

Wellness

ウェルネス

豊田合成健康保険組合

〒492-8153

愛知県稲沢市井之口町中四反畑4500番地

TEL(0587)23-6661 FAX(0587)23-3319

URL <https://goseikenpo.e-sprit.jp/>

薬の正しい使い方

薬局には
お薬手帳の持参も
忘れずに！



←本誌P2-6を
ご覧ください

● もくじ

P.2~P.6 ……薬は正しく・賢く使いましょう

P.7 ……正しく歩いて肥満を予防・改善！

P.8~P.9 ……事業所の健康づくり活動をレポート
健康宣言チャレンジ事業所

P.10 ……治療用装具の不支給事例

P.11 ……季節を味わう！旬の食材を使った定番レシピ

P.12(裏表紙) ……健保組合ホームページの便利な機能



薬

は正しく・賢く使いましょ

薬についてのリテラシーを高めて上手に使用を

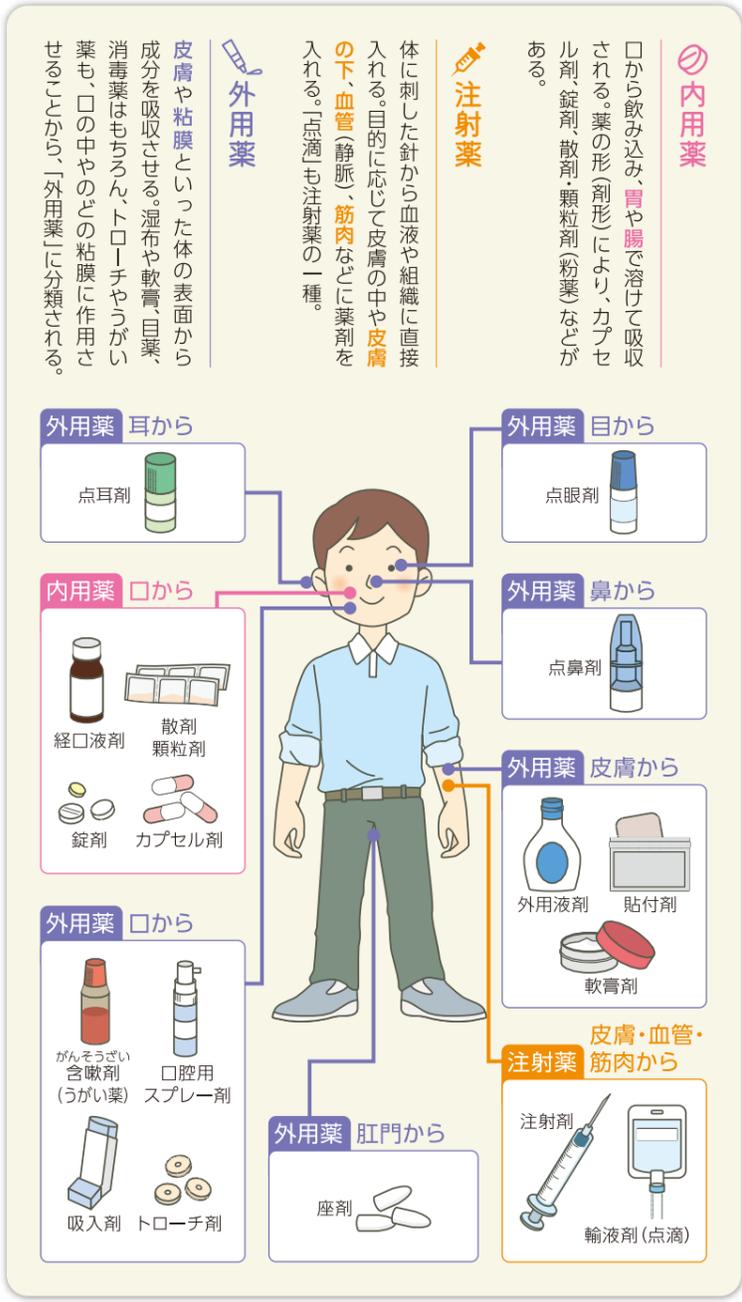
薬代を賢く節約するポイントもご紹介します！



病気やけがの治療に欠かせない薬も正しく使わなければ「リスク」になります。そして、あくまでも「健康あつての薬」という認識をもつことが大切です。薬をよく理解したうえで、回復をサポートする存在として上手に使い、健康の保持・増進に努めましょ。

