

季刊誌 [スマートライフNTT Kenpo]

Smart Life

NTT Kenpo

2012
vol. 3

保養所めぐり

風木立の川辺 紫明館

冬の魅力に大接近!

p. 6

目指せSmart Life!

誌上で再現!

ヘルスマネジメントセミナー

p. 8

特集

NTT西日本 東海健康管理センタ様 訪問レポート

積極的、先進的な特定保健指導の取り組みで、
「できる力」への気づきを醸成

連載

ドクター相談
健保Information
保健事業の部屋
健康レシピ

とじこみ
付録

ジェネリック医薬品
「お願いカード」
「お願いシール」

特集: NTT西日本 東海健康管理センタ様訪問レポート 積極的、先進的な特定保健指導の取り組みで、 「できる力」への気づきを醸成 ……………	3
保養所めぐり 風木立の川辺 紫明館 冬の魅力に大接近! ……………	6
目指せSmart Life! 渡辺コーチのヘルスマネジメントセミナーを 誌上で再現! ……………	8
ドクター相談 早目の対策で症状を軽く 花粉症シーズンを乗り切りましょう! ……………	10
健保Information 受診状況のお知らせには大切な情報がいっぱい ……	12
保健事業の部屋 ジェネリック医薬品を活用しましょう!! ……………	14
健康レシピ ヘルシーで、胃にやさしい 野菜たっぷりの餃子&餃子鍋 ……………	16



効果的な支援やスタッフ育成に日々努力する3名にお話をうかがいました

積極的、先進的な 特定保健指導の取り組みで、 「できる力」への気づきを醸成

東海健康管理センタ特定保健指導の概要(平成22年度)

- 健診実施対象従業員数: 20,212人(平均48.4歳)
- 特定健診受診者: 14,852人
- 特定保健指導対象者: 2,914人(対象者率: 19.6%)

- 特定保健指導実施者: 1,130人(実施率: 38.8%)
うち積極的支援: 701人 動機づけ支援: 429人
(2011.6末現在)



電話による熱心な支援が続きます

日本看護協会のモデル事業に

東海健康管理センタによる特定保健指導の推進は、2008年に看護職の職能団体である日本看護協会の特定保健指導のモデル事業への参加がきっかけ。同協会が厚生労働省からの受託事業としてこのモデル事業を始めて2年目に東海健康管理センタが積極的に手を挙げて参加したそうだ。丸尾恵美子看護部長は次のように語ってくれた。

「こうした大きな事業所の単位で特定保健指導を行っている事例がなかなかありません。そこで看護協会としては、モデル事業として成功させて、全国に発信したいという思いがあったのです。最初の1年間は看護協会に指導を依頼し、どのように事業を進めたらよいかを試行錯誤を重ねました。その中で、協会が推奨したのは、事例を通して、自分の生活を振り返るという方法でした」

その方法について、センタで中心になって特定保健指導を進めてきた清野豊美看護師長はこう説明する。

「病気になってつらい思いをしている方たちがいらっしゃると思いますが、そういう社員さんに直接インタビューして、生の声を紹介することで日々の生活とリンクして考えてもらうようにしています。1年目は脳卒中や糖尿病を発症した事例を時系列で紹介した図を作り、これを見ながら自分の生活習慣を振り返り、今の自分たちがどういう行動を起こしていったらいいか語り合う材料にしました。看護協会によれば、パワーポイントなどを使わずに、こうした手作りの教材を用意するとより効果的だということです」

「指導する」ではなく「一緒に考える」

特定保健指導は、国の基準に基づいて積極的支援レベル、動機付け支援レベルと階層化されて行われているが、東海健康管理センタでは、この対象者を効率的に抽出するシステムを作って、作業処理を短縮するとともに、具体的な支援方法にも工夫をこらしたとのこと。

「いずれの支援レベルにおいても、初回は3～4人の看護職がファシリテーター※を務める集団支援を中心に

※ファシリテーター グループ支援において、グループの中に入り、スムーズな意見交換や相互理解に向けて深い議論がなされるよう調整する役割を持つスタッフのこと。

「Smart Life NTT Kenpo」読者アンケート

アンケートは、下のQRコードからモバイルサイトにアクセスしていただき、設問にお答えください。

「Smart Life NTT Kenpo」は、今号で3回目の発行となります。皆さまの健康活動をサポートするため、これからも有益な情報を提供できるよう、より良い誌面づくりを目指していきたくと考えております。そこで、今回、皆さまからのご意見をいただきたく、読者アンケートを実施いたします。是非多くの方にご協力いただきますようお願い申し上げます。

<http://www.smartlife-nttkenpo.jp>



抽選で**50名**さまに
体脂肪チェッカー
プレゼント!!

※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。※商品の色は選べません。

健康関連グッズプレゼント

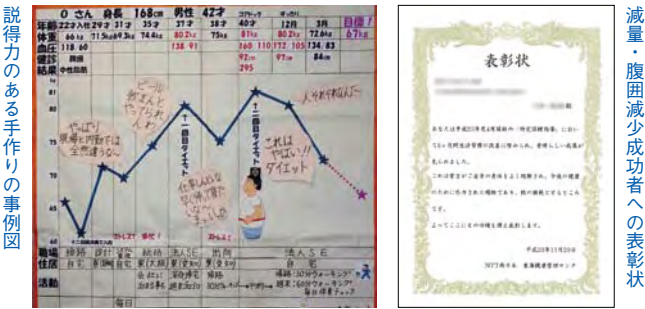


第1弾
当選者決定!

