

健保ニユース NSG

<http://www.nsg-kenpo.or.jp>

2020 秋
AUTUMN



稲穂と夕日の光芒 ●長野県

ご家庭へお持ち帰りになり、ご家族のみなさんと一緒にご覧ください

令和元年度 収入・支出決算報告

令和元年度収支決算と事業報告が、先に開催された組合会において可決・承認されましたので、その内容をお知らせします。

一般勘定

当組合の令和元年度決算は、被保険者数は0・1％の減、平均標準報酬月額は0・2％の減、総標準賞与額は1・3％の増となり、収入面では、保険料は対前年度比306万円(0・2％)の増、収入合計で同1億3113万円(6・8％)の減、経常収入合計で同359万円(0・2％)の増となりました。

支出面では、保険給付費は同2944万円(3・8％)の減、高齢者医療制度への納付金は同5995万円(8・5％)の減となり、支出合計で同8390万円(5・2％)の減、経常支出合計では同8380万円(5・3％)の減となりました。

これらの結果、収支差引額2億5861

令和元年度決算の概要

収入

科 目	決算額(千円)
保 険 料	1,704,289
国庫負担金収入	384
調整保険料収入	25,997
繰 入 金	0
国庫補助金収入	30,831
財政調整事業交付金	19,791
雑 収 入	8,491
収入合計	1,789,783
経常収入合計	1,711,653

支出

科 目	決算額(千円)
事 務 費	44,663
保 険 給 付 費	744,260
法 定 給 付 費	724,516
付 加 給 付 費	19,744
納 付 金	645,632
前期高齢者納付金	209,213
後期高齢者支援金	436,377
病床転換支援金	2
退職者給付拠出金	40
保 健 事 業 費	70,006
財政調整事業拠出金	25,780
連合会費・その他	833
支出合計	1,531,174
経常支出合計	1,505,393

収入

科 目	決算額(千円)
介 護 保 険 収 入	225,096
繰 越 金	15,000
繰 入 金	3,000
国庫補助金受入・他	2,322
収入合計	245,418

支出

科 目	決算額(千円)
介 護 納 付 金	237,435
介 護 保 険 料 還 付 金	8
支出合計	237,443

各種事業

令和元年度に実施した

保健知識のPRのために

●機関紙「健保ニュース」の発行(年2回)

●育児用健康誌の配布(出産後1年間)申し込み3件

●医療費のお知らせを実施(年2回)

●健康管理講演会の開催(事業所ごと)

●電話による無料健康相談の実施(年間)相談111件

●被扶養配偶者に人間ドック受診勧奨案内を送付

●健康増進の掲示用ポスターを配布

●ホームページの運営

疾病の予防に

●人間ドックの実施(年間)

30歳以上の被保険者、被扶養配偶者を対象

(受診者数829人)

万円の決算残金が生じ、経常収支差引額では2億626万円の黒字決算となりました。

介護勘定

収入面では、介護保険収入が対前年度比839万円(3.9%)の増、支出面では、介護納付金と同2359万円(11.0%)の増となり、798万円の決算残金が生じました。

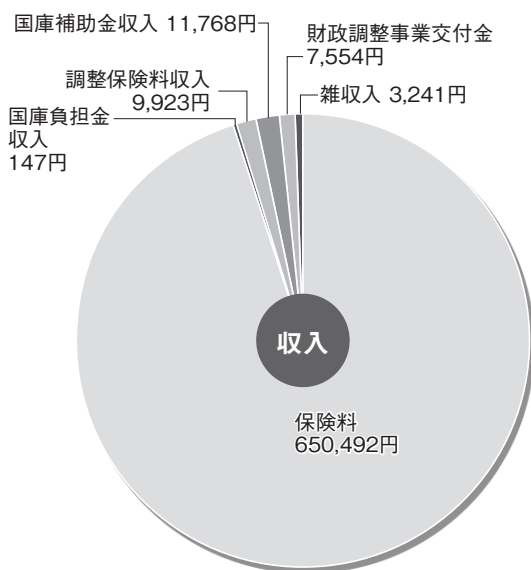


令和元年度決算は前年度に引き続き黒字決算となりましたが、健康保険組合では高額薬剤の保険適用等による医療費の増加や高齢者医療制度への過重な納付金負担による健保財政圧迫に加え、新型コロナウイルス感染症による経済活動の低迷や企業業績の悪化による収入減で、さらなる財政悪化が危惧されています。