状態に合わせ幅広く対応する現代の薬

薬はその成分が、体のどこから吸収されるかによって「内用薬(内服薬)」「注射薬」「外用薬」の3つに分類されます。



効果を決める用量・用法

薬には決められた「用量」と「用法」があります。たとえば鎮痛剤や解熱剤などの「頓服薬」の服用は、症状が治まるまでが基本。一方、毎日飲み続ける薬は、効き目成分が一定時間、血液中にあつてはじめて効果を発揮します。薬を飲むと効き目成分の血中濃度が上がり始め、ピークに達した後、成分の分解に伴い濃度は下がっていきます。つまり薬の効き目を持続させるためには、薬の血中濃度が下がってくる頃に次の薬を飲むことが必要で、薬ごとに決められた用量・用法を守ってはじめて期待する効果を得られます。



頓服薬は症状があるときだけ毎日飲む薬は、飲み忘れに注意!



医療機関での処方薬、こんな使い方はNG!

× 日頃の健康管理をおろそかにして薬に頼る

毎年、寒くなると必ずかぜをひいて病院で薬をもらう。そんな人は具合が悪くなる前に、かぜの予防を心がけることが大切です。



× 勝手に使用をやめてしまう

症状が少し改善したタイミングで、薬を勝手にやめてしまい、「ぶり返してしまった…」という経験はありませんか? 薬を自己判断でやめると、結果的に治癒までの期間を長引かせることになりかねません。

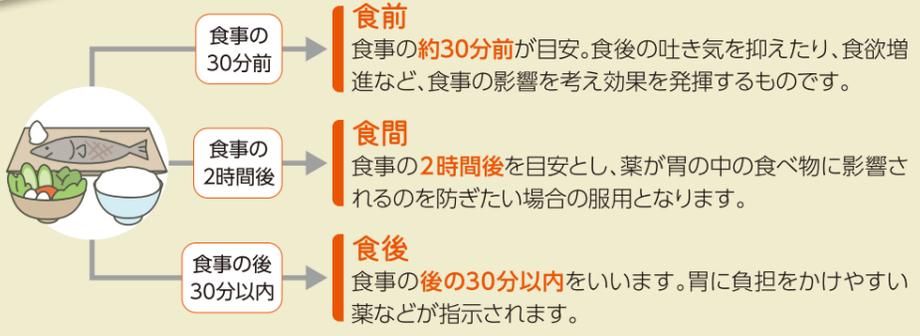
× 必要以上に処方してもらう

使われずに残ってしまい、最終的に廃棄される薬が大量にできる「残薬」が問題になっています。飲み忘れや勝手な使用中断はもちろん、「念のため」などの理由で必要日数以上の処方をお願いするのはやめましょ。



おくすりCOLUMN

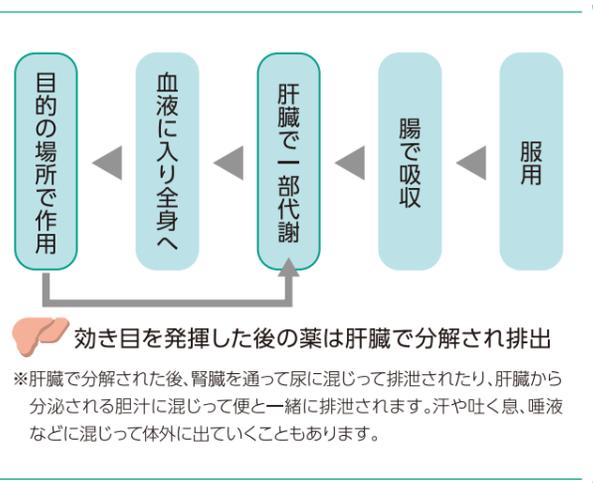
服用するタイミング「食前」「食間」「食後」



薬の成分が最も効果を発揮できるように設定されたものなので、しっかり守ろう



※このほかにも「食直前」「食直後」「起床時」「就寝時」などがあります。



薬(内用薬)が効くしくみ

薬は胃や腸で溶けて、成分は主に腸から体内に吸収され、血液とともに肝臓に運ばれ一部代謝した後、そこから全身をめぐる、目的の場所で効果を発揮します。

ポリファーマシー(多剤併用)に要注意!

