

ご家族
みなさまで
ご覧
ください

本当に
効果
あるの？

特定保健指導を 受けたみなさんの声

平成22年度予算のお知らせ

平成22年度の重点施策まとまる

「RTS健康宣言2010」を制定

無料です！ ご家族の健康チェックは「特定健診」で決まり！

こうしてジェネリック医薬品に替えてみましょう

“2009ハッピーウォーキング秋”でいい汗かきました

1日で学べます！ 介護・健康教室

「全国ウォーキング大会」で日本を歩こう！

全身のむくみにリンパマッサージ

リコー三愛グループ健康保険組合

ホームページアドレス <http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/>

「増える支出、減る収入」により、44億円の不足を見込む予算編成

高齢者医療制度への重過ぎる負担によって、全国の健保組合は非常に厳しい運営状況におかれています。平成 20 年度・21 年度・22 年度には 3 年連続して巨額な赤字を計上し、赤字組合の割合は約 9 割におよび、多くの健保組合が保険料率を引き上げて予算編成

を行うなど、深刻な財政危機に直面しています。

こうした状況のなか、当健保組合では一般保険料率を 78.0 / 1000 に据え置いて予算を編成しましたが、積立金を 45 億円取り崩すなど、非常に厳しい内容となっています。

●●●平成22年度予算と今後のポイント●●●

- ☞ 標準報酬と賞与の減少により保険料収入が減少に
- ☞ 高齢者医療制度のための支援金など納付金が膨大な額に
- ☞ 医療費の自然増、診療報酬アップにより今後も医療費増の見込み
- ☞ 20年度の赤字以降、毎年赤字額が増大。23年度には料率改定も

このままでは、23年度に保険料率見直しの必要も

先の見えないデフレ不況により経済環境が悪化しているため、標準報酬、標準賞与などは減、被保険者数は派遣社員の直接雇用化などにより増、と見込んで予算を編成した結果、保険料は 209 億円となり、昨年度予算の 215 億円を 6 億円近く下回る見込みです。

一方、減少する収入を尻目に、支出は年ごとにじりじりと増加する傾向にあります。

特に 4 月からの医療費値上げを加味し、みなさんの医療費をまかなうための保険給付費に 123 億円、高齢者医療制度を支えるための納付金に 112 億円を計上しており、この 2 つの支出で保険料を上回ってしまうため、昨年度予算を 9 億円近くオーバーする 44 億円の経常赤字を見込まざるを得ない状況です。

当健保組合では、平成 20 年度に単年度赤字を計上して以来、毎年赤字額が増大する傾向にあり、このままでは 23 年度に積立金が底をつき、保険料率の見直しが必要となる見込みです。

ただし、医療費の支払いとともに健保組合事業の両輪をなす保健事業については、昨年度をわずかながらも上

回る予算を確保し、コスト等を精査のうえ積極的に事業を展開してまいる予定です。

健保組合の健全運営のためには、保険料によって各種支出がまかなわれなければなりません。高齢者医療制度のために 112 億円（1 人当たり年間 22 万 4 千円）もの金額が持ち出されてしまえば、支出の削減や財産の取り崩しなどの経営努力も遠く及ばず、毎年度巨額の赤字を抱え込むことになります。

このため、当健保組合では健保連を通じ、政府に対して現行制度の改革や公費の投入などを強く訴えると同時に、事務の合理化や支出の見直しはもちろん、レセプト点検の強化、ジェネリック医薬品の使用促進など、22 年度も引き続き医療費適正化を積極的に進めてまいります。

みなさんおよびご家族の方々におかれましては、当健保組合のこうした各種取り組みをご理解のうえ、引き続き健保組合の運営にご協力を賜りますようお願いいたします。

●平成 22 年度予算のお知らせ●

収入 健康保険	
科 目	予算額（千円）
保険料	20,946,601
国庫負担金収入、他	8,370
調整保険料収入	327,291
繰入金	4,540,410
国庫補助金収入	11,035
特定健康診査等事業収入	49,782
病院診療所収入	547
財政調整事業交付金	262,535
雑収入	341,933
合計	26,488,504
経常収入合計	21,381,467

●予算基礎数値（年間平均）●

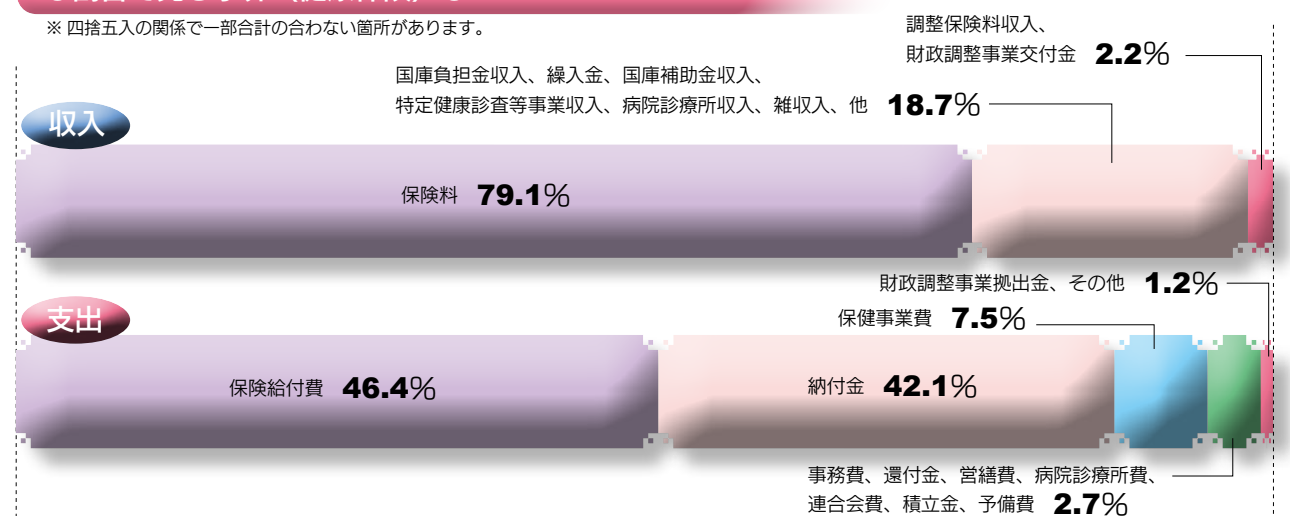
被保険者数	49,700 人	平均年齢	40.98 歳
男	40,500 人	男	42.09 歳
女	9,200 人	女	36.10 歳
平均標準報酬月額	366,600 円	一般保険料率	78.0 / 1000
男	390,961 円	事業主	43.5 / 1000
女	259,370 円	被保険者	34.5 / 1000

