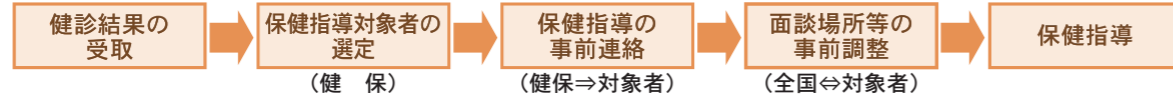


3. 特定保健指導の費用負担：特定保健指導を受ける方の費用負担は無しです。
4. 特定保健指導の種類
 - ①訪問型特定保健指導：委託先の㈱全国訪問健康指導協会が個別訪問で行う保健指導。
 - ②施設型特定保健指導：健保連が集合契約している病院・医院・診療所等の医療機関で行う保健指導。
 ※①と②の保健指導を両方受けることはできません。

訪問型特定保健指導

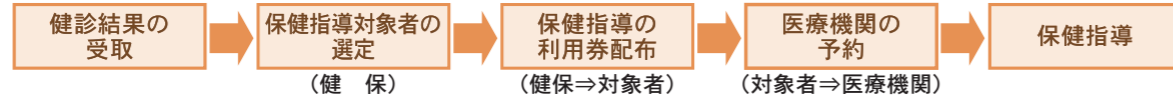
<保健指導手順>



※「全国」とは、特定保健指導の委託先である『㈱全国訪問健康指導協会』の略。
<指導期限> 保健指導の初回面談を平成27年3月10日（火）までに受ける。

施設型特定保健指導

<保健指導手順>



<指導期限> 保健指導の初回面談を平成27年3月末日までに受ける。

なお、任意継続以外の被保険者については、会社で行う定期健康診断に特定健診の検査項目が含まれており、特定保健指導についても、会社で就業時間内に行います。

ジェネリック医薬品の使用にご協力をお願いします。

日野自動車健康保険組合の財政は、医療機関への支払いと高齢者医療制度を支える為の納付金により大変厳しい状況が続いています。

医療費を減らし、家計や健康保険組合財政の負担軽減の為、ジェネリック医薬品の使用にご協力をお願いします。

ジェネリック医薬品って何？

ジェネリック医薬品とは、先に開発された新薬（先発医薬品）の特許期間または再審査期間が切れたあとに、同じ成分で製造販売される医薬品です。なお“ジェネリック”とは、英語で“普及した”とか“一般的な”という意味です。



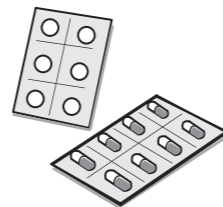
ジェネリック医薬品はどのくらい安くなる？

医療用医薬品の値段は、厚生労働省がその医薬品の価値や、同じような効果をもつ医薬品の価格を考え併せて、適正な価格を決定します（薬価）。ジェネリック医薬品の薬価は、原則として先発医薬品の7割と定めていますが、すでにジェネリック医薬品が数多く発売されている場合には、さらに低くなる場合もあり、実際は先発医薬品の2割から7割の価格になります。

あなたのお薬代が、どの程度安くなるか、計算できます。

日野健保ホームページから『ジェネリック医薬品ガイド』にアクセスしてください。

- ・薬品名を入力 → ジェネリック医薬品名 表示
- ・服用数を入力 → 薬価差 表示



「ジェネリック医薬品利用促進」のお知らせを送付しました。

- ①平成25年12月～平成26年2月に健保が受付けたデータを基に作成しました。
- ②ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担額を500円以上軽減できる可能性のある方にお送りしました。
- ③「お知らせ」が届いた方で、ジェネリック医薬品への変更が難しいので、次回以降の送付の差し止めを希望される場合は、健康保険組合までご連絡ください。