一度にたくさんのお薬を服用することで相互作用や副作用により体に害が及び「ポリファーマシー」が問題視されています。ポリファーマシーが起こりやすい特定の疾病があるわけではありませんが、起こりやすくなる要因は、はっきりしています。



要因①
複数の病院や複数の診療科を受診し、そのつと新たな薬が処方されて「足し算的に積み重なる。」

要因②
服用している薬の副作用を新たな病状と誤認し、それに対して新たな薬で対処し続ける「処方カスケード」と呼ばれる悪循環に陥る。

「起こり得る症状」
「めまい」や「ふらつき」、「食欲低下」のほか、「物忘れ」など認知機能障害、場合によっては意識障害、低血糖、肝機能障害など重い症状が起こることもあります。薬の種類や体質により、症状は多様です。



ポリファーマシーを防ぐには?

ただ処方してもらう薬の量や種類を減らしてもらえばよいというわけではありません。**医師、薬剤師、患者が協力して情報を共有し、適正な処方をしてもらうことが大切です。**

お薬手帳の活用

お薬手帳は、医師や薬剤師にとって患者の服用状況、いわゆる「薬歴」を把握するための重要な情報源。ほかの医療機関や過去に処方された薬、アレルギー歴、副作用歴などを確認できるので、病院や薬局に行くときは、忘れずに持参しましょう。最近ではアプリで電子版のお薬手帳も増えています。

かかりつけ薬局の活用

気兼ねなくなんでも相談できる「かかりつけ薬局」を決めておきましょう。複数の病院からいろいろな薬を処方されている場合に、薬の重複や相互作用(のみ合わせ)、残薬解消などを総合的に判断してアドバイスしてくれます。

おくすりCOLUMN

漢方薬を甘く見ない

「漢方薬はカラダにやさしい」というイメージを持っていたらそれは間違いです。そもそも漢方薬とは、「かぜにはこの薬」というように、症状に合わせた「対症療法」を基本とする西洋医学と異なり、**患者の「証(しょう)」「体質」に合わせて処方が異なるのが特徴**です。そのため証に合わないものを服用すれば副作用が生じることもあり、中には重篤なケースもあるので注意が必要です。



薬の正しい使い方をマスターしたら、次は薬代や医療費の節約法も覚えよう!

キーワードはジェネリック
リフィル処方箋
セルフメディケーション

薬代をダイレクトに節約
ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は数十年もかけて開発された新薬の特許期間が切れた後に、同じ有効成分を使って製造・販売されます。よって開発費を新薬より抑えることが可能になり、それが価格に反映されています。

新薬の2~7割の価格で販売。
長期的に服用する薬なら
節約効果は、より大きく!

効き目や安全性は、
国の厳しい審査を受けた
ものばかり!

当健保組合では、現在処方されている薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の節約効果をホームページでご案内しています。詳しくは裏表紙をご覧ください。



実際に処方してもらうには?

カンタン2ステップ

ステップ1 処方箋の「変更不可」欄をチェック
「◯」や「×」などの記入がなければ、ジェネリック医薬品に変更可能です。



ステップ2 薬局で処方箋を渡すときに「ジェネリック希望」と伝える

本当に効くの? 不安な人は「お試し」もOK
ジェネリック医薬品を試した結果、そのまま継続することも、新薬に変更することもできます。



※4週間服用する場合の例です。

※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、薬局に在庫がない場合があります。詳しくは医師や薬剤師に相談してください。

AG (オーソライズド・ジェネリック) も
知っておこう

新薬と同じ有効成分を使用している点は、一般的なジェネリック医薬品と同様ですが、原薬や添加剤なども新薬と同一にして製造されるものをAG(オーソライズド・ジェネリック)と呼びます。

サプリメントは薬? 食品?

