

賢く選んで、賢く利用しよう

ジェネリック医薬品

国保だより
Support Your Life
秋

家計にやさしい



注目! ジェネリック医薬品とは

同じ成分・同じ効き目で安い薬

ジェネリック医薬品は、最初に作られた薬(先発医薬品:新薬)の特許が切れてから作られた薬です。厚生労働省で新薬と効き目や安全性等が同等と認められたものです。

開発コストが無い分安い

新しい薬を開発するには、年月もお金もかかります。ジェネリック医薬品は開発費がかかっていない分、先発医薬品より価格が2割から8割程度に抑えられています。

ずっと使われている薬だから安心

ジェネリック医薬品のもととなる新薬は、特許が切れるまで、長い間実際に使われた薬です。ですから安全性や効果は折り紙つきです。

※アレルギー体質の方は、必ず医師・薬剤師にご相談を。



～後発医薬品利用差額通知書をお送りします～

土建国保では、皆さんの負担軽減及び保険者の負担軽減のため、ジェネリック医薬品の利用をお勧めしています。今年もお薬代の軽減が見込まれる方へ、ジェネリック医薬品に切り替えることにより、「どのくらい安くなるのか」などをお知らせします。

- 通知の時期…9月下旬 3月下旬(年2回)
- 対象となる方…窓口負担が1ヵ月300円以上安くなる可能性のある方

ジェネリック医薬品を利用するには

1 処方せんをチェック

病院で発行される処方せんの「変更不可」欄にチェックなどがなければジェネリック医薬品に変更できます。

2 医師・薬剤師に相談して説明を受けよう

ジェネリック医薬品の使用に不安がある場合は医師・薬剤師に相談しましょう。

また、ジェネリック医薬品の特徴や価格、変更した際の注意点など、しっかり説明を受けましょう。

糖尿病や高血圧症など、継続して服薬する慢性薬の薬はジェネリック医薬品に向いています。実際に服用した場合、効き始めるまで、また効果が続く時間に変化がないか、効き目は同じかなどに注意して、少しでも気になることがあればすぐに医師・薬剤師に相談しましょう。

希望カードを 医師・薬剤師 に見せよう

ジェネリック医薬品希望カードは、保険証交換会で配られた「特典袋」に入っています。「なかなか言い出せない」、「言うのがめんどくさい」と思っても、このカードを診察券と一緒に提出したり、医師・薬剤師さんに見せればOKです。



やんわり運動場

だれでもできるながら体操①



旬を味わおうなら新鮮な「サマ」旬を味わおうなら新鮮な「サマ」旬を味わおうなら新鮮な「サマ」

黄色信号が鮮度の証?

日本全国で親しまれているサマ。食入方も地域によってさまざま。な方法があります。なかでも塩焼き&大根おろしは「秋の味覚」の代表ですね。焼いたときの「食欲をそそるあの香りがたまります」。

食べ方いろいろ



サマの力

サマを漢字で書くと「秋刀魚」。水揚げされる姿がキラキラと輝く刀に見えるなど、その由来は語説ありますが、産卵を控えたサマを蓄えたサマはまさに旬。今回はサマの魅力に迫ります。

じしは織物…

じしは織物… じしは織物… じしは織物…



サマのヨロコビは 魅力がいっぱい!

旬のサマは、アツアツのついでにおろしを格別! サマのヨロコビには「ロハ」や「ロハ」が豊富。ロハには、脳の機能を向上させ、同時に「ロハ」も調節する働きがあります。

ヨコのカギ

- 2 剣道、柔道、空手道、〇〇〇〇。
- 5 はっきりたしかめること。
- 7 ツギが良くなること。〇〇がよい。
- 8 粘りのある緑色の夏野菜。
- 11 牛乳と卵からつくる黄色い洋菓子。
- 13 植物の花や葉を支える部分。
- 15 水気を切るのに用いる容器。
- 17 夜がふけて、人々が寝静まったころ。
- 19 裁判所からの強制〇〇〇〇。
- 20 チャンス。絶対の〇〇〇〇。
- 22 太くて丸い尾を持つ、げっ歯類の小動物。
- 24 万歩計で測るもの。
- 25 とくに音がしていないのに、耳の奥で音が感じられること。

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28

クロスワード

健診は受けた後が大事 健診の結果を知ろう!

