

# 医療費削減へ 二つの取り組みを強化

## 一、特定健診と 保健指導

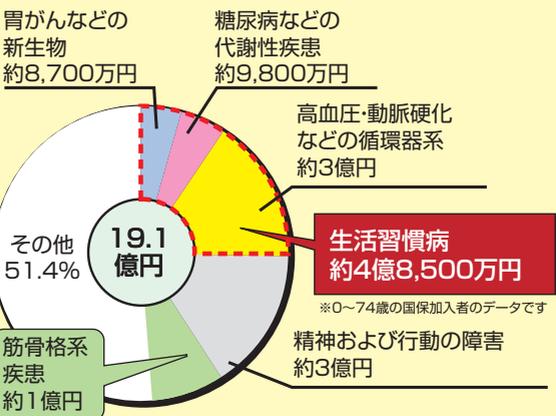
医療費の約3割近くが生活習慣病

一口に生活習慣病といっても、肥満症、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、アルコール性肝疾患などの疾患があります。

生活習慣病とは、「食習慣、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に与える疾患群」とされています。その人の習慣なので、痛みもなく知らず知らずのうちに進行、気づいた時には…。

市の平成20年度の年間医療費は、食事療養費も含め約267億円。左の図1のグラフは、平成21年5月分の疾病分類表からのデータですが、これによると、1か月の国保医療費の約3割近くを生活習慣病が占めています。

図1 一ヶ月の国保医療費に占める疾患別割合



那覇市の医療費は1ヶ月で約19.1億円(H21.5月診療分)。そのうち、生活習慣病の占める割合は、約4億8,500万円となっています。

この生活習慣病に焦点を当てた「特定健診」を40歳から74歳までの国保加入者を対象に行っており、市では、健診費用6700円相当を無料にしています。健診内容は血圧・血液・尿検査・診察などで、30分程度で終了します。

この特定健診の受診が、生活習慣病予防に繋がります。なぜなら異常値の早期発見ができ、健診結果によっては、保健師や栄養士による保健指導が行われるからです。医療機関にかかっている方でも、医師に加え、保健師などが、今後の健康チェックのお手伝いを致します。

是非、この機会を逃さずに、年に一度の特定健診で、ご自分の健康チェックをしっかりとなさってみてはいかがでしょうか。

## 二、ジェネリック 医薬品使用で 個人も国保も 負担が少なくて すみます。

医療費の約15%を占める調剤費。これを、値段の安いジェネリック医薬品(後発医薬品)を使用することで、医療費の削減が図れます。ジェネリック医薬品とは、これまでに販売された薬と

効き目が同じ  
安全性が同じ  
低価格

の薬のことです。新たに開発されたばかりの新薬は、発売までに長い年月と莫大な開発費用がかかったことから、その販売にあたっては一定期間、特許により独占的な販売権利が与えられます。この特許が切れた後に販売されるジェネリック医薬品は、新薬に比べ開発費用が少ないため、価格をおさえることができるのです。

市では、医療機関を受診した方で、ジェネリック医薬品へ切り替えた場合に負担軽減が見込める方に対して、今年から2回、下のようない「差額通知書」を送付しています。

ジェネリック医薬品についてのお問い合わせは、診察時の医師や、薬を受け取る際の薬剤師へお気軽にお声かけください。

【お問い合わせ】  
国保長寿医療課  
862-4262

特定健診課  
862-0564

### 差額通知書見本

このお知らせでは、前報期間において調剤にあつたジェネリック医薬品と同一成分のジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えた場合の負担軽減が見込める金額は、4740円~です。

薬局名称	品名	単価	数量	差額(自己負担)	負担軽減額
ABC薬局	ネオラール50mgカプセル	540	56	772	772
ABC薬局	カスターD錠20mg	59	65	571	571
ABC薬局	フレール錠100mg	208	70	2268	2268
ABC薬局	メインテート錠2.5mg	87	25	57	232
DEF薬局	サンリスムカブ錠50mg	99	25	748	596
DEF薬局	シグマ錠5mg	28	25	213	63
DEF薬局	アルバス錠5mg	79	25	567	192