日本薬剤師会と「くすりの適正使用協議会」では、サプリメントを「食品」と位置づけていますが、特定の成分を多く含んでいる性質上、正しく利用しないと健康に害を及ぼす可能性があります。薬と同様に用量・用法を守りましょう。



医薬品との併用は要相談

医薬品の作用を過剰に強めたり阻害したりする場合もあるので主治医や薬剤師に相談を。

複数の使用・過剰摂取に注意

同時に飲むことで作用を弱めてしまったり、過剰摂取によって健康障害につながったりすることもあるので注意しましょう。

頼り過ぎない

サプリメントはあくまでも補助的な役割。まずは食事から栄養素を摂取するのが基本です。



正しく歩いて肥満を 予防・改善!

ウォーキングは健康によいといわれるものの、ただ歩くだけなら「散歩」と変わりません。ポイントは「**だらだら歩かない**」こと。もしウォーキングで肥満を予防・改善したいと思ったら、以下のテクニックを実践してみましょう。

正しいフォームは大前提! 継続は力なり



すぐに効果は出ません。気長に**3ヵ月**は続けてみましょう。1日30分以上(10分×3でもOK)、週に2日以上、できれば**週4日**を目標に!

肥満を予防・改善するにあたっては、一定以上のカロリーを消費する必要があると同時に、筋力を強化して「**基礎代謝**」を上げる必要があります。ウォーキングを続けて筋力がアップすれば、自然に消費されるカロリーが多くなるため、太りにくい体質へ変わることも期待できます。ただの歩行を**ウォーキングという運動**にチェンジしてみませんか?

プラステクニック① 歩幅を広くする

今まで歩幅を意識していなかった人は、「**いつもの歩幅の2倍**」に挑戦してみましょう。これはとても簡単です。たったこれだけで、ウォーキングの効果はアップします。



プラステクニック② 歩行速度を速くする

「競歩」のような歩き方をするわけではなく、今までなんとなく歩いていた人は、「**いつもの速さの2倍**」を意識してみましょう。「**息がはずむ程度**」が理想です。



プラステクニック③ 負荷をかける

歩幅や速度が身についたら、歩く場所を工夫してみましょう。あえて坂道や階段を選択するなど、ある程度の負荷がかかる歩き方に挑戦してみてください。



薬は正しく・賢く使いましょう

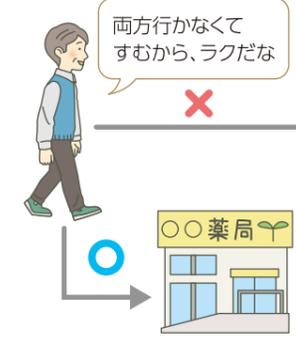
薬についてのリテラシーを高めて上手に使用を

再診料や通院の時間も節約 リフィル処方箋

症状が安定していると医師が判断した患者が、1枚の処方箋を繰り返し使用できるリフィル処方箋をご存じですか? 医療費と時間の節約につながる新しい薬の受け取り方です。

リフィル処方箋があれば通院しなくても薬が受け取れる

- ・再診料や処方箋料の節約に
- ・通院の往復時間や受診の待ち時間も節約できる

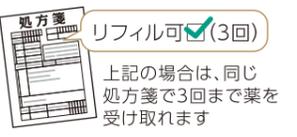


アレルギーや生活習慣病などの治療で定期的に通院している人は、一度主治医に相談してみましょう。

- 1枚の処方箋で最大3回まで利用可
 - 2回目以降は「次回調剤予定日」の前後7日以内に薬を受け取ることができる
- 2回目、3回目に薬を受け取るとき、症状の変化や心配なことがあれば薬剤師に相談できます。薬剤師は医師と連携しており、必要場合は受診をすすめてくれます。