※ 一般保険料率は調整保険料率を含む

支出 健康保険	
科 目	予算額（千円）
事務費	337,582
保険給付費	12,296,584
法定給付費	11,893,893
付加給付費	402,691
納付金	11,153,039
前期高齢者納付金	5,816,944
後期高齢者支援金	4,460,208
病床転換支援金	498
退職者給付拠出金	859,563
老人保健拠出金	15,826
保健事業費	1,983,384
還付金	1,350
営繕費	1,000
病院診療所費	9,169
財政調整事業拠出金	327,291
連合会費	7,746
積立金	1
その他	2,202
予備費	369,156
合計	26,488,504
経常支出合計	25,791,036

●割合で見る予算（健康保険）●

※ 四捨五入の関係で一部合計の合わない箇所があります。



収入 介護保険	
科 目	予算額（百万円）
介護保険収入	1,824
繰越金	19
繰入金	214
国庫補助金収入	0.001
その他	0.01
収入合計	2,057

支出 介護保険	
科 目	予算額（百万円）
介護納付金	2,056
介護保険料還付金	1
支出合計	2,057

みなさん健康づくりを積極的に お手伝いしてまいります

健保組合では保険給付事業のほかに、被保険者と被扶養者のみなさんの健康保持・増進をはかるための各種健康づくり・疾病予防事業を行っています。特に、平成 20 年 4 月からは 40 歳以上 75 歳未満の被保険者・被扶養者に対して、メタボリックシンドロームに重点を置いた特定健診・特定保健指導の実施が健保組合に義務付けられています。

こうした点を踏まえ、当健保組合では平成 22 年度の重点施策として、以下の事業を実施してまいる予定です。ぜひ、お気軽にご利用ください。

●●●新規事業のご案内●●●

1 当健保組合検診センターの改革

業務内容を見直し、稼働率の向上、満足度の高いサービスの提供を目指します。

新規サービス	サービス内容	狙 い
午後ドックの実施	13:00 への受診予約が可能	受診枠の拡大
胃カメラの受診	バリウム検診を胃カメラ受診の選択制に (追加料金 2,000 円)	社員ニーズへの対応
受付時間分散化	午前の受診予約は 3 グループから選択可能	受診者の待ち時間短縮

2 健康づくり

A 健康づくりキャンペーン	「有酸素運動コース」「歯科コース」「生活習慣改善コース」など、個人の自助努力を支援します。
B 歯科医療費の削減	「健康診断時に歯科衛生士による判定」「歯周菌検査キット配布」など、一部試行し効果等を評価します。
C ウォーキング大会の実施	健保主催、または他健保などとの共同実施で、活動を拡大する予定です。
D グループ会社の産業医活動支援	全国に事業所が分散する会社や、医療スタッフの確保が困難なリコー三愛グループ各社へ、医療職体制の支援を行います。

3 業務コストの削減

A グループ予約システムの展開	検診センターの改革、およびグループ会社の人間ドック業務の効率化を目指して、システムを見直します。
B 「医療費のお知らせ」の配布方法見直し	電子化を含めて、配布方法を再検討します。

4 扶養家族の認定の適正化

税制上の扶養家族との整合性のチェックなど、ルールの明確化を図ります。

5 調剤の直接請求

従来、レセプト（診療報酬明細書）の審査は、社会保険診療報酬支払基金への委託が実質義務化されていましたが、規制緩和の流れの中で医科、歯科、調剤、すべてのレセプト審査を直接健保組合で行えるようになりました。社会保険診療報酬支払基金への委託は、手数料が高いため、当健保組合では調剤を手始めに、直接審査へ取り組んでまいる予定です。

●●●継続事業のご案内●●●

1 特定健診・特定保健指導の推進

22 年度は保健指導に重点をおき、「全国で優良な専門保健指導業者と契約」および「事業所と連携した保健指導の実施」を予定しています。

2 グループに最適な健康管理

高コストで効果が不明確な人間ドックは、健保財政悪化の一因でもあるため、これの見直しだけでなく、リコー三愛グループを対象にした健康増進活動（リコーグループ・ヘルスプロモーションプラン）を推進。平成 23 年度の実施に向け、22 年度は啓蒙活動と施策の具体化を行います。

3 ジェネリック医薬品の利用促進

当健保組合のジェネリック医薬品の使用率は、国内シェアをわずかに上回る程度です。医療費の中に薬剤費の占める割合は、歯科（14.7%）と並んで一番多く、これを低減することが医療費の抑制につながります。ぜひ、ジェネリック医薬品をお使いください（詳しくは P10～11 をご覧ください）。

●ジェネリック医薬品の国内シェア

	2004 年	2005 年	2006 年	2007 年	リコー三愛 G
数量	16.8%	17.1%	16.9%	17.2%	18.9%
金額	5.2%	5.1%	5.7%	6.2%	6.6%

日本ジェネリック製薬協会調べ。
2009 年 10 月

4 柔道整復師の不正請求を防止

柔道整復師（整骨院・接骨院）からの不正請求の疑いがあるケースについて、社員への直接照会を行った結果、不正請求と判明したケースは柔道整復師への支払いを拒否しました。