昨年9月末までに通院ドック・特定健診を受診された被扶養者、ならびに特定保健指導を完了した被保険者・被扶養者を対象とした健康関連グッズプレゼント企画(第1弾)は、12月に抽選を実施し、当選された方々に商品を発送しました。第2弾(昨年12月末までの受診者対象)の抽選および商品発送は本年3月中旬に実施予定です。

実施しています。そして、以降は積極的支援についてはその人に応じた支援がメールや電話で行われ、初回から3カ月後に個別面談を実施し、動機付け支援についてはメール支援を行います。また、特定保健指導を効果的に進めるために、担当師長を中心としたメタボP T班というものも構成されています。

グルーブトークでは、『あれはだめ、これはだめ』という一方的指導ではなく、参加者が自分の言葉で振り返り、一緒に考えて気づいてもらうということを大切にしています。気づきを促す言葉掛けによって参加者の『できる力』を引き出すことにつながります。そういう意味では、ファシリテーターを体験することで、スタッフのスキルアップにつながったと思います」(清野師長)



リピーター対策としての食事改善指導

特定保健指導は年を重ねるにつれ、繰り返し対象となる「リピーター」が現れてくるそうだが、そうした人たちに、より具体的な生活改善の気づきをもたらすものとして、食堂の協力により午前中に行われる集団支援のプログラムの一環として500円のワンコインで600 kcalのモデル食事「すっきりランチ」を提供しているのも特徴の1つ。

「最初は希望者だけ、食堂まで行って食べていただいていたのですが、現在は食堂にお弁当を作っていた

だき、会場で和気藹々と話し合いながら食べていただいています。メニューについても同じ料理が重ならないように変えて、おいしく食べていただく工夫をしています。実際にランチを食べることで、『意識が変わった』『適正なごはんの量を知ることができた』『やっぱり自分は早食いだっただ』などの声が上がっています」(清野師長)

さらに、今年度からの新しい試みとして、初回の集団支援の時、各参加者にデジカメで1日の食事内容を撮影してきてもらうようにしたところ、想像以上の効果を上げることができているようだ。

「皆さん結構ちゃんと撮って来てくれるのには感心します。一日の食事を写真で撮り、自ら振り返ることで『自分はこんなに食べていたんだ』『意外と野菜が少ないなあ』など、気づきにつながります。そして、グルーブトークで他の人の意見を聞いて「そうなんだ」と気持ちが動き、自分の言葉で語ることで行動が変わっていくんです」(清野師長)

大寄誠一事務長

当センタにおける「特定保健指導」の取組みが、積極的・先進的であると聞いて、大変嬉しく思っています。当センタでは、平成20年度から開始し、これまで「特定保健指導の充実」を方針に掲げ、支援実施率向上に取組み、対前年20～30%UPを目指してまいりました。まずは、社員の方に対し「気づきの場」を積極的に提供することが、メタボリックシンドロームなど生活習慣病の早期発見、予防に繋がることと思います。そのために、清野看護師長を中心にいろんな工夫をした支援づくりに頑張ってもらっています。

私もワンコインの「すっきりランチ」を食べたことがあります。私が日頃食べている量よりも少量ながら、しっかりと栄養バランスが取れており、健康管理には良いと思います。

ワンコインで栄養バランスの取れたすっきりランチ

スタッフの一層のスキルアップが課題

また、東海健康管理センタでは、特定保健指導により減量や腹囲が減少した成功者(－4%以上)に、表彰

状を職場で上長から手渡してもらうとともに、ホームページには、成功者の体験談や、本人の了解が得られるものは写真も掲載している。

「6カ月の支援が終わり、『半年間よく頑張りましたよね』という話をすると、喜んでいただけることが多いで

す。集団支援の内容を今後さらに充実していくと共に、スタッフ間でもっと足並みを揃えられるようスキルアップを図っていきたいと思います。2012年はぜひ結果を出したい年です。食事に続いて運動について取り組むなど、新しいチャレンジを図っていきます」(丸尾部長)

2011年 すっきりコース

初回 グループ支援 → 1カ月後 メール又は電話 → 3カ月後 中間面談 → 5カ月後 電話フォロー → 6カ月後 最終評価

	すっきりコース(集団支援)	スマートコース(集団支援)	個別支援
対象	積極的支援レベル 40歳～60歳の社員	動機付け支援レベル 40歳～60歳の社員	積極的・動機付け支援レベル 治療域レベル 個別支援希望者 40歳～60歳の女性社員
方法	グループ支援 3カ月後に個別支援 6カ月後に評価 初回 ①グループ支援 1カ月後 ②メール又は電話 3カ月後 ③個別支援 5カ月後 ④電話 6カ月後 ⑤評価(メール)	グループ支援 3カ月後にメール支援 6カ月後に評価 初回 ①グループ支援 ②メール支援 6カ月後 ③評価(メール)	初回面接 3カ月後に個別支援 6カ月後に評価 初回 ①初回面接 1カ月後 ②メール又は電話 3カ月後 ③個別支援 5カ月後 ④電話 6カ月後 ⑤評価(メール)
時間等	月2～3回 10:00～12:00		担当看護職が随時実施
内容	初回 ●身体計測(腹囲・体重・血圧等) ●オリエンテーション(メタボリックの基礎知識と対象者基準) ●1日に食べた食事による生活習慣の振り返りとグルーブトーク ●体重を－4%改善しよう(1日230kcalを消費するには…) ●具体的生活改善目標の設定と宣言 ●すっきりランチ(広小路ビルの積極的支援のみ) 3カ月後(中間) メタボリ先生による生活習慣目標再設定 6カ月後(評価) ●メールにて数値(腹囲・体重)の確認 ●調査票にて行動変容等の確認 ●修了証の発行(毎月－4%以上の上位3名には表彰状を進呈) メールによる支援 メタボリ先生による生活習慣目標再設定		

