

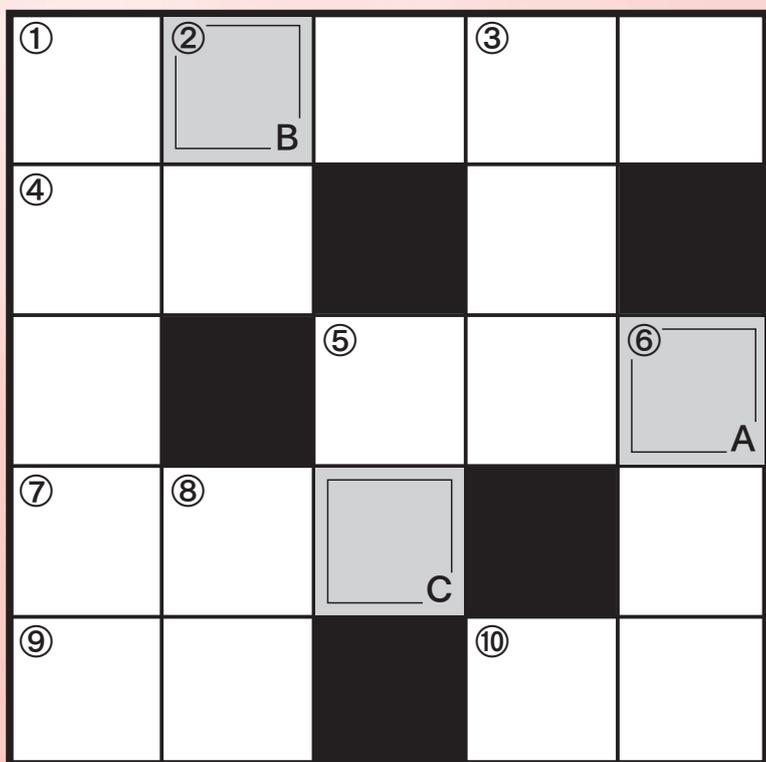
●必ずご家庭にお持ち帰りください●

Look & Check

三菱健康保険組合

クロスワードに挑戦! (答えは10ページ)

二重ワクの3文字をABC順に読んでできた言葉が答えです。



タテのカギ

- ① お弁当持って、野原へGO
- ② ムカデ君、本当に百本ある?
- ③ Tにエリなし、ポロにエリあり
- ④ 「アイドル」のスペルで最初の文字
- ⑤ もしもし、今話して大丈夫?
- ⑧ 絵や写真をはめて飾ろう

ヨコのカギ

- ① pはピアノ。ppは?
- ④ 焼き鳥食べればコレ残る
- ⑤ ⇄薄手
- ⑦ おしどり夫婦ではなく、おしどりの夫婦
- ⑨ 九の段まで暗記したなあ
- ⑩ カッパさんのお住まい、山でなし

A	B	C
---	---	---

Contents

三菱健保ウォーキングイベント…P2～3/2025年度予算と主なサービス…P4～5/被扶養者・任継者生活習慣病健診予約開始…P6/5/31は何の日?…P7/歯の健康・「無料歯科健診」のご案内…P8/被扶養者の異動届についてと公告ほか…P9/表紙のクロスワード正解…P10/家庭用常備薬の斡旋とジェネリック医薬品…P11/1日1分筋トレ…P12

- 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。

2025 春 
 春 
No.220

健診前の春開催！参加賞あり！三菱健保ウォーキングイベント

2025

スマホアプリ  を使って

健診前に楽しく運動習慣をつけよう！

参加賞あり！

後半戦からの参加もOK！

健診が始まる前にみんなでダイエットしよう！



aruku&
公式キャラクター：
ぼたろう

<参加登録期間：2025年4月15日～2025年5月15日>
2025年5月1日～2025年6月15日

<前半戦（個人戦のみ）：2025年5月1日～2025年5月15日>

<後半戦（個人戦+団体戦）：2025年5月16日～2025年6月15日>

イベント期間中続けて頑張れば
最大1500円分のデジタルセレクトギフトがもらえる!!