当組合といたしましては、みなさまの健康管理に役立つ効果的な保健事業を実施するとともに、財政の健全性を維持していきたいと考えています。

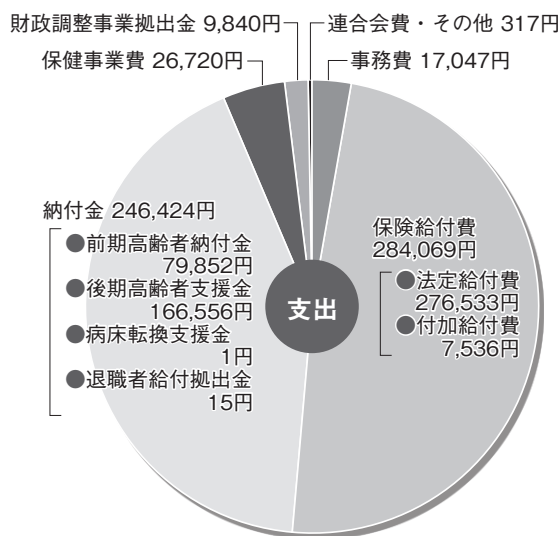
みなさまにおかれましても、健康の維持・増進のために、ご家族全員で健診や各種保健事業に積極的にご参加いただきますようよろしくお願いいたします。

決算を1人当たりでみると



収入合計 683,123円

経常収入合計 653,303円



支出合計 584,418円

経常支出合計 574,577円

●生活習慣病健診の実施(年間)

30歳以上の被保険者を対象に胃検診、大腸がん検査、眼底および眼圧検査を実施(受診者数のべ1,922人)

●特定健診等の実施(年間)

40歳以上74歳以下の被扶養者を対象(受診者数411人、うち人間ドックでの受診者数359人)

●B・C型肝炎ウイルス検査の実施(年間)

40歳以上の被保険者を対象(受診者数51人)

●インフルエンザ予防接種への費用補助(年間)

被保険者、被扶養者を対象(接種者数2,391人)



体力づくりに

●各種スポーツ大会の実施(年間)

事業所ごとに実施

医療費が高額になりそう。でも、自己負担は少なくてすむの?



入院することになったのに、病院の人が「医療費の自己負担は少なくてすみます」って言ってたんだけど…

それはですね…

健保に詳しいアプリ
健サクくん



一定額を超えた医療費を健康保険が負担するしくみがあります

みなさんが医療機関にかかった場合、窓口で支払う医療費は、総額の原則3割となっています。しかし、手術や入院となると、3割負担でも大きな金額となります。

このような場合に、さらに自己負担を軽くする「高額療養費」制度があります。これは、みなさんの負担がある一定の額を超えた場合、その超えた額についても健康保険が負担してくれるというもの。たとえ医療費が高額になっても、みなさんは少ない負担で、安心して医療を受けられるようになります。

医療費

自己負担
限度額分

高額療養費

健保組合負担分

窓口での支払い
(原則3割)

自己負担限度額はどのように計算されます

■ 自己負担限度額（70歳未満の場合）

所得区分	月単位の自己負担限度額
標準報酬月額83万円以上	25万2,600円 + (医療費-84万2,000円) × 1% 4カ月目からは14万100円
標準報酬月額53万円～79万円	16万7,400円 + (医療費-55万8,000円) × 1% 4カ月目からは9万3,000円
標準報酬月額28万円～50万円	8万100円 + (医療費-26万7,000円) × 1% 4カ月目からは4万4,400円
標準報酬月額26万円以下	5万7,600円 4カ月目からは4万4,400円
住民税非課税	3万5,400円 4カ月目からは2万4,600円