ジェネリック医薬品に切り替えた場合の負担軽減が見込める金額は、**4740円~**です。

## その「ごみ」 ちょっと待って!! ...本当にその捨て方でいいの?

今年の夏、東京都内の一般廃棄物を処理するごみ焼却施設で、多量の水銀が一度に処理されたことが原因と思われる有害ガスの異常発生があり、焼却炉を一時的に停止するという事件がありました。これにより都は、約3億円もの費用をかけて炉の修復をしました。このように、ごみは適正な施設で適正な処理をしなければ施設の修繕や修復が必要になります。また、最悪の場合土壌や河川が汚染される危険もあるのです。

### 守っていますか?正しいごみの出し方

市のごみ処理施設である那覇・南風原クリーンセンターも、家庭から出るごみや、事業所から出る一般廃棄物を処理する施設です。みなさんご存知のとおり、那覇市のごみは5種類に分別して出されますが、きちんと分別されていない場合、処理の際に焼却炉を停止したり、場合によっては修繕したりしなければなりません。みなさんはきちんとごみを分別していますか?次の問題に挑戦してみましょう!

Q.白熱球型蛍光灯は、白熱球と同じように「もやさないごみ」の袋に入れて捨てればよい。

**A.間違いです!**

蛍光灯には水銀が含まれており、クリーンセンター内では処理できません。大きさや形に限らず、蛍光灯は「ゆうがいごみ」扱いになります。白熱球型蛍光灯が白熱球かわからない場合はイラストをご参考ください。

白熱球      白熱球型蛍光灯

Q.使い切ったヘアスプレーは、「もやさないごみ」の袋に入れて捨てればよい。

**A.間違いです!**

たとえ「使い切った」と思っても、スプレー缶などはガスを使用しています。中に残ったガスは新聞紙や古布に染み込ませて、「かん」として出してください。

かん

わたしたち那覇市民のごみを処理している那覇・南風原クリーンセンターは、南風原町にあります。無責任なごみの出し方は、南風原町のみなさんにもご迷惑をかけてしまう可能性もあります。ごみを出す際には、分別の仕方や出し方をしっかり守りましょう。※ご自宅にある「ごみの正しい分け方・だし方」が平成22年度版でない方は、仮庁舎総合案内、銘刈庁舎、各支所などで最新の分別表を配付していますので、お取替えくださいませうお願い致します。

【お問い合わせ】環境政策課 ☎951-3231

## 「環境に関する出前講座」参加団体募集!!

市では、年間を通して自然環境に関する出前講座の参加団体を募集しています。市内にも、貴重な自然がまだ残っています。身近な自然を知るための野外観察会をしてみませんか。生物多様性についても考えてみましょう。出前講座は、グループ単位で実施します。子ども会や、自治会、会社の同僚、お友達同士で参加しませんか?お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】環境保全課 ☎951-3229



有資格者輩出1万人突破の実績! いよいよ来年から小学校英語必須化! あなたも小学生やこどもに英語を教えてみませんか?

## 小学校英語指導者資格取得コース

初心者OK    教員免許不要    月額9,870円~

第10期10月スタート生受付中! 2万円割引チケットプレゼント & 授業料10%OFF    月切10/30(土)

J-SHINE(小学校英語指導者認定協議会)認定の登録団体であるイーオンの「小学校英語指導者資格取得コース」は、通学レッスンで英語力を、特別セミナーで実践的な指導テクニックを身につけて資格取得できるので、今OL・主婦・大学生の受講生急増中です。この秋、あなたも資格取得に挑戦して、活躍の場を広げてみませんか?

本格的にスタートする前に、こちらで始めてみませんか?

### おためしレッスン 全10回 19,800円

【受付期間】10/2(土)~10/16(土)

ご希望のレッスンを選んで受講できます。

- 日常英会話レッスン
- 留学&ホームステイ準備英会話レッスン
- ビジネス英会話レッスン
- TOEIC(R)テスト準備レッスン

こども英会話

1ヶ月 レッスン4回

## 体験入学コース

3,500円

月切10/30(土)

通常コースも今ならとってもお得!

**入学金無料**(通常10,000円)

1歳から中学生までの年齢別クラス

月謝制 6,510円~

まずはイーオン那覇国際通り校にご来校ください。一般英会話 & こども英会話    コース説明会 & 無料体験レッスン受付中! ご予約・お問合せはフリーコール、またはホームページへ。

# AEON 英会話 イーオン 那覇国際通り校

国際通りわたしたちショップ本店3F    0800-111-1111

受付時間:平日 10:00~21:00 土・日・祝 10:00~19:00    最寄りのスクールの最新情報満載! 動画でレッスンなどもチェックOK!

英会話イーオン    検索