

## 安心・低価格なジェネリック医薬品を活用しませんか？

### Q.ジェネリック医薬品とは？

A. ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れてから作られた薬です。新薬と同じ成分・効き目で、安全であることを国が認めている安価な薬です。

### Q.どうしてジェネリック医薬品の使用が勧められているの？

A. 薬代の負担軽減と健康保険の財政の改善につながるからです。

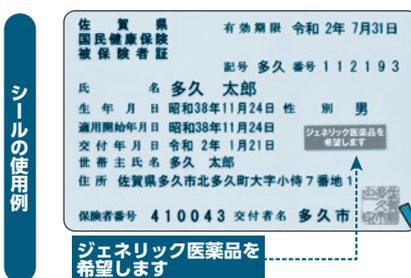
### Q.ジェネリック医薬品は内服薬だけですか？

A. 内服薬だけでなく外用薬、点眼薬などもあります。

### Q.ジェネリック医薬品を使用するにはどうしたら良い？

A. 診療を受けられる際に、医師や薬剤師にご相談ください。また、保険証などに貼るジェネリック医薬品を希望するシールがあります。シールは保険証更新時に同封しています。

### 今飲んでいる薬のジェネリック医薬品があるか相談してみましょう！



シールの使用例

問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

## 自分の健診結果から生活を見直し健康を守りましょう

### 1日に何をどれくらい食べたらいいの??

歳をとると「あまり食べなくていい」、「あっさりしたものがいい」などと言われますが、1群から3群の食品は生きていくために必要な食品なので、種類と量は若い時と変わりません。食品を組み合わせることで、体（細胞）の代謝がスムーズになり、元気な体を保ちます。

群	食品	主な食品と量	効率の良い形態
1群	牛乳・乳製品	牛乳200~250cc	ヨーグルト
	卵	50g (Mサイズ1個)	半熟卵
2群	肉類	50g 豚肉、鶏肉、牛肉など	挽肉を使う、たいてい柔らかくする
	魚介類	50g 鯖、さんま、いわし、 鮭、まぐろなど	酒粕や塩麹などで柔らかくする
	大豆製品	豆腐50g (1/4丁、小パック1個)	納豆なら40g (1パック)

肉、魚、豆腐をとっても、3群をとらないと、自分の体のたんぱく質になりません

群	食品	主な食品と量	効率の良い形態
3群	緑黄色野菜	150g	お浸し、煮物、汁物
	淡色野菜	200g	
3群	いも類	じゃがいもなら 100g	長いも、里芋 (ねばねば)
	果物	80kcal分	一口大に切る
	きのこ	50g	細かく切る
3群	海藻	30g	酢の物、煮物

### 【1群～3群を確保してから4群の食品をとります】

4群	穀類（ご飯、パン、麺）、砂糖、菓子、油脂（植物油）、ピーナッツ、ごまなど、アルコール、調味料	4群の必要量は年齢や性別などでひとりひとり違います。糖質は消化酵素をあまり使わないでエネルギーに変わります。
----	--	--

問い合わせ 健康増進課 健康増進係 ☎75-3355