健診を受けたら、自分の身体や生活習慣を見直すチャンスです。健診結果には何気なく繰り返してきた生活習慣の結果があらわれます。結果票の検査数値の見方や結果と生活習慣がどのように関係しているのか、身体の中で何が起きているのかをイメージできるように医師、保健師がわかりやすく説明します。

健康維持のため、病気の早期発見・早期治療のために結果説明会に参加しよう。

クロスワード クイズのたえ

07/1号のクロスワードの解答 「ムリョウ(無料)」

クイズの応募 10/18(日) 当日消印有効

はがきに①クイズの答え、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥所属支部、⑦感想等をご記入のうえ、下記までご応募ください。クイズの正解者には、抽選で5名様にQUOカード(1,000円分)を贈呈いたします。

※応募は本欄にて掲載させていただく事があります。氏名の公表を望まれない方は「匿名希望」と記入してください。

送付先 〒336-0031 さいたま市南区鹿手袋 6-18-12 埼玉土建国民健康保険組合 国保だより係 [当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます]

>あなたの声く 募集しています!

国保の給付制度(傷病手当金・私原金など)や健康診断・インフルエンザ・指定宿泊施設をご利用の感想等をお寄せください。国保だよりに掲載させていただいた方には、もれなくQUOカード(1,000円分)を贈呈いたします。

①あなたの声、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥所属支部を明記の上、左記住所までご応募ください。

※QUOカードのデザインは予告なく変更される事があります

工作中・通勤途中にケガをしたとき

労働災害や通勤災害には、保険証は使えません!

工作中的ケガ、仕事の原因の病気(職業病)、また、通勤途中に起きた事故が原因のケガや病気は「労働災害」と言います。労働災害には、「労災保険」(労働者災害補償保険法)が適用され、土建国保の保険証では治療を受けることはできません。「労働災害」は「使用者(元請)に責任」があり、法律によって土建国保が行う保険給付とは区別されています。

多額の医療費がかかる大事故はもちろんのこと、ほんの小さなケガや病気でも、それが労働災害である場合は、労災保険を使ってください。



一人親方・事業主、家族専従者も労災保険に「特別加入」することができます

労災保険は、本来、労働基準法が適用される労働者の保護を目的としてことから、事業主・自営業者や家族専従者は、労災保険の保護対象となりません。しかし、中小企業の事業主や一人親方などの就労の実態は、労働者と同様の業務などを行っています。

そこで、こうした方たちを対象に特別に任意加入を認め、一定の要件を満たした災害に保険給付などを行うことになっています。これが「労災保険特別加入制度」です。

一人親方や事業主、家族専従者でも埼玉土建の組合員であれば労災保険に「特別加入」することができます。手続きは、所属の支部で行ってください。

※労働災害の場合、傷病手当金や一部負担戻金は支給対象外です。

こんなときは 交通事故や暴力行為などにあつた 土建国保へ連絡を!

交通事故や暴力行為などによるケガで保険証を使う場合は、土建国保に必ずご連絡をください。届け出をすれば、保険証を使って治療を受けることができます。

※労災保険が適用になる場合等、一部保険証が使えないことがあります。

保険証を使う場合に必要なことは?

保険証を使う方は必ず下記の4点をおこなってください。

- ① 病院受診時に土建国保 審査課に連絡する。 電話 048-839-0071
- ② 送られた事故届に必要な事項を記入する。
- ③ 必要な書類をそろえて土建国保へ送る。
- ④ 示談をする前に土建国保に連絡する。

保険証を使うと…

交通事故や暴力行為など、相手がいるケガに関しては、相手方の自動車の保険や相手(加害者)の責任で治療するのが原則ですが、「過失割合が決まらない」「相手が逃げた」「相手方に誠意がない」など、緊急やむを得ない場合は、保険証の使用が可能です。

保険証を使うと、土建国保で医療費を立て替えたことになりながら、土建国保では、相手方や相手の保険会社に立て替えた医療費を請求します。

土建国保のすぐれた制度

組合員のみなさんが安心して気持ちよく働けるよう、土建国保にはさまざまな制度が充実しています。備えあれば憂いなし、制度の一部をご紹介します!