メタボリックシンドロームの気づきを与える展示品の数々

体脂肪1kg、3kgはこんなにビッグ

動脈硬化の状態を伝えるモデル

10kgの体脂肪を抱え込んだ時の負担を体験できるシャツ

まだ間に合う

健診の受診期限が迫っています

NTT健康保険組合では、今回紹介した特定保健指導のほか、通院ドックおよび特定健診を実施しています。今年度の通院ドック、特定健診の受診期限は3月末日までとなっておりますので、まだ受診されていない方は、必ず受診願います。

種類	対象	受診期限
通院ドック	30歳以上の偶数年齢の被扶養配偶者	平成24年3月末
特定健診	40歳以上の被保険者・被扶養者	
特定保健指導	健康診断の結果メタボ該当者または予備群となった40歳以上の被保険者・被扶養者	個人毎に異なります(利用券をご確認ください)

※詳しい健診内容や契約医療機関は、ご自宅に送付したパンフレットをご覧ください。

お問い合わせ

NTT健康保険組合 保険給付担当
(受付時間 平日9:30～17:30)

03-5217-5774

ヘルスマネジメントセミナー!!



皆さん、初めまして！NTT健康保険組合主催“健康セミナー”で平成19年より講師をしている渡辺和久です。昨秋も全国20会場を回ってきました。「運動よりも日常生活動作」「栄養学より生物学と民族学」「頑張らないように頑張れ」「コンディションはトイレでわかる」…。マスコミが取り上げない（取り上げられない!?）話ばかりしてるので、受講者は目が“テン”。でも途中から“キラキラ”。会場を後にする時は「目からウロコが落ちました!」と“輝いて”。落ちたウロコはボクが記念に拾ってます（笑）。そんな一風変わったセミナーの誌上再現。今回は「コンセプト編」にお付き合い下さい。

お金で健康は買えない

「生活習慣病じゃなくて、“性格”習慣病」「自分で考えよう」「自分のカラダに訊こう」…。ボクのセミナーは、まず「生き方」と「メンタル(=考え方)」の話から。健康法を教えられると思って参加した人は、まずここで目がテンに。さらに「健康づくりにお金はかからない」って言うと、不審な顔をする人も（笑）。でもこ

れホントの話。正しい考えのもと、正しい方法を行えば、食費と医療費は激減します(キッパリ!)。うまくいった人達は皆、

「カラダは軽くなった、サイフは重くなった。だから続けられる」って言うんだから！ だいたい健康をお金で買おうって考えがおかしい。飽食におごり、不精や横着で体を動かさず、その結果で体調を崩してる人ばかり。事の本質に目を向けず、健康器具や健康食品、クスリやサプリメントに頼るなんてナンセンス。根本の考え方がおかしいことに気付く。まずはそこから！

「やせたい!」の先にあるものは?

「効果が出ない」「継続できない」…。「何のためにするか」を理解せぬまま、方法論に飛びついている人達です。「体重を落としたい」「筋肉をつけたい」。こういった願望の先にあるものは何？おそらくほとんどの人は、「人生を充実させたい」でしょ？このことを常に心に刻み込み、軸をしっかりさせなきゃ。軸がぶれるから部分ばかりに目を奪われ、全体や本筋を見失うんです。だから流行の健康法や怪しげな健康食品に飛びつくことになる。“カモ”になってることにすら気づいてないんだから、軸はぶれちゃいけませんね。



平成23年NTT健康保険組合主催「ヘルスマネジメントセミナー」

「ヘルスマネジメントセミナー」模様

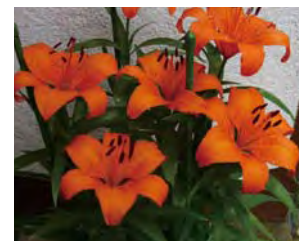


平成23年9月11日～11月27日
全20回開催
総参加人数850名



健康づくりと会社経営の関係

会社設立の精神や経営理念のしっかりした会社は、そうでない会社と比べ「軸(=方針)」がぶれず、経営が安定してるじゃないですか。ヘルスマネジメントもまったく同じ。「何をする」という方法論(=方策)よりも、「何のためにする」「どのようなコンセプトで行う」という考え方(=経営理念)の方が100倍大事。こ