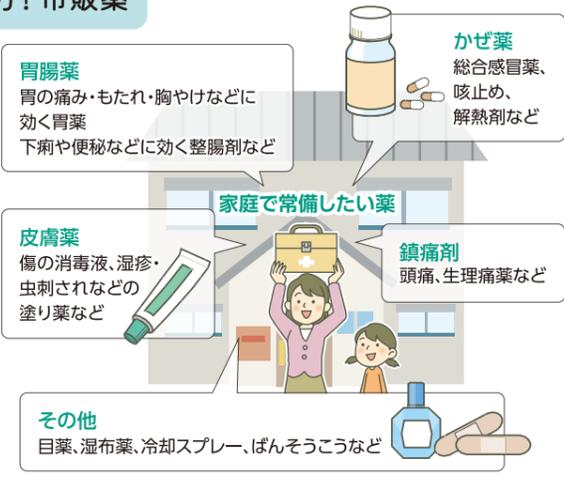
実際に利用するには?

処方せんの「リフィル可」欄をチェック
☑が記入されていれば利用できます。
※新薬、麻薬、向精神薬、湿布薬は対象外です。



軽度な不調の強い味方! 市販薬

市販薬での手当は症状の改善だけでなく病院に行けばかかったであろう診察・検査代などの節約にもなることもできます。



当健保組合では年2回家庭常備薬の斡旋をしています。詳しくは、本誌に同封のチラシをご覧ください。

医療費や税金も節約 セルフメディケーション

世界保健機関(WHO)はセルフメディケーションを「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義。この考え方を念頭に日々健康管理に努め、病院にかかる機会を減らしましょう。

セルフメディケーション税制を利用すれば節税にもなります!

2026年まで実施

セルフメディケーション税制とは、生計を同じくする家族の分も含めて、対象の市販薬の購入金額が年間12,000円を超える場合、その超過分が所得税から控除され、税金の一部が還付される制度です。

対象の市販薬

医療機関で処方されていた医薬品が、市販薬として薬のパッケージにこのマークがついています



セルフメディケーション税制について詳しくは、住所地を管轄する税務署へお問い合わせいただくか、厚生労働省のホームページをご覧ください。厚生労働省 セルフメディケーション税制 検索

けんぽInformation

議員の就退任

選定議員・互選議員の就退任(改選)がありましたのでお知らせします。

	就任	退任	
選定議員	永井 雄治 (TGロジスティクス(株))	三ツ山 寛 (TGロジスティクス(株))	(自)2023年 8月 1日 (至)2024年10月19日
互選議員	神戸 茂幹 (豊田合成(株))	松田 修司 (豊田合成(株))	
	大崎 詠仁 (豊田合成(株))	北尾 克成 (豊田合成(株))	
	平野 有里 (豊田合成(株))	下坂 一平 (豊田合成(株))	
	兒嶋 和良 (豊田合成九州(株))	是枝 享士 (豊田合成九州(株))	(自)2023年 9月 1日 (至)2024年10月19日

（株）テクノアートリサーチ

健康イベント「からだ測定会」

2023年8月、（株）テクノアートリサーチでは、社員の健康増進を目的とした健康イベント「からだ測定会」を実施しました。

上体起こし・握力測定・全身反応時間の3種目の体力測定と体成分測定を行い、その結果から管理栄養士・運動指導員による個別アドバイスを受けることができ、生活習慣を見直すよい機会になりました。

また、体力測定種目は社内ランキングが掲示され、互いに競い合うことで社内コミュニケーションの活性化にも貢献し、大盛況のイベントとなりました。

本イベントを毎年継続し、引き続き社員の健康に対する意識の向上を図ってまいります。

個別カウンセリング



▲上体起こし



▲握力測定



▲全身反応時間



▲体成分測定



従業員のみさんの健康づくりを積極的にサポート

健康宣言チャレンジ事業所

従業員のみさんやそのご家族が健康でいきいきとした毎日を送れるよう積極的にサポートしている事業所として、新たに下記4事業所が健康保険組合連合会愛知連合会より「健康宣言チャレンジ事業所」の認定を受けました。

