

健康だより

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

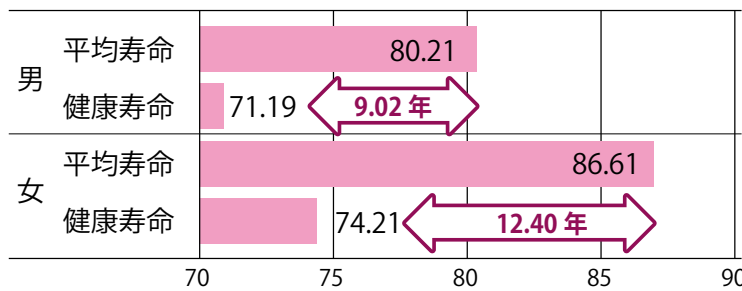
人生の最後まで自分の足で歩く・健康寿命を延ばしましょう！

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。誰もが最後まで健康でいきいきとした生活を送りたいと思っっています。健康寿命を延ばし、その差を縮めることが重要です。



健康寿命を延ばすためには、高血圧や高コレステロール、糖尿病などの生活習慣病やがんなどの病気にかからないことが重要です。「1」に運動 「2」に食事 しっかりと禁煙 最後にくすり「まず」は正しい生活習慣を身につけましょう。

健康寿命を延ばし平均寿命との差を縮めることを目指す！



出典：厚生労働省「健康日本 21(第二次) 各目標項目の進捗状況について」

秋のウォーキングイベント

月日	イベント名	地域	申込先
10/18	馬瀬あゆマラソン (ウォーキングあり)	馬瀬	馬瀬あゆマラソン大会実行委員会 maze-run@gero.dcs.neo-gn.com
10/25	川上岳を歩こう	萩原	NPO 法人 萩原スポーツクラブ 52-1514
11/8	馬瀬清流の里健康ウォーク (ノルディックウォーキング)	馬瀬	南飛騨馬瀬川観光協会 47-2841
11/22	下呂富士登山会	下呂	松野 090-4214-7568 矢嶋 090-7027-2313
随時 開催	小坂の滝めぐり	小坂	NPO 法人 飛騨小坂 200 滝 62-2215
	飛騨街道 金山宿と 筋骨(きんこつ)めぐり	金山	飛騨金山観光協会 32-3544 080-3637-2201

ウォーキングしましょう
運動したいけど、何したらよいかわからないという人、多いと思います。まずは歩くこと「ウォーキング」から始めてみませんか。最初は10分程度から、無理のない範囲で歩いてみましょう。これからの季節は、市内でもいくつかウォーキングイベントが開催されます。自信がいたら参加してみませんか。歩いただけでなく、美しい景観はもちろん、運が良ければ美味しいグルメも楽しむことができます、心身ともにリフレッシュできると思います。



下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科
(急病者に限りです)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

10・11月の担当医

11月		10月	
29日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	4日(日)	近藤史郎(近藤医院)
23日(金)	近藤史郎(近藤医院)	11日(日)	大林秀成(萩原北医院)
22日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	12日(月)	奥村昇司(おくもろクリニック)
15日(日)	黒木尚之(黒木医院)	18日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)
8日(日)	藤岡均(藤岡医院)	25日(日)	小林源博(ほやし整形外科)
3日(金)	小池利幸(小池医院)	1日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送またはチャンネル下呂のデータ放送(12ch)でもご覧いただけます。

高齢者および子育て支援中3までの児童及び妊婦対象のインフルエンザ接種料金の助成額について

広報9月号でお知らせしましたインフルエンザ予防接種について、接種料金の助成額を次のように改定しましたのでお知らせします。

- ・高齢者(65歳以上)のインフルエンザ 2,700円
- ・子育て支援予防接種のインフルエンザ 2,700円

右記の金額が各医療機関で定める接種料金から差し引かれ、残額が自

高齢者の増加には医療の力が大きく作用しています。これは医療費の増加を招き、国や保険者は医療費削減のために、安価というだけでジェネリック医薬品(ジェネリック)の使用促進を図っています。患者側から見ても薬が安いということは医療費が安くなるメリットがあります。

