

KENPO
DAYORI

健保だより

西武健保ホームページからもご覧になれます。http://www.seibu-kenpo.or.jp

No.1034

2016.8.31

西武健康保険組合



西武健保から対象者の皆さまにお配りする“特定保健指導利用券”と、“ジェネリック医薬品のご案内”についてお知らせいたします。それぞれお手元に届いた方が対象となりますので、ぜひご利用・ご活用ください。

併せて、人間ドックの契約病院の受診項目追加についてもご案内いたします。

1. 「特定保健指導」を受けましょう！

会社で行っている健康診断や特定健康診査の結果から、メタボリックシンドローム予備群と判断された方に、「特定保健指導利用券」をお送りいたします。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士など専門家のサポートを受けて、生活習慣の改善に取り組むことができます。「特定保健指導利用券」が届いた方はプログラムを受け、健康なカラダを取り戻しましょう！



特定保健指導ってなに??

特定保健指導とは……

無料で生活習慣の改善やダイエットに取り組めるプログラムです！



専門家があなたに生活習慣改善のヒントを提供し、健康になるお手伝いをします！
一人ひとりに合った食事や運動習慣の具体的なアドバイスが受けられます。



費用は西武健保が全額負担します！

「特定保健指導」の費用は西武健保が全額負担いたします。個人の負担はありません。



全国にある実施機関から選べます！

全国で約2万件もの医療機関、フィットネス施設の「コナミスポーツクラブ」、
「Spa&Sports EMINOWA 西武フィットネスクラブ所沢」から実施機関を選べます。

KONAMI
SPORTS CLUB

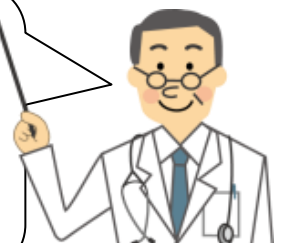
Spa&Sports EMINOWA
西武フィットネスクラブ所沢

特定保健指導は受けなきゃいけないの??



確かに最近ちょっとお腹が出てきちゃったけど、
「メタボ予備群」ってだけでしょうか？受けなきゃだめですか？

「メタボ」という言葉がずいぶん浸透してきましたが、本来「メタボ」は太っているという見た目のことをいうではありません。内臓脂肪型肥満であると同時に、脂質異常・高血圧・高血糖のうち2つに該当することを言います。
この予備群であるということは、このまま放っておけば動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中など、重大な病気に進行する確率が高いということです。
ぜひこの機会に「特定保健指導」を受けて、生活習慣の改善に取り組みましょう！



「特定保健指導」の受け方

1 自分が生活習慣病になるリスクのレベルを確認する

リスクの高い方は「積極的支援」、リスクが中程度の方は「動機づけ支援」、という2種類があります。「特定保健指導利用券」の中に記載がありますので、ご自身がどちらに当てはまるのか確認してください。

2 利用する医療機関を決め、予約をする

◎医療機関で受ける場合

西武健保ホームページ (<http://www.seibu-kenpo.or.jp/>) の新着情報に掲載されている特定保健指導実施機関の中から選び、電話をして予約をする。

◎フィットネス施設で受ける場合

「コナミスポーツクラブ」の施設、または「Spa&Sports EMINOWA 西武フィットネスクラブ所沢」を選び、予約をする。

3 特定保健指導を受ける

専門家があなたの健康づくりをサポートします。専門家と相談して決めた「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。

メタボ一歩手前の方 (動機づけ支援)

面接

保健師や管理栄養士などとの面接が原則1回行われ、自分が実行しやすい生活習慣の改善目標と計画を立てます。

実践

面接で立てた改善計画に従って、生活習慣の改善を実行します。

評価

6ヵ月後、あなたの健康状態や生活習慣の確認が行われます。

メタボのリスクが高い方 (積極的支援)

初回面接

保健師や管理栄養士などとの初回面接で、自分ができそうな生活習慣の改善目標と計画を立てます。

継続支援・実践

3ヵ月以上継続して生活習慣改善のための支援が行われます。

評価

6ヵ月後、あなたの健康状態や生活習慣の確認が行われます。

「特定保健指導」の対象となるのは、生活習慣病の発症の危険性が高い方ですが、今後の取り組みによっては改善する可能性が高い方でもあります。つまり、「特定保健指導」を受けて、指導内容を実践すれば、効果が表れやすいということでもあります。あとは皆さんのやる気次第です！
ぜひとも「特定保健指導」を受けて、健康的な生活習慣を手に入れましょう！



2. 「ジェネリック医薬品をお使いいただくために」をお配りいたします

西武健保では、ジェネリック医薬品を使うと薬代を節約できる方を対象に「ジェネリック医薬品をお使いいただくために」をお配りいたします。

普段服用している薬を、ジェネリック医薬品に切り替えていただくと、皆さま一人ひとりの薬代の負担が減り、ご家庭での医療費の節約になります。またそれは、年々増加する西武健保の医療費の節約にもつながります。

「ジェネリック医薬品をお使いいただくために」が届いた方はもちろん、届かない方も、ぜひこの機会にジェネリック医薬品への切り替えにご理解・ご協力くださいますよう、お願い申し上げます。

「安い」だけじゃない、「安心」して使える薬。「ジェネリック医薬品」ってなに??

