



ジェネリック医薬品(後発医薬品)を上手に活用しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)の特許期間が終了したのちに製造・販売が許可される薬のことです。

●安全性が認められた経済的な薬です

ジェネリック医薬品は厚生労働省から承認され、新薬と同じ有効成分で製造されている薬であり、安全性も効き目も立証されています。価格は新薬の3~5割程度のため、経済的負担が少なく済みます。ご自身の負担額を抑えることだけに限らず、健保組合の給付費を抑えることにもつながります。医療給付費の適正化のためにも、ジェネリック医薬品を積極的に活用しましょう。

●ジェネリック医薬品を希望するときは

まず医師に相談してみましょう。すべての医薬品に

ジェネリック医薬品が存在するわけではありません。また、治療内容によってはジェネリック医薬品が適さない場合もあります。

●処方せんをご確認ください

医師が書いた処方せんの医薬品名の変更不可欄に「✓」または「×」のチェックがない薬は、ジェネリック医薬品に変更できます。

【ウェブで確認できます】

処方された薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の薬代の差額(試算)が確認できます。⇒ウェブサービス登録については4ページをご参照ください。



人間ドック・一般健診のご案内

※制度内容については平成27年度から変更ありません。

概要は以下のとおりですが、各コースの健診内容、自己負担額、受診可能な健診機関、申込方法等の詳細は当健保組合のホームページ(<http://www.smtg-kenpo.or.jp>)か、本年2月にお届けしております『2016年度健康診断のご案内』をご覧ください。

■受診対象者と受診コース概要

- ・いずれか1つのコースを、年度内(4月から3月)に1回ご受診いただけます。
- ・ご受診時点で当健保組合の被保険者・被扶養者である方が対象です(平成29年3月31日時点で20歳以上)。
- ・健診事務委託業者(株イーウェル)と契約のある健診機関でのご受診のみ、補助があります。

被保険者(一般・任意継続) 被扶養者(一般・任意継続)	イーウェル人間ドック ①Aコース(日帰り) ②Cコース(2日以上)
被保険者(任意継続) 被扶養者(一般・任意継続)	イーウェル一般健診A1コース

申込方法 当健保組合ホームページで受診健診機関を決め、健診機関へ直接電話予約をし、(株イーウェルへ受診券発行依頼(パソコン、スマートフォン、携帯電話、郵送のいずれかの方法)をしてください。

予約期間：平成29年2月28日(火)まで

受診期間：平成29年3月31日(金)まで

▶交通事故などにあつて、保険証を使って治療を受けたら、当健保組合へすみやかに連絡を(☎03-5232-8640)

交通事故やけんか、他人のペットにかまれた、外食での食中毒などといった、他人の行為(第三者行為)によって、けがや病気の治療を行った場合、かかった医療費は本来、加害者が負担すべきものです。

健康保険(保険証)を使って治療を受けることはできませんが、医療費は、加害者が負担すべきものを健保組合が立て替えて支払うことになり、当健保組合は第三者行為の状況などについて把握する必要があります。

事故等にあつて治療を受けられる場合は、すみやかに健保組合に電話でご一報ください。その後、「第三者

(加害者)の行為による傷病届」などの書類を健保組合宛にご提出いただきます。

示談は慎重に!

相手方との話し合いにより示談を終えてしまうと、その内容によっては、当健保組合が立て替えた医療費を相手方に請求できなくなってしまうことがあります。示談をする場合は、事前に当健保組合ご連絡ください。また示談後はすみやかにその内容をご連絡いただき、示談書の写しを当健保組合に提出をお願いします。

▶ 仕事や通勤中にけがをしたとき

仕事や通勤中に被ったけがには健康保険は使えません

通勤途中や業務が起因のけがの場合は、健康保険を使えません。治療を受けるときは必ず負傷原因を医療機関に伝え、最初から労災扱いで受診してください。

労災の対象となるかどうかや、手続き方法は事業所

のご担当者へ相談してください。

もし、健康保険を使って治療を受けてしまった場合は、すみやかに当健保組合にご連絡をお願いします。



健保組合ではご本人やご家族が骨折・打撲・ねんざ・やけどなどの外傷性の治療を受けられた場合、診療機関からの診療報酬明細書到着後(3~4ヵ月後)、原因等を文書でお問い合わせする場合があります。ご協力をお願いします。

季節のトラブルに効く 食材

■監修 菊池 真由子 管理栄養士

胃の調子が悪いとき

食欲の秋とはいいますが、時には疲れた胃を休ませることも大切です。胃に負担がかかる油っこいものや辛いもの、冷たすぎるものは避け、胃にやさしく消化がよいものを食べましょう。軟らかく煮込んだお粥やうどんなどがおすすめです。

消化をよくする調理・食べ方の工夫

根菜類などの食物繊維が多い食品は、消化がよくないので、斜め薄切りにして繊維を断ち切るようにすると消化がよくなります。胸焼けや胃もたれするときなどは、大根おろしと一緒に食べることをおすすめします。大根は消化酵素が豊富で胃腸の働きを整えます。

胃腸の働きを整える食材は他にもあります。キャベツはビタミンUが豊富で、胃の粘膜を保護し、過剰な胃酸の分泌を抑えます。ポトフなどのスープ煮の具材にするとたっぷり食べやすく、他の具材の消化も助けます。おくらや山芋などのネバネバ成分は、胃の粘膜をうるおして保護します。

でも、消化をよくするうえでもっとも大切なことは、「しっかりとよくかんで食べる」ことなのです。よくかめば唾液から消化酵素が出るだけでなく、脳を刺激し、体内の消化に関わる各種酵素の分泌がよくなり、胃の負担を減らして消化を助けてくれます。

