

●●●●株式会社

026

●●●●部

法研 六二郎 様

190718110002#



確かめてください。  
あなたの健康を願う、  
大切な人のために。



19071811000214



〇〇〇〇健康保険組合

〒104-0061

東京都中央区銀座1丁目10番地1



# 法研 六二郎さんの健診結果を判定します

あなたの総合評価は

**早急に医療機関**を受診してください。

あなたの健康度は

**100人中93番目**です

※この健康度は、マイヘルスレポートで集約した健診データを基に、健診結果、喫煙状況、年齢、性別などをポイント化して集計分析を行い、全体を100人とした場合に何番目かを「目安」として示したものです。

注意を要する項目には△マークが表示されます

検査項目 [単位]	あなたの結果			各検査 の 基準値	あなたの健康リスク			
	2019 06/18	2018 07/01	2017 06/29		保健指導 レベル	医療機関受診 レベル	早急に医療機関受診 レベル	
肥満	腹囲 [cm]	79.0	78.5	80.0	男~84.9 女~89.9	男85.0~ 女90.0~	-	-
	体重 [kg]	67.7	65.5	68.1	-	-	-	-
	BMI	25.2	24.4	25.2	~24.9	25.0~	△	-
血圧	収縮期血圧 [mmHg]	115	114	109	~129	130~	-	140~ 160~
	拡張期血圧 [mmHg]	71	64	69	~84	85~	-	90~ 100~
血糖	空腹時血糖 [mg/dL]	128	124	137	~99	100~125	-	126~ △
	HbA1c [%]	6.5	6.5	6.5	~5.5	5.6~6.4	-	6.5~ △
	随時血糖 [mg/dL]				~99	100~125	-	126~
脂質	中性脂肪 [mg/dL]	223	182	270	~149	150~	△	300~ 500~
	HDL コレステロール [mg/dL]	50	44	53	40~	~39	-	-
	LDL コレステロール [mg/dL]	139	152	119	~119	120~	△	140~ 180~
	Non-HDL コレステロール [mg/dL]	178			~149	150~	-	170~ △ 210~
肝機能	AST (GOT) [U/L]	14	15	18	~30	31~	-	51~
	ALT (GPT) [U/L]	15	11	16	~30	31~	-	51~
	γ-GT (γ-GTP) [U/L]	56	44	86	~50	51~	△	101~
腎機能	尿蛋白	(-)	(-)	(-)	(-)	(±)	-	(+)~
	血清クレアチニン [mg/dL]	0.76	0.83	0.70			下記eGFR欄参照	
	eGFR [mL/min/1.73m <sup>2</sup> ]	82.1	74.5	90.3	60.0~	~59.9	-	~44.9
喫煙	喫煙	無	有	有			有	-

※「保健指導レベル」「医療機関受診レベル」「早急に医療機関受診レベル」の判定は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム[改訂版]」の数値に基づいています。  
※健診結果が空欄のところは検査結果がないものです。

## あなたへの健康アドバイス

### 血圧

😊 今後も継続して健康診断を受けてください。

今回、あなたの血圧値は正常域の範囲にありました。ご自身の身体の状態を確認するために、これからも健診を受診しましょう。

### 血糖

😡 定期的に医療機関を受診していなければすぐに医療機関の受診をしてください。

血糖の健診結果数値が受診勧奨判定値(糖尿病の診断基準)を超えています。医療機関をすぐに受診してください。HbA1cは血糖の1~2か月の平均的な高さを示す指標ですが、この値が正常域を超えて高いほど、網膜症や腎症等の糖尿病の合併症を発症したり悪化させることが分かっています。また、網膜症の状態を確認するための眼底検査、腎臓の機能を判断するための血液検査を行う必要があります。

### 脂質

😐 中性脂肪 保健事業の積極的な活用と生活習慣の改善に取り組んでください。

脂質検査の結果、中性脂肪が高いことが分かりました。まず減量を心がけてください。糖分やアルコールを控え目にした方が望ましいと考えられます。ご自身で生活習慣の改善に取り組むことをお勧めします。引き続きご自身の身体の状態を確認するために、これからも健診を受診しましょう。

