新電元工業健康保険組合







2021.4

理念:健康増進により、家庭の幸せ・企業と社会の活力向上に貢献する



健保組合ホームページ http://shindengen-kenpo.or.jp/

健保組合事務所移転のお知らせ

2021年4月1日より、下記の住所へ事務所を移転し、業務を行っておりますのでお知らせします。

新住所

〒351-8503 埼玉県朝霞市幸町3丁目14番1号 (新電元工業㈱朝霞事業所内) TEL 048-423-0517 FAX 048-424-2345



交通

東武東上線「朝霞駅」下車、 タクシー約10分・ 徒歩約25分



保険証(カード証)・限度額適用認定証・高齢受給者証の更新を実施します

組合事務所の移転に伴い、保険証(本人・家族)の更新を行う予定です。保険証の色は現在の「薄ピンク色」から「薄水色」に変わり、新たに個人を識別する2桁の番号が追加されます。

なお、現在お使いの旧保険証・旧限度額適用認定証・旧高齢受給者証は所属事業所経由で回収しますので、速やかな手続きにご協力をお願いいたします。

- *任意継続被保険者の方については、新しい証を直接ご自宅あてにお送りします(旧証は当健保組合あてに返納してください)。
- *「ジェネリック医薬品お願いシール」を保険証と一緒に配布しますので、各自で保険証とお薬 手帳に本人・ご家族分を貼付してください。



2

健康保険のオンライン資格確認がスタート

2021年3月から順次スタート!

マイナンバーカードが保険証として利用できるようになります

2021年3月から、医療機関や薬局などでオンライン資格確認がスタートし、マイナンバーカードが保険証として順次利用できるようになります。カードリーダーが設置されている医療機関や薬局では、保険証を持たなくてもマイナンバーカードで健康保険の資格確認ができ、受付の手続きがスムーズに行えます。

*マイナンバーカードの保険証利用には、ICチップ中の電子証明書を使うため、医療機関の窓口でマイナンバー(12桁の数字)を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーに紐づけられることはありません。



保険証として利用するには?

事前登録が必要です!

マイナンバーカードを保険証と して利用するには、政府が運営す るオンラインサービス「マイナポ ータル」での事前登録を各自で行っていただくことが必要です。



「マイナポータル」とは?

子育てや介護をはじめとする行政手続きの 検索やオンライン申請がワンストップででき たり、行政からのお知らせを受け取ることが できる自分専用のサイトです。 マイナポータルは こちらから



オンライン資格確認とは?

医療機関等の窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことにより、加入する健保組合などの資格情報をチェックするしくみです。これにより医療機関等は、医療費を請求する健保組合を把握することになり、保険証を

提示しなくてもすむようになります。

また、新たに発行される保険証には個人を識別する2桁の番号が追加され、オンライン資格確認ができるようになります。

´ *どん*な ` メリットが 、あるの? _{_}

■ 医療費の過誤請求が 減ります

最新の加入資格が確認できるようになるので、医療機関等の事務作業の効率化や過誤請求の減少につながります。

2 限度額適用認定証が 不要になります

医療費が高額になった場合に窓口負担額を軽減する認定証は事前申請が必要ですが、自己負担限度額も確認できるようになるので、認定証は不要になります。

3 新たな保険証の発行を 待つ必要がありません

転職して別の健保組合の被保険者になったときなど、マイナンバーカードがあれば、新たな保険証の到着を待たずに受診できます。

マイナンバーカードのお問い合わせ

マイナンバー 総合フリーダイヤル 0120-95-0178

平 目 9時30分~20時

土日祝 9時30分~17時30分(年末年始を除く)

※紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付

マイナンバーカードの 申請方法はこちら



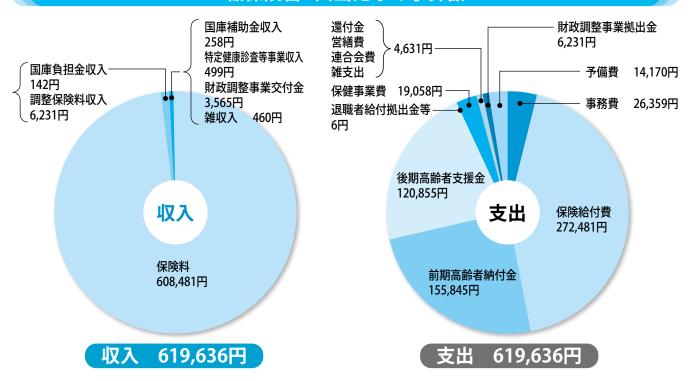


2021年度 事業計画と予算が決まりました

一般保険料率は 8.8%から12.5%へ引き上げ 介護保険料率は 1.6%から1.9%へ引き上げ

予算総額 17億3,808万円

被保険者1人当たりの予算額



2021年度事業計画の基本方針および重点事項

① 保険料率

一般保険料率(調整保険料率含む)については前年度の8.8%から12.5%へ改定し、介護保険料率については前年度の1.6%から1.9%へ改定となります。

② 保健事業

歯科検診、インフルエンザ予防接種補助、健康教育講演会、オンライン禁煙治療プログラム等を実施します。(5ページ参照)

特に生活習慣に着目した疾病予防の重要性を踏まえ、特定健診・特定保健指導については、スマホアプリを活用した保健師、管理栄養士の専門スタッフによる適切な指導・健康づくりを推進します。併せて、データヘルス計画に基づく保健指導も実施していきます。また前期高齢者を対象にスマホアプリを活用した伴走型健康づくりを実施します。

③ 広報事業

組合ホームページおよびLINEを活用した情報配信サービス等により、制度の周知や積極的な情報伝達に努めます。 その他、「医療費通知」および「ジェネリック利用促進通知」を年1回発行し、医療費節減に努めます。

これらの方針を柱とし、限られた財源の有効な活用を図り、諸事業を実施いたします。 なお、2021年度予算の概要、1人当たりの予算額は上記のとおりです。

2021年度 当健保組合の保健事業

当健保組合では、次のような保健事業を実施して、みなさまの健康づくりをサポートいたします。

	種別	実施時期	事業内容
特定健診· 保健指導事業	特定健康診査	5月~12月	40歳以上の特定健診受診対象となる任意継続被保険者および被扶養者等について実施。 2018年度より婦人科検診については別途補助あり。 下記【疾病予防事業】欄参照。
	健診未受診者の方へのお知らせ		特定健診未受診者へは受診勧奨を実施。
	特定保健指導(動機付け支援· 積極的支援)	6月~3月	スマホアプリにて実施(ICT型保健指導)
広報活動等	機関誌『灯台』発行	4月·8月	健保ホームページへ掲載。
	情報(お知らせ)配信サービス	年間	LINEを活用した情報配信サービス ※検討中
	健保WEBサイト	年間	保健事業に関するお知らせのほか、届出や申請書等 もダウンロード可能。
	『赤ちゃんとママ』の配布	毎月	被保険者・被扶養者が出産された場合、1年間ご自宅 に発送。
	健康教育講演会の開催	年間	被保険者を対象に「生活習慣病」「メンタルヘルス」 等の講演会を10会場で実施予定。
	前期高齢者向け支援プログラム	10月~1月	前期高齢者を対象に、スマホアプリを使った伴走型 健康づくりを実施。
疾病予防事業	保健師事業	年間	埼玉連合会保健師と契約し、健康相談·食事指導·生活指導等を実施。
	人間ドック(1日コース)	4月~1月	30歳以上の被保険者と被扶養者を対象に5割補助。 ※オプションについては全額自己負担。
	生活習慣病健診	5月~12月	30歳から39歳までの被扶養者の健診を全額補助。
	婦人科検診(乳がん・子宮がん)	5月~12月	生活習慣病健診のオプションとして全額補助。
	歯科検診	6月~2月	歯科検診に対する費用補助。
	インフルエンザ予防接種補助	年1回	インフルエンザの発病と重症化を防ぐことを目的に、 予防注射代金に一律1,000円(1,000円未満は実費) を補助。
	医療費通知(ジェネリック利用 促進通知)	12月	医療費通知およびジェネリック医薬品の利用促進通 知を発行。
	オンライン禁煙治療プログラム	4月~1月	禁煙希望者がオンライン禁煙外来を受診する場合に 全額補助。
体育奨励事業	ハイキング補助	11月	埼玉連合会主催秩父みかん狩りウォーキングへの補助。

