 13,047名 女 5,095名）
被扶養者数／合計 15,311名
（男 5,245名 女 10,066名）
任意継続被保険者数／400名

使ってみよう
マイナ保険証！
こちらから
ご確認ください。

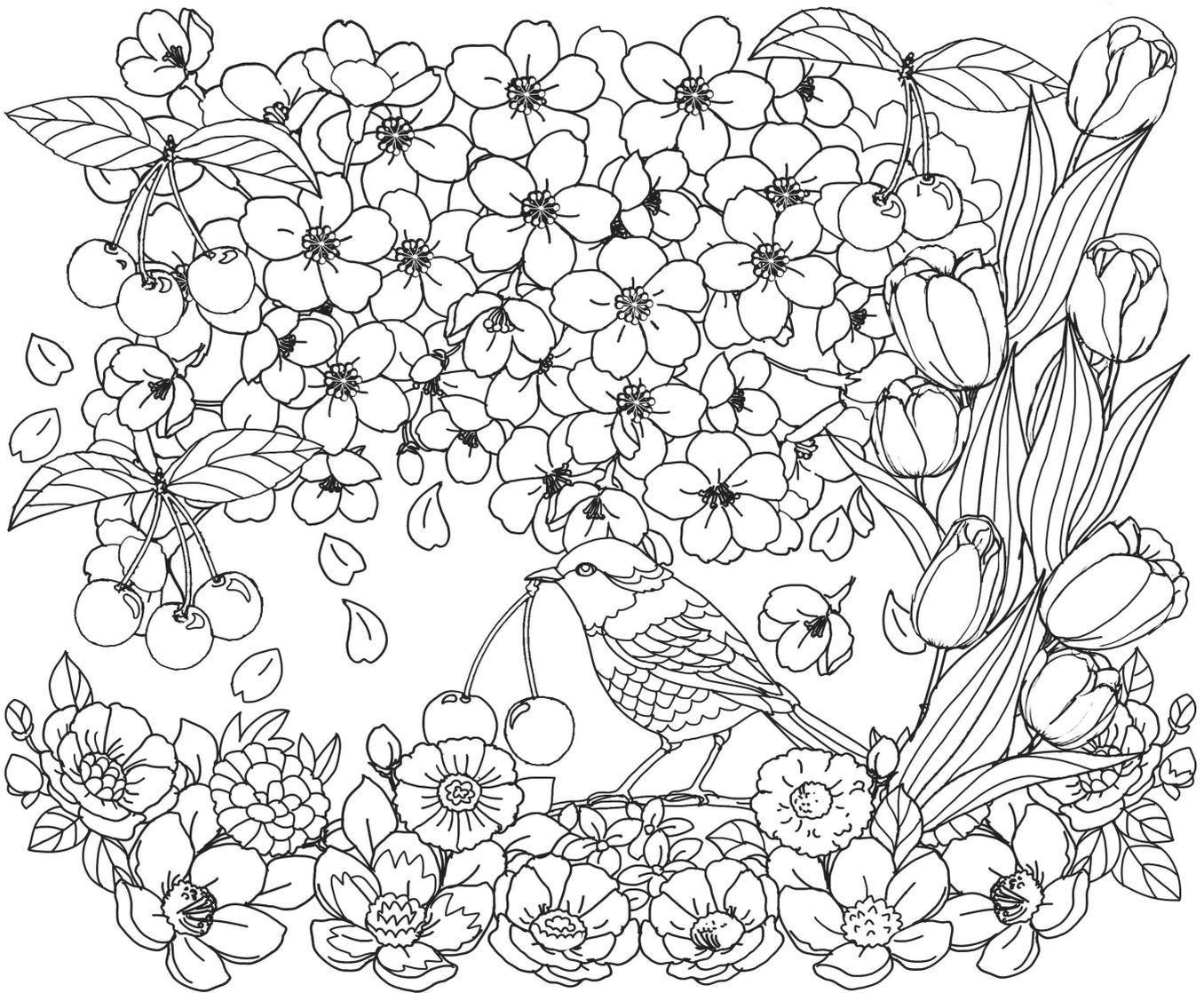


塗り絵にチャレンジ! 感性のままに塗ってみよう

私たち現代人にとって、「規則正しい生活を送ること」は簡単なことではありません。仕事の忙しさなどによって溜まっていくストレスをうまく解消するひとつの方法に「塗り絵」があります。このページでは、本誌の表紙に掲載したイラストを「線画」で改めてご用意しました。

塗り絵には、心を落ち着かせる効果があるといわれています。ゆっくりと丁寧にを行う作業が呼吸を整え、単純作業による精神面のリフレッシュ、そして目の前に広がる色とりどりの世界が生み出す癒し効果など、「健康への近道の1つ」として、この塗り絵をご活用ください。

お家で手軽に始められるストレス解消法として、ぜひチャレンジしてみたいはいかがでしょうか？



こんなふうに塗れば
リフレッシュ効果を
高められるかも！

- ◆ ゆっくり、丁寧に
- ◆ 好きなところから塗る
- ◆ 下を向くと呼吸が浅くなることも。姿勢には注意しよう
- ◆ こまめに休みながらの作業がおすすめ
- ◆ いろいろな色を使ってみよう

※本文監修：小林弘幸
(順天堂大学医学部教授)

