

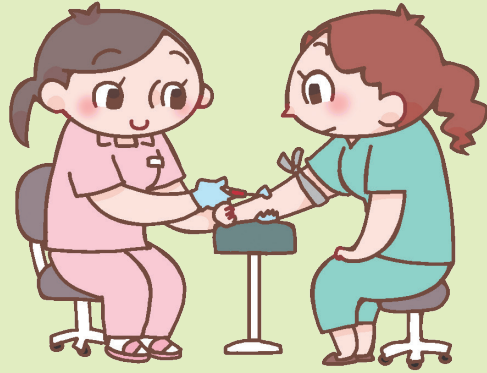
# 健康7カ条

今日から始めてみませんか！

## 健康7カ条

- 第1条 かかりつけ医を持ちましょう
- 第2条 ジェネリック(後発)医薬品を利用しましょう
- 第3条 はしご受診をやめましょう
- 第4条 コンビニ受診をやめましょう
- 第5条 健康診査を必ず受けましょう
- 第6条 健診結果を受け取ったら放置しないようにしましょう
- 第7条 日ごろから健康に気をつけましょう

### 第5条 健康診査を必ず受けましょう



糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病やがんの多くは、初期には**自覚症状のないまま進行**します。健康診査(健診)は、自分では気づきにくいこれらの病気を**早い段階で発見し、早期の治療につながる貴重な機会**です。  
「忙しいから」などと後回しにすると、知らないうちに病気が進行し、ある日突然重篤な病気を発症するリスクが高まります。また、**健診で病気の早期発見や早期治療**ができることで、重症化した際にかかる**高額な医療負担を減らす**ことができます。

表2 当健保組合 40歳以上の被保険者の生活習慣病リスクの分布(令和4年度)

	生活習慣病では未通院(未治療)					生活習慣病通院(治療) 歴あり		
	未把握(健診未受診)	正常群	不健康群	患者予備群	治療放置群	生活習慣病群	重症化群	生活機能低下群
	不明	「正常値レベル」	「保健指導が必要なレベル」	「病院で診察を受けたほうが良いレベル」	「治療する必要があるレベル」	「合併症はない」 2型糖尿病・高血圧症・脂質異常症のいずれかがあり、合併症はない状態	「合併症に進行しています」 生活習慣病があり、糖尿病性合併症・脳血管疾患・動脈疾患・虚血性心疾患がある状態	「重篤な状態になっています」 入院を伴う四肢切断急性期・冠動脈疾患急性期・脳卒中急性期、および透析期(通院含む)の状態
該当者数	68人	620人	1,093人	752人	522人	1,355人	509人	24人
割合	—	12.7%	22.4%	15.4%	10.7%	27.8%	10.4%	0.5%
1人あたりの総医療費(平均値)	—	123千円	118千円	119千円	76千円	311千円	522千円	3,337千円

### 第7条 日ごろから健康に気をつけましょう

生活習慣病を予防し健康を維持するには、バランスの取れた「**食事**」、適度な「**運動**」と「**休養**」、節度ある「**飲酒**」、「**禁煙**」の積み重ねが大切です。**食事**は、主食・主菜・副菜をバランスよく取り入れ、脂肪や食塩、カロリーの摂取を控え目にしましょう。**運動**は、移動時の早歩きや、掃除や料理といった日常生活の中で体の動きを増やすように心がけましょう。**休養**は、自分なりのリラックス方法を見つけてストレスをためないように。**飲酒**は休肝日を設けて体への負担を少なくし、たばこはこの機会にぜひ**禁煙**に挑戦してみましょう。

#### 日ごろからこころがけましょう

- 1 バランスのとれた食生活
- 2 十分な睡眠
- 3 適度な運動
- 4 禁煙
- 5 適正飲酒



### 第6条 健診結果を受け取ったら放置しないようにしましょう

がんや糖尿病など、**生活習慣病の多くは自覚症状なく進行**します。健診は、これらのリスクを早期に発見する貴重なチャンス。健診結果で「**要再検査**」「**要精密検査**」となった方は放置せず、必ず医療機関を受診し、重症化予防につなげましょう。

