

## 生活習慣病を予防する「特定健診」を受けましょう

### 高血圧や糖尿病の原因！「メタボリックシンドローム」

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上に当てはまる状態のことで、放置すると動脈硬化が進行し、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の原因になります。



### 国保では「特定健診・特定保健指導」を実施しています

特定健診はメタボリックシンドロームとその予備群の発見を目的とした健診と保健師による対象者の生活習慣の改善指導を実施します。

- Q1 どこで受けるの？ 仙北市の集団健（検）診のなかで実施します。
- Q2 対象者は？ 国保加入者の40歳から74歳までの方です。
- Q3 お金はかかりますか？ 国保の加入者は無料です。
- Q4 特定健診の内容は？ **【基本的な健診】** ○身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）  
○医師の診察（問診） ○血圧測定 ○血液検査 ○尿検査  
**【詳細な健診（※）】** ○貧血検査 ○心電図検査 ○眼底検査  
（※）医師が必要と認めた場合に実施します。

### Q5 メタボリックシンドロームの該当者、予備群とわかったら？

保健師が健診のデータをもとに、症状に合わせた生活習慣を改善するための動機付け支援や積極的支援（特定保健指導）を実施して、症状の改善や予防のお手伝いをします。

### みんなの健康が国保を支える力になります

特定健診で生活習慣病を予防し健康を守ることは、医療費による家計の負担を減らすとともに国保の医療費抑制の大きな効果をもたらします。

年に1回の特定健診を忘れずに受けましょう。

## ジェネリック医薬品を利用すると薬代が安くなります

～ ジェネリック医薬品を利用して国保医療費の抑制にご協力ください ～

### 《国保が支払うお薬代は1年間で約4億5千万円！》

仙北市の国保が負担する医療費は年間約21億6千万円（平成21年度）。そのうち、21%が薬（調剤）代になっています。多くの皆さんにジェネリック医薬品を利用していただくことで、ご本人の負担が軽くなり、医療費も抑制されることとなります。医療費が抑制されると国保税が軽減され、国保の財政の健全化に大きな効果をもたらします。

### 《ジェネリック医薬品とは？》

ジェネリック医薬品とは、低価格なのに、安全性や効き目は新薬と同等と認められている後発薬品のことです。

### 《薬代が約2割～7割安くなります》

ジェネリック医薬品の価格（薬価）は新薬の約7割となっていて、既に同じ効き目のジェネリック医薬品が数多く販売されていると価格はさらに安くなるため、1つの薬代で約2割から7割安くなります。薬を併用している人や長期間飲み続けている人ほど負担が軽くなります。

### 《ジェネリック医薬品に変えるには？》

ジェネリック医薬品は、どの医療機関でも扱われているわけではありません。まずは病院や薬局に相談してみてください。その上で、受けた処方せんにジェネリック医薬品への変更不可のサインがあるかどうか確認してください。変更不可のサインがなければ、ジェネリック医薬品に変えることができます。

### 《ジェネリック医薬品に変えるには？》

仙北市の国保では、昨年9月の保険証更新の際に「ジェネリック医薬品希望カード」を加入者の皆さんに交付しています。処方せんと一緒に薬局に見せれば、ジェネリック医薬品に変更する医師が簡単に伝わります。希望カードやパンフレットは、国保の窓口に着用済みです。希望カードやパンフレットは、国保の窓口に着用済みです。希望カードやパンフレットは、国保の窓口に着用済みです。希望カードやパンフレットは、国保の窓口に着用済みです。