お知らせを受け取ったら

価格や効能、副作用等、新薬との違いや特長について、医師または薬剤師に相談・説明を受け、自分にあった薬を選びましょう。



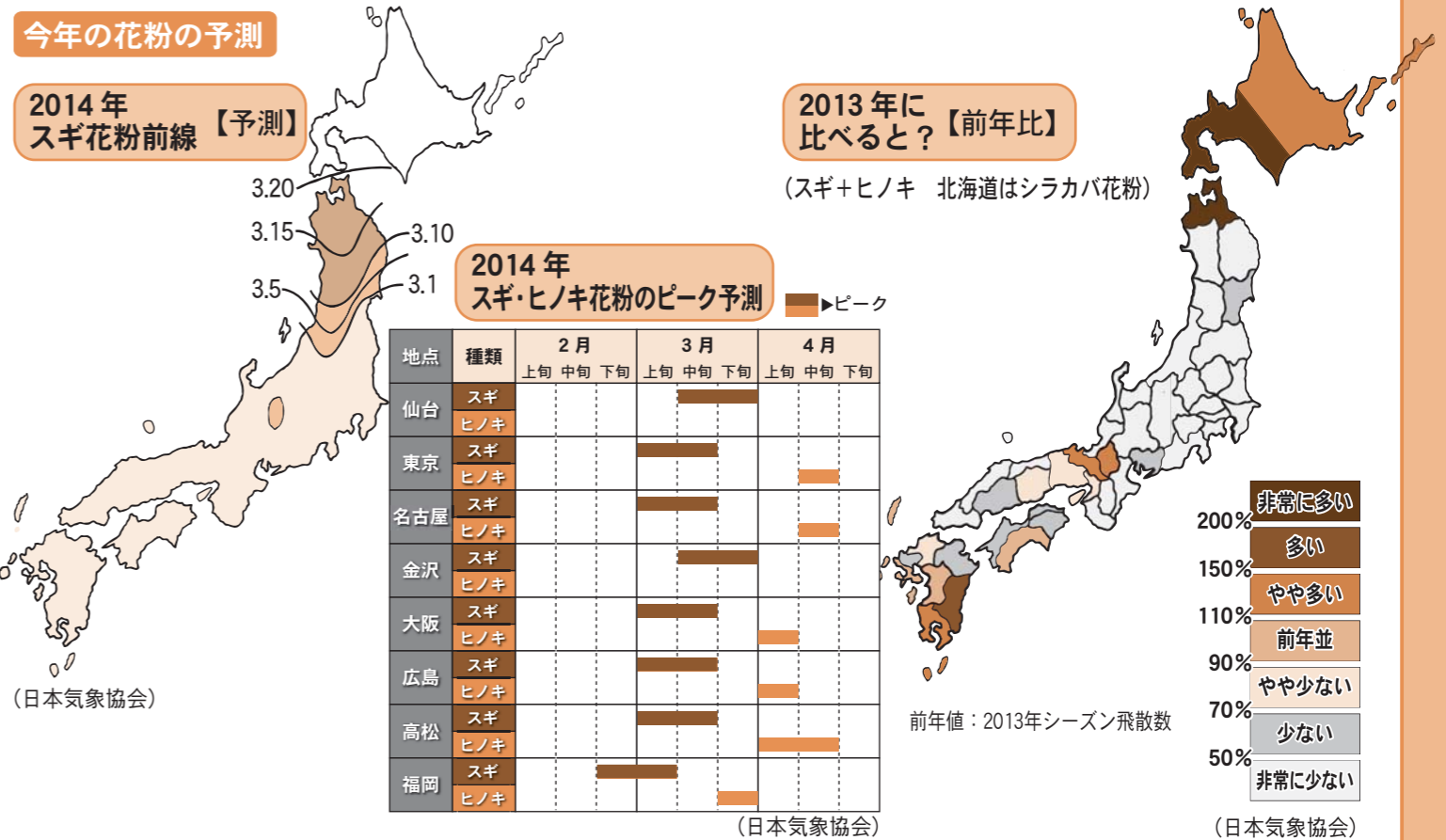
「花粉症について！」

～健康相談だより～



産業医 原島先生

記録的な大雪にも見舞われた冬も終わりようやく春が訪れました。スポーツに行楽にととても良いシーズンとなりましたが、花粉症の方々には憂鬱な季節の到来ですね。そこで今回は花粉症の予防と治療法、花粉症と乳酸菌の関係についてお話ししたいと思います。



花粉症の予防

花粉症は花粉が原因のアレルギー疾患です。まずは自分がどの花粉へのアレルギーかを調べる事が重要です。そしてその曝露から身を守るためにマスクやめがねを着用して、身体に入り込まないように注意してください。

花粉症の治療

治療は症状が重くなってから始めるのでは、鼻粘膜の炎症の回復までに時間がかかってしまいます。花粉が飛散する前から治療を始めて症状の進行を防ぐ「初期療法」が有効と言われています。重症化する前からきちんとお薬を服用してください。

花粉症と乳酸菌

近年プロバイオティック乳酸菌は腸内細菌叢の改善だけでなく、免疫誘導効果をもたらすと言われています。ある特定の乳酸菌株にはアレルギー性鼻炎の症状軽減効果があるとの学会報告や論文発表が多数あります。

花粉症患者の乳酸菌摂取の有効性を調べる無作為比較試験も行われています。大阪大学の研究では、乳酸菌投与群の患者の鼻の自覚症状が有意差をもって改善したとの報告があります。

花粉が飛散する前から乳酸菌を含んだ食品を毎日摂取するのが良いそうです。