賞品 

参加賞：「コンビニ人気ドリンク」プレゼント！ ※後半戦期間中に毎日歩数の登録

個人戦：前半戦条件クリアで 500円のデジタルセレクトギフト

後半戦条件クリアで 500円のデジタルセレクトギフト

団体戦：条件クリアした事業所の参加者全員に 500円のデジタルセレクトギフト

《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取得、喪失した場合は対象外です。

《参加方法》

①参加登録期間中に下記のQRコードより《aruku&(あるくと)》アプリをダウンロード

②3ページを参考に、団体の設定まで完了させる（団体コード：mitsubishi2025）

※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、各イベント終了日翌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（前半の終了日翌日：5月16日、後半の終了日翌日：6月16日）。

《賞品獲得条件》

参加賞：後半戦期間中に毎日歩数の登録があった方

個人戦：前半戦期間中6,000歩を10日以上。後半戦期間中6,000歩20日以上

団体戦：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） ※平均参加率以上の事業所が対象です。

《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。
- 賞品は全イベント終了後（6月16日以降）に配信します。イベント終了（賞品配信）まではアプリをアンインストールしないでください。
- 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、三菱健保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三菱健保で判断した場合 ・不正が疑われる場合

右記QRコードからアプリ  をダウンロードしてください。→→→



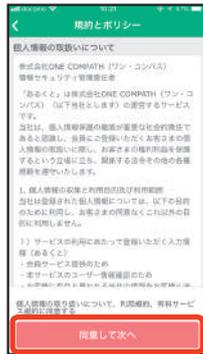
参加しよう！

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



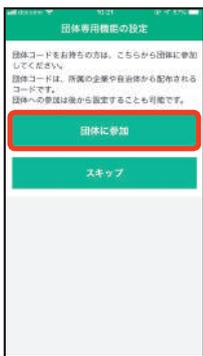
5

Vポイントの登録
【スキップ】をした
後で登録できます



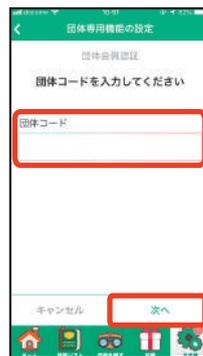
続いて、「団体コード」を入力して団体戦に参加しましょう！

(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



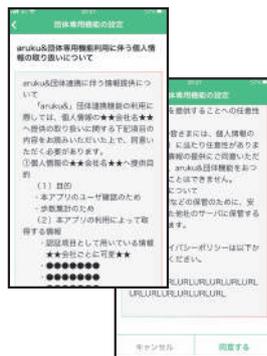
1

「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
《mitsubishi2025》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



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





2025年度予算のお知らせ

2025年2月19日開催の組合会にて、2025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	2025年度予算	2024年度実績見込
被保険者数	18,370人	18,344人
標準報酬月額	466,000円	463,860円
賞与支給月数	4.20ヵ月	4.49ヵ月

料率	2025年度		2024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 134億9,051万円

<保険料>

一般保険料率、調整保険料率共に据え置き、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 134億9,051万円

<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2024年度決算見込比3.9%増としました。また、現金給付は傷病手当金の著しい増加（コロナ禍収束後2023年以降急増）等を勘案して算出しています。