根のとおり枝葉は育つ



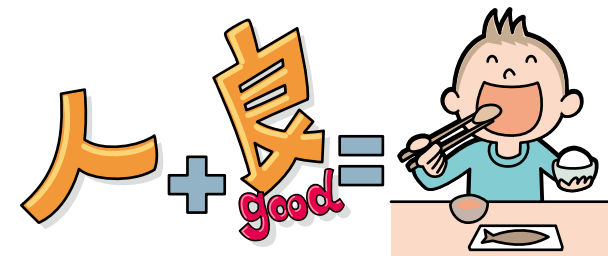
こがしっかりしてなきゃ、どんなに素晴らしい方法でも効果は出ないんです。行動開始と継続の秘密は方法論じゃなく「考え方」。“カラダ株式会社”の経営者になったつもりで！

「食」という漢字が表わすもの

「考え方」がしっかりしたら、真っ先に手を付けるべきは「食生活」。人間も自然界に生きる一匹の動物。動物にとって「生きる」ってことは「食べる」ってこと。「食生活がその人の人生を決める」って言っても過言じゃないんです。「食」という字を見たら分かる。ほら、「人」を「良」するって書くでしょ。人間のカラダって、“食べ物”が化けた物”なんです。当然、悪くもしますよ。考

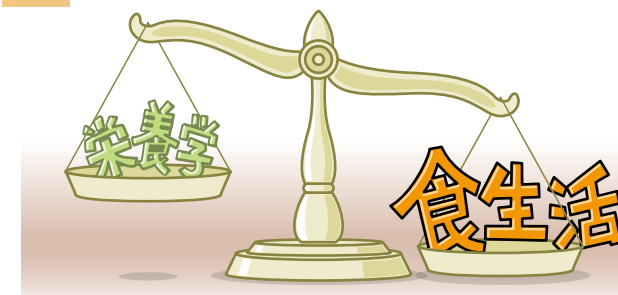


食生活が人生を決める！



え方を決める脳の神経細胞だって、食べ物で出来てるんだから。「食をおろそかにして、ヘルスマネジメントなど出来るわけがない」。これはボクのポリシーです。

栄養学は知らなくて大丈夫!



でも、栄養学を詳しく勉強しなくても大丈夫。“カロリー&栄養素”は実験室や机上での話。食物が人体に入った後でどうなるかっていう、一番大事なことが軽視されています。それより、「ヒトという動物、日本人という民族は何をどのように食べ、命(遺伝子)をつないできたのか」という“食生活”や“食文化(行儀作法含む)”に目を向けること。有史以来何百万年に渡って行われた、**壮大な人体実験こそが最良の教科書**なんだから。実際に健康長寿のお年寄りは、栄養学なんか意識せずにバランスの良い食生活を送っているだけのこと。この事実に答えがあるじゃないか！



栄養学の前にまず「食文化」



いかがでした？ ほんの序章だけだったけど。機会があればまた誌面で会いましょう。そうそう、2011健康セミナーホームページにも講師コラムを書いているので、ぜひ見て下さいね！

渡辺 和久(わたなべ かずひさ)
フィットネス・クリエイティブ代表。法人、健保組合等での講演活動、社会体育専門学校等で幅広く活動中。メンタルセットまで指導する独特のセミナーは、「受講者の行動が変わる」「実践しやすい」と定評がある。格闘家としての顔ももち、「究極の格闘技」サンボでは“安全確実な減量とベストコンディション”を武器に全日本選手権52kg 級優勝、USA ナショナル選手権優勝、3年連続世界選手権出場の実績をもつ。

<http://www.nttkenpo.jp/>



早目の対策で症状を軽く

花粉症シーズンをよりラクに乗り切りましょう！

東京医科大学病院（東京都新宿区）
耳鼻咽喉科臨床研究医 豊村文将 先生

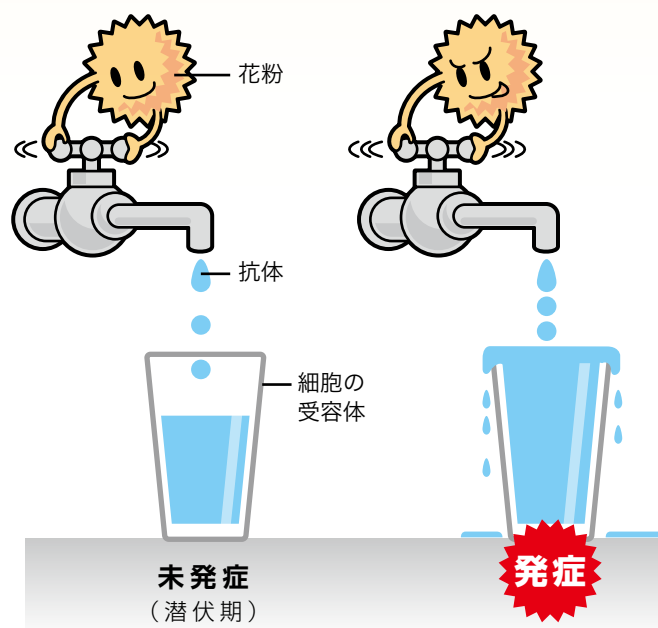
今春のスギ花粉の飛散量は、昨年の春より約3割減と見込まれていますが、やはり患者さんには厳しいシーズンとなりそうです。毎年数多くの花粉症の患者の診療にあたっている豊村文将先生は、「早めに対策を立てることでよりラクに過ごすことができる」と話しておられます。