✦ TGAP株式会社 ✦

✦ 豊田合成東日本株式会社 ✦

✦ 株式会社テクノアートリサーチ ✦

✦ 豊信合成株式会社 ✦



経済産業省が認定する「健康経営優良法人」への第一歩として引き続き積極的に取り組んでまいります！

事業所の健康づくり活動の取り組みを報告します！

合同開催！
健康イベント

豊田合成九州(株)・TGロジスティクス(株)

2023年9月13～15日、豊田合成九州(株)とTGロジスティクス(株)が共催で社員の行動変容のためのきっかけ提供を目的とした健康イベントを開催しました。

北九州工場80名、福岡工場67名、佐賀工場32名が参加し、脚力測定の結果を競い合ったり、睡眠動画を鑑賞し睡眠の重要性を学んだり職場の仲間と楽しみながら健康について考えるよい機会となりました。

今後も会社の垣根を超え、社員の健康保持・増進につながる取り組みを企画・実施していきます。



▲運動実技

北九州工場

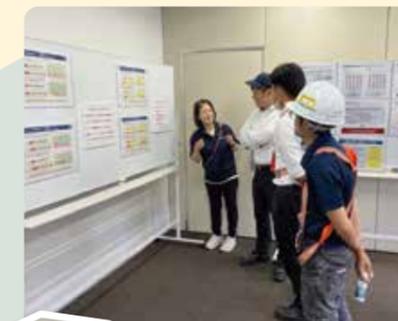


▲睡眠動画視聴



▲脚力測定

福岡工場



▲スコアリングレポート解説

佐賀工場



▲脚力測定



◀運動実技



▲睡眠動画視聴



▲スコアリングレポート解説



つじようこ
監修 辻 庸子 ●管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しく健康的な料理をテーマに活動中。

季節を味わう！ 旬の食材を使った定番レシピ

世代を問わず愛される基本の料理は、覚えておくべきさまざまなシーンで役立ちます。今回は料理ジャンルごとの定番レシピをご紹介します。栄養価の高い旬の食材も組み合わせているので、野菜不足が気になる方や忙しい方にもおすすめです。



材料 2人分

- スパゲッティ……160g
- ウインナー……6本(100g)
- 茄子……小1本(80g)
- さつまいも……1/3本(80g)
- しめじ……1/2パック(50g)
- オリーブ油……小さじ1+小さじ2
- ケチャップ……大さじ5
- 牛乳……大さじ3
- とんかつソース……大さじ1
- 顆粒コンソメ……小さじ1/2
- おろしにんにく……小さじ1/2
- バター……小さじ2
- パセリ……適量

作り方

- ①スパゲッティは規定の時間より1分長く茹で、水洗いする。水気を切ったら油小さじ1を絡め、冷蔵庫で3時間以上寝かせる。
- ②ウインナーは斜め薄切りに、茄子は1cm幅の半月切りにする。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、耐熱皿に移したらラップをして、レンジで1分40秒加熱する。しめじはほぐす。
- ③熱したフライパンに①を入れ、軽く焼き目がつく程度に炒めたら取り出す。同じフライパンに油小さじ2を熱し、ウインナー、茄子、しめじを入れて炒める。
- ④茄子がしんなりしてきたらさつまいもを入れ、具材を端に寄せる。空いたところに②を入れ、少し煮詰めたら具材と炒め合わせる。
- ⑤全体に味がなじんだらバターとスパゲッティを入れ、絡めるように炒めて完成。皿に盛り、刻んだパセリをちらす。