<納付金>

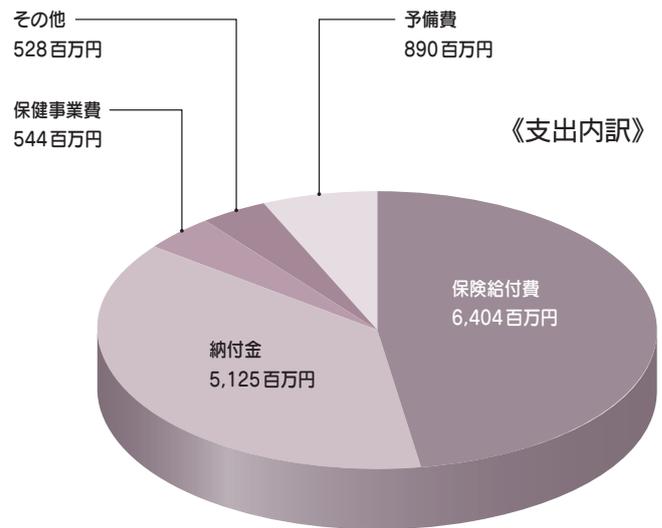
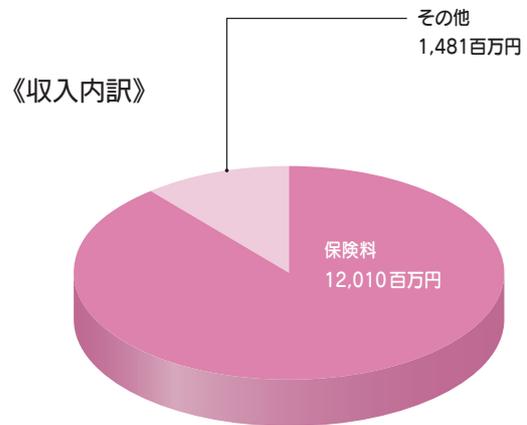
団塊世代の後期高齢者への移行等により後期高齢者支援金は2024年度決算見込比で129百万円（4.1%）増加した一方で、前期高齢者納付金は2023年度精算戻り額等により306百万円（14.4%）減少しました。結果、納付金全体では、決算見込比177百万円（3.3%）減、被保険者1人当たり額で10,061円減となります。

<保健事業費>

被保険者節目健診補助の対象拡大、健診・保健指導事業等の実施数増を見込み、決算見込比123百万円（29.2%）増の544百万円としています。

<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、8億9,000万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	1,521
その他	162
合計	1,683

支出	予算額
介護納付金	1,558
その他	125
合計	1,683

介護保険料率は1.70%に据え置き

2024年度決算残金見込額約1億6,200万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。

2025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

6,235,377千円

◆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1,900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510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

168,675千円

◆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

544,371千円

◆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97%(10,890人)

◆節目健診【対象拡大】

(40、45、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97%(2,260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67%(3,570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%(2,520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%(2,630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1,175人、早期メタボ対策保健指導200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。

◆禁煙事業【申込期間拡大】

禁煙サポートプログラムを実施。

◆ウォーキングイベント【実施期間拡大】

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。

◆機関誌『Look & Check』

組合機関誌。
季節ごとに年4回(4、8、11、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

◆歯科事業【新規】

無料歯科健診を実施(8ページ参照)。

◆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歳以上のご家族(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 2025年 10月31日 受診期限 2026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16日～10月31日(受診期間は5月7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。

■対象者 「次の1・2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 2025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:2026年1月31日)
- 2 2026年3月31日までに35歳以上に達する(1991年/平成3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。

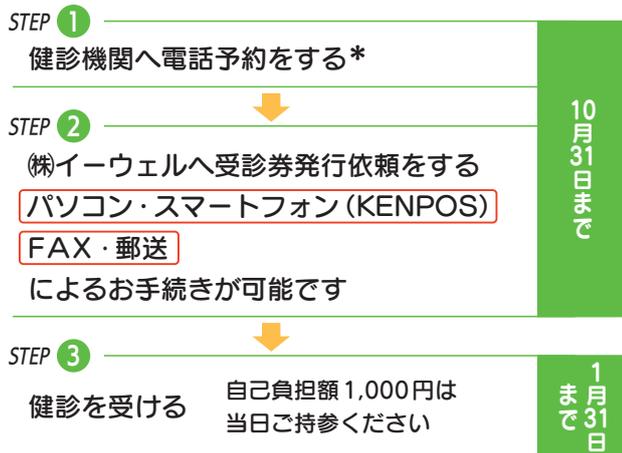
- 胃部X線検査
- ペプシノゲン検査
- 子宮頸部細胞診検査
- 乳房エコー検査
- マンモグラフィ検査
- 腹部エコー検査
- 前立腺がん検査