——スギ花粉症の有病率は、いまや20%ともいわれます。かつて珍しい病気だったのに、1975年頃から急に増えてきたそうですが、原因は何でしょうか？

先生 花粉症は、アレルギー疾患です。鼻にくっついた花粉をくしゃみや鼻水で押し返し、目にくっついたものを涙で洗い流そうとする反応と考えられます。スギ花粉症が急に増えてきた一番の理由は、戦後の大量植林によりスギ花粉の飛ぶ量が増えたことです。ただ、本来人間の体にとって無害だったはずのスギ花粉が病原になったのは、ディーゼル車の排気ガスなどの環境汚染の刺激で、免疫システムが過剰に反応するようになった影響もあります。要はスギ花粉だけが問題なのではなく、体質も関連して起こる病気といえます。

——個人の体質は変わらないはずなのに、今まで花粉症にかからなかった人がある時急に花粉症にかかるのはどうしてですか？

先生 体の中では花粉を外敵としてとらえると、これを排除するために「抗体」という武器を作り出します。抗体は毎年体の中のある細胞の中の受容体に蓄えられていて、一定の量に達した時から症状が出るようになるのです。これはよくコップと水の関係に例えられます。水（抗体）がコップ（細胞の受容体）に収まっている間は花粉症の症状は出ませんが、水がいっぱいに



なってコップから溢れ出すと、花粉症の症状が出るようになります。（図）

——花粉症の治療法にはどんなものがありますか？

先生 花粉症の治療は基本的に症状を軽くするためのものです。最も一般的なのは、抗ヒスタミン薬による治療です。この薬は飲んでから効果が出るまで時間がかかり、普通は4～5日目くらい、遅いと2週間目くらいから効き始めます。抗ヒスタミン薬にもいくつかのタイプがあって、人によってどれがいちばん体に合うかが違います。「効かない」と思うことがあっても、2週間は飲み続けてみないと、本当の効果はわかりま

花粉症のセルフケア

自分でできる花粉症対策としては、原因の花粉を少しでも体の中に入れないようにすることです。次のような工夫をしましょう。

① 無駄な外出を避ける

花粉情報に注意し、花粉飛散が多いときにはなるべく外出を避けます。家にいる場合も、窓の開け閉めに注意を。

② 花粉を持ち込まない

外出着は花粉のつきやすいものを避け、できるだけすべすべした化繊の衣類を。外出から帰ってきたらすぐに花粉をはたき落とします。

③ マスクとめがねの着用

花粉症用のマスクでは花粉が約1/6、花粉症用のめがねでは1/4程度に減少します。

④ 帰ったらすぐ洗顔・うがい

目を洗う、鼻をかむ、うがいや洗髪など、体についた花粉を落としましょう。



せん。また大なり小なり眠気が出る副作用があり、なかには「運転者に処方してはいけない」とされているものもあるので要注意です。このほか鼻や目の症状が重い方には、ステロイドの点鼻薬や点眼薬なども用います。鼻の症状でもとくに鼻詰まりが強いという人には、ロイコトリエン拮抗薬が有効です。さらに鼻の中の花が花粉が付着しやすい箇所にレーザー光線を当てて粘膜の表面を焼き、花粉が付きにくくするという治療もあります。

——花粉症の人は毎シーズン繰り返して症状が現れますが、根治はしないのですか？

先生 花粉症は体質が関係する病気で、体質は変えられないのでほとんど一生治ることはありません。そのなかで減感作療法という治療なら根治する可能性があります。これは花粉の抗原を少しずつ注射して体を慣らしていくという治療です。ただし、もともと抗体を持っている人にわざわざそれを刺激するアレルギー源を投与するので、まれに危険な副作用を起こすことがあります。それに、週1～2回、3～4ヵ月程度継続して注射しなければならないので、注射の苦手な人には

向きません。これに対して現在、舌の下に花粉をしみこませたパンを置くだけという舌下減感作療法という治療法が開発されているところです。副作用が少なく、より安全にできる花粉症治療として期待されていますが、実用化は2014年になりそうです。

——花粉症対策は早目のほうが良いと言われるんですね？

先生 最近の花粉症治療のトピックスは、抗ヒスタミン薬の季節前投与です。抗ヒスタミン薬は効果が現れるまで時間がかかるので、花粉が飛び始める2週間くらいから飲み始めることで症状をより軽くできることになります。一方、減感作療法は、効果が出るまで普通は2～3年かかります。今シーズンをより軽症で乗り切るためには、早めの抗ヒスタミン薬治療が現実的です。抗ヒスタミン薬はジェネリック医薬品もありますので医師と相談して選んでください。



豊村文将（とよむら ふみまさ）
2005年東京医科大学卒業、同年臨床研修医に。07年同大学病院耳鼻咽喉科に入局。現在は研究医として毎年数百人に及ぶ花粉症患者の診療に当たっている。

不正請求
にご注意！

実際受けた治療と一致しない 記録はないですか？

受診したら領収書と
医療費明細書を確認しましょう！

医療機関で受診した場合は、必ず領収書と医療費明細書を受け取り、その場で、受診した内容と一致しているかどうか確認しましょう。内容に疑問がある場合にはすぐに受付窓口へ申し出て下さい。なお、医療費明細書は、医療機関によっては請求しないと発行されない場合や有料になる場合もあります。

