

「今、元気だから・・・」は要注意！ あなたに忍び寄る生活習慣病

レベル 2
肥満に加え、
●高血圧
●高血糖
●脂質異常
と健診の異常値が増えています。いわゆる「メタボリックシンドローム」となります！



レベル 1
「食べ過ぎ」「飲み過ぎ」「運動不足」「喫煙」などの生活習慣を続けると....。

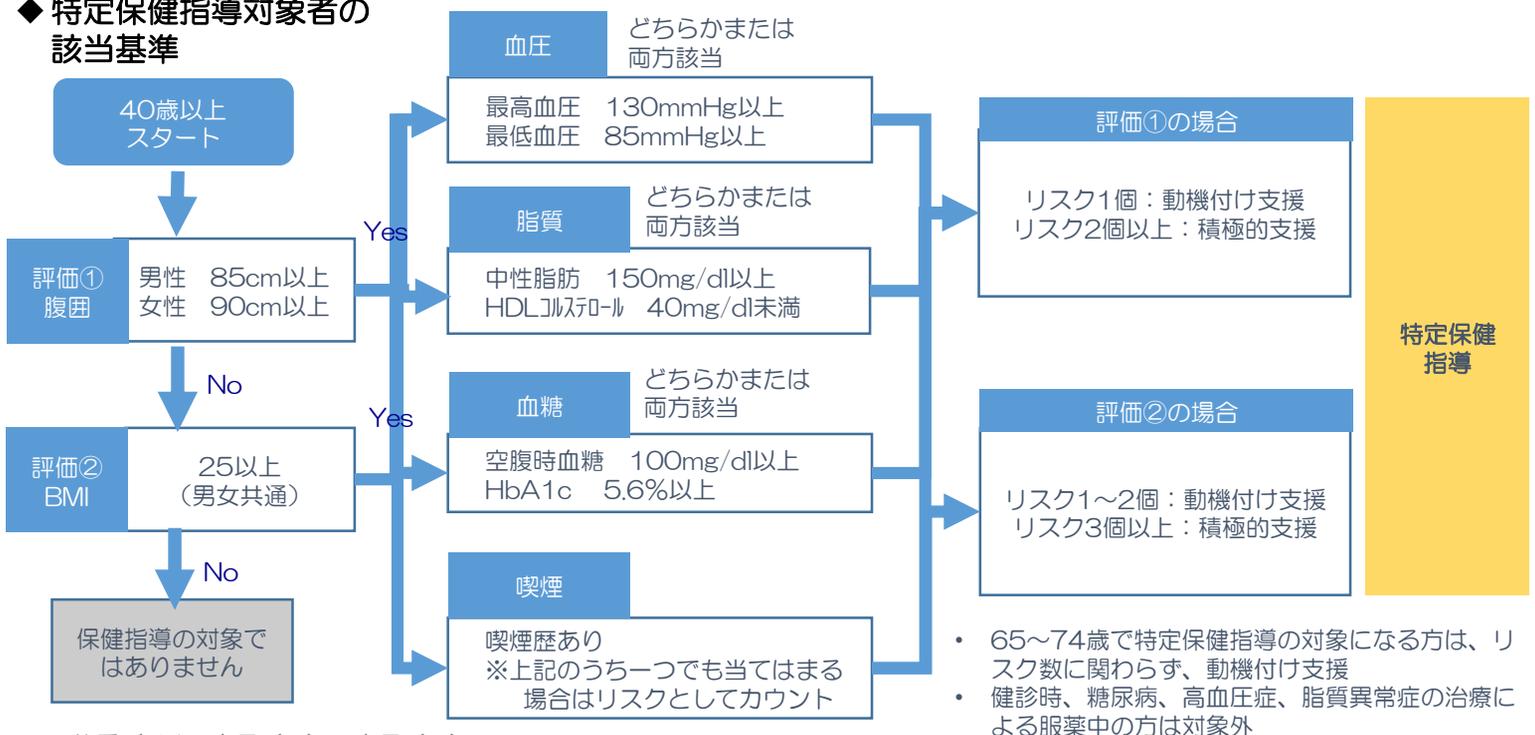


レベル 3
「メタボ」の方は、危険因子の数によっては、異常がない方と比べて心疾患（心筋梗塞・狭心症等）の恐れが、**なんと30倍以上**となる場合もあります。脳卒中等の発症リスクも高まります。
※社団法人日本循環器学会 虚血性心疾患の1次予防ガイドライン(2006年改訂版)

