

みんなので支え合う

国民健康保険



ご存じですか？
ジェネリック医薬品



日野町国民健康保険では、増え続ける医療費の縮減対策のひとつとしてジェネリック医薬品(後発医薬品)の普及促進に取り組んでいます。

Q 先発医薬品とジェネリック医薬品との違いは？

A 「ジェネリック医薬品」(後発医薬品)とは、これまで効き目や安全性が実証されてきた薬(先発医薬品)と国が同等と認めた、安価なお薬です。先発医薬品に比べ、ジェネリック医薬品は開発期間が短く、開発費用が抑えられるため、平均すると価格が安価になっています。

Q ジェネリック医薬品の種類は？

A ジェネリック医薬品は、高血圧や高脂血症の薬などさまざまな分野や症状に対応しており、カプセル、錠剤、点眼剤など、その形態もさまざまです。

お医者さんや薬剤師さんと相談して家計にやさしいお薬を選びましょう！
医療機関等の窓口でこのカードを提示してね

Q ジェネリック医薬品はどこに行けば処方してもらえるの？

A すでにお配りしています「ジェネリック医薬品お願いカード」などをご利用いただき、医師や薬剤師にジェネリック医薬品を処方してもらいたい旨をご連絡ください。

先発医薬品からの変更を希望しても、対応するジェネリック医薬品がない場合や医師の判断により、ジェネリック医薬品が処方されない場合があります。

ジェネリック医薬品の服用等に当たっては、必ず医師や薬剤師にご相談ください。



◆問い合わせ先

住民課 保険年金担当

☎ 6571 有線 7784

ヘルシークッキング

豚肉の野菜巻き



材料(4人分)

豚もも(薄切り) 300g、にんじん 50g、
ほうれん草 70g、えのきたけ 50g、
レタス 2枚、ミニトマト 4個、しょうゆ 大さじ 1と1/2、みりん 大さじ 1と1/3、サラダ油 20cc、片栗粉 少々

作り方

- 1 しょうゆ、みりんを合わせ、その中に豚肉をつけておく。
- 2 にんじんは細長く切り柔らかくなるまでゆで、ほうれん草はサッとゆで、えのきたけは根元を切り落とし、食べやすいよう半分に切る。
- 3 まな板の上に豚肉を広げ、端を少し重ねて並べる。その上に②の野菜をおいてきっちり巻き、巻き終わりの部分に片栗粉を少ずつけて止める。
- 4 フライパンに油をひき、③を転がしながら焼いて火を通す。
- 5 食べやすい大きさに切り、レタスとミニトマトを添えて器に盛る。

| | | |
|------|-------|-----------|
| ★1人分 | エネルギー | 220 k cal |
| | たんぱく質 | 16.7 g |
| | 脂質 | 12.8 g |
| | 食塩相当量 | 1.1 g |

ポイント

野菜は、
さやいんげん、
アスパラガス、
しいたけ等なんでもOK。
だいこんおろしとポン酢のタレで食べてもサッパリします。



健康推進員
よこやま えつこ
横山 悦子 さん
(杉)