### HDLコレステロール

😊 今後も継続して健康診断を受けてください。

今回の健診では、脂質検査値に異常はありませんでした。引き続きご自身の身体の状態を確認するために、これからも健診を受診しましょう。

### LDLコレステロール / Non-HDLコレステロール

😞 生活習慣改善努力をした上で、数値改善しないなら、医療機関を受診してください。

悪玉系のコレステロールが高いことが分かりました。一般的にNon-HDL130mg/dL未満の人と比べて約1.5倍~2倍心筋梗塞や狭心症になりやすいことが分かっています。できれば3~6か月後に医療機関で再検査を受けてください。また、医師から糖尿病、慢性腎臓病、心血管病(心臓や血管の病気)、高血圧等を指摘されている場合や喫煙者は、早めに医療機関で再検査を受けてください。

### 肝機能

😐 生活習慣の改善に取り組んでください。

今回の数値は、正常範囲内ですがその中では高いです。まずは、自分のできる予防として、肝機能に悪影響を及ぼすアルコールの取りすぎや肥満にならないような食生活・運動、喫煙、睡眠などの生活習慣を改善しましょう。また、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの疾患がある方は更に注意が必要です。かかりつけ医と相談してください。

### 腎機能

😊 今後も継続して健康診断を受けてください。

今回の健診の結果、腎臓の働きの低下はなく、尿蛋白が陰性であることが分かりました。引き続きご自身の身体の状態を確認するために、これからも健診を受診しましょう。

19071811000224

19071811000234

19071811000234



年代別ランキング (60~64歳の男性)

各検査項目のあなたの健康度を知ろう

- この順位やグラフは、マイヘルスレポートで集約したあなたと同じ年代・性別の健診データを基に作成しています。
- 左側の順位は、各検査項目の数値から見たあなたの健康度を、全体を100人とした場合に何番目かを示しています。順位は目安です。検査数値は高すぎても低すぎても注意が必要な場合があります。
- 右側のグラフは、あなたと同じ年代・性別の各検査数値の分布を表しています。マークはあなたの検査数値が当てはまる位置を示しています。