※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

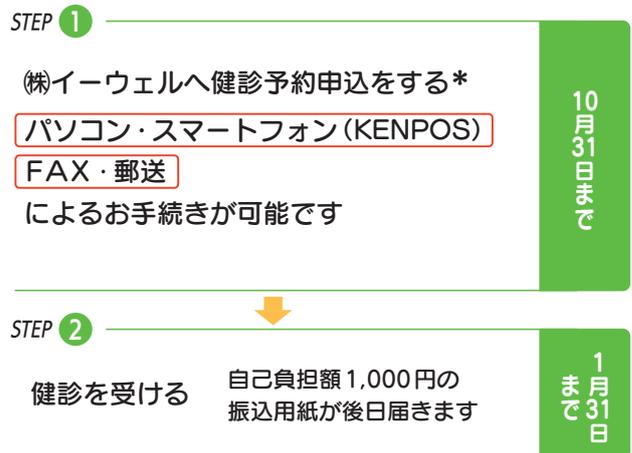
<施設健診>

[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]



*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。

お問い合わせ

◎受診や予約に関すること

→三菱健康保険組合 生活習慣病健診事務代行
(株)イーウェル 健康サポートセンター ナビダイヤル 0570-057091
上記番号が利用できない場合は【050-3850-5750】
【受付時間】9:30～17:30 【休業日】日曜、祝日、年末年始

◎受診対象者の資格等に関すること

→三菱健康保険組合 健康事業担当
TEL:03-3211-4062
【受付時間】
平日9:00～17:00

健診の手続きは「KENPOS」で!

パソコン・スマートフォンから健診受診までの
手続きを行うことができます。



二次元コードを読み取るまたは
「KENPOS」と検索

みんなの健康応援サイト
KENPOS

※「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健診申込用サイトです。

「KENPOS」での申し込みをお願いします。※案内冊子の発送はありません。

5/31は何の日?

- A : 世界環境デー
- B : 世界禁煙デー
- C : 世界食の安全デー



ヒント 日本では1992年から、厚生労働省でこの日に始まる1週間を「禁煙週間」と定めています。

正解：B 「世界禁煙デー」(World No Tobacco Day)

