

ジェネリック医薬品による自己負担額軽減のお知らせ

ジェネリック医薬品とは、新薬の特許が切れた後に、同じ有効成分を使って作られ、新薬と同等の効果、効能を厚生労働省から承認されている医薬品です。

徳島県後期高齢者医療広域連合では、現在処方されている新薬をジェネリック医薬品に切り換えた場合に、自己負担額がどれくらい軽減できるのか、その一例をお知らせする通知を平成26年9月下旬に送付いたします。

通知対象者は、今年5月に医療機関で新薬を処方され、ジェネリック医薬品に切り換えた場合に自己負担額が大きく軽減される方となります。

なお、すべてのお薬にジェネリック医薬品があるとは限りませんので、試してみたいとお考えの方は、医師や薬剤師にご相談ください。

【お問い合わせ先】 徳島県後期高齢者医療広域連合事務局事業課
☎088-677-3666

ヘルスメイトが日和佐小3年生に食育授業

「早寝・早起き・朝ごはん、それに朝うんち大作戦！」

“朝ごはんを食べないとどうなるのか” “食べたものが体の中でどうなっていくのか” をエプロンシアターで食育劇にしました。

生活リズムの学習では、“朝の光”と“朝ごはん”そして“睡眠時間を長くすること”が大事であること。そのためには寝る前の“ゲーム”や“スマホ”“コンビニ”などの“青い光”がよくないことを勉強しました。

栄養の話では、食品は体の中での働きによって赤・黄・緑に色分けでき、

それぞれの役割りや自分の体に必要な食品の量を見ました。できれば、3色そろって朝ごはんが望ましいことから、いつでも家にある食品（鮭そぼろ・塩昆布・ちりめん・ハム・チーズ・ゆずみそ・ごま・梅干しなど）で自分で作れる“おにぎり作り”と自分で準備できる“新鮮野菜（ミニトマト・きゅうり）をつける”ことで3色そろった朝ごはんになり、それがおやつにもなることを学びました。子供たちは、自分で作ったおにぎり自分で切った野菜をおいしそうに口いっぱいほおぼっていました。

長い夏休み「早寝・早起き・朝ごはん、それに朝うんち！」で生活リズムを整え、元気に過ごしてほしいと思います。また、熱中症にならないよう、お茶や水での水分補給をお願いします。