※種を茹でて寝かせる時間は含まず



1人分あたりの栄養成分

- カロリー……699kcal
- たんぱく質……20.3g
- 脂質……27.0g
- 炭水化物……91.1g
- 食塩……3.2g

栄養ポイント

秋に旬を迎える食材は食物繊維が豊富。腸内環境を整えて免疫力を上げ、冬の寒さに備えましょう。

調理ポイント

スパゲッティを長めに茹でてから寝かせることで、もちもちとした食感に。また、軽く焼き目をつけると香ばしさも加わります。

秋

洋食



ナポリタンスパゲッティ

知っておきたい

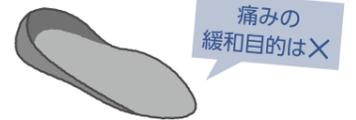
治療用装具の不支給事例

けがをした際などに使うことがある「治療用装具」は、健康保険組合が必要と認めれば「療養費」が支給されますが、支給の基準を満たさなければ支給することはできません。治療用装具は「正しく申請・正しく受給」が大前提です。以下に主な支給されない事例を紹介いたしますので、参考にしてください。

事例1 【インソール】

装具を装着するよう、医師に勧められて購入したが、購入後の医師の指示はなく、装具装着後、医療機関を受診しなかった。

不支給の理由 → 症状の疼痛軽減(除痛)を目的としている



事例2 【サポーター】

装具を装着するよう、医師に勧められて購入したが、購入後の医師の指示はなく、装具装着後、医療機関を受診しなかった。

不支給の理由 → 装具は患部を固定することが目的で、治療材料にあたるまた、日常生活の利便性を目的としている(包帯を巻いていたら面倒だから等の理由)



事例1と事例2は、療養費が支給されるべき本来の目的で使用されておらず、医師の指示もないため不支給となります。正しく受診し、治療用装具の必要性を明確にする必要があります。

事例3 【コルセット】

装具が古くなったので、再度作製した。装具装着後、医療機関を受診しなかった。次回の受診は、1年後。

不支給の理由 → 「症状固定後」に作製したものである



医師の指示なく勝手に判断して作製しているほか、治療すべき期間を過ぎてしまっているため不支給となります。必要ときに、正しい受診に基づいて作製する必要があります。



健康保険が適用される治療用装具の対象は、「治療のために必要不可欠であること」です。医療機関や装具業者から「保険がきくので、あとで払い戻しが受けられます」といった説明を受けたとしても、必ず支給されるわけではありません。なお治療が目的ではなく、日常生活の向上、改善、利便性を目的とするものは対象外となります。

◆スポーツ目的のため装着するもの ◆市販品を加工・転用したもの ◆美容を目的とするもの など

便利機能を



ピックアップ

健保組合ホームページ

ESPRIT



豊田合成健康保険組合

検索

健診結果や医療費のお知らせが閲覧できる **マイヘルスデータ**

ご利用は **マイページ** から！



みなさん一人ひとりの健康や医療費の支払い状況など大切な情報をデータ化して保存することができる「**マイヘルスデータ**」。マイページからいつでもご覧いただけます。



マイページへログイン



人間ドック・レディスドックの予約内容の登録や変更もできるよ！



2017年度以降に受診した「人間ドック」「レディスドック」の結果が保存されています。

検査項目をクリックすると、検査値の推移をグラフでチェックすることができます。
1年分の健診結果だけでは見えない体の変化が見える化されます。

✔ 正常値の範囲でも徐々に悪化している項目はありませんか？



医療機関の受診履歴。閲覧したい受診年月を指定すれば、その期間の受診医療機関名・受診年月・医療費の総額(健保組合とみなさんの負担額内訳も表示)などが一覧で表示されます。



処方されている薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の、お薬代の節約効果をご案内しています。

保存されているデータは大切な個人情報だから、マイページへログイン後、もう一度パスワードを入力して再認証を受けてね。



※掲載の画面は実際の画面と一部異なる場合があります。

「健診結果」や「2次検査」のことで困ったこと、わからないことがあれば **電話相談窓口** にお尋ねください！

T E L フリーダイヤル 0120-301-727
月曜日～金曜日 9:00～17:00まで(会社稼働日)

E-mail yukiko.uwamori@ts.toyoda-gosei.co.jp
24時間受付(回答は会社稼働日)

保健師 うわもり 上森

- お手元に「健診結果表」をご準備いただきますと、より具体的なお話ができます。
- 上記フリーダイヤルは、健康相談のみ受付いたします。その他の問い合わせは**0587-23-6661**までお電話をお願いします。