■ 計算例

医療費の総額が100万円、標準報酬月額32万円の場合の自己負担限度額

$$8万100円 + (100万円 - 26万7,000円) \times 1\% = 8万7,430円$$

…➡100万円 = 70万円（健保組合負担分）+ 21万2,570円（高額療養費）
+ 8万7,430円（自己負担限度額）



『限度額適用認定証』があれば
窓口での支払いも
少なくすむ

医療費が大きな金額になった場合でも、高額療養費制度によって、最終的に自己負担は少なくすみます。しかし、医療機関の窓口で一時的に多くのお金が必要となることも……。こうしたことを避けるために、『限度額適用認定証』を使って、医療機関にかかる方法があります。

限度額適用認定証を事前に窓口で提示すれば、医療費の支払いを最初から自己負担限度額までですませることができ、のて便利です。この認定証は健保組合へ申請を行うと、交付を受けられます。入院などで高額な医療費がかかることがわかったら、健保組合にあらかじめ認定証を申請しておくことをおすすめします。



高額療養費制度があるので、医療費が高額になっても、自己負担は少なくすむから安心！

コロナ・インフルに 打ち勝つ！

5つの免疫力アップ術

監修 ● 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

1 規則正しい生活が基本

長引く自粛生活で、生活リズムが乱れてしまった人も多いはず。そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。



2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。



3 歯みがき・入浴を大切に

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし菌・菌周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。

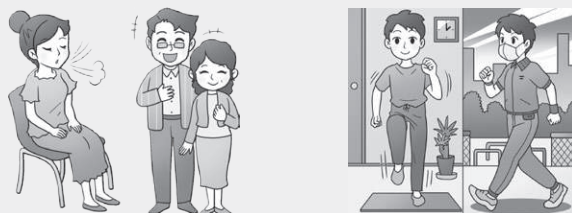


4 適度な有酸素運動を

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。外出できないときは「その場足踏み」でもOK。ストレス解消効果も期待できます。

5 笑顔・深呼吸でストレス対策

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。「深呼吸」もおすすです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。



ワクチン接種

自分と
社会を守る

免疫のしくみを利用して作られたのが
予防のためのワクチンです。

●インフルエンザワクチンの有効期間は約5カ月

日本のインフルエンザの流行期はおもに11月～3月です。ワクチンの効果は通常、接種2週間後から効果を示し約5カ月間持続します。

●早期実用化が求められる新型コロナウイルスワクチン

国内では大手製薬会社や大学などの研究機関がワクチン開発に取り組んでおり、一部では人への臨床試験も始まっています。ワクチンの早期実用化が求められますが、人への安全性、有効性が問題なく実証されたうえで大量生産には、まだまだ時間が必要です。

この冬は、例年のインフルエンザ流行に加え、コロナウイルス再流行の恐れがあります。流行期前にワクチンを接種してインフルエンザに備えながら、新型コロナウイルスのワクチンが完成するまで、一人ひとりが新しい生活様式に準じた感染症対策を励行しましょう

