



年1回の健診で
健康寿命
UP!

特定健診・保健指導を受けましょう

(対象: 40歳以上)

今年もメタボリックシンドロームに着目した特定健診・保健指導が始まりました。体の状態を定期的にチェックするよい機会です。受けそびれることがないよう、年に1回必ず受診しましょう。

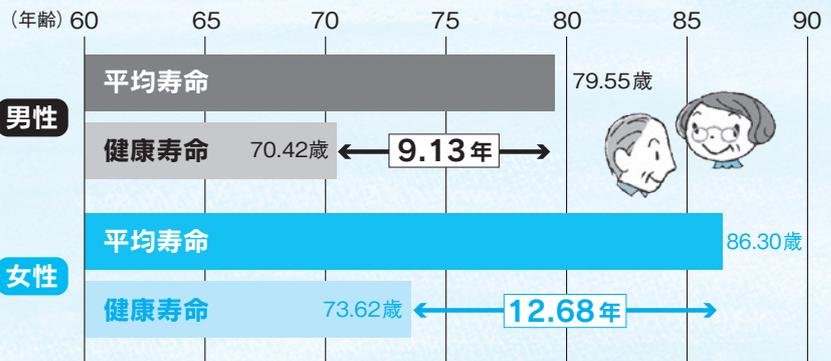
※会社で受けている総合健診は、特定健診を兼ねています。

特定健診・保健指導を活用して「健康寿命」を延ばそう

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。平均寿命と健康寿命の差は、男性9.13年、女性12.68年もあることがわかっています。

この不健康な期間を短くするためには、生活習慣病を未然に防ぐことが大切です。年に1回の特定健診・保健指導を上手に活用して、“元気で長生き”をめざしましょう。

平均寿命と健康寿命の差



〔健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料〕より

家計にやさしいお薬を使ってみませんか?



病院にかかるとき、意外と出費がかさむのが薬代。そこで、活用したいのがジェネリック医薬品です。先発医薬品と同等の有効性と安全性をもちながら、価格は先発医薬品に比べて2~7割安いというメリットがあります。ジェネリック医薬品を上手に使って、薬代を節約しましょう。

ジェネリック医薬品はこんなにおトクです

高血圧症

(代表的な薬を1日1錠/1年間服用した場合)

先発医薬品	ジェネリック医薬品
15,330円	安いタイプ 1,090円 高いタイプ 6,570円

8,760円~14,240円
おトク!

脂質異常症

(代表的な薬を1日1錠/1年間服用した場合)

先発医薬品	ジェネリック医薬品
10,950円	安いタイプ 2,190円 高いタイプ 6,570円

4,380円~8,760円
おトク!

糖尿病

(代表的な薬を1日3錠/1年間服用した場合)

先発医薬品	ジェネリック医薬品
13,140円	安いタイプ 5,470円 高いタイプ 7,660円

5,480円~7,670円
おトク!

*上記は3割負担の場合の薬代のみの金額です。このほか、薬の処方に必要な各種費用がかかります。(日本ジェネリック医薬品学会・2013年4月現在)

健保インターネットHP

本誌のバックナンバーも掲載しています。ぜひ、ご活用ください

<http://www.mskempo.or.jp>

最新情報 Check!