お問い合わせは、当健保組合までお願いいたします。

新電元工業健康保険組合からのお知らせ



2021年度

任意継続被保険者の 標準報酬月額についてお知らせします

健康保険料率…12.5%

介護保険料率…1.9%

上限標準報酬月額

380,000円

当健保組合の2020年9月末における平均標準報酬月額は377,353円となりました。従いまして、2021年度の任意継続被保険者の上限標準報酬月額は380,000円となります。任意継続被保険者の標準報酬月額は、退職時の月額が380,000円以上の方は380,000円となります。380,000円未満の方は、退職時の標準報酬月額となります。



/ H / e / a / I / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /



Smoke 0の時代へ



<mark>喫煙</mark>は新型コロナウイルス感染症重症化

の最大のリスク



喫煙者のリスクは 3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者(1,099人)のデータを分析した結果*1、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性(リスク)が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また



高年齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高める ことがわかってきました。

WHO(世界保健機関)ではこれらの状況を受け、 新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁 煙すること」を強く推奨しています。

3 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28: NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしていても、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。 喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020 年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ^{※2} も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう!

※2 CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及び CO チェッカー: 患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中の CO 濃度を測定し患者アプリに送信する「CO チェッカー」、患者ア プリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

免疫力アップ、ストレスに負けない体づくり

腸内環境を整えよう

春は季節の変わり目だけでなく、就職・異動などで新たな環境になり、心 身の不調が出やすい時期でもあります。

腸には食べ物を消化して栄養素を吸収する働きだけでなく、体を守る 免疫システムも備わっており、腸内細菌が体全体の健康に関係すること もわかってきました。腸内環境を整えて心身の健康を維持しましょう。



腸内フローラのバランスが重要

腸内には体の免疫細胞の約7割が集まっていて、体に侵入した病原菌やウイルスなどの異物を素早く見つけ、侵入を阻止したり排除したりします。この免疫システムに深く関与しているのが腸内細菌です。

人間の腸内には 1000 種類以上、100 兆個~ 1000 兆個 以上の細菌が菌種ごとにびっしりとすみついています。顕微

鏡で見ると、それがお花畑のように見えることから、腸内フローラ(腸内細菌叢)と呼ばれます。免疫力を高めるには、腸内フローラを一定のバランスで保つこと、バランスの崩れた腸内フローラを改善することが重要です。



腸内環境の異常が病気にも関与

腸には脳に次いで多くの神経細胞があり、自律神経やホルモンなどを介して脳と密接に影響しあっています。この関係を脳腸相関といい、近年は腸内フローラがこの関係に関与していることがわかってきました。過敏性腸症候群やうつなども腸内フローラが関与する可能性が示唆されています。

腸内フローラの関与の可能性がある主な病気

- ●アレルギー
- ●肥満
- ●動脈硬化
- 糖尿病肝臓がん
- ●多発性硬化症
- ●自閉症
- うつ・不安障害
- ●過敏性腸症候群 ●大腸炎
- 大腸炎大腸がん

すぐにできる

腸内環境を整える方法

MEMO -----

腸内環境の健康状態を知るためのひとつの目安は便で、便通 の乱れは腸内フローラのバランスが崩れたサインでもあります。

発酵食品をとる

腸内でよい働きをしてくれる ビフィズス菌や乳酸菌などを含む発酵食品(ヨーグルト、チーズ、みそ、漬物、キムチ、納豆など) を複数組み合わせて、毎日の食事にとり入れましょう。