生活習慣をアップデート! WITHコロナ時代の 在宅ワーク健康管理術

新型コロナウイルス感染症対策により、各企業では在宅ワークの導入が一気に広がり、今後も在宅で仕事をする機会が増えていくことが予想されます。

そこで、在宅ワークをする際に気をつけたい健康管理のポイントを解説します。新しい生活にあった健康づくりを心がけましょう。

生活サイクル

- #体内時計を整えよう
- #オン・オフを切り替え

規則正しい生活を心がけ、通勤できていた「オン・オフ」の切り替えを自分で行うことが大切です。

□ 体内時計を狂わせない生活を

- ◎食事と睡眠は規則正しくとる。
仕事の直前まで寝ているのはNG!
- ◎朝日を浴び朝食を摂って体内時計をリセット。



□ オン・オフを切り替える

- ◎「服を着替える」「場所を変える」「上司にメール」等で、仕事モードをオンに。
- ◎オーバーワークに注意。昼休憩と終業時間を固定する。

□ 朝・晩の体調チェックを

- ◎検温、体重測定、血圧測定を行う。



食生活

- #コロナ太り対策
- #自炊疲れ対策

栄養の偏りやエネルギーオーバー、間食のしすぎ、お酒の飲みすぎに注意。自炊疲れを防ぎ、食を楽しむことも忘れずに。

□ 副菜で栄養バランスを整える

- ◎サラダや野菜スープなどをプラス。
- ◎間食の摂りすぎで太らないように注意。
- ◎晩酌等の飲酒は、量と時間を決める。

□ 自炊疲れ対策も大切

- ◎テイクアウトやデリバリーの利用で息抜きを。



免疫力を高めるために

腸内環境を整え、粘膜を強くするビタミンやたんぱく質を摂る。

摂りたい栄養素を多く含む食材

- ・食物繊維(海藻、野菜、果物など)
- ・乳酸菌(ヨーグルト、みそ、キムチなど)
- ・ビタミンA(レバー、緑黄色野菜、卵など)
- ・ビタミンC(果物、野菜、いも類など)
- ・たんぱく質(魚介類、肉、大豆製品など)



メンタルヘルス

- #コロナうつ対策
- #情報ストレス

他人との交流が減る一方、家族とは密接になり、衝突しやすくなることも。距離感を工夫しましょう。

□ 家族や他人とのちょうどよい距離感を

- ◎家族との衝突が増えたら1人の時間を作る。
- ◎オンラインや電話で他者と接する機会を作る。顔が見えないと誤解が生じやすいので、あいさつやお礼はこまめに表現することも大切。



▲入浴や散歩でリフレッシュ

□ 過剰な情報はシャットアウト

- ◎テレビ等の情報に多く触れることがストレスになることも。時には遮断しストレスを回避する。

運動

- #ストップ! メタボ
- #肩こり・腰痛に注意

運動不足対策とともに、作業用デスクがない環境等での仕事による肩や腰の不調にも注意を。

□ 運動で体力アップ

- ◎人混みを避けてウォーキングやジョギング、室内なら踏み台昇降などを行う。
- ◎動画サイトを見ながらの運動は、自分のレベルに合っていないとけがのもと。最初は物足りないくらいのレベルから始める。

□ ストレッチ等で不調を改善

- ◎仕事開始前や休憩時間にラジオ体操で全身を動かして体をほぐす
- ◎ストレッチを仕事の合間などに行う。



料理制作・スタイリング ■ 曾根 小有里 (管理栄養士・フードコーディネーター)
撮影 ■ 栗山サトル



きのこトリフォーティ ～イタリア～

【調理時間の目安】10分

1人分 エネルギー 138kcal
塩分 1.2g

材料(2人分)

- エリンギ、まいたけ …… 各100g
- マッシュルーム …… 4個
- 無頭えび …… 4尾
- オリーブ油 …… 大さじ1
- バター …… 10g
- にんにく(薄切り) …… 1片
- 赤唐辛子(種を除く) …… 2本
- 塩 …… 小さじ1/3
- こしょう …… 少々

作り方

- ① エリンギは縦4等分に切って長さを半分にする。まいたけはほぐす。
- ② マッシュルームは石づきを落として半分に切る。無頭えびは背わたを除いて殻をむく。
- ③ フライパンにオリーブ油、バター、にんにく、赤唐辛子を入れて、弱火でにんにくの香りがたつまで加熱する。
- ④ ①、②を入れて塩、こしょうをふり、きのこの水分がなくなるまで中火で炒める。

トリフォーティってなに?

北イタリア・ピエモンテ地方の郷土料理。イタリア語で「トリュフのような」という意味の言葉です。きのこトリフォーティはさまざまなきのこで作ることができ、きのこから出る水分と香りとうまみが凝縮された一品です。

「ご家庭でも旬の野菜を使って、ふだんあまり食へることのない諸外国の料理にチャレンジしてみましよう。今回はきのこを使用したイタリアとブータンの料理をご紹介します。日本人の好みに合う味付けになっていますので、ぜひお試しください。」



きのこダツィ 〜ブータン〜

1人分 エネルギー 205kcal
塩分 2.0g

【調理時間の目安】25分

材料(2人分)