平成 21 年 11 月～12 月の期間で、184 件・1,085,750 円の不正請求を防ぐことができました。

対象月	区 分	受 診	照 会	回 収	回収率	不正防御	防御率
2009 年 11 月	件数	2,752	350	271	77.4%	58	16.6%
	金額（円）	10,731,883	1,840,027	1,469,649	79.9%	359,420	19.5%
2009 年 12 月	件数	2,814	864	676	78.2%	126	14.6%
	金額（円）	10,851,508	4,511,899	3,715,113	82.3%	726,330	16.1%
計	件数	5,566	1,214	947	78.0%	184	15.2%
	金額（円）	21,583,391	6,351,926	5,184,762	81.6%	1,085,750	17.1%

※ 不正防御率……柔道整復師からの不正請求を支払拒否した実績。

※ 防御率……不正防御/照会

「RTS健康宣言2010」を制定し、 2013年度の二次健診対象者「ゼロ」を目指しています

RTS健康宣言 2010



平均寿命の延長、いつまでも笑顔で自分らしく生活する健康な人生を送るために、健康が大切だと考え、この宣言をします。
そのために、2013年度末で二次健診対象者「ゼロ」を目指します！



水谷浩之 経営管理本部副本部長より

リコーテクノシステムズ株式会社 (RTS) では、お客様に満足していただけるサービスを長期にわたって提供し続けることが、企業発展の最重要課題であると認識しています。そのためには、社員一人ひとりの心身の健康状態を維持・向上することがとても重要です。

2008年夏に「RTS健康宣言」を行い、今春「RTS健康宣言2010」として、さらなるバージョンアップを行いました。これまでは健診を中心に活動を行ってまいりましたが、今後は健診に加えて予防活動にも力を入れてまいります。

《RTS健康宣言2010》

1. 私たちは、「身体と心」の健康維持・増進に努めます。特にこれからは、予防にも力を入れていきます。
2. 健康づくりの主役は、私たち一人ひとりです。
3. 私たちは、健康づくりをとらえて、自己実現と会社の発展を目指します。「世界一のITプロバイダ」となるために、この宣言に沿って日々活動していきます。

ポイント

「会社」と「社員」および「家族」が一緒になって予防活動に注力します。

私たちが目指すゴールは、第5次最終年度(2013年度)に二次健診対象者「ゼロ」を達成することです。

スローガン

「80.10」運動 (ハチマル・イチマル ウンドウ)

日本人の平均寿命は約80歳。いつまでも笑顔で自分らしさを発揮(10割近く)し、人生を楽しむために健康を大切にしましょう！という意味です。

★★★ 2010年度の重点施策★★★

RTS健康宣言2010にもとづいて、2010年度は以下の取り組みを重点施策としています。

健康施策	早期発見・リスク回避	二次健診対象者「ゼロ」への挑戦	一次／二次健診	期限内100%受診
	疾病予防		個別フォロー 栄養指導・改善 運動促進 メンタルチェック カウンセリング 禁煙促進	(注1) (注2) ウォーキングキャンペーン継続 6月に一斉実施 Mg体験カウンセリング中 (注3)
ゆとりUP 施策	早帰り	総労働時間 10%の低減 (前年比)	スーパーフレッシュアップDay Mg7／9大作戦	週1回から2回へ変更 早帰りを実施
	休日取得		所定休日 年休取得促進	100%取得 (注4)

(注1) 一定以上の健診結果の方には治療・生活習慣の見直しを勧め、改善が見られない場合は就業制限も検討します。

(注2) 個人別に毎日の食事・運動内容について、専門家からのアドバイスが受けられるシステムを導入します。

(注3) 禁煙タイムの拡大、ポスター掲示、禁煙外来・禁煙マラソンの紹介などを行います。

(注4) わくわくカレンダーを作成し、全員が年間取得計画を立て、職場に掲示して取得促進を目指します。

★★★ RTSの健康づくりを進めるスタッフ紹介★★★

RTSでは、「健康・労務・勤務管理」の推進区として、ヒューマン・ヘルスプロモーション部が担当しています。7名と少ないメンバーですが、社員の「安心」「安全」「健康」をキーワードに健康施策を展開しております。

また、ワークライフバランスの取れた職場を目指した施策として、仕事の効率化も狙い、ゆとりアップも実現し、明るく元気な職場づくりに向けて全力で取り組んでいます。

ヒューマン・ヘルスプロモーション部のみなさん▶



佐藤幸子
保健師より

全国に400近くのサービス拠点があり、現場の社員は日夜お客様のサービス向上に向けて仕事をしています。健康はなにものにも代えられない財産ですので、がっちりサポートをしております。

ご家族の
みなさん

無料で安心の「特定健診」を、 ぜひお受けください！

新年度の各種健診が始まっています。健康管理のカギは、年に一度の健康チェックです。特に 40 歳以上のご家族（被扶養者）は、メタボ予防・改善のために、ぜひ特定健診をお受けください。

他の健診とあわせて受診しても、人間ドック受診よりずっとおトクに受診することが可能です。

● 22年度 家族（被扶養者）の各種健診一覧

年齢・対象	健診名	負担割合および金額
40 歳以上	特定健診	全額健保組合負担のため 無料
	人間ドック	健保組合 6 割・本人 4 割
35 ～ 39 歳	ミニドック	10,500 円を個人負担
30 歳以上（女性）	婦人科検診	子宮がん・乳がん検診に各々上限 3,000 円を補助
20 ～ 39 歳（希望者）	家族健康診断	8,000 円の健保組合補助

人間ドック受診より断然おトクです！

当健保組合が 40 歳以上のご家族（被扶養者）のみなさんにお勧めしたい健診は、ズバリ「特定健診」です。

人間ドックに比べると、検査項目は簡便ですが、当健保組合の「婦人科検診」や市区町村で実施している各種健診をあわせて受診すれば、ほぼ人間ドックと同様の検査を受けることが可能です。しかも、人間ドックを受診した場合と比較してみると、以下のように自己負担に大きな差が生じます。