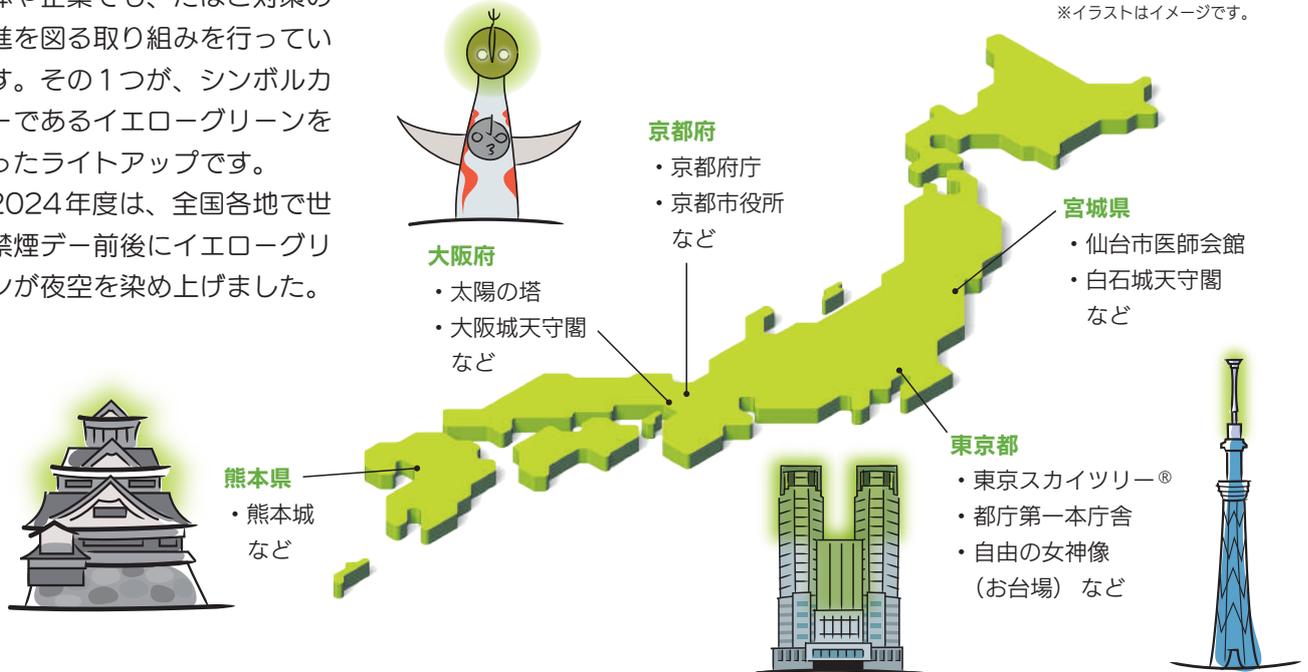
WHO（世界保健機関）が1989年に制定しました。毎年テーマを決めて、禁煙の推進を各国に呼びかけています。

世界的にも、また国内の各自治体や企業でも、たばこ対策の推進を図る取り組みを行っています。その1つが、シンボルカラーであるイエローグリーンを使ったライトアップです。

2024年度は、全国各地で世界禁煙デー前後にイエローグリーンが夜空を染め上げました。

2024 イエローグリーンライトアップ 実施各所

※イラストはイメージです。



皆さんも、夜空を彩るイエローグリーンを目にした際には、禁煙について思いを馳せてみてください。

今年度はどこがイエローグリーンに照らされるのか？ ぜひご注目を！

イエローグリーンには、「タバコフリー（受動喫煙をしたくない・させたくない）」を願う気持ちが込められています。

4/7～12/14まで 禁煙チャレンジャー募集中!!

費用は組合が全額負担 **医薬品を使用** **選べるプログラム** (2種のうち1つ)

三菱健保では、世界禁煙デーに先駆け「禁煙を目指すプログラム」をご用意しています。加入者の2割が喫煙(約5人に1人が喫煙)しており、喫煙者ご本人、周囲の方を含め、まだまだ、たばこによる健康リスクが高い状態です。