食物繊維を積極的にとる

水溶性・不溶性食物 繊維ともに便秘改善な どの効果が期待できる ので、バランスよくと ることが理想。水溶性 食物繊維は腸内細菌の エサになります。

不溶性食物繊維を多く含む食品

キャベツ、ほうれん草、 大豆…など



水溶性食物繊維を 多く含む食品

わかめ、らっきょう、 果物…など



水溶性・ 不溶性食物繊維の 両方を多く含む食品

ごぼう、アボカド、 なめこ…など



運動習慣をつける

腸の蠕動運動を助ける腸腰筋を鍛えると、排便がしやすくなります。激しい運動をする必要はなく、ウオーキングなどを生活習慣にとり入れて、日常的に多く歩くことを心がけましょう。





夢のつり橋

全長 90m、高さ8mの吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋10選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員10人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。

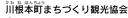
① 日の出から日の入りまで ② 0547-59-2746



天子トンネル

天子トンネルは長さ $210 \, \text{m}$ 。 手前には "天子の香柏家" と 名付けられたユニークな名前 のトイレがある。

着の傷はこのとおり。



展望台。眺望はないが、

かつての森林鉄道トロッコ

©0547-59-2746 https://okuooi.gr.jp/

| IR 東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に 乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バス に乗り換え約40分。

新東名高速「静岡 SA スマート IC」または「島田金谷 IC」から約90分。



ブレッシュしよう。 た後は寸又峡温泉の〝美女づくりの湯〟で身も心もリひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道を戻る。歩い 対岸に着き304段の階段を登り切ると右手に尾崎坂 通行になるので注意が必要。また、一度に10人しか渡 ると夢のつり橋のたもとに到着。 に夢のつり橋が見えてくる。 昔の森林鉄道のトンネル跡。 ナードコースの入り口。 ングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡プロム 験生や高所で作業する人に人気があるそうだ。 ハイキ バランスで立つ〝天狗の落ちない大石〟が現れる。 軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれよ ないので、前後の人数を確認してゆっくり渡ろう。 外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙な コース途中の天子トンネルは ここから一気に階段を下 トンネルを抜けると眼下 行楽シーズンは一方



寸又峡町営露天風呂 「美女づくりの湯」

湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫黄泉でぬるぬるとした肌触りが特徴。

⊕ 9:30 ~ 18:00 (季節によって変更あり)

¥ 400 円 除木曜 (TELにて要確認) ◆ 0547-59-3985



水車のモニュメント

水車のモニュメント

アカヤシオ

町営駐車場やバス停、観光 案内所がある。

ひとあし、のばして



レインボーブリッジと 奥大井湖上駅

寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出た山上にある。 線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



音戯の郷

大井川鐡道主頭駅横にあり、道の駅も併設。 音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工 房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制 作が楽しめる。

10:00~16:30

(主) 大人 500 円 小・中学生 300 円 幼児無料

俄火曜日、年末年始 ○ 0547-58-2021



フォーレなかかわね茶茗館

大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶のおいしいいれ方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。

⊕9:30~16:30砂水曜日、祝日の翌日 年末年始、臨時休館©0547-56-2100



たと を守る

被扶養者の みなさん

2021年度がスタート!

さっそく<mark>健診の予定を</mark> 決めてしまいましょう

病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。 受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。被 保険者の受診率は90%超ですが、被扶養者は50%弱と低い水準です。 被扶養者のみなさんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決め ておきましょう。

STEP1

健診

健保組合の健診を確認

当健保組合の健診はホームページでご 案内しています。対象年齢、検査項目、 日程、自己負担額、オプション検査な どを比較検討のうえ、受診する健診を 決めてください。



健診の詳細は



STEP2

健診を 申し込む



それぞれの申込方法に従い、健診を申し込んでください。申込時期が先の健診の場合は、忘れてしまわないように申込開始のタイミングをメモしておきましょう。

健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

STEP3 カレンダー に記入



体調不良で健診を受けると、正しく検査を行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。健診直前にあわててダイエットをするのはやめましょう。 ※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

STEP4

体調を整え健診を受診



コロナ禍でも、 健診の受診は 大切です! 新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。



特定保健指導の案内がきましたか?