● 自己負担の比較

健 診 項 目	健 診 料 金	自 己 負 担
人間ドック	契約金額平均 40,000 円	本人 4 割負担で 約 16,000 円
特定健診	無料	無料
+	+	+
婦人科検診	無料～ 1,500 円程度	婦人科検診補助 (3,000 円) により ほぼ無料
+	+	+
市区町村の各種健診	無料～ 1,500 円程度	無料～ 1,500 円程度

結論！

「特定健診＋婦人科検診＋市区町村の各種健診」なら
自己負担は**ほぼ無料**

以上のように、40 歳以上のご家族は「特定健診＋婦人科検診＋市区町村の各種健診」なら、ほぼ自己負担なしで人間ドックと同じような検査を受けることができます。

新年度の健診を受けよう！……そう思い立ったら、ぜひ「特定健診＋婦人科検診＋市区町村の各種健診」をお受けください。

**特定健診利用券は
6 月頃発行予定**

特定健診を受診するためには利用券が必要です。現在、6 月頃の発行をめどに準備を進めています。発行方法等、詳細が決まりましたら改めてご案内いたします。

被保険者の
みなさん

特定保健指導で 健康を取り戻そう！

当健保組合では、平成 20 年度より 40 歳以上の方を対象に、メタボリックシンドロームの予防・改善に重点をおいた特定健診・特定保健指導を実施しています。

22 年度は特に特定保健指導に重点をおき、みなさまが特定保健指導をより受けやすい体制を作るべく、さまざまな取り組みを行ってまいります。

特定保健指導を受けたみなさんより

質問項目

- ① 会社名、② 氏名、③ 保健指導参加前と後の体重・腹囲、
④ 6 ヶ月間の行動目標や工夫されたこと、⑤ 参加された簡単な感想

「あっと運動」で脂肪から筋肉へ

- ① ㈱リコー
② K.O さん（動機付支援）
③

	参加前		参加後
腹囲	88.0cm	→	84.0cm
体重	75.8kg	→	74.5kg

④ 行動目標……①醤油を少なめに、②麺のつゆを半分残す、③あっと運動。
保健指導を受ける前に、ウォーキングで＋ 2000 歩／日にチャレンジしていたので、それを継続した行動目標を決めました。塩分の取り過ぎと、「あっと運動」に毎日意識して取り組みました。

⑤ 毎日記録をつけることで、目標の実行が楽しみになりました。また毎日歩数を記入することで、楽しく取り組みました。半年取り組んだ後も、更に＋ 2000 歩／日と新しい目標にチャレンジしています。

【あっと運動】

電車でつり革につかまりながら一駅分だけかかとを上げてみるなど、どこでもできるちょっとした運動です。会社で行ったペットボトルを使ったダンベル体操も良かったです。おかげで現在、体脂肪率 16.8%、脂肪から筋肉に変換です。

長くできそうな行動目標で 7kg マイナス

- ① ㈱リコー
② K.I さん（積極的支援）
③

	参加前		参加後
腹囲	約 95cm	→	91cm
体重	約 88kg	→	81kg

※ 腹囲はあまり落ちておりません

④ ① 1 日 1 万歩以上歩く、② 1 日に飲むビールの量を減らす、③ 麺類のつゆは、半分以上残す。①に関しては単に歩数計を持つだけで意識するようになり、非常に良かったです。

⑤ 最初の面接前、厳しい事を言われるのでは？とビクビクしていたのですが、実際はそんな事はありませんでした。「できそうも無い行動目標」ではなく、「長くできそうな行動目標」を立てることが基本的な指導方針のようで、その点も意外でした。また、毎日体重をチェックすることで、週末の行動に注意する必要があることを認識できました。そこで週末、意識的に歩くことで、安定的に体重を落とし続けることができました。

食生活とアクアビクスでメタボ該当者から予備群へ

- ① リコー・ヒューマン・クリエイツ㈱
② S.H さん
③

	参加前		参加後
腹囲	108 cm	→	100 cm
体重	107kg	→	93kg

④ まず、大好きなビールを控えました。また、つまみは肉中心から、生野菜（or サラダ等）を意識して注文するようにしました。

⑤ 毎週、ジムのプールでアクアビクスを楽しんでいるうちに体内の筋肉量が増え、内臓脂肪が減りました。結果が見えてくると楽しく感じられます。食生活だけを改善しても、あわせて運動をしなければならないと思うので、これからもアクアビクスを楽しみ、続けるつもりです。現在の目標は「メタボリック該当者から予備群へ」。その先には「予備群からの脱出」もイメージしています。これからも温かいご指導をお願いいたします。

健康食品・医薬品に頼る必要なし

- ① リコーテクノシステムズ㈱
RG 事業部
② 三浦 公義さん（動機付支援）
③

	参加前		参加後
腹囲	89cm	→	84cm
体重	75.9kg	→	70.8kg

※ 4月1日現在 体重 71.4 k g

④ 行動目標／①間食をしない、②なるべく階段を使う、③ラーメン・うどんの汁を全部飲まない。工夫した点／①間食に甘いものを食べず、食事に菓子パンをとることで間食を無くした⇒継続中、②自宅が 14 階なので、エコと健康を兼ねて毎日一度は階段を使う⇒継続中、③外食で、ラーメン・蕎麦屋には行かない。野菜中心の愛妻弁当を持参⇒継続中。

⑤ ①～③を実践し、2 週間ですぐに効果が現れ (3kg 減)、毎日の体重測定が楽しみに。逆に体重の変動が無くなるとその原因や課題を考え、「体」をコントロールしているという意識を強く持てた事が大きな成果でした。また娘二人 (高校生・中学生) と共通の話題ができ、会話時間が増えました。栄養士の先生に食生活をきめ細かく分析していただいたことが適切な指導につながったと思います。決められた事を決められたルールで実践すれば、無理なダイエットや健康食品・医薬品に頼らず健康的に標準体型に戻せる (維持する) ことが実証できました。健保組合と栄養士の先生、本当にありがとうございました。