また、40歳以上の方で特定健診の結果、**特定保健指導**の対象となった方は、メタボなどで生活習慣病の発症確率が高いということです。健康を守るために、必ず保健指導を受けましょう。



### 第2条 ジェネリック(後発)医薬品を利用しましょう

**ジェネリック(後発)医薬品**は、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売される、**新薬と同等の有効成分、効能・効果を持つ医薬品**のことです。

いつも新薬を服用している方は、価格が約半分のジェネリック医薬品を活用できないか、医師・薬剤師に相談してみましょう。もし不安であれば、一定期間だけ試すことも可能です。

※疾病によってはジェネリック医薬品が使用できない場合があります。

表1 1年間の薬代の比較

	新薬	ジェネリック	差額
高血圧の薬(オルメテック)	7,930円	1,720円	6,210円
糖尿病の薬(ベイスン)	7,230円	3,320円	3,910円
脂質異常症の薬(クレストール)	5,450円	1,170円	4,280円
花粉症の薬(アレグラ)	3,920円	1,110円	2,810円

当健保組合の後発品の数量シェア(令和4年度) >>> **84.0%**  
※後発品が出ている医薬品中

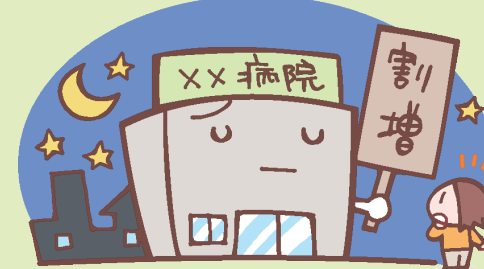
### 第4条 コンビニ受診をやめましょう

迷ったら…  
「健康相談ほっとライン」に相談を。  
6ページ

**夜間・休日に受診**しようとする際には、翌朝や平日の時間内にかかりつけ医で受診できないか、一度考えてみましょう。

軽いけがや病気にもかかわらず、夜間・休日に救急医療機関にかかる「**コンビニ受診**」の増加で、本当に救急医療を必要とする方の治療に支障を来すケースが発生しています。

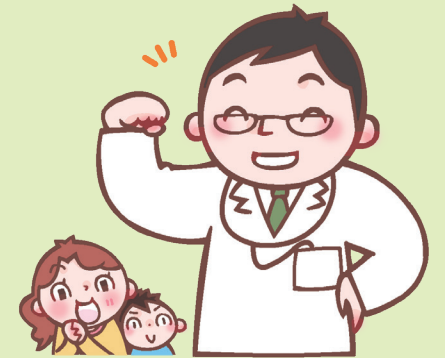
夜間・休日に開いている医療機関は、時間外に通常診療を行うものではなく、**緊急性の高い患者さんを受け入れるための**ものです。



### 第1条 かかりつけ医を持ちましょう

自宅や勤務先の近くで信頼できるお医者さんを「**かかりつけ医**=医療に関する最初の相談役」として決めましょう。継続的に受診することで、**体質や病歴、生活習慣、健康状態などをトータルに把握**してもらえ、適切な治療やアドバイスが得られます。

もし詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合には、適切な医療機関や専門医への紹介状を書いてくれ、**紹介なしの場合にかかる特別料金も節約**できます。



### 第3条 「はしご受診」をやめましょう

医師は計画に基づき治療を進めています。途中で病院を変えると治療は一からやり直し。同じ病気で**複数の医療機関を転々と受診**する「**はしご受診**」は控えましょう。

行く先々で同じ検査を受けるのは、時間と医療費の無駄になり、**薬の重複や検査漬けによる体への負担**も心配です。