マークの見方



基準値内

今回の検査では異常ありません。



保健指導レベル

わずかに正常値を外れています。生活習慣改善が必要です。



医療機関受診レベル

治療を必要としています。医療機関を受診してください。



早急に医療機関受診レベル

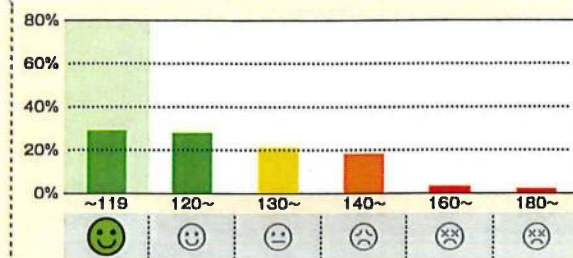
危険な状態です。早急に医療機関を受診してください。

血圧

収縮期血圧

心臓が収縮するときに、血管の内側にかかる圧力(最大血圧)を調べます。

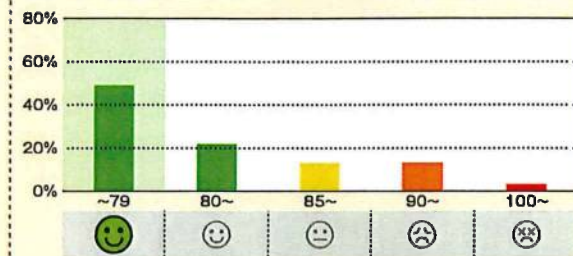
あなたは100人中  
**22番目**です



拡張期血圧

心臓が拡張するときに、血管の内側にかかる圧力(最小血圧)を調べます。

あなたは100人中  
**23番目**です

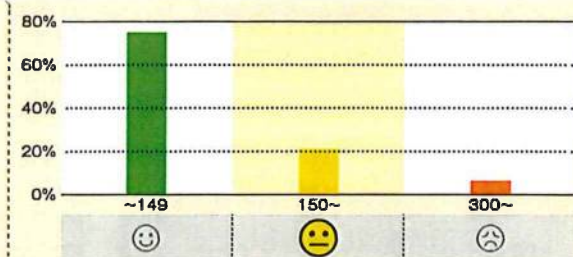


脂質

中性脂肪

血液中の中性脂肪の値を調べます。中性脂肪が過剰に増えると内臓脂肪がたまり、肥満や動脈硬化の原因になります。

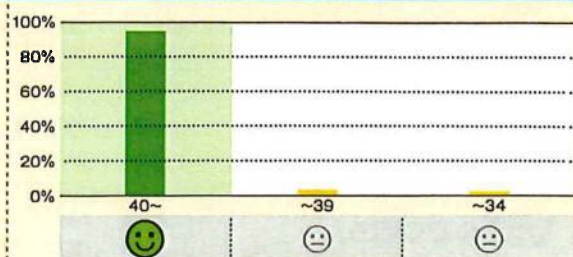
あなたは100人中  
**91番目**です



HDLコレステロール

血液中のHDLコレステロール値を調べます。HDLは動脈硬化を防ぐ効果があることから、善玉コレステロールとも呼ばれます。

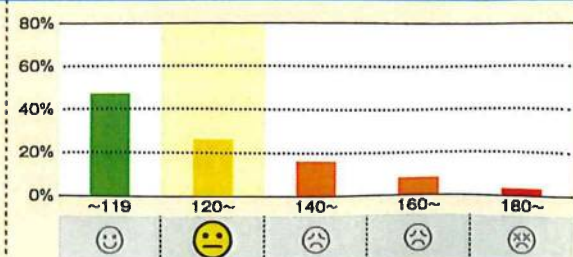
あなたは100人中  
**74番目**です



LDLコレステロール

血液中のLDLコレステロール値を調べます。LDLは過剰に増えると動脈硬化を促進させるため、悪玉コレステロールとも呼ばれます。

あなたは100人中  
**73番目**です

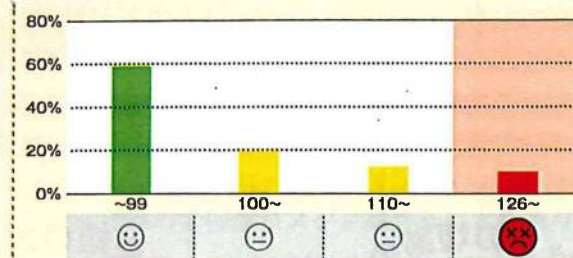


血糖

空腹時血糖

血液中のブドウ糖(血糖)の値を調べます。通常、血糖値は一定の範囲内で変動しますが、インスリンの作用が低下すると高血糖状態が続きます。

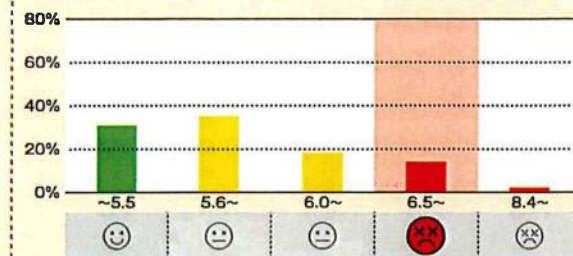
あなたは100人中  
**92番目**です



HbA1c(グリコヘモグロビン)

高血糖状態が続くと血液中に生成されるHbA1cの値を調べます。過去1~2ヶ月の血糖値の平均的な状態がわかります。

あなたは100人中  
**86番目**です

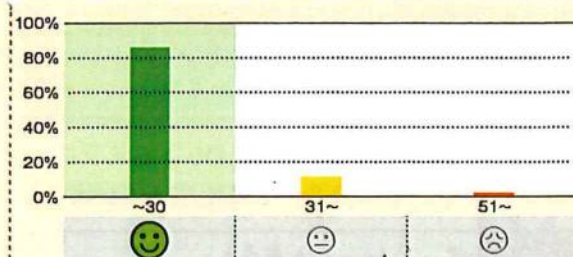


肝機能

AST(GOT)