生活習慣の改善で健康へ

引き返すチャンスです

40歳以上の人は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが 高いと判定されると特定保健指導の案内が届きます。案内がきたからと いって、ガッカリしないでください。今なら、治療が必要になる前に生 活習慣の改善で健康な状態に引き返すことができます。チャンスと捉え、 積極的に参加しましょう。



改善を始めるのは今

自覚症状がないからと いって放置してしまう と、いずれは生活習慣病 を発症してしまう状態で す。改善を始めるタイミ ングは、今がベストと考 えましょう。

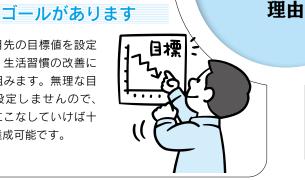




指導というと一方的なも のを想像するかもしれま せんが、実際はサポート です。できそうなこと、 続けられそうなことを、 保健師・管理栄養士が一 緒に考えます。

をおすすめする

数カ月先の目標値を設定 して、生活習慣の改善に 取り組みます。無理な目 標は設定しませんので、 着実にこなしていけば十 分に達成可能です。



無料です

特定保健指導にかかる費 用は、当健保組合が負担 します。みなさんは生活 習慣の改善に集中して、 取り組んでください。

こうやって決まる、特定保健指導の対象者



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65~74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。



たっぷり春野菜の焼き春巻き像べぶとでカロリーオフ

材料 (2人分)

春キャベツ…… 100g 塩……小さじ 1/8 A し こしょう ··· 少々 茹でたけのこ…50g さやえんどう… 20g 春巻きの皮…… 4 枚 B 小麦粉…… 小さじ1 にんじん…… 20g 豚薄切り肉…… 50g └ 水……… 小さじ 1/2 ごま油…… 小さじ 1 食用油(焼き用)… 小さじ2 オイスターソース 添え野菜(サラダ菜・ミニトマト) ………小さじ2 ------適宜 片栗粉…… 小さじ2 辛子醤油…… 適宜

作り方 🖫 約20分

- ①春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじん は千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ② ボウルに①と A を入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7~8分じっくりと全面焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お 好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい! レシピ動画 はこちら

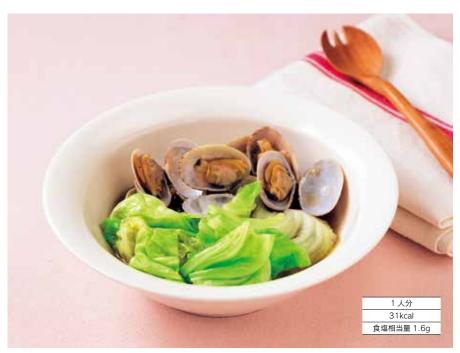




●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)

撮影 上條伸彦スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮 **からじっくり煮ることで あさりと春キャベツの旨みスープ煮 あさりの旨みを引き出す



材料 (2人分)

あさり	(砂抜きしたもの)	150g
春キャイ	ベツ	150g
水	•••••	200mL
しょうり	р .	小さじ2
こしょ	う	少々

作り方 🖫 約10分

- ①あさりは殻をこすり合わせるように洗う。春 キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに5分煮込む。

● Pick Up /あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。 鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜 と一緒にとることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン ヘルシーな ベジスイ-ッ

材料(4人分)

水大さじ2	砂糖大さじ4
粉ゼラチン······5g(1 袋)	牛乳······200mL
グリーンピース100g	グレープフルーツ … 1/4 個分

作り方 🔽 約 15 分 (冷やす時間を除く)

- ①水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。グリーンピースはさやから 取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを 600W の電子レンジで 10 秒間加熱して溶かし、 ②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

● Pick Up /グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。





メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

指

指導監修 日本体育大学大学院准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)

体脂肪を減らすHIIT(BASICレベル)

HIIT は、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10 秒のインターバル (休憩) を挟み、20 秒の運動を計 8 回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう!



体脂肪を落とすためには、しっかり食事をとって動く!