- しめじ、エリンギ …………… 各100g
- 赤唐辛子、青唐辛子※ …………… 各2本
- にんにく、しょうが …………… 各1片
- バター …………… 10g
- 玉ねぎ、トマト …………… 各1/2個
- 塩 …………… 小さじ1/2
- 水 …………… 200ml
- ピザ用チーズ …………… 50g

※ 青唐辛子がなければ、Aに一味唐辛子小さじ1を加える。
※ 唐辛子を具材として使用しています。辛い味が苦手な方はご注意ください。

作り方

- ① しめじは石づきを落としてほぐし、エリンギは縦4等分に切って長さを半分にする。唐辛子は縦に切り込みを入れる。
- ② にんにくとしょうがはみじん切りにする。玉ねぎ、トマトは1cm角に切る。
- ③ 鍋にバターを溶かし、にんにくとしょうがを弱火で炒める。中火にして玉ねぎ、トマトを加えてさらに炒める。
- ④ ①とAを加えて、沸騰したら弱火でときどきかき混ぜながら15分ほど煮る。

ダツィってなに？

ブータンで食べられているチーズ料理のことをいいます。唐辛子をチーズで煮込んだ「エマ・ダツィ」がポピュラーですが、きのこやじゃがいもを加えたものもあります。唐辛子を香辛料ではなく野菜として食べる、ブータンの定番メニューです。

旬菜栄養メモ



きのこ

ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な食材です。低カロリーで食べ応えがあり、満腹感を得やすいのも特徴。きのこの細胞壁に含まれる食物繊維の一種、βグルカンが免疫力を活性化させるといわれています。また、きのこに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促し、丈夫な骨づくりをサポートする働きがあります。





健(ケン)と保(タモツ)

特定保健指導の対象者に指導を受けてもらうために日本全国を飛び回っている兄弟。兄弟喧嘩の仲直りは、基本的に健からが多い。

特定保健指導は 対象者ファーストで 行われるので安心です!

特定保健指導、
受けたくないのはどうして?

メタボリックシンドロームのリスクが高い方に行われる生活習慣改善プログラムである特定保健指導。受けたくない理由のひとつに、「あれこれ制限されるのが嫌だ」という声もあるのではないだろうか。揚げ物が好きな人、毎日の晩酌が楽しみの人、スイーツに目ががない人…大好きなものを一切禁止されるのはつらいですね。

特定保健指導では、厳しい食事制限などは基本的にしません。保健師や管理栄養士などの専門家が丁寧なヒアリングのもと、みなさまの働き方や生活スタイルに合わせた、実行可能なプランを提示してくれます。



とにかくスイーツが大好き!

まみさんのケース

まみさんは、コンビニの新作スイーツを毎週欠かさずチェックするほどの大のスイーツ好き。腹囲と血糖値で引っかかってしまいました。



一人ひとりに合わせたプラン、
だから続けられる!

シュークリームやケーキなど、高カロリーでご褒美感のあるスイーツは週1回におさえられますか?

週に1回…!? そのほかの日はまったく食べられないんですか? (泣)

ドライフルーツやアーモンドなどで、小腹を満たす程度におさえられるといいですね。最近は、コンビニ商品でも低糖質・低カロリーのおやつがたくさん出ていますよ。

そうなんですか! 早速帰りにチェックしてみます!

晩酌がやめられない…!

つよしさんのケース

熱血営業マンのつよしさんは、仕事が終わったあとの晩酌が何よりの楽しみ。腹囲と中性脂肪で引っかかってしまいました。



営業をされているということで、平均歩数は1万歩前後と、すばらしいですね！
たくさん歩いた後のビールが最高で、なかなか休肝日が作れないんです…。
週に2日は休肝日を設けたいところですね。徐々に慣らしていくために、まずはノンアルコールビールを試してみてもどうでしょう？