医療費が払戻されます

病院の窓口で負担した保険医療費の3割分を対象に払戻します。

一部負担払戻金 組家

どのくらい払戻されるの?
組合員は入院と通院、家族と70歳~74歳の方は入院だけが対象です。

払戻金額	入院	組合員 家族	月17,500円をひいた金額
通院	組合員	3割分から17,500円をひいた額	

● 暦月ごと、病院・薬局ごと、入院・通院別に計算します。
● 乳幼児医療対象者は、1,200円×日数が17,500円を超えた場合、超えた額を支給します。

❶ 一部負担払戻金を支給できない場合
交通事故や労災事故など支給できない場合があります。

健診を受けよう

家族も無料

健康を守るには、日ごろの生活習慣のみならずと病気の早期発見、早期治療が大切です。

健康診断 組家

支部の集団健康診断で受診してください。

基本健康診断、胃がん、大腸がん検診

● 30歳以上の被保険者が対象です。

乳がん・子宮がん検診

● 乳がん検診は30歳以上、子宮がん検診は20歳以上が対象になります。

詳しくは www.sai-doken-kokuho.jp/

人間ドック・脳ドック

指定医療機関で受診します。受診券が必要です。

● 対象は40歳~74歳の被保険者です(脳ドックは5歳おき)。

● 人間ドックは最高2万円を補助します。

● 脳ドックは人間ドックとセット受診で最高4万円を補助します(40・45・50・55・60・65歳の各年齢に1回のみ)。

健康診断、人間ドック、脳ドックの対象年齢は年度内の3月31日時点の年齢です

インフルエンザ、人間ドック、脳ドック契約医療機関

契約医療機関 [さがしてリストへ](#)

働けない時も安心

土建国保では働けない期間の生活をサポートしています。

傷病手当金 組

支給されるのはどんなとき

4日以上連続して病気やケガなどで休業したとき、休業の1日目から支給します。支給限度日数は、2つの区分※ごとに180日分です。
※2つの区分=病気区分とケガ・特定傷病・腰痛区分

支給対象日	病気			入院日と自宅療養日		
	ケガ・特定傷病・腰痛	入院日と実通院日※	※治療上固定器具の装着期間は実通院日とする	入院日と自宅療養日	入院日と実通院日※	※治療上固定器具の装着期間は実通院日とする

1日の支給金額は

分類	療養状況	特2種	特1種	第1種	第2種	第3種	第4種	第5種	第6種
病気	入院日	6,900	6,500	6,000	5,500	5,000	4,500	4,300	4,000
	自宅療養日	5,900	4,800	4,300	3,800	3,300	3,000	2,800	2,600
ケガ	入院日	3,300	3,300	2,900	2,600	2,300	2,000	1,800	1,600
	特定傷病 通院日	2,200	2,200	2,000	1,700	1,500	1,300	1,200	1,100
腰痛	入院通院日	2,000	2,000	1,800	1,600	1,400	1,200	1,100	1,000

申請はどうしたら?

- ① 傷病手当金申請書を支部事務所か近くの役員から受け取ります。
- ② 治療を受けている病院で申請書に労務不能の意見をもらいます。

出産手当金 組

どんな時に支給される?

下表の3つの該当条件に当てはまる場合に支給になります。

該当条件	条件
条件1	出産した人が出産日に組合員であること
条件2	組合員になって6ヵ月以上経過した出産であること
条件3	妊娠12週(84日)以上の出産であること

いくら支給される?

産前・産後の期間に60日を限度に、傷病手当金の病気区分の自宅療養日の日額で支給します。

予防接種で安心

万全の対策で、健やかに過ごしましょう。

インフルエンザ予防接種補助 組家

- 64歳まで3,000円、65歳以上1,000円を年度1回補助します。
- 申請方式と補助券方式を選べます。

詳しくは [さがしてリストへ](#)

保険証封筒にインフルエンザ補助券がついています。

家族でリフレッシュ

補助券・特別利用券を使って、秋のお出かけをもっとおトクに。

指定宿泊施設補助

- 組合員と同居家族の利用に1施設1泊のみ1人3,000円までを補助します。

提携施設は [宿帳へ](#)

東京ディズニーリゾート® 特別利用券

- 東京ディズニーリゾート入園時に、1,000円安くパスポートが購入できる「特別利用券」を、被保険者に年度1枚配布しています。

私たち 保健大学に 参加しました!

