



ケンポトピックス

H 23 **7月**
No.192

ご家族に 「特定健康診査」受診を!!

40歳から74歳までの対象のご家族さま(被扶養者)宛てに、『特定健康診査』の受診券をご郵送いたしました。受診期限を過ぎますと無料で受診できなくなりますので、早めに受診するようお伝えください。

なお、今年度中に健康保険組合の補助をうけて人間ドック・主婦健診を受診する方と、パート・アルバイトなど勤務先で定期健診を受診し、結果(コピー)を提出していただける方は、受診の必要はありません。

※勤務先の結果を提出していただいた方には、健保より謝礼をお送りいたします。



家計にやさしい 同じ有効成分で安いお薬



ジェネリック医薬品



ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)に比べて安い価格で、新薬と同じ効果が期待できます。今まで使い慣れた薬を変更することに不安を感じる方も多いと思いますが、かかりつけの医師や薬剤師に相談してみましよう。短期間だけジェネリック医薬品を試してみることもできます。

全ての薬にジェネリック医薬品があるわけではありませんが、糖尿病や脂質異常症、高血圧症といった生活習慣病など長期的に薬を使う治療に対しては、家計の負担を軽くするために適した医薬品といえるでしょう。

なお、ジェネリック医薬品に切替えると一定額以上薬代が安くなる方に、その内訳がわかる資料をご自宅にお送りいたしますのでご覧ください。(7月中旬頃)

- 電力不足により、省エネがさげられる今年の夏…。
- 暑い夏を乗り切るには、規則正しい生活をこころがけ
- 夏バテや感染症に負けない体力をつけることも必要です。

暑さに負けない体力をつける!!

1. 朝型生活に切り替える
2. バランスのよい食事をとる
3. 冷たいものをとり過ぎない
4. 適度な運動をする
5. 睡眠を十分にとる

涼しい時間帯に行動し、良質のたんぱく質・ビタミン・ミネラルを補う食事をこころがけ、夜は早めにやすむ。また、食中毒を防ぐには「手洗い」「調理器具を清潔にする」「十分な加熱」もこころがけましよう!!

小田急グループ健康保険組合
ホームページアドレス <http://www.ogkenpo.com> をご覧ください

健康ニュース掲載!
「ほけんし☆なう。」
熱中症とペットボトル症候群
ホームページを是非ご覧ください!

スポーツドリンクを水代わりに飲んでいませんか?