AST(GOT)は、肝臓や心臓、筋肉に多く存在する酵素です。これらの臓器に異常があると、血液中のAST(GOT)の値が高くなります。

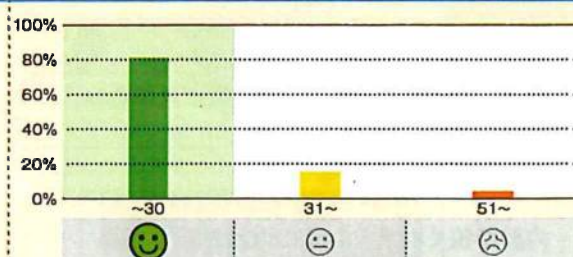
あなたは100人中  
**2番目**です



ALT(GPT)

ALT(GPT)は肝臓に多く存在する酵素です。肝臓に異常があると、血液中のALT(GPT)の値が高くなります。

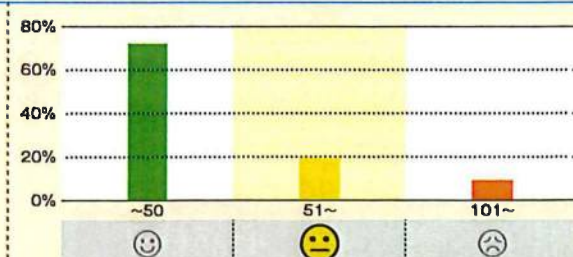
あなたは100人中  
**20番目**です



γ-GT(γ-GTP)

γ-GT(γ-GTP)は、肝臓や腎臓に多く存在する酵素です。肝臓や胆道に異常があると、血液中のγ-GT(γ-GTP)の値が高くなります。

あなたは100人中  
**76番目**です



19071811000244

19071811000254



あなたは

# 血糖 脂質 肝機能 に問題がありました

## 高血糖を放っておくと、大変危険! 三大合併症

高血糖から糖尿病に移行し、これを放置した場合、深刻な合併症に見舞われるリスクが高まります。以下の3つの病気は「糖尿病の三大合併症」と呼ばれており、いずれも高血糖が続くことにより、細い血管が傷ついて起こります。

