

## 1.「ジェネリック医薬品 希望カード」で家計にやさしく

調剤薬局で「ジェネリック医薬品 希望カード」提示して賢く節約しましょう。  
 昨年から、ジェネリック医薬品への変更が全く不可の場合のみ、処方箋の右下欄に  
 医師名が記名、捺印されることになりました。（含・まだジェネリック薬がない場合）

**\*カードをどう使うの？ ⇒ 調剤薬局の薬剤師にカードを提示してください**  
 薬剤師にカードを見せて「意思表示」ください。（院内薬局の場合は医師に提示・相談）

以下はQ&Aです。

①ジェネリック医薬品とは？ ⇒ 特許の切れた新薬の後発薬

特許切れ新薬（先発薬）の後発薬。低価格ですが効果・安全性は同じです。

②なぜ安いのか？ ⇒ 開発費がかからないから

新薬（先発薬）と同じ有効成分で作られ開発費が不要ですので安くなります。

③効き目や安全性は？ ⇒ 新薬と同じ

新薬と同じ効果・効能と安全性が認証された製品です。

④ジェネリックの普及率は？ ⇒ 欧米は60%ですが日本では20%

欧米は60%超ですが日本での普及・認知はこれからです。

⑤どれくらい得なの？ ⇒ 長期の場合、年間5千円～1万円得

長期服用の糖尿病や脂質異常等で年間1万円：参考「きょうの健康」09年7月号他

ジェネリック価格は新薬の2割～7割です。日本の医療費が年34兆円で薬剤6兆円。  
 ジェネリック薬で1兆円節約が国の目標です。



## 2. フリーダイヤル「ドクター24」医療相談（共済会）

キッコーマン共済会の方は、正月も24時間対応の「ドクター24」医療相談制度を  
 活用ください。「先ず電話」。差し支えなければ最初に氏名、年齢をお伝えください。

：医療相談0120-860-302（携帯可） 専門医紹介0120-860-644

## 3. ちょい太でだいじょうぶ

諏訪中央病院の鎌田実名誉院長は、『コレステロールが220以上でも問題はない。  
 疫学的には240～260位がガンの発生率も低く脳血栓や筋梗塞の心配もない。肺炎  
 も起こしにくい。食物中コレステロールと血中コレステロールにはさほど関係がない。』  
 と著書「ちょい太でだいじょうぶ」で語ります。（鎌田先生もちょい太です。）

『2008年の2月末、生まれて初めて、海外へスキーに出かけた。・・・スイスから  
 国境を越えイタリアへ滑り降りた。マッターホルンを見ながら1日60キロ滑るのだ。』  
 これは先生の別の著書「いいかげんがいい」の一節です。自然の中で運動すると、副交感  
 神経が働いて血管が拡張し血圧が下がり、リンパ球が増えて免疫力も上がると話します。

カロリーを摂りすぎたら、後の1週間で全体量を調整しましょう。  
 ちょい太は大丈夫ですが「おお太」はダメ。美味しく食べて楽しく運動。

2010年が健康で良い年でありますように！



以上