領収書と医療費明細書は
大切に保管しましょう！

医療機関でもらった領収書や医療費明細書は大切に保管しましょう。NTT健康保険組合からお送りする「受診状況のお知らせ」との照合、特に領収書については確定申告時に必要になります。

受診状況のお知らせには 大切な情報がいっぱい

NTT健康保険組合は、皆さまが医療機関を受診した内容について、「受診状況のお知らせ」をお届けしています。窓口で支払った額と受診内容が適正かどうか確認しましょう。



健保から「受診状況のお知らせ」が届いたら、
必ずチェックしましょう！

NTT健康保険組合からご家族の分も含めて、受診してから3カ月後の20日以降に「受診状況のお知らせ」のメールが届きますので、メールが届いたら必ず領収書や医療費明細書と照合してチェックしましょう。実際の治療にかかった金額との間に不一致がある場合は、不正請求の疑いがありますので、直ちにNTT健康保険組合保険給付担当にご連絡ください。

※メール環境のない被保険者や任意継続被保険者への「受診状況のお知らせ」は、ハガキでお届けしています。時期は毎年2月(前年5月～前年10月受診分)、8月(前年11月～当年4月受診分)の2回です。

NTT健康保険組合 保険給付担当: **03-5217-5939**
(受付時間 平日9:30～17:30)

不正請求の主な内容

架空請求

診療していないのに、診療したことにして診療報酬を不正に請求していた。

健康診断の
保険請求

健康診断を保険請求していた。(健康診断には保険は適用されません)

二重請求

患者が自費で診療したものを、保険診療したとして二重請求していた。

振替請求

外来診療なのに入院診療として扱い、診療報酬を不正に請求していた。

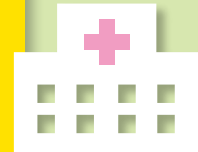
柔道整復師

保険適用できない肩こり・腰痛等に対してマッサージ等の施術を行い、傷病名を急性の「捻挫」「打撲」と偽り不正請求したり、通院回数を水増し請求していた。



医療費チェック の流れ

① 受診



その場で確認！

3カ月後
② メールが届く



③ システム確認



不一致等が
あったら

④ 健保へ連絡



「年金・健保システム」 受診データ閲覧方法

「受診状況のお知らせ」メール本文に記載されているURLより「年金・健保システム」にログインし、この中の「医療機関受診状況照会」のページで、更新データを含めた被保険者・被扶養者の過去1年間の受診状況が確認できます。

<https://www.n-bizstyle.aincs.ipxp/>
<https://www.n-bizstyle.aincs.e-trans/>
(社内イントラネットからのみアクセス可能)



トップページ > 医療機関受診状況照会

受診状況のお知らせ 平成23年 7月分まで
ご家族が、病院などで受診されたときの受診状況のお知らせです。

表示することができませんので、必要場合は印刷するなどして保管してください。

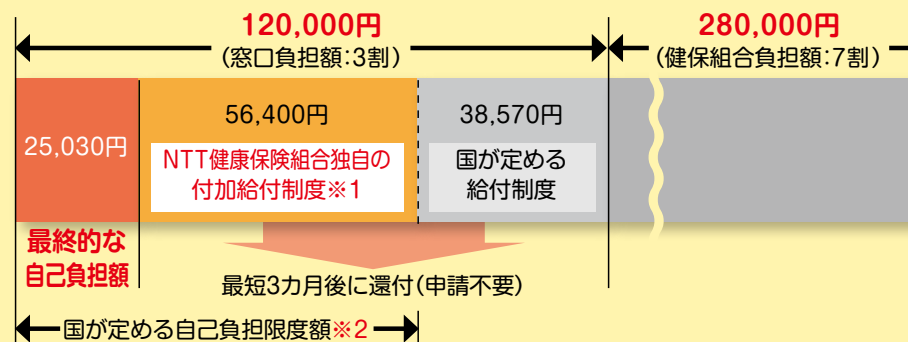
治療にかかった合計金額です 健保が負担する金額です

受診年月	受診者名	医療機関名等	内容	日数	医療費総額	健保支払額等	窓口支払額	備考
H23/ 1	****	※※歯科医院	歯科	1日	6,380円	4,470円	1,910円	
H22/11	****	※※歯科医院	歯科	1日	3,820円	2,670円	1,150円	
H22/11	****	※※整形外科	外来	1日	9,160円	6,410円	2,750円	
H22/10	****	※※歯科医院	歯科	1日	9,130円	6,390円	2,740円	

あなたが窓口で支払った金額です

ご存知 ですか？ 高額になった医療費は払い戻しが 受けられます!! (高額療養費制度)

●医療費総額が40万円の場合の例



高額療養費制度とは、同一月内の同一医療機関に支払った医療費の自己負担額が一定額を超えたときに、その超えた額が還付される制度です。NTT健康保険組合では独自の付加給付制度を設けており、自己負担額が25,000円を超えた場合に後日医療費が自動的に還付されます。

※1:100円未満は切捨てとなります。なお、切捨て後の金額が500円未満の場合は不支給となります。
※2:70歳未満、所得区分:一般の場合

ジェネリック医薬品を 活用しましょう!!