そういえば飲んだことなかったなあ。

世の中の健康志向の高まりもあって、ノンアルコールビール市場は年々拡大していて、ビールらしい味わいに近づいてきているんですよ。

今は各メーカーで色々出ていますよね。今日の帰りにでも見てみようかなあ。

離れていても大丈夫！

メールや電話で細やかなサポート

特定保健指導は、腹囲、血圧値、血糖値などの項目をもとに、メタボリックシンドロームになるリスク数に依じて、積極的支援と動機付け支援に分けられます。

初回の面談にて、専門家とともに無理のない行動目標を立てます。積極的支援では、3〜6カ月間にわたって継続したサポートを受けられます。期間中は、電話やメールなどで状況の確認があり、アドバイスをもらうことができるので安心です。期間終了後、体重や腹囲の変化、目標の達成度を確認します。



特定保健指導は、みなさまに健康になつてもらうために行うサポートです。担当になった保健師や管理栄養士は、一人ひとりに合わせた対象者ファーストのプランを考え、二人三脚で一緒にがんばってくれるはず。案内が届いた方は、ぜひご参加ください！

函館ハリストス正教会の鐘——祈りとともに奏でられる音色

「ガンガン寺」の鐘の音は、潮風に乗って街に広がり、 清冽な海にしみわたる。



▲写真左側の大きな塔が鐘楼。港町函館を代表する美しい音を響かせる。

函館ハリストス正教会（ハリストスはキリストのギリシヤ語読み）は、キリスト教宗派のひとつである日本正教会に属し、起源をたどれば幕末以来160年もの伝統を誇る教会だ。

現在の聖堂（復活聖堂）は大正5年（1916年）に再建されたものだが、これも100年以上の歴史があり、国の重要文化財に指定されている。

地元での愛称は、鐘の音にちなんだ「ガンガン寺」。大小6つの鐘の音は、主として毎週日曜日の朝、主日聖体礼儀と呼ばれる大切な祈りの時間に合わせて鳴り響く。そのほか結婚式などさまざまな祈りの場面において定められた鳴らし方があるとのこと、単なる時報とは異なる。

ときに荘厳に、ときに優しく楽しげに、豊かに変化するリズムとメロディが街や海に浸透して、信仰の有無にかかわらず人々を穏やかな気持ちにさせてくれる音色である。



▲聖堂内では祈りや結婚式など重要な集会が行われる。



▲鐘の音は鐘楼から街へ、海へと鳴りわたる。

何度も 危機を乗り越えて 鐘は鳴り続けた

函館ハリストス正教会が現在の場所（函館市元町・旧大工町）に建設されたのは、幕末の万延元年（1860年）のことでした。日本人の鋳物師が5個の鐘を鋳造して鐘楼に設置、当初からその美しい響きは函館の人々に広く知られていたようです。

ところが明治40年（1907年）に1万戸を超える建物が焼失する大火が函館を襲い、教会も被災して鐘は失われました。復活したのは9年後の大正5年（1916年）のことです。

その後も、関東大震災後の東京に鐘を移設したり、太平洋戦

争中には金属類の供出命令により鐘を奪われたり、戦後にも破損のため打鐘を中止するなど鐘楼が沈黙する時期は何度も繰り返されました。そのたびに有志の人々が献納したり、他地域の教会から移設されたりして鐘は新たによみがえったのです。

現在使用されているのは昭和58年から60年（1983年）、1985年）にかけて献納された大鐘1・小鐘5、計6つの鐘です。人々に愛され続けた鐘の音は、深い信仰のあかしとして、そして国際都市函館の大きな誇りとして、今も鳴り響いています。

▶明治の代表的歌人・石川啄木は函館の地を愛したが、函館大火で生活基盤を失い、長く暮らす望みはかなわなかった。啄木小公園は大森浜にあり、物思う啄木座像が設置されている。美しい海や函館山を背景に、文学ファンの撮影スポットとなっている。



◀函館市文学館の建物は、大正期建設の旧第一銀行函館支店を外観保存・整備したもの。館内には石川啄木・林不忘など函館ゆかりの文学者の直筆原稿を含む実物資料が豊富。



▼敬虔な祈りのあとに……



▶全身を使ってダイナミックに6つの鐘を撞る！



教会を預かる長司祭が自ら鐘を鳴らすことも多い。



◀青函連絡船記念館は、青函連絡船最後の日（1988年3月13日）まで実際に就航していた摩周丸の船体を、当時の乗場だった旧函館第二岸壁に係留して保存した施設。



◀操舵室なども見学可能。船長気分を味わうことができ、子どもたちにも人気だ。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、見学方法等が変更になる場合があります。