※塗り絵の効果には個人差があり、すべての人に等しい効果が得られるわけではありません。

◆ご家庭での健康管理に

家庭用常備薬等の斡旋をご活用ください

皆さまの疾病予防および健康維持の一助として、家庭用常備薬品等の斡旋を実施しております。

特別限定販売されている特納品を含む、**242品目**を扱っています。

下記の要領にてWEBよりお申込みください。

※今回よりWEBのみのご案内となり、お申込期間が1ヵ月間に短縮となりましたので、ご注意ください。なお、次回のご案内は10月のLook & Check秋号に掲載いたします。

申込締切日 **令和6年5月7日(火)**

商品のお届け **5月下旬頃**

医薬品販売業者 白石薬品株式会社

●お薬など商品に関すること：本社薬店 TEL 072-645-4666

●お申込み、返品・交換に関すること：大阪営業部 TEL 072-940-7085

【受付時間】平日9：00～17：00

▶簡単、便利なWEB申込

三菱健保ホームページまたは右記のQRコードを読み取りログインしてください。

<https://www.blancnetplus.com/h1/a/700068>

ID **mitsubishi** パスワード **kenpo**



◆知って! 選ぼう!

ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を使っており、品質、効き目、安全性は同等です。

新薬は長い年月と莫大な費用をかけて開発されますが、特許期間が切れたあと、同じ有効成分を使ったジェネリック医薬品が製造・販売されるようになります。新薬に比べて開発期間・費用が少ないため、価格を安くできるのです。

※2024年10月から、新薬を選ぶと、ジェネリック医薬品との差額の一部が自己負担になる場合があります。

ジェネリック医薬品は国で定められた厳しい試験をクリアしており、さらに服用しやすいように大きさや味・香りなどを改良したものもあります。

錠剤を小さくしてのみやすくしたり、ゼリー状や液体に



文字や色でのみ間違いを防ぐ



コーティングなどで苦みを少なく



★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。

切り取り線

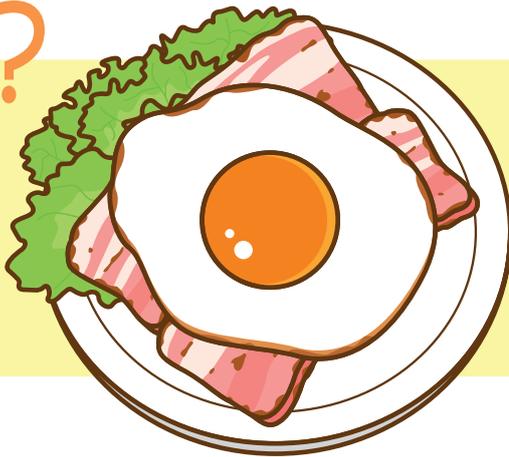
ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許期間終了後に、同様の有効成分を使って他の薬品会社が製造・販売する医薬品です。品質、有効性、安全性が先発医薬品と同等であることを国が確認して認可されています。価格は安く、医療費節減のため広く利用されています。

※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。

卵は1日1個まで？

卵はコレステロールが多いため、昔は「1日1個まで」とされていました。しかし、その常識が今は更新されています。健康常識をアップデートしましょう。



今の常識

LDLコレステロール値が正常な人はコレステロールを制限する必要なし

以前、「卵は1日1個まで」が常識だったのは、卵をたくさん食べると血液中にLDLコレステロール（悪玉）が増えて、動脈硬化のリスクが高まると考えられていたからです。しかし、コレステロールの7～8割は体内で作られ、食事からの摂取は2～3割。また、体内のコレステロール量は肝臓で調節されており、食事のコレステロール量が血液中のコレステロール値に与える影響は少ないことがわかってきました。

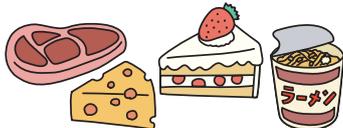
そのため、LDLコレステロール値が正常な人は、食事でコレステロール制限が不要になりました。ただし、卵を無制限に食べていいわけではないので誤解のないようにしましょう。

LDLコレステロール値が

正常人 飽和脂肪酸をとり過ぎない **高い人** コレステロールをとり過ぎない

コレステロールよりも飽和脂肪酸のとり過ぎに注意。飽和脂肪酸は常温では固形のあぶらに多い成分。とり過ぎると血液中のLDLコレステロール値が上がる。

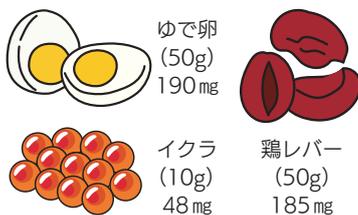
● 飽和脂肪酸の多い食品



肉の脂身、チーズ、バター、生クリーム、インスタントラーメンなどの加工食品に使われているパーム油など

飽和脂肪酸をとり過ぎないことに加え、コレステロールの摂取は1日200mg未満が望ましいとされている（「日本人の食事摂取基準（2020年版）」）。

● コレステロールの多い食品



おまけアップデート

カルシウムが不足するとイライラする

今の常識 カルシウム不足とイライラは無関係

カルシウムには脳神経の興奮を抑える働きがあります。そのため、「カルシウム不足＝イライラしやすい」と考えられたのかもしれませんが、カルシウム不足がイライラを引き起こすという科学的な根拠はありません。



※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 No216 2024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。