定期的に開講されている保健大学は、自分の健康状態を見直すよい機会です。やっぱり参加してよかった!の声を多数いただきました。

塩分の摂りすぎと食事にも気を付けています。十年後もこの健康な体でいられるように、これ以上病気にならないように受講したことを守りながら過ごしたいと思えます。自分にも家族にも聞き逃さない話ばかりでしたし、楽しい仲間も増えて毎日がとても楽しかったです。

川口支部 阿部 豊香

基本的な知識を学び今後の活動に活かせたらと思い受けてみました。この受講後、気合を入れて体重とアルコールを減らさないと、思いました。健康チェックでは簡易セットでチェック判定表を使い個々に判定しました。健康の確認につながったのでみなさんもやってみてください。

川口支部 小林 孝一

体力気力の衰えが気になり、少し脳に刺激を与えようと誘われるままに参加しました。プロジェクターを使った授業や実習により具体的に飽きる事のない分かりやすい授業でした。生活習慣病予防のための運動講義で、こんなに簡単に道具のいらぬウォーキングステップを習い、意識して歩くようになりさっそく日常に活かしています。

草加支部 植村 ちよ子

周りからの勧めもあり知識のないまま受講しました。保健委員の役割はもちろんですでしたが、情報社会の中で健康に関することは年をとるごとに気になっていました。それなりに知識を得ているとは思っていましたが改めて健康の大切さ、健康であるためにはどう生活するかを学び、お弁当までいただいてラッキー!

草加支部 平井 一美

自覚症状がない病気が多く、症状がでてからでは重症化していると気づかれました。「男子も保健大学を受けるべき」と強く感じました。毎日の生活の中で病気を予防し、健康を保つための学習や自分の体の健康チェックの方法も教えてくれます。日々の生活の中に病気は潜んでいます。年に一度の健康診断の大切さを感じさせる勉強会でした。

深谷寄居支部 下地 薫

「やせたい!LDLコレステロール値を下げたい!」と何年も思っていました。食べる事が大好きな私はそれなりの体型。生活習慣病予防のための食事を勉強する中で、外的な食事をしていくことに気づきました。「ぜひ受講しよう!!自分のために」と決意して本当に良かったです。

熊谷支部 早川 常子

保健大学受講生募集

自分そして仲間と家族の命と健康を守るため健康について学んでみませんか?

狭山教室 会場 狭山市民会館	
日時 11/ 1(日) 10時~15時	11/ 20(金) 19時~21時
10(火) 19時~21時	25(水) 19時~21時
11(水) 19時~21時	26(木) 19時~21時
17(火) 19時~21時	

岩槻蓮田教室 会場 岩槻駅東口コミュニティセンター	
日時 11/ 29(日) 10時~15時	12/ 6(日) 10時~15時
12/ 1(火) 19時~21時	8(火) 19時~21時
3(木) 19時~21時	10(木) 19時~21時

詳しくは ▶ 健康増進課 048-839-0073

受講料
無料
お弁当付

アスベスト・じん肺対策

健康診断の胸部レントゲンを専門医が再読影し、アスベスト疾患の早期発見に努めています。

4つのアスベスト対策

支部の集団健康診断で受診してください。

胸部X線写真再読影 年間43,000枚

- じん肺専門医が再読影し、年間4万3千人分以上を再読影。アスベスト疾患やじん肺の早期発見に努めます。

診療情報 病名チェック

- 診療情報(病院の受診記録=レセプト)の病名もチェックして見逃しをなくしています。

芝診療所受診 有所見者(異常のある人)に保健師が受診のお誘い

- 再読影や診療情報チェックで有所見者には、国保組合の保健師が電話を差し上げています。専門医・藤井先生が診察します。

労災保険・認定応援 12年間で178人が認定されました

- アスベスト疾患はほとんどが仕事により発病します。労働災害に認定させる応援をしています。

芝診療所
東京都港区新橋6-19-21
TEL:03-3432-8701
都営地下鉄三田線・御成門駅下車
A4出口より徒歩2分



メ切
10/20(火)