**壊疽は足の切断の原因に**

糖尿病性神経障害

感覚神経が障害され、熱さや痛みが増える。足やけどやけに気づかず手当てが遅れて重症化し、潰瘍や壊疽(体組織の腐敗による壊死)へと進行することもある。

**成人の失明の大きな原因に**

糖尿病性網膜症

目の血管が傷つき、物が見えにくくなる。

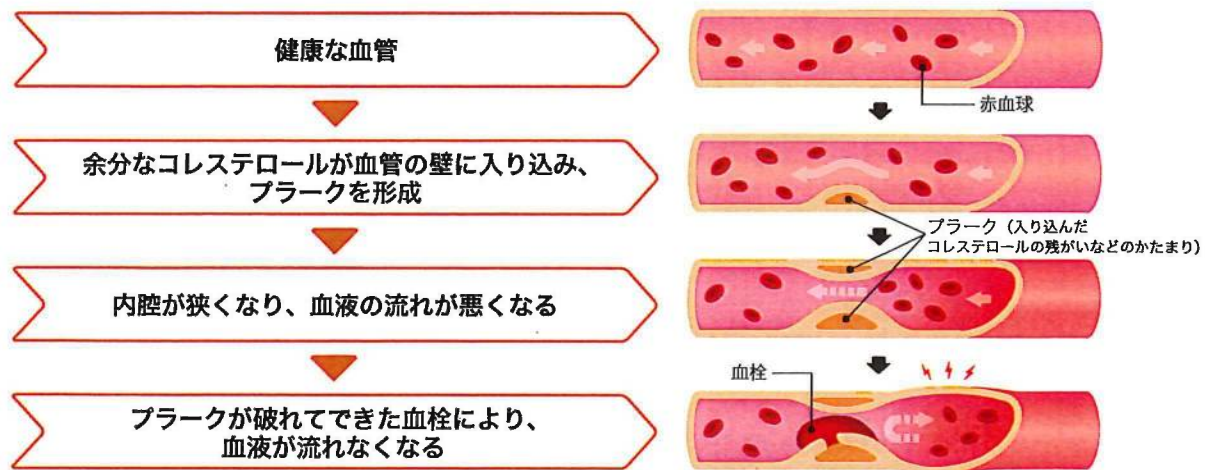
**人工透析の原因トップ**

糖尿病性腎症

腎臓の機能低下により老廃物の排出に支障をきたす。

## 脂質異常症を放っておくと、動脈硬化が進行して危険な合併症が

脂質異常症を放置し、血液中のLDLコレステロールが増え過ぎると、血管壁に入り込み、動脈硬化を進行させます。その結果、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことがあります。



以上のプロセスが心臓の血管で起こると...

**心筋梗塞**

以上のプロセスが脳の血管で起こると...

**脳梗塞**

## 肝機能検査の数値が悪化する原因の多くは脂肪肝

脂肪肝は、文字どおり肝臓に脂肪がたまっている状態で、肝機能検査の数値が悪化する原因の多くを占めます。飲酒による「アルコール性脂肪肝」が広く知られていますが、近年は、飲酒が関係しない「非アルコール性脂肪肝」が増えています。

## 脂肪肝を放っておくと、肝硬変、肝臓がんのリスクが高まる

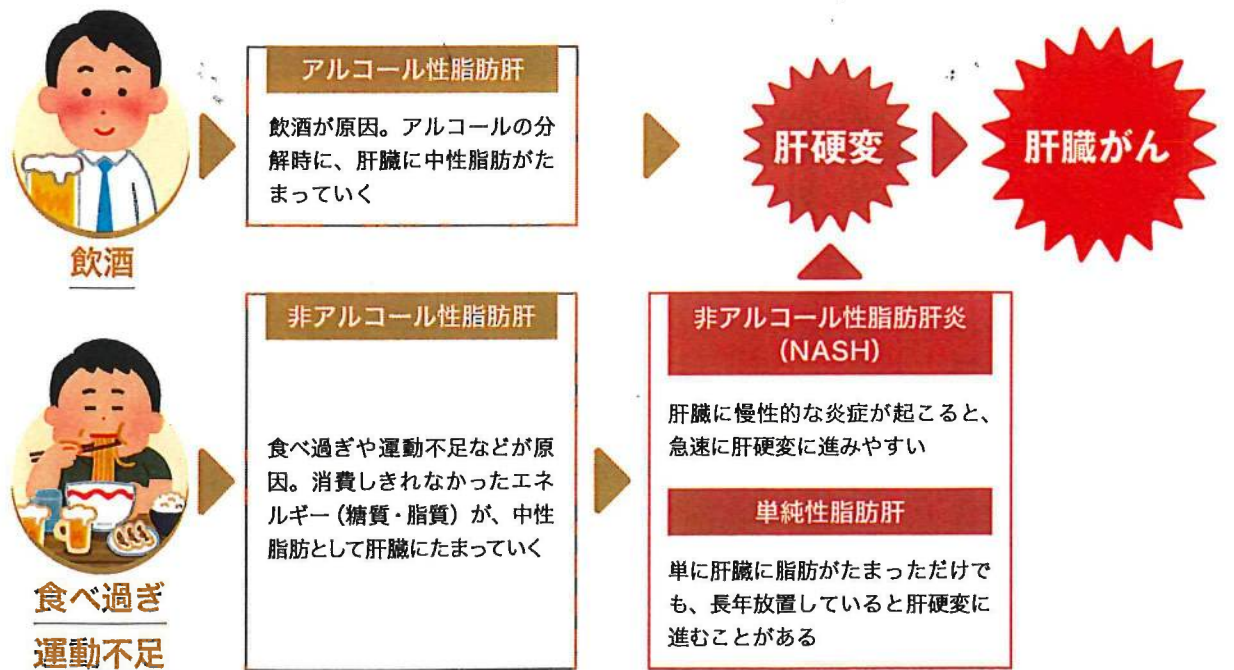
脂肪肝を放置していると慢性肝炎、さらには肝臓の組織が硬くなる肝硬変、そして肝臓がんに進む場合もあります。特に、飲酒が関係しない脂肪肝が進行した肝炎である「非アルコール性脂肪肝炎(NASH)」の場合、肝硬変や肝臓がんに進みやすいことが明らかになっています。