これを機に、チャレンジしてみませんか？ 再チャレンジの方もお待ちしております！

今年の募集期間は「4月7日～12月14日」に延長いたしました。申し込み方法等詳細は三菱健保ホームページ「その他保健事業」よりご確認ください。

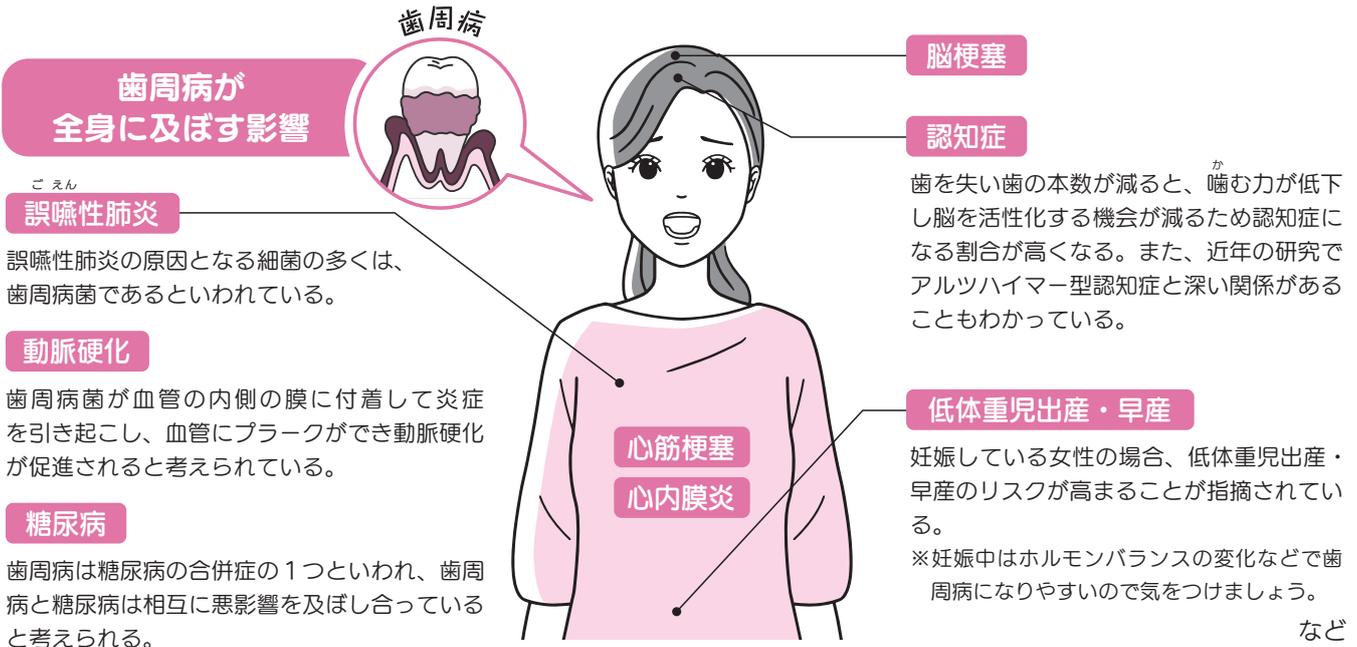
※ asure 卒煙プログラムを申し込む場合、ユーザー登録時に招待コード「323977」が必要となります。

歯の健康を守って 健康寿命を延ばしましょう

監修 ■ 穴原 秀郎
タナカ歯科 (東京都) 院長

歯を失う原因の第1位である歯周病。歯周病は口の中だけの問題と考えられがちですが、近年、全身の健康にも影響を及ぼすことがわかってきました。
歯周病を予防・改善することは、全身のさまざまな病気のリスクを下げることに繋がります。

◆ 歯周病が全身に及ぼす影響 ◆



2025年4月スタート!

「無料歯科健診」のご案内 お口の中の健康管理は全身の健康にも役立ちます!

三菱健保では、加入者の皆さまの「歯の健康」と「体の健康」の保持・増進を図るため、本年度より無料歯科健診を実施します。ぜひご利用ください。

- **全国の歯科医療機関での健診** 全国の歯科医療機関と提携する(株)歯科健診センターを通じて、無料の歯科健診を受診することができます。定期的にお口の中の状態を把握できます。
- 《対象者》被保険者および被扶養者 《業務委託先》(株)歯科健診センター TEL 03-5210-5803
- 《受診場所》(株)歯科健診センターと提携する全国約1,700の歯科医院 《受診費用》無料



◆ 健診コース

- 一般歯科健診
所要時間約15分
※むし歯、歯垢、歯石の目視でのチェック、その他お口に関する相談

◆ 注意事項

- 無料歯科健診、治療相談は保険適用外となります(費用は三菱健保が負担)。
- 二次健診、診察治療(歯石除去含む)には自己負担費用が発生いたします。
- 二次健診、診察治療開始につきましては、医師との十分な相談のうえ、ご自身の責任に基づいてご判断ください。
- 提携歯科医院に直接連絡しても無料歯科健診は受けられません。予約は必ず歯科健診センターへお願いします。
- 予約の無断キャンセル、遅刻はご遠慮ください。日時を変更される場合は必ず同センターへ連絡をお願いします。

