

みなさんの健康づくり、応援します！

IZUMI

白泉

no.212

2019

発行 NTPグループ健康保険組合 ☎(052)683-5965(代)

Contents

- 2 理事長 新年のご挨拶
- 3 健康づくりの目標をたてよう
- 4 「ジェネリックに替えられますか？」の一言で
医療機関の薬代を節約しよう

page



新年のご挨拶



NTPグループ健康保険組合

理事長

鶴田和久



新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また日頃よりNTPグループ健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年は、5月に「平成」から新元号に切り替わり、10月に消費税率10%への引き上げが予定される変化の年となります。健康保険組合としては、政府の打ち出した「経済財政運営と改革の基本方針2018（骨太方針）」に示されましたように、予防・健康づくりの推進、「被保険者番号の個人単位化」と「オンライン資格確認」導入への準備など、多くの役割が期待される年となります。

しかし、健康保険組合全体の財政は厳しい状況にあり、重すぎる納付金負担が主因となって、2017年度決算は前年から黒字額が4割減少し、2018年度予算では1,381億円の赤字を見込んでいます。

その中であって、NTPグループ健康保険組合では、被保険者ならびにご家族の皆さまのご協力の賜物で、全国の動向に引き摺られることなく、2017年度決算は黒字、2018年度予算も黒字を維持し、健全な運営ができております。

NTPグループ健康保険組合としては、全国と歩調を合わせて増え続ける高齢者医療費の負担構造改革を国に求めつつ、本来の使命である皆さまの健康づくりを積極的に推進すべく、各種データの分析から得られた健康課題の改善を目指して、効果的な保健事業を展開してまいります。

皆さまにおかれましては、健診等を必ず受けていただくとともに、日々の健康づくりと適正受診、ジェネリック医薬品の使用等で、医療費の伸びの抑制に、今後ともご協力くださいますようお願い申し上げます。

結びに、この一年が皆さまにとって実り多き年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

2019年

ワタシはこうなりたい!

健康づくりの目標をたてよう

食習慣の改善や運動習慣の継続には、モチベーション(動機づけ)の維持が必要です。

「自分はこうなりたい」という自発的で明確な目標を設定し、そのための環境を整えることが、強いモチベーションになります。

今年の目標をたてて、実行しよう!

イズミちゃんの場合

ハルさんの場合

目標を決める

初期投資をする

仲間をつくる

達成



目標を決める

ご褒美を設定する

周囲に計画を宣言する

達成



「なりたい自分をイメージして」「楽しく」続けるのがベスト!

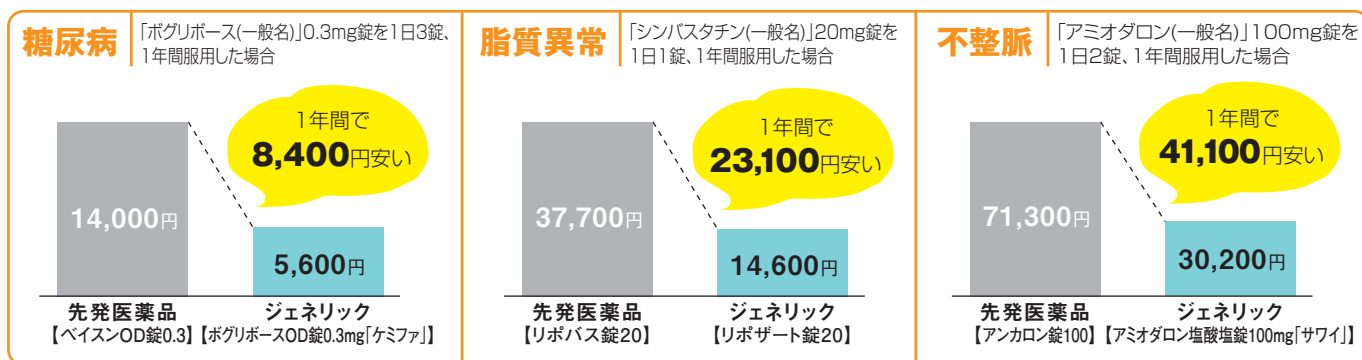
「ジェネリックに替えられますか？」の一言で 医療機関の薬代を節約しよう

ジェネリック医薬品(以下ジェネリック)は、先発医薬品(新薬)の特許が
きたあとに、それと同じ有効成分で製造された薬をいいます。効果や安
全性は先発医薬品と同等なのに、価格が安いのが特徴です。

医療機関で先発医薬品を処方されたら、医師や薬剤師に「ジェネリッ
クに替えたい」という希望を伝えてみましょう。



¥この病気の人ジェネリックにすると薬代はこれだけ減らせる



※薬価は平成30年4月現在 ※薬代のみのおおよその額(自己負担3割の場合) ※【 】内は商品名

★花粉症にもジェネリック — シーズン前の治療開始が効果的

花粉症で医療機関を受診すると、複数の薬を処方され、薬代がかさむことも。
そんなとき、ジェネリックにすれば、これだけ薬代が節約できます。

●内服薬、点鼻薬、点眼薬を1種類ずつ服用(使用)した場合の例

		先発医薬品	ジェネリック
内服薬	エピナスチン塩酸塩錠20mg 1日1錠、3ヵ月間服用した場合	2,400円	700円
点鼻薬	フルチカゾンプロピオン酸エステル液4.08mg8ml 1日2回、3ヵ月間使用した場合	2,300円	1,000円
点眼薬	レボカバステチン塩酸塩液0.025%1ml 1日4回、3ヵ月間使用した場合	2,200円	1,400円

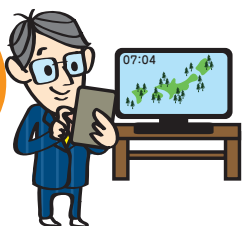
※薬価は平成30年4月現在
※薬代のみのおおよその額(自己負担3割の場合)
※薬の名称は一般名

合 計 6,900円 3,100円 → 3ヵ月間で **3,800円** 安い



まずはしっかり花粉症セルフケアを

花粉情報に
注意する



外出時はマスク、
メガネを使う



花粉が付きにくい
素材の服を着る



飛散の多いときは、
窓、戸を閉めておく



掃除をこまめに
しっかり行う



帰宅時は、うがい、
手洗い、洗顔をして
鼻をかむ