テレビのCMなどですっかりおなじみになったジェネリック医薬品。効能などの実力を認められている医薬品ですが、まだまだその普及は十分とはいえません。上手に利用すれば家計は大助かりで、国や健保の医療費抑制にも役立つジェネリック医薬品。積極的に活用しましょう。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは

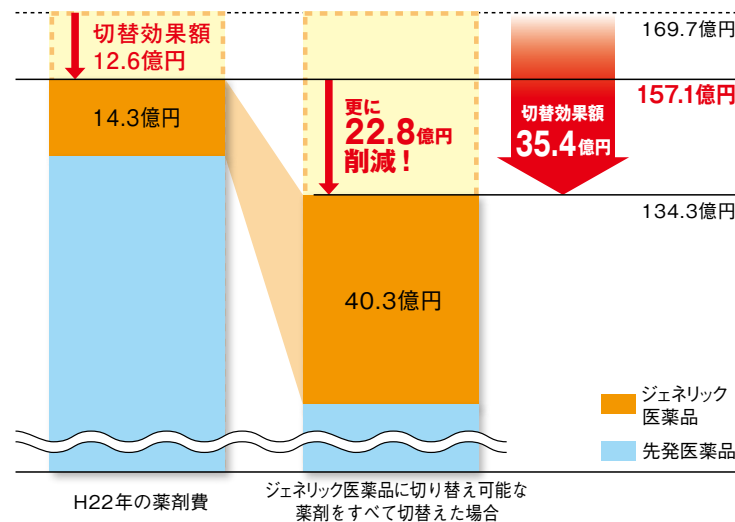
先発医薬品の特許期間終了後に発売されるもので、同じ成分、同じ効き目の薬で、厚生労働省が先発医薬品と同等と認めた医薬品です。

ジェネリック医薬品は家計に優しく、医療費抑制の救世主!!

ジェネリック医薬品は研究・開発費が大幅にカットできるために、先発医薬品に比べて、**3～5割も価格が安くなっています**。ジェネリック医薬品に切り替えることで、入院で使用される薬などを含めると、日本全体で**年間1兆円以上の医療費が削減**できると言われています。

NTT健康保険組合だけで更に年間22.8億円の薬剤費の低減が可能!

NTT健康保険組合の**平成22年度の薬剤費は、157.1億円**となりましたが、皆さまのジェネリック医薬品の利用により**12.6億円の抑制が図られました**。しかしながら、仮に切り替え可能な薬剤をすべてジェネリック医薬品に切り替えたとしたら、推計で**更に22.8億円を削減**できたことになります。皆さまにおかれましては今後の薬剤費の更なる削減に向け、ジェネリック医薬品の積極的な利用をよろしくお願いいたします。



日本の国民病ともいわれる花粉症にもジェネリック医薬品!

推定患者数2,000万人(国民の5人に1人)ともいわれている花粉症にもジェネリック医薬品がありますので、これからの季節是非ご利用ください。スギとヒノキにアレルギーをお持ちの方は4カ月程度服薬を続けることになりますので、お薬によっては、自己負担額が1万円以上軽減するケースもあります。

医薬品

一般用医薬品

薬局・薬店等で買える薬

医療用医薬品

医療機関を受診したときに処方される薬

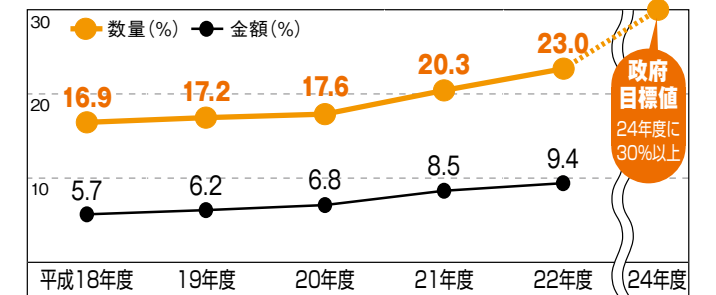
先発医薬品 (新薬)

ジェネリック医薬品 (後発医薬品)

ジェネリック医薬品採用の医療機関は約8割。利用率は着実に増加

日本国内でのジェネリック医薬品の利用率は、「平成24年度で30%以上」という政府目標を踏まえ、過去5年間で着実に伸びてきており、平成22年度時点で**23.0%**となっております。(数値はいずれも数量ベース) また、「患者負担の軽減」となることから、全国で約8割の病院・診療所などの医療機関がジェネリック医薬品を既に採用しており、利用者にとっては一段と活用しやすい環境が整ってきているといえます。

ジェネリック医薬品国内シェアの年次別推移



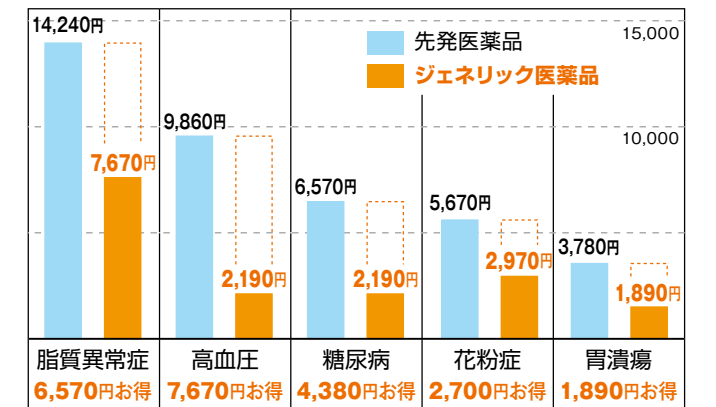
日本ジェネリック製薬協会調べ(一部 IMS データ使用)
数量:出荷数量 金額:薬価ベース (注)21年度より調査方法が変わっているため、20年度以前と21年度以降の数値は単純な比較はできません。