ジェネリックは先発医薬品と同じ成分を含んだ後発医薬品です。先発医薬品では先発製薬会社が開発に要した多額の費用を価格に反映させているのに対し、ジェネリックは、先発医薬品の成分を、製造特許が切れた段階で後発製薬会社が製造し利用しているため、開発費がかからず価格を抑えることができます。病院や医院で処方される薬(保健薬)の種類と価格はすべて厚生労働省が決めており(薬価基準)、保険医療機関や保険薬局はこの価格を定めることはできません。保険医

負担となります。これはインフルエンザワクチンの価格が値上がりした為(より多くのインフルエンザウイルスに対応するため、種類が3種類から4種類のワクチンで構成された4種ワクチンに変更したため)ですが、各医療機関の接種料金もこれに合わせて改定される可能性があります。詳細については必ず予約時に各医療機関にお問い合わせください。

「負担となります。これはインフルエンザワクチンの価格が値上がりした為(より多くのインフルエンザウイルスに対応するため、種類が3種類から4種類のワクチンで構成された4種ワクチンに変更したため)ですが、各医療機関の接種料金もこれに合わせて改定される可能性があります。詳細については必ず予約時に各医療機関にお問い合わせください。」

つくる 明るい社会 明るい家庭
なくそう 覚醒剤、シンナーの乱用
麻薬・覚醒剤乱用防止運動
(10月1日～11月30日)

療機関や保険薬局が仕入れる保健薬の仕入れ価格は業者との交渉で自由に決められるのでここに薬価差益が生まれます。以前は薬価差益が問題になっていましたが、現在では薬価基準が厳しく抑えられているためにこのメリットは少なくなっています。病院が院内薬局を廃止したのも薬価差益が低くなって経営上院内薬局を維持できなくなったからです。ジェネリックは同種同効薬が10種類以上に及ぶこともあり規格などによって異なる薬価が定められています。保険薬局では求められた保健薬は先発医薬品もジェネリックも原則として用意しておく必要があり経営を圧迫することにもなっています。

医師から見たジェネリックには、すべてを認めることができない理由があります。安全性の試験が行われておらず製薬会社から

がん検診を受けましょう!

10月1日から31日までの1ヶ月間を「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」と定め、受診率向上をめざし、がんの早期発見の推進に向けて取り組んでいます。

下呂市の平成26年度がん検診受診率は、胃がん22・3%、大腸がん41・6%、肺がん42・0%、子宮頸がん35・2%、乳がん(マンモグラフィ)31・2%となっています。ご自身の健康管理のためにもがん検診を受診しましょう。3月末まで受診は可能です。申し

込みをされていない方は健康医療課までご連絡ください。

がん検診
愛する家族への
贈りもの



「医薬品は
正しく使いましょう」
「薬と健康の週間」
(10月17日～10月23日)

ジェネリック医薬品と医療費

の副作用などの情報提供がありません。ジェネリックでは剤型、添加物が先発薬品と異なっているにもかかわらず、品質、効果、副作用などの情報を得るための臨床試験が行われていません。現在「飲みやすさ」などジェネリックの剤型変更が宣伝されています。以前、先発医薬品は剤型の変更にも安全と効果の面で厳しい審査が行われ簡単に許可されなかったことを考えると価格優先の姿勢がうかがわれ、厚生労働省の態度の変化を感じます。医師の診療現場では、ある種の先発医薬品とジェネリックには微妙な違いがあることを患者から感じ取っています。抗てんかん薬、循環器用薬、抗がん剤などの効果は微妙なところもあり、体内に入った薬の溶け方や、吸収速度にも影響されるので、しっかりとした臨床試験が行われ情報が提供された薬が求められます。

厚生労働省ではジェネリックの使用を促進するため、ジェネリックを採用した場合、医療機関では処方箋料加算、保険薬局では調剤加算や情報提供することによる加算を行うことになっています。これらの加算により患者の負担は増えますが安価なジェネリック薬品を使用することによって結果的には患者負担の減少になるようです。

問題を抱えながらも多くのジェネリックは効果、安全性からみても使用可能であり、皆さんもジェネリックをよくご理解いただいで医師とご相談のうえで使用をご検討ください。最後に決めるのは皆さん自身です。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦
※金山病院では、医師・看護師の募集をしております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。