各施設の最新情報や問い合わせ先は、ホームページ等でご確認ください。

函館ハリストス正教会 ● <http://orthodox-hakodate.jp/>

青函連絡船記念館（摩周丸） ● <http://mashumaru.com/>

啄木小公園 ● <https://www.hakobura.jp/db/db-view/2010/09/post-197.html> 函館市公式観光情報

函館市文学館 ● <http://www.zaidan-hakodate.com/bungakukan/> 函館市文化・スポーツ振興財団公式サイト

マスクの正しい つけ方を覚えよう

マスクをつけるときの checkポイント!

check 1

鼻のわき、左右のほお、
あごの下に隙間は
ありませんか?

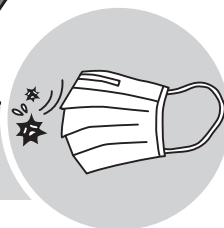
鼻の両わきを押さえてフィット
させながら、あごまで覆うよう
にマスクを下に伸ばすと、隙
間がでにくくなります。



check 2

マスクの上下、表裏は
間違っていますか?

ワイヤーがついているほうが上
です。マスクの表裏は、ゴムが
ついているほうが内側と思い
がちですが、メーカーによって
異なります。表示を確認してつ
けましょう。一般に、段々折りに
なっているマスクは、折り目が
下向きになるほうが外側です。



※日本小児科学会では、2歳未満の子どもがマスクをつけると窒息などの危険があると注意喚起しており、2歳未満の子どものマスクの着用を推奨していません。

これもポイント!

●鼻出しマスク、あごマスクはNG

他人が近くにいるのに、苦しいか
らと鼻を出している人や、あごに
ひっかけて口と鼻を出している人
がいますが、飛沫を飛ばしたり、吸
い込んだりする原因になります。



●外すときはゴムの部分を持つ

マスクの外側に触らないように、
ゴムの部分を持って外しましょう。
捨てるときは、フタ付きのゴミ箱な
どに密封して。捨てたあとは、手
洗いを。



●マスクの表面に触らない

マスクの表面にべたべたと触ると、外側についたウイルスに触ってしまいます。

石けんでの手洗い・アルコール消毒を習慣にしましょう

新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス、ノロウイルスなどはウイルスに触った手を介して接触感染します。帰宅直後、調理や食事の前、トイレのあと、せきやくしゃみを手で押さえたとき、マスクに触ったあとなど、石けんでの手洗いを習慣にしましょう。

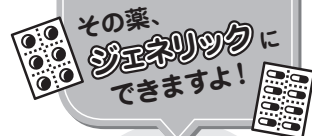
石けん(液体ソープがおすすめ)はよく泡立てて、30秒以上かけて洗います。洗い残しやすい部分(右の図参照)もしっかり洗いましょう。

外出先で手洗いができないときは、手指消毒用ア

ルコール(エタノール濃度70%以上95%以下のもの)での消毒も新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスには効果があります。店舗の入り口に設置していることが多いので、積極的に使いましょう。

洗い残しやすい部分





あなたの高血圧症の薬、ジェネリックでもっとおトクに

監修 ■ 医薬情報研究所 株式会社エス・アイ・シー 薬剤師 堀美智子



下表は高血圧症で処方される薬の一例ですが、「新薬（先発医薬品）」を「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」に切り替えると、薬剤費がかなりおトクになることがわかります。

ジェネリック医薬品が安いのは、新薬の特許が切れたあとに同じ有効成分を使って作られており、開発コストが低く抑えられるため。添加物や製造工程が新薬と異なる場合がありますが、薬の吸収や排泄などが同等であることを国が審査・確認しており、今では多くの薬局でジェネリック医薬品が推奨されています。

それでも心配な人には、まず短期間だけジェネリック医薬品を使ってみる「お試し調剤」（分割調剤）もあります。その後問題がなければ残りのジェネリック医薬品を調剤してもらおう、あるいは不安があれば元の薬に戻すといったことができるため、薬局で相談してみるとよいでしょう。