また、脂肪肝は動脈硬化を進行させて、心筋梗塞や脳梗塞の合併症リスクが高まることもあります。



## 脂肪肝は原因によってタイプが分かれる

「アルコール性脂肪肝」は飲酒、「非アルコール性脂肪肝」は主に食べ過ぎによる糖質や脂質の過剰摂取、運動不足が原因です。



19071811000264

19071811000274

19071811000274



# 【脂質異常症を改善するための食生活】

## 脂質異常症を改善する食生活5ポイント

- 1 よくかんで食べ、腹八分目の量を心がける
- 2 動物性脂肪は少なめに、肉より魚を食べるようにする
- 3 野菜や大豆製品、海藻などで食物繊維をたっぷりと
- 4 脂っこいものは控えて
- 5 夜遅くや、寝る前には食べない

## まずは食べ過ぎを改めることから

食べ過ぎによるエネルギー過剰が続く限り、血中の中性脂肪は増え、コレステロールも増える危険性が高まります。脂質異常症の人が、まず心がけたいのは食事量のコントロールです。「よくかんで、ドカ食いせず ゆっくり食べる」「腹八分目にとどめる」「夜遅くや、寝る前には食べない」などを励行しましょう。



## とにかく野菜をたくさん食べよう!

肉食中心の高脂肪・高エネルギーの食事が脂質異常症の大きな原因です。野菜類は低エネルギーのものが多く、野菜をたっぷり摂って、脂質や糖質を減らすことが摂取エネルギーを減らす近道です。

目標 ⇒ 1日 **350g** 以上!

● 生野菜なら、  
両手にいっぱい約100g



● おひたしなど加熱したものなら、  
片手にいっぱい約100g



## 「とりたい脂肪」と「控えたい脂肪」がある

植物性の油や魚に含まれる脂肪（不飽和脂肪酸）は、脂質異常症の改善効果があるので上手に食生活にとり入れましょう。一方、動脈硬化を促進する中性脂肪は、動物性脂肪（飽和脂肪酸）を多く含む肉類などのとり過ぎで増加するため、できるだけ控えましょう。



とりたい脂肪

植物性の油（オリーブ油・ごま油など）  
魚の油（青背の魚に含まれる EPA・DHA → 下記参照）

控えたい脂肪

肉の脂身 鶏肉の皮 ラード サラミ ベーコン ソーセージ バター

## 意識して魚を食べよう!

「不飽和脂肪酸」は動脈硬化の原因となる LDL コレステロールの吸収を抑え、排出を促すといわれています。この不飽和脂肪酸の代表が EPA（エイコサペンタエン酸）と DHA（ドコサヘキサエン酸）です。これらは、さんまなどの青背の魚に多く含まれています。意識してこれらの魚を食べるようにしましょう。



青背の魚

さんま ぶり まぐろ さば  
はまち いわし あじ など

## タマゴはやっぱりよくないの？

高コレステロール食品の鶏卵は、「1日1個まで」というような制限が半ば常識化していましたが、血中コレステロール値は食事の影響をほとんど受けないことが判明しており、厚生労働省が定める「食事摂取基準」でも、食事からのコレステロール摂取に関する制限が撤廃されています。

ただし、LDLコレステロール値の高い人は、やはりコレステロール摂取をできるだけ抑えることがすすめられており、鶏卵も控えめにしたほうがよさそうです。なお、ビスケットやプリン、カステラやシュークリームなど鶏卵を多く使った加工品にも注意が必要です。





脂質異常症  
対策レシピ



## エネルギーカットでもボリューム満点

脂質異常症をはじめとする生活習慣病の原因の一