

見直そう！医療の受け方と薬との付き合い方

1 ジェネリック医薬品を活用しよう！



ジェネリック
医薬品とは？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の特許期間が切れた後に、**同じ有効成分を使って**製造・販売される医療用医薬品（医療機関で処方されるお薬）のことです。**品質、効き目、安全性は新薬と同等**で、**安価**であるのが特徴です。

なぜ新薬より
安い？

新薬は、長い年月と数百億円以上といわれる費用をかけて開発されます。ジェネリック医薬品は、すでに成分や作り方がわかっている分、**新薬に比べて開発にかかる時間や費用が少なくすむため**、低価格で提供することができます。

効き目や
安全性は？

ジェネリック医薬品は、法律にしたがって**新薬と同様に製造管理や品質管理が厳しくチェック**され、国が定めた品質基準を満たしたもののだけが承認されます。また、大きさや味、においを改善するなど、新薬より飲みやすく工夫されたものもあります。

どうやって
変更するの？

かかりつけの医師や薬剤師に、ジェネリック医薬品を希望していることをお伝え下さい。また、ジェネリック希望シールを市役所窓口で配布していますので、保険証に貼ってご活用下さい。

2 ポリファーマシーに注意しよう！



種類の異なる薬の多剤服用で害をなすものを『**ポリファーマシー**』と呼び、薬の種類が多くなるほど、害をなすリスクが高くなるといわれています。しかし薬が多いからといって必ず減らすべきということではありません。薬によっては、急にやめると病状が悪化したり、思わぬ副作用が出たりすることがあります。気になる症状（食欲低下、ふらつき、めまい等）がある場合は、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。また、自分の処方されている薬がわかるように、**お薬手帳を持ちましょう。お薬手帳は一冊にまとめておきましょう。**

3 セルフメディケーションを心がけましょう！

セルフメディケーションとは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です。セルフメディケーションのポイントは、4つです。

① 規則正しい生活を心がける（日常的な健康管理）

適度な運動、栄養バランスの整った食事、十分な睡眠・休息など、日頃から健康管理を心がける。

② 市販薬を上手に使う

市販薬（OTC医薬品：薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せんなしで購入できる医薬品）を使い、軽度な体の不調は自分で手当てする。

③ 正確な知識を持つ ～専門家を活用しよう～

症状や怪我の状況をみて、的確な薬を正しく使用することが大切です。わからないことは、薬剤師や登録販売者などの専門知識を持った人たちに、しっかり確認する。

④ 健康と生活習慣をチェックする

健康状態を知るために、健康診断結果についてかかりつけの医師や薬剤師などの専門家に相談しながら生活全般を見直す。



11月14日は世界糖尿病デー

気になる糖尿病…

糖尿病は、体質や生活習慣で引き起こされる病気です。

高血糖を放置すると、血管や神経を傷つけ、全身に合併症が起こりやすくなります!!

目

糖尿病網膜症、
白内障

脳

脳梗塞、脳卒中、
認知症

腎臓

糖尿病腎症
→人工透析

心臓

心筋梗塞、狭心症

手・足

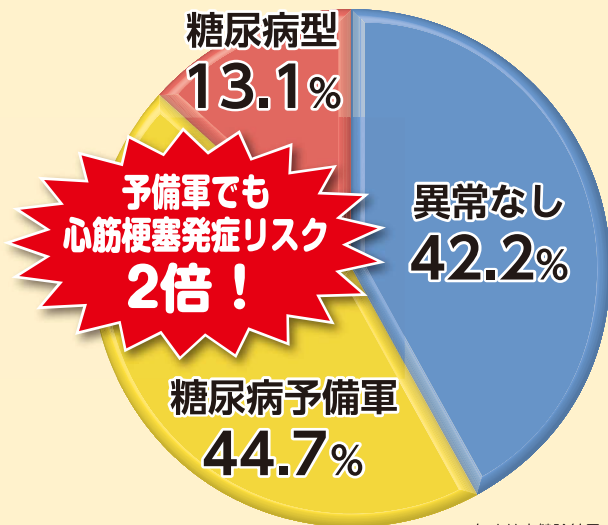
糖尿病神経障害、
壊疽

その他

感染症、歯周病、
皮膚の病気 など



糸満市健診受診者の 約2人に1人が糖尿病予備軍!



R3年度特定健診結果より

糖尿病は早期発見・治療により、合併症を予防できます。
初期の段階では自覚症状が無い場合、検査を受けて早期発見が大事です!
年に1度の特定健診を受け、健康状態をチェックしましょう。

第三者行為による傷病届について

交通事故やけんかによる負傷など、第三者行為（自分以外の人）によるケガの治療のため、国保の保険証を使って医療機関を受診した時は、必ず「**第三者行為による傷病届**」を糸満市国民健康保険課へ提出して下さい。

届け出がない場合には、高額療養費等の給付が受けられない場合があります。また、国保の窓口へ届け出る前に第三者から治療費を受け取ったり、示談で済ませたりすると、国保が使えなくなる場合があります。

※第三者行為によるケガの治療費は、第三者（加害者）に責任が生じます。

国保が立て替えた7割（8割）分の医療費は国保から第三者へ請求しますので、**相手の連絡先を控えるようにして下さい。**

※外傷性のケガ（打撲、骨折など）で医療機関を受診した方へは、調査書を送付させていただく場合があります。

第三者行為にあたるもの

- 交通事故にあった
- けんか等、他人にケガを負わされた
- 他人の飼い犬（動物など）にかまれた
- 飲食店で食中毒にあった
- 自転車の二人乗りによる負傷 など…



こんなとき国保は使えません

- 仕事や通勤中のケガ
→ 労災保険の対象になります
- 飲酒運転や無免許運転など、不法行為による事故
→ 保険給付の対象外で、全額自己負担です
- 示談で済ませてしまったとき