● Ca拮抗薬：血管を拡張させる薬（5mg錠を1日1回、1年間服用した場合）

	薬価×日数	自己負担額
新薬	1日分 40円×365日＝14,600円	4,380円
ジェネリック	1日分 20円×365日＝7,300円	2,190円

2,190円おトク！

● ARB：血圧を上げる物質の働きを抑える薬（20mg錠を1日1回、1年間服用した場合）

	薬価×日数	自己負担額
新薬	1日分 100円×365日＝36,500円	10,950円
ジェネリック	1日分 30円×365日＝10,950円	3,290円

7,660円おトク！

● ACE阻害薬：血圧を上げる物質の働きを抑える薬（5mg錠を1日1回、1年間服用した場合）

	薬価×日数	自己負担額
新薬	1日分 50円×365日＝18,250円	5,480円
ジェネリック	1日分 20円×365日＝7,300円	2,190円

3,290円おトク！

※上記の薬価（薬代）は2020年7月30日現在のものです。また、薬価のみを計算したもので、実際に支払う医療費には、別途、調剤基本料や薬剤服用歴管理指導料、薬剤情報提供料などが含まれます。
 ※用量、薬価等は一例であり、薬剤やメーカーによって価格は異なります。なお、薬価は点数に「五捨五入」という特別の計算ルールがあります。自己負担分は四捨五入され10円単位での支払いとなり、上記は3割負担の場合です。

新薬より改良されたジェネリック医薬品も

ジェネリック医薬品の中には、新薬よりも服用しやすい工夫がされているものがあることはご存じですか？

例えば、錠剤のサイズや形状を変更したり、味や匂いを改良するなどしてのみやすく

しているものがあります。また、少量の水や唾液ですばやく溶けるようにした錠剤（湿性錠）なども作られています。

該当する新薬に関する市場調査を行って患者さんの声を取り入れ、新薬の開発時にはなかった製造技術などを用いて、より安心・安全・快適に使えるようにしています。



開港から貿易都市・文化都市へ

函館の「明治」に触れる



▲函館公園は明治12年開園の由緒正しい都市公園。当時のイギリス領事ユースデンが公園の必要性を呼びかけ、市民の協力により作られた。円形の中央広場などは開園時の面影を残している。

函館は、幕末の安政年間に開港され、横浜・長崎とともに日本最初の国際港湾都市として歩み始めました。当時のハイカラな輝きが今も随所に残る、文化の香り豊かな街です。

市電を末広町停留場で降りて元町公園方面に歩くと、約5分で旧イギリス領事館の瀟洒な建物が目に入ります。内部は開港ミュージアムなどになっていて、外交や貿易の歴史を知ることができます。

旧領事館から南東へ約1km、ハリストス正教会やロープウェイの山麓駅を通り過ぎると函館公園。この園内にも、美しい洋館が整備されています。

公園を出て市電の谷地頭停留場

函館市旧イギリス領事館
(開港記念館)
アクセス

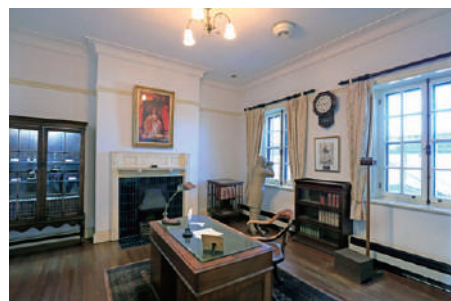
函館市営交通(市電)「末広町」
下車徒歩5分



▲立待岬は津軽海峡に突出した岬。周囲は高い断崖に囲まれ、とくに晴れた日には絶景となる。岬に向かう遊歩道の途中にははまなす公園などもある。

を過ぎ、やがて海岸の遊歩道へ。
崖下に打ちつける波の音を聞きながらしばらく進めば、立待岬の絶景が待っています。

▼旧イギリス領事館の執務室は、函館公園の父ユースデン在任時の内装を再現。



*新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設により、参観の制限等の対策が講じられている場合があります。