◆ お申し込みの流れ

- 《お申し込み・予約》
歯科健診センターへ予約
(歯科健診センターから医院へ予約)
- 《確認》
歯科健診センターより「歯科健診ご案内」メールを送信
- 《健診当日》
「歯科健診ご案内」メールを持参し、予約日時に医院へ

◆ お申し込み方法

- 三菱健保または歯科健診センターのホームページよりWEBにてお申し込みください。
- ※お申し込みの際は、健康保険の記号・番号を必ず入力してください。

WEB & 携帯サイト

歯科健診センター 検索
ee-kenshin.com

提携歯科医院情報をご覧ください。

スマホサイト



※利用状況を把握するため、本プログラムご利用状況(記号・番号・氏名含む)を所属の事業所に提供する場合があります(被扶養者除く)。あらかじめご了承ください。

被扶養者に異動があったときは 5日以内に三菱健保へ届出をお忘れなく！

被扶養者である家族が被扶養者としての資格にあてはまらなくなったら、扶養から外す手続きが必要です。



こんなときは被扶養者の資格がなくなります

◆ 就職したとき・他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

◆ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入（交通費等も含めた総収入額）が130万円※以上見込まれることになった。

※60歳以上または障害がある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）となります。

● 「130万円の壁」への対応

「年収の壁・支援強化パッケージ」が策定され、時限措置として、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定される措置がとられています。

◆ 失業給付金を受給したとき

◆ 仕送り額が変わったとき

◆ 別居したとき

◆ 外国に移住したとき

※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。

公告

● 任意継続被保険者の標準報酬

2025年1月28日公告（2025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

2025年2月4日 第94回健康管理事業推進委員会

2025年2月12日 理事会

2025年2月19日 組合会

● 議員の異動（敬称略）

2025年1月15日公告（2025年1月15日付）

互選議員 就任 山下 嘉一（明和産業株式会社）

2025年1月27日公告（2025年1月27日付）

互選理事 就任 山下 嘉一（明和産業株式会社）

2025年1月28日公告（令和6年12月15日付）

互選議員 退任 宮崎 蓉子（三菱倉庫株式会社）

2025年2月3日公告（2025年2月1日付）

選定議員 就任 吉池 春樹（千代田ユーテック株式会社）

選定議員 退任 上原 尚一郎（千代田ユーテック株式会社）

2025年2月28日公告（2025年2月28日付）

互選議員 就任 高橋 牧子（三菱倉庫株式会社）

組合の現況（2025年2月末現在）

事業所数／62

被保険者数／合計 18,286名

（男 13,002名 女 5,284名）

被扶養者数／合計 14,835名

（男 5,148名 女 9,687名）

任意継続被保険者数／368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。

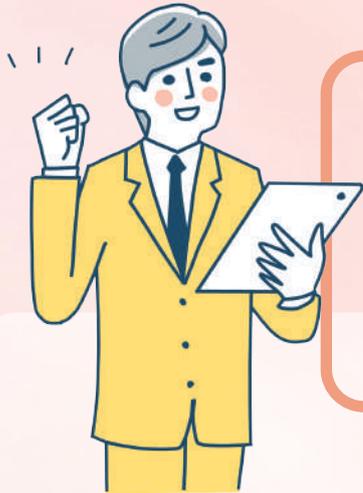


表紙のクロスワード正解は

→ **デ** **ア** **イ** **出**
会
い

①ピ	②ア _B	ニ	③シ	モ
④ク	シ		ヤ	
ニ		⑤ア	⑥ツ _A	デ
⑦ツ	⑧ガ	イ _C		ン
⑨ク	ク		⑩カ	ワ

春は出会いの季節。 環境変化によるストレスを防ぐ 「ゆとり」を!