健康的に体脂肪を落とすためには筋肉を減らさないこと、むしろ筋肉をつけていくことが大切です。筋肉が落ちてしまうと、消費するエネルギーが少なくなり、脂肪が落ちにくい体になります。栄養バランスのとれた食事をしっかりとり、筋トレなどの運動でエネルギーを十分に使うことが重要です。





http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21spring01.html

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう!



お薬代が 節約できます!

ジェネリック医薬品を 使っていますか・

ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)と品質は同じですが、値段は安いお薬です。その理由は、 新薬の特許が切れた後に販売されるので開発費が少なくて済むからです。みなさんが払うお薬代が減るだ けでなく、増え続ける国全体の医療費削減にも貢献でき、健保組合の財政にも効果が期待できます。

子どもの薬を調剤してもらう A さん、●

ジェネリックにしますか?]

と尋ねられました。

ジェネリックは 値段が安い分、 効き目が劣る 気がするわ



そんなことは ないですよ ジェネリックは、 安くても、新薬と 効き目は同等です 00000000000

安全性・品質も 国に認められています



安心なのね)

ジェネリック医薬品は、新薬と 同じ有効成分でつくられていて、 効き目や安全性、品質は国の厳し い審査をクリアしています。

子どもだから、 初めてのむ薬より 処方されたことがある 新薬のほうが いいかも…

> んがいおくすり、 のみたくない~

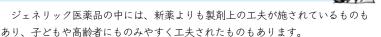


ジェネリックには新薬よりのみやすく 工夫されているものもあるんですよ 処方されたお薬のジェネリックは のみやすく改善されていますよ

~ それでは、 ジェネリックで お願いします はい、承知しました 何か違和感があったら ご相談ください



のみやすく工夫されたジェネリック医薬品もあります



錠剤の大きさを 小さく



錠剤を ゼリー状や液状に



間違ってのまない ように文字や色で エ夫



味やにおいを 改良



参考資料:日本ジェネリック製薬協会より

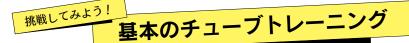
子どもの医療費は無料ではありません ~ジェネリック医薬品で医療費節減にご協力ください~

多くの自治体では子どもの医療費助成を行っています。窓口での一部負担を自治体が負担しているため、子どもの医療費は無料 * と思っている人もいるかもしれませんが、医療費の7割(就学前は8割)を健保組合、3割(就学前は2割)を自治体が負担しており、みなさんの健康保険料と税金でまかなわれています。医療費節減のためにも、子どもの薬にもジェネリック医薬品をご検討ください。 ※自治体により所得制限を設けたり、低額負担の場合もあります。 医療費が増加すると、 健保組合の財政も苦し くなり、財源となる健 康保険料を引き上げざ るを得ず、みなさとにも りながります









チューブを両 手に持ち、両 手を真上に上 げ、やや前に

倒す。

背中〜腰・腕へつながる 大きな筋肉

広背筋トレーニング

1 セット 10回 (30秒) ×3

姿勢の改善や背中の 引き締め効果が期待 できます。 45度 体の中心線と 左右の腕の角度が 45度に なるように引く 腕を伸ばした

腕を伸ばした まま、肩を支 点に左右に引 き、1 に戻す。



椅子に腰かけ、チューブを片 足の土踏まずと、もう一方の 足の足首にひつかける。

体幹部と下半身をつなぐ インナーマッスル

腸腰筋トレーニング

1 セット 10回 (30秒) ×3 (左右)

ポッコリ突き出た下腹 部の改善や、体の軸を 安定させてよい姿勢を キープする効果が期待 できます。



ひざを軽く曲げたまま、脚の付け根から脚全体を持ち上げ、1 に戻す。

チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーな ど強度の目安で表示されることが 多いので、レベルに合ったものを 選びましょう。形状にも下記のよ うなタイプがあります。

バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視 や強度重視など選択肢が豊富。輪に なったタイプは長 さ調節が不要なた



チューフタイフ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせた X 型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです!

取材協力・監修: 国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志