とくにメリットが大きい慢性疾患

ジェネリック医薬品には、脂質異常症、高血圧、糖尿病の治療薬や抗生物質、抗がん剤、抗アレルギー剤など数多くあります。利用することでとりわけメリットが大きいのは、脂質異常症や高血圧症、糖尿病などの生活習慣病や花粉症などの慢性的な病気を持つ方たちです。これらの病気は長期にわたって薬を服用する必要があるため、大きく薬代を減らすことができます。

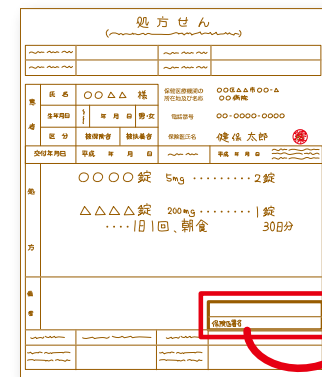
自己負担額3割負担の場合の薬代の比較

(代表的な薬を1年間服用したと仮定/薬代のみ。診察料等は含まない)



ジェネリック医薬品はどうすれば処方してもらえるの?

処方せんのジェネリック医薬品への『変更不可』の欄に医師のサインがなければ、薬剤師とご相談のうえ、ジェネリック医薬品を選ぶことができます。



後発医薬品(ジェネリック医薬品)への変更が
全て不可の場合、以下に署名・捺印
保険医署名

ジェネリック医薬品への変更には、 「お願いカード」「お願いシール」を利用しましょう

ジェネリック医薬品への変更を医師や薬剤師に伝えにくい場合には、本誌に添付されている「お願いカード」や「お願いシール」を利用しましょう。使い方は、添付資料を参照してください。

NTT健康保険組合では先発医薬品を処方されている方のうち、特にジェネリック医薬品への切り替えによりご本人負担が軽減される方に対し、個別にお知らせをしております。ジェネリック医薬品「お願いカード」「お願いシール」と合わせてご利用ください。





健康レシピ

1人前
190kcal牛肉と大根と
白菜の餃子

調理時間 30分

■ 牛肉と大根と白菜の餃子 ■

★材料 (4人分)

牛ひき肉150g 大根100g 白菜100g しょうがの
しぼり汁小さじ1 塩小さじ1 こしょう少々
ごま油小さじ1 酒小さじ1 餃子の皮 (20個分)

作り方

- ①大根と白菜は3cmくらいの短い千切りにする。
- ②それぞれ塩をふり、2～3分おいたら水気をしぼる。
- ③牛ひき肉と混ぜて、塩、酒、ごま油、こしょうを加えてさらに混ぜてあんを作る。餃子皮の中心にあんをのせ、包んでいく。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸騰させて、餃子を入れ4～5分ゆでる。
- ⑤すくいあげて皿に盛る。好みによってそのままでもよいし、黒酢やラー油をつけていただいてもよい。



便利なワンタッチ餃子包み器

餃子包みは慣れればそれほど難しいものではありませんが、100円ショップでも入手できる「餃子包み器」を利用するとぐんとスピードアップします。上手な利用法のポイントは、包み器のサイズにあう餃子皮を使うこと、あんを少し控えめにして中身が完全に見えなくなるようしっかり包むことです。

寒さを乗り越えるパワーづくりに！
ヘルシーで、胃にやさしい
野菜たっぷりの餃子&餃子鍋

■ 監修＝稲田恵子（看護師・保健師）

旬を迎える白菜・大根は低カロリーなのに、ビタミンCやミネラルも豊富。中国医学で白菜は胃腸を整え、胸の中のイライラするような熱感を取り除く一方、大根には気の流れを整えて消化を助ける働きがあるとされています。胃腸の疲れをとり体を温める効果のある牛肉を加えた白菜と大根がたっぷりの餃子と餃子の入った鍋です。

餃子鍋

調理時間 20分
(完成した餃子を使った場合)1人前
140kcal

■ 餃子鍋 ■

★材料 (4人分)

牛肉と大根と白菜の餃子12個 白菜1/6個 ニラ半束 えび4本 ニンジン半分 昆布1枚 鶏がらスープ小さじ1 酒大さじ1 しょうゆ適量

作り方

- ①鍋に昆布を敷き、水を半分くらい張って、火にかける。沸騰したら、昆布を取り出す。
- ②酒と鶏がらスープを入れ、しょうゆを少しずつ加えながら味を調整する。
- ③鍋に材料を入れ、5～10分煮込む。
- ④好みによりそのままか、ポン酢をつけていただく。

大根

消化を助けてお腹の張りを治す効果があるほか、ビタミンCなども豊富。

白菜

消化がよく胃腸を整える効果があるので、食べ過ぎが続いたり胃が弱い人の食事に最適。

健康Navi (健康相談) でヘルシーレシピを公開

NTT健康保険組合HP上の「健康相談」のページで、体にやさしいヘルシーレシピ200種類が検索できます。「みんなのレシピ」への投稿もお待ちしています。

<http://www.nttkikinkenpo.or.jp/>
パスワード: 090401