目標は「娘と合わせて 100kg 以下」

- ① リコー三愛サービス㈱
② K.S さん（動機付支援）
③

	参加前		参加後
腹囲	92cm	→	89cm
体重	77.7kg	→	75.2kg

でも娘の成長分をマイナスさせる事を大目標に、自身にプレッシャーを掛けました。2 人の楽しい目標値として自身の体重が減っていく様に目標厳守 (?) したいと思います。

⑤ 「もう若くないんだ！今後の人生を考えて、健康管理に目覚めよう！」が、正直な感想です。自身のメタボ (保健指導) に起因して、休日の運動実施や菜食重視の家庭菜園での野菜作りなど、健康を考えた生活のスタートや、会話の増加などとても良かったと感じます。ご指導くださったみなさま、本当にありがとうございました。

同僚と競って腹囲・体重ともに減

- ① リコーソリューションズ東京㈱
② S.T さん（積極的支援）
③

	参加前		参加後
腹囲	94cm	→	87cm
体重	74kg	→	66kg

④ 行動目標／酒を 1 日 3 杯 (焼酎)、大盛りを止めて少食 (普通盛) にする。工夫した事／同僚 (先輩) と競い合い一緒に行動しました (12 / 23 までにお互いの目標に達しない場合、焼肉の食べ放題をおごる約束を決めた)。また、営業中はなるべく電車で移動し、1 日 1 万歩を歩くようにしました。

⑤ とても分かりやすい説明で、なおかつ無理なくできるスケジュールだったので、体重計とメジャーでの測定が楽しくできました。

指導員からみなさまへ

ご参加いただいたみなさま、お疲れさまでした。取り組まれた内容や方法は千差万別ですが、ご自分の健康に対して目を向けられ、体調管理ができるようになったことが一番の収穫ではなかったでしょうか。

特定保健指導は、減量だけを目的にしているのではなく生活習慣の改善を第一に考えています。「少し頑張ればできそうな目標」「長く続けられそうな目標」を立てることで、一時的な改善に終わらず、生涯を通して続けられるようになります。

みなさまが 1 年後、5 年後、10 年後も健康で暮らせるよう、生活習慣を振り返るきっかけにいただけたら幸いです。ほんの少しの意識の変化が大きな財産となります。1 歩踏み出してみてもいいでしょうか。

㈱ソシオヘルス 管理栄養士 村佐絵里

『ジェネリック医薬品に関するお知らせ』をお届けしています

当健保組合では、病・医院にかかられて薬を処方された方の中で、先発医薬品からジェネリック医薬品に変更可能な薬を14日以上処方されており、同時に自己負担の軽減が見込める方々に対して、平成22年3月より専門業者を通じてお知らせをお届けしています。

先発医薬品からジェネリック医薬品に替えることで、みなさんの自己負担が軽減されることはもちろん、高騰する医療費に歯止めをかけることが可能です。

ジェネリック医薬品とは？

先発医薬品の特許期間(20～25年)が過ぎてから、他の製薬メーカーから発売される低価格の薬の総称です(このため後発医薬品とも呼ばれます)。有効成分や薬効はもちろん、安全性も先発医薬品と同等でありながら、先発医薬品ほどの開発・臨床コストがかからないため、低価格であることが特徴です。

ジェネリック医薬品に、こうして替えてもらいましょう

まずは医師に尋ねてみましょう

『ジェネリック医薬品に関するお知らせ』を受け取られたら、まずは医師にジェネリック医薬品への変更が可能かどうか尋ねてみましょう。言いにくい場合は、次のように尋ねてみると良いかもしれません。

「健保組合からこんなお知らせが届いたのですが、ジェネリック医薬品に替えられますか？」

厚生労働省の働きかけもあり、ジェネリック医薬品の活用に積極的に取り組む医療機関が増えていきますので、難しく考えずに気軽に尋ねてみましょう。

現在治療中で、院外処方の調剤薬局で薬を受け取っている方は『ジェネリック医薬品に関するお知らせ』を薬剤師に提出し、ジェネリック医薬品への切り替えを希望してみましよう。

『お願いカード』を活用してみよう

どうしても自分からは言い出しにくい……そんなときの切り札が『ジェネリック医薬品お願いカード』です。受診の際、および調剤の際に窓口で提示し、あなたの意思を伝えてください。



処方せんの医師の署名または押印をチェック

処方せんの様式が新しくなり、ジェネリック医薬品への変更がすべて不可の場合に医師の署名または押印が必要になっています。つまり医師の署名がない場合には、薬局で薬剤師に相談することでジェネリック医薬品に変更ができるわけです。

Q 薬局で「ジェネリック医薬品にしてください」と言い出しにくいのですが……？

A 弊社の薬局の場合は、患者さまが何も話されなくても、ジェネリック医薬品変更可能な処方せんを受け付けした際は、「ジェネリック医薬品に変更可能な薬がありますよ」と、こちらから紹介させていただいています。弊社の薬局のようところではない場合は、上記のように、処方せんを受け付ける際に、お願いカードを一緒にお渡しすると良いでしょう。

Q お医者さんの処方せんに書かれている薬から、薬局で勝手にジェネリック医薬品に変更することで問題はないのでしょうか？

A 処方せんには、お医者さんがジェネリック医薬品に変更しては困る場合、署名する欄がございます。その欄に署名がないということは、お医者さんがジェネリック医薬品への変更を承諾しているということです。また、お医者さん側で不要という指示がなければ、薬局からお医者さんへ、患者さまのジェネリック医薬品変更状況を報告しておりますので、ご安心ください。

Q 患者が勝手にジェネリック医薬品に変えて、治療効果が落ちることはありませんか？

A 主成分が同じ、同じ量の薬ですので効果が落ちることはありません。メーカーが違うので名称や色・形が違いますが、国の許可がおりたもののみ発売されます。その申請の際に、実際に先発品とジェネリック医薬品の両方を同一人物に服用して頂き、血中濃度の測定値が適正範囲かを調べております。適性範囲という事は治療効果に問題がないと証明されたことになります。