健康保険組合では、健康診断結果に基づき、生活習慣病リスクがあると判定された40歳以上の方を対象にした**特定保健指導**に加え、新たに35歳以上40歳未満の方を対象にした**生活習慣改善サポート**を実施します。（委託会社：株式会社ベネフィット・ワン）

対象の方（被扶養者を含む）には、3月9日以降、ご案内をさせていただきます。
参加者は、保健師・管理栄養士などの専門職と生活習慣の分析を行い、食事や運動など**生活習慣の改善を目指すプログラムを無料**で受けられます。

◆ 特定保健指導対象者の該当基準



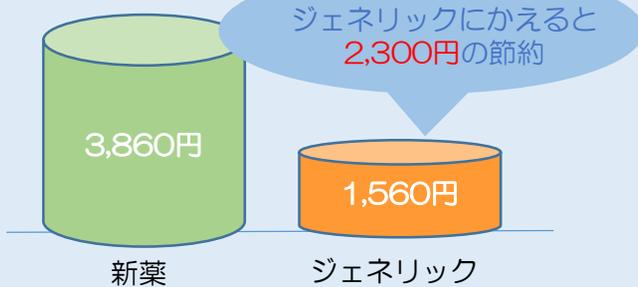
BMI=体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

1 ジェネリックへの切り替え

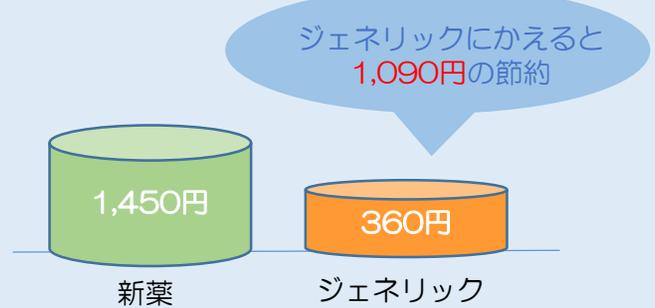
ジェネリック(後発医薬品)は新薬(先発医薬品)と同等の効き目や安全性を持つと厚生労働省が認めた医薬品で、価格が新薬より安く抑えられています。新薬より安いからと言って、品質が劣るわけではなく、新薬と同等の効き目を持っており、安心して使用できます。

◆花粉症のケース ジェネリック医薬品なら花粉症1シーズン(16週)でこんなに差がつきます。

花粉症のアレルギー症状を和らげる薬
(1日2錠)



目のかゆみ、充血などの症状を和らげる薬
(1日4回点眼)



*調剤費用がかかるため自己分額はイメージです。

出典：社会特別研究所リーフレット
「その花粉症のお薬 ジェネリックにしてみませんか」

2 お薬手帳を持参



調剤薬局等で提供される冊子のお薬手帳以外に、スマートフォンアプリのお薬手帳があります。

- 3ヵ月以内に調剤してもらったことがある薬局にお薬手帳を持参すると、お薬代が安くなります。(3割負担の場合40円)

お薬手帳のその他のメリット

- 使用しているお薬の情報や履歴、副作用やアレルギーなど、大切な情報が記録されています。
- 旅行や災害時に急に具合が悪くなった場合でもお薬の情報を正確に伝えることができます。



3 利用は早めの時間に



薬局を時間外に利用すると「時間外加算」され、薬代が120円増えます。時間外利用を避けましょう。

時間外加算される時間帯は、
平日の午前0時～午前8時、午後7時～午前0時
土曜日の午前0時～午前8時、午後1時～午前0時
です。

■ 医療費通知で医療費を節約

アクサ生命健康保険組合では、昨年9月に新規導入した健康ポータルサイト“Pep Up”に登録いただいた方でジェネリック医薬品に切り替えると医療費節約効果が大いと思われる方に対し、ジェネリック医薬品への切り替えをお勧めするお知らせをお送りしています。

[登録用URL再発行] <https://pepup.life/users/invitation/resend>

Pep Upにまだ登録していない方は登録用URLを再発行してください。

再発行時に入力するアドレスは会社メールアドレスです。