テレビCMなどでも最近よく耳にする「ジェネリック医薬品」。

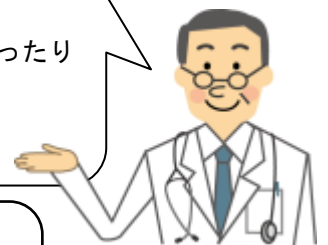
ずばり、**新薬（先発医薬品）**と同じ効能のある**“後発医薬品”**のことです。

医療機関などで処方される薬の多くは「新薬」と呼ばれるもので、研究開発に長い年月とばく大なコストがかかるため、開発したメーカーの独占的な製造・販売が特許により保護され（特許期間は20~25年）、価格も高く設定されています。この特許期間が切れたあとに、新薬と同じ有効成分で作られる薬が「ジェネリック医薬品」です。

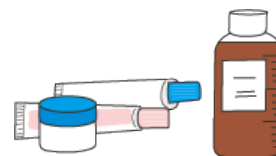


現在、製造・販売されているジェネリック医薬品は、国の厳格な審査を受け、承認されたものですので、安心して使うことができます。

ジェネリック医薬品の中には、新薬発売後に開発された新しい技術を使って、“改良”がされているものがあります。大きくて飲みにくかった錠剤が小さくなったり、苦くてお子さまが飲みたがらなかった錠剤も、飲みやすい味になっていたり、さまざまな工夫が施されています。



ジェネリック医薬品は、内服薬だけでなく、外用薬や点眼薬、注射薬などもあるんだよ！



ジェネリック医薬品を使用するには??

医療機関の受付で

“ジェネリック医薬品希望シール”を貼付した保険証を呈示するか、口頭でジェネリック医薬品を希望することを伝えてください。

“ジェネリック医薬品希望シール”が必要な方は、会社担当者までお申し出ください。

診察のときに

医師から医薬品の説明を受けるときや、診察の際に、ジェネリック医薬品を希望することを伝えてください。



調剤薬局で

処方せんの「変更不可」欄に「✓」または「×」がなければ、ジェネリック医薬品に変更することができますので、薬剤師に相談してみてください。



服用している薬にジェネリック医薬品があるか知りたいときは??

西武健保のホームページ (<http://www.seibu-kenpo.or.jp/>) のトップページに『くすり検索』機能があり、キーワード欄に服用している薬の名称を入力して検索キーをクリックすると、結果一覧が出てきます。メーカーや包装コードなどから該当する薬の詳細ボタンをクリックすると、その薬が新薬なのかジェネリック医薬品なのかが分かり、新薬であれば、どんなジェネリック医薬品があるのか調べることができます。また、その薬の海外での評価や、妊娠時服用の安全性などについても調べることができます。(パスワード : seibu)



ジェネリック医薬品に変更するときは、医師や薬剤師に相談を!

症状や薬の種類によっては、ジェネリック医薬品が使えないこともあります。まずは医師や薬剤師に相談し、必ずその指示に従ってください。

ジェネリック医薬品に切り替えていただくことが、個人や健保組合全体の医療費の節約や有効利用につながり、ひいては誰もがいつでも安心して医療を受けられる医療保険制度を守り続けることにもつながっていきます。ご協力よろしくお願いいたします。



3. 人間ドック 契約病院の「検診項目」変更のお知らせ

9月1日(木)より、人間ドック契約病院である「近畿健康管理センター」の2施設(「ウエルネス栗東健診クリニック」と「ウエルネスひこね健診クリニック」)の検査項目に、「胃カメラ検査」を追加いたします。今後この2施設で人間ドックを受診する場合は、胃バリウム検査が胃カメラ検査を選択できるようになります。どうぞご利用ください。

※これに伴い、別紙『契約病院一覧表』も変更いたしました。

検査項目追加

◆近畿健康管理センター

ウエルネス栗東健診クリニック (滋賀県栗東市)

日帰り人間ドック (胃カメラ検査) 20,520円

◆近畿健康管理センター

ウエルネスひこね健診クリニック (滋賀県ひこね市)

日帰り人間ドック (胃カメラ検査) 20,520円



※上記の料金は受診される方の負担額です。