Q 様子を見ながら、少しずつジェネリック医薬品に変えることはできますか？

A ジェネリック医薬品に変更できる薬のなかで、一部のみを変更される方もいらっしゃいます。例はあまりないですが、分割調剤といい、例えば1ヵ月分の薬をもらううち、ジェネリック医薬品に変更した1週間分と、1週間分の調剤が完了したことが記載された処方せんを受け取ります。再度薬局に戻ってきた処方せんを提出して、ジェネリック医薬品で問題なければ、変更したもので残り3週間分を。やはり先発品が良いということであれば、先発品で残り3週間分をもらうことができます。

これが『ジェネリック医薬品に関するお知らせ』です

実際に、あなたに処方された医薬品から変更することのできるジェネリック医薬品の一例と、それぞれの差額を掲載してあります。

現在処方されている薬から、変更例として記載されているジェネリック医薬品に切り替えた場合、削減可能な金額が表示されます。



回答
日本調剤三田薬局
次長薬剤師
良玄 一郎さん

薬剤師さんに聞いてみました

上手なジェネリック医薬品の利用方法とは？

Q 『ジェネリック医薬品に関するお知らせ』と『ジェネリック医薬品お願いカード』は、薬局でどのように利用したらいいでしょう？

A 『ジェネリック医薬品に関するお知らせ』をお渡しするだけでは、患者さまがジェネリック医薬品を希望している意

志表示とまでは至らないので、『お知らせ』をお渡しする際は、ジェネリック医薬品を希望する旨も一言付け加えるといいでしょう。お願いカードは処方せんを受け付ける際に、一緒にお渡しすると良いかと思います。

終了!

2009ハッピーウォーキング秋

2009年10月1日より開始しました「2009ハッピーウォーキング秋」は、2009年11月29日に終了しました。

今回も5,000名以上の方々にご参加いただき、

大盛況のうちに終了することができました。この期間中、(株)リコー厚木事業所と鳥取地域事業所では、ウォーキングキャンペーンを実施されましたので以下にご紹介いたします。

(株)リコー厚木事業所

駅まで歩こう6,000歩

(株)リコー厚木事業所では、ハッピーウォーキングと全国労働衛生週間とを連動させ、災害の際の道順確認と健康づくりを目的に、最寄り駅である本厚木駅まで約1時間半をかけて歩くキャンペーンを実施しました。

初日には12名が参加し、約1時間半でゴールに到着。コースは日替わりで、5日間にわたり開催されました。

どのコースも17:45に事業所を出発し、19:15頃にはゴールに到着しています(給水休憩を10～15分とりました)。ゆるやかな勾配を下る区間が長く、参加された方々には比較的楽に歩けるコース、という認識を持てただけようです。



▲歩く楽しさに目覚めてしまった面々

斉藤 郁子さん

(OM 事 MSC 生企室 G 資材 G [(株)リコー])



元々運動の苦手な私は、日常でも進んで身体を動かす努力をしていますが、今回のイベントをきっかけに、歩くことの楽しさを覚えしました。定期的に時間を作ってはいませんが、今では休日に自宅から駅までの片道5km程度の距離を、バスを使わずに歩くようになりました。また機会があれば、イベントにも参加したいと思っています。

佐藤 慎さん

(OM 事 MSC 生管室 生産管理一 G [(株)リコー])



きっかけは、「会社から本厚木の駅までどのくらいで歩けるの? 最近、腹が出てきたから歩いてみるか」、こんなことから参加してみました。

大体、本厚木駅まで1時間10分ぐらいで着くことがわかり、それ以来毎日歩くようになりました。運動は、土日だけしかしていないので、会社から本厚木駅まで歩くことと、1駅前で下りて自宅まで歩くことを計画しています。

また、企画されたら参加したいと思います。

杉崎 明彦さん

(OM 事 MSC 一生部 部品二 G [(株)リコー])



1日10,000歩を心がけています。「駅まで歩こう6,000歩」に参加したのがきっかけで、今では車通勤を思い切って電車通勤に変え、一駅歩いています。

車では味わえない小さな発見をする楽しみ、朝の明るさが日々変化し、富士山の美しいシルエットや微妙に変化する味わいなど、これからも自分を見つける一歩を積み重ねたいと思っています。

野間 弘二さん

(OM 事 GHC 生産室 生産技術 G [(株)リコー])



普段のバス通勤とは違った風景(夜ですが)が見られることを楽しみに参加させていただきました。イベント参加時は15,000歩弱歩いていたのですが、冬場になったの休止後は、普段の最寄り駅までのウォーキングだけになり、6,000歩/日程度の生活に戻ってしまいましたが、あたたかくなればペースを戻して歩いてみようと思っています。

事務局より
ひとこと



「駅まで歩こう6,000歩」は9～11月まで、毎週水・金曜日に実施いたしました。事故防止のために、反射板や歩数計を貸し出し、参加者も予想以上となりました。今後も安全にも配慮し、快適な季節に実施していきたいと思っています。

(株)リコー厚木事業所 安全衛生 G 土屋 裕美・篠原 真由美

鳥取地域事業所共同事業

健康・環境 ウォーキングキャンペーン

10月17日(土)、秋晴れの中、リコーマイクロエレクトロニクス(株)、リコーITソリューションズ(株)、リコー中国(株)、リコーテクノシステムズ(株)、コカ・コーラウエスト(株)の5社の「健康・環境ウォーキング」が開催されました。