春は、環境の変化に心身の対応が
求められる季節です。
知らないうちにストレスがかかっていますので、
意識的に“ゆとり”を持ち、
リラックスできる時間をつくりましょう。



実践

ストレスとうまく付き合う

意識的に休養を! バランスのとれた 生活習慣

規則正しい生活は、体だけでなく心の健康を保つためにも大切です。バランスのよい食事、適度な運動、良質な睡眠などの生活習慣を意識し、デジタル機器から離れる時間をとりましょう。ふだんの生活を整えることが、心と体の休養につながります。



気持ちをラクに! 好きなことで リフレッシュ

ストレスをため込まないために、趣味など好きなことをして、気分をすっきりさせましょう。体を動かしてストレスを発散できるスポーツはもちろん、読書や映画鑑賞、楽器演奏やものづくりなど、自分が夢中になれることがよいでしょう。



考え方を変えたり 人に話したりして みよう

悩みなどは身近な人に相談し、失敗したことや苦手なことも深刻に考えすぎないようにしましょう。同じような立場にいる職場の仲間や同世代の友人たちと、話をしたり愚痴をいい合ったりするだけでも、ストレスの解消につながります。



健康管理はご家庭から

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、

287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。

※次回のご案内はLook & Check 秋号に掲載いたします。

申込締切日 **令和7年5月9日(金)**

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

当健保ホームページまたは右記の二次元バー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**



ジェネリック医薬品を活用して 薬代を節約しよう

先発医薬品の特許が切れたあとに、同じ有効成分を使って製造されるジェネリック医薬品。国の審査により、先発医薬品と同等の効果・効能があることが認められています。**最大の特長は、安価で家計に優しいこと。**処方箋に医師の変更不可のチェックがなければ、患者の意思でジェネリックを選択できます。

例

脂質異常症の薬を

1日1錠1年間服用した場合

先発医薬品 17,629.5円

ジェネリック 8,573.9円

★差額 9,055.6円

※薬代のみを3割負担で計算

※出典：日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会『かんじゃさんの薬箱』

★先発医薬品により近いAG（オーソライズド・ジェネリック）

AGは、先発医薬品の製薬会社に承諾を得て製造されたジェネリック医薬品で、有効成分だけでなく、原薬、添加物、製法等が先発医薬品と同じ薬です。金額も通常のジェネリックと同様に安価。薬局で「AGはありますか？」と相談してみましょう。

先発医薬品との比較	有効成分	効果効能	原薬	添加物	製法	製造工場
ジェネリック医薬品	同一	同一	異なる	異なる	異なる	異なる
AG (オーソライズド・ジェネリック)	同一	同一	同一	同一	同一	同一 ※異なる場合もある

★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、診察券、処方せん等とともに窓口へ提示してください。

側屈(サイドベンド)でわき腹引き締め&姿勢改善

指導 澤木 一貴先生
㈱SAWAKI GYM代表・パーソナルトレーナー

椅子に座ってからだを真横に曲げる側屈のエクササイズです。動作はシンプルですが、わき腹を引き締めるほか、姿勢の保持&改善に効果的です。



1

椅子に座り、脚を広めに開きます。背すじを伸ばし、両手は頭の後ろに添えて胸を張ります。

※腕が上がらない場合は、胸の前でクロスします。

左右交互に5回



2

息を吸いながら、からだを左に倒して2秒キープします。息を吐きながら元の姿勢に戻します。逆側も同様に行います。

※息を吸いながらからだを倒すと、肋骨の間がストレッチされて呼吸がしやすくなります。

POINT

できるだけ真横に倒すよう心がけましょう。

筋トレ(筋力トレーニング)とは、負荷をかけて筋力を向上させるための運動です。筋トレの実施は生活機能の維持・向上だけでなく、病気の発症予防や死亡リスクの軽減につながるという報告もあります。

筋肉は年齢に関係なく鍛えることができます。筋力の維持・向上に努めましょう。

(厚生労働省『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』より抜粋)

※本誌内に掲載しているQRコードは、㈱デンソーウェブの登録商標です。

Look&Check No.220 2025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: <https://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。