今回で3度目となるこのコースは、豊かな自然が残る鳥取県若桜町にあり、91名の方が参加されました。

ウォーキングコースは、若桜駅前を出発し、駅前の古い町並みを散策した後、若桜弁財天を巡り、中之島公園をゴールに約6kmを2時間半程度かけて歩きました。

最初は平坦だったコースも途中から上り坂が続き、多

くの参加者が運動不足を実感しながら歩いていたようです。また、途中で沿道に落ちているごみ拾いも並行して行われ、空き缶を中心に多くのゴミが回収されました。



豊かな自然の残るコースを歩く参加者たち



こんなにゴミも回収できました



みなさんご参加ありがとうございました

今後も、社員と家族の健康を 継続的にサポートします

リコーマイクロエレクトロニクス(株)では、

①毎年行っている健康診断の結果、生活習慣病に該当する人が出始めた

②肥満者が増加してきた

③日頃から運動不足を感じている社員が多くなった

などを受け、何とか社員の意識を変え、健康増進を図るためのきっかけ作りの一環として、2005年度より毎年、春と秋の2回、社員および社員の家族を対象とした「健康ウォーキング教室」を開講してきました。

これまで延べ9回実施し、550人を超える社員およびその家族の参加がありました。

ウォーキングコースは、鳥取県内各所のコースを設定して「ふるさと再発見」も兼ねたウォーキングを行っています。またウォーキングをしながらコース上のごみを拾って歩く「環境ボランティア」活動も同時に行ってお



リコーマイクロエレクトロニクス(株)
人事総務グループ 門脇 裕子

り、健康意識、環境意識の高揚を図っています。

2008年秋からは、これまで単独で開講してきたウォーキング教室の参加者範囲をリコー三愛鳥取グループ(リコーITソリューションズ(株)、リコー中国(株)、リコーテクノシステムズ(株)、コカ・コーラウエスト(株))にも広げました。

参加した社員からは、「運動の必要性を感じた」、「自分のペースで歩くことができ、よかった」、「運動不足の解消になった」、「普段は車に乗る機会が多く、歩くことが少ないため、地元をゆっくりと見るのができた」などの声が聞かれました。

また、ウォーキングの参加をきっかけにして、ジムに通い始めた人、昼休憩中に敷地内をウォーキングする人なども見られるようになり、効果も出始めています。

これからも、一人でも多くの社員およびその家族の方の健康意識の向上、体質改善のきっかけになるような工夫を行い、企画を継続していきたいと考えています。



各種セミナーにご参加ください

1人年1回に限り無料！です

1日で学ぶ 介護・健康教室のお知らせ

急速な高齢化に伴い、「寝たきり・介護」は今や誰にでも起こりうる問題になっています。

寝たきりを予防し、いつまでも元気な生活を送るためには、高齢者の生活指導とともに、若い頃からの生活習慣づくりの支援が不可欠です。

当健保組合では、複数の健康保険組合が共同で健康増進や介護予防、在宅介護の安定化に取り組んでいる『ふれあい健康事業推進協議会』に参加し、こうした諸問題の解決に向けた活動を行うことといたしました。

各種セミナー等を行っていますので、ぜひお気軽にご参加ください。



▲多くの方が参加されています。
一緒に学びませんか？

●カリキュラム案内

コース		カリキュラム名
介護対策系事業 (介護教室)	介護基礎コース	寝たきりゼロ作戦の介護講座
	介護技術コース	家庭で即実践！ プロ直伝の介護技術講座
	認知症コース	自分や家族が迎える「その時」を考える
	施設見学コース	介護保険の上手な活用と施設見学
	介護準備学コース	今話題の介護準備学
	介護の自宅学習セット	自宅学習 自宅で学ぶ介護の生活術
健康対策系事業 (健康教室)	女性のための健康コース	ウイメンズヘルスセミナー
	ストレスコース	現代社会を上手に乗り切るストレスコントロール
	糖尿病コース	バーンアウトしない(燃え尽きない)ための糖尿病対策
	エクササイズダイエットコース	エクササイズ・ダイエット
	メタボ通信コース	自宅学習 メタボリックシンドローム対策

●カリキュラム内容の一例ご紹介●

●●●介護基礎コース●●●

寝たきりゼロ作戦の介護講座

介護の基本的な考え方、基礎知識と技術を学ぶコースです。

- 寝たきりに至る原因と予防について学びます。
- 寝たきりをつくらない介護を実践するための新しい介護観を身につけます。
- 介護負担を軽減し安定した介護体制を作るための介護保険活用方法を学びます。
- 本人の自立を助ける福祉用具と住環境整備について学びます。
- 自立を促し介護者負担軽減の介護方法を、ベッドや車椅子を使い実技体験。

※ 介護経験者コーナーでは、昨今増加している男性介護経験者も積極的に招き、男性ならではの課題や悩みについても取り上げていきます。

●●●女性のための健康コース●●●

ウイメンズヘルスセミナー

女性特有の疾病の予防や家族の健康を支えるキーパーソンとしての役割を学ぶコースです(体験学習付き)

- 女性特有の様々な疾病や症状をライフサイクルと身体の変化から学びます。
- 働く女性のメンタルヘルスについて学びます。
- 検診結果の有効な活用の仕方と、子宮がん・乳がん検診について学びます。
- 乳がん触診モデルを使用した、早期発見のための自己チェックを体験します。

※ 体験学習は「自律神経を整え生活をリフレッシュするアロマケア実践方法」の他に「今注目の食べられるセラピー“スパイスセラピー”」も積極的に導入します(会場によってどちらかの体験学習になります)。

※ 実施スケジュールなどは、別紙をご覧ください。



無料です!

「全国ウォーキング大会」で日本を歩こう!

リコー三愛グループ健保組合では、従来参加者が自分で歩数を登録するハッピーウォーキングを実施してきましたが、今年度より日本ウォーキング協会の協力を得て、全国各地でウォーキング大会を開催する予定です。

ご家族もお誘い合わせのうえ、ぜひ多くの方々の参加をお願いいたします。

1 回目は、東京・神奈川地区を対象にした多摩川ウォークを開催、以降、全国各地域で実施してまいります。奮ってご参加ください。



全国ウォーキング大会 第1回

“多摩川ウォーク” 概要

- ☞ 6月12日
- ☞ 砧Gを基点として、近隣の河川敷、公園などを周遊する5キロ、10キロコース
- ☞ 参加費無料、参加賞などあり
- ☞ 参加対象は被保険者とその家族を対象



おしゃれウォーキングで、キレイになろう!!

(株)三愛から、ライフシーンでスポーツをおしゃれに楽しみたい女性のためのセレクトショップ「GINZA SAN-AI Sports」が三愛銀座本店B1Fにオープンしました。オープン記念として、店頭でリコー三愛健康保険証をご提示の方に、プレゼントをご用意しております。



リバディプリントのフリルパンツ



体にフィットするボーチ



スター柄レギンス

モニター募集中

私たちと一緒に企画に参加してみませんか?ご興味のある方は、下記アドレスまで名前(ニックネーム可)を入れてメールを送ってください。

aicre@san-ai.com

メルマガ会員募集中

定期的に新作商品やイベントの情報を配信いたします。登録方法は、QRコード、またはアドレスより空メールをお送りください。

※特定メール受信設定をされている方は、受信許可設定をお願いいたします。

aicreate@san-ai.com



携帯サイト

注文フォーマットの備考欄に「会社名」をご記入ください。ポイントが5倍になります。

GINZA SAN-AI Sports

本誌記載のプレゼント・ポイント5倍の特典は、2010年7月末までとなります。ご了承ください。

東京都中央区銀座4-1先 西銀座B1F

TEL03-3566-4049

<http://www.san-ai.com/aicre/index.html>



リンパマッサージで 全身のむくみをとる

水分のとりすぎや、冷暖房完備の部屋でのデスクワーク。気がついたら、体がなんとなくむくんでいる…。そんなときは、どこもおったリンパの流れをよくすることが大切です。リンパの流れにそった全身マッサージで、むくみを解消しましょう。

効果をあげるための 準備マッサージ



①両肩を内から外へ10～20回まわしてから、両手を鎖骨の上のくぼみにあて、外から内へ5回マッサージ。



②両手を首の横にあて、耳の下から肩まで5回マッサージ。



③おなかに手をあてて腹式呼吸を5回し、全身のリンパを活性化させる。



④左右の腋の下でリンパ液を体の中心に向けて流し込むように5回マッサージ。



⑤右・左のものの付け根に手をあてて小さな円を描くように20回マッサージ。

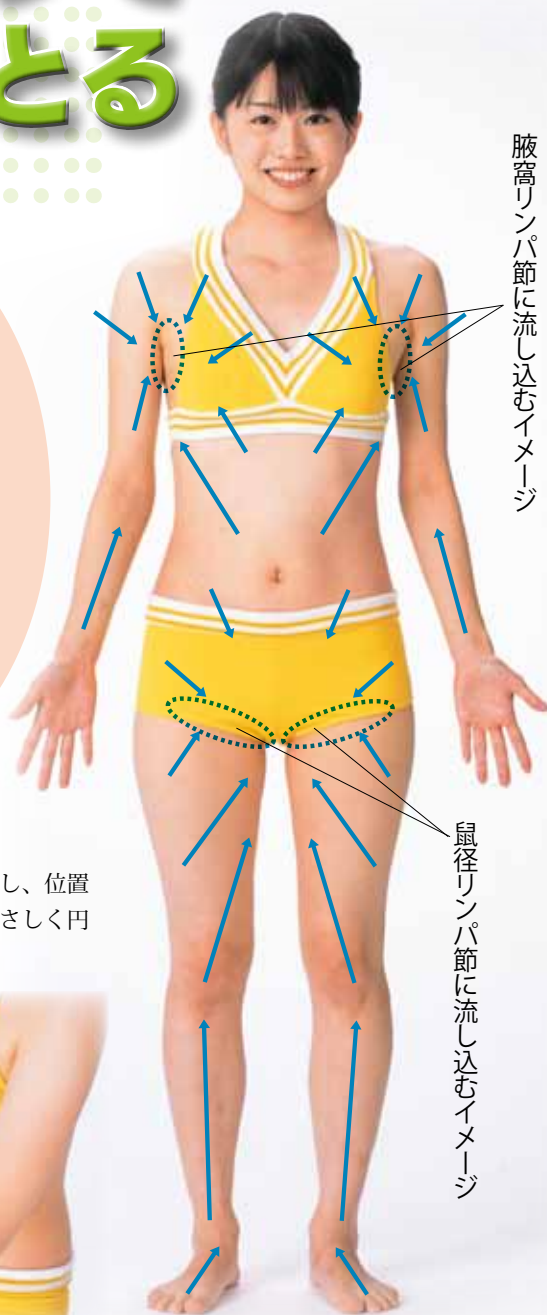
※ 高血圧の人は②を省略、乳がんなどで腋窩リンパ節の手術をしたことがある人は④を省略し、子宮がん、前立腺がんの手術をしたことのある人は⑤を省略してください。

全身の マッサージ

上半身は腋の下^{えき}の腋窩リンパ節、下半身はもの付け根^{つけね}の鼠径リンパ節が、リンパ液の流れるリンパ管の中継点となります。それぞれのリンパ節に向かって、マッサージしていきます。入浴中に、矢印の方向にスポンジを滑らせるのもOK。

マッサージの仕方

手のひら全体で皮膚を包み込むようにし、位置をずらしながら、右図の矢印の方向にやさしく円を描くようにマッサージ。



腋窩リンパ節に流し込むイメージ

鼠径リンパ節に流し込むイメージ

●リンパの流れを知る●

リンパマッサージは、筋肉や関節、横隔膜や内臓の運動を利用して、体の末梢部分にたまったリンパ液を心臓に向かって送り返すマッサージです。まずは、準備マッサージを行ってから、リンパの流れにそってマッサージして

いき、リンパ液の循環をよくしていきましょう。

なお、リンパ節の手術をしたことがある人は、リンパ節部分のマッサージは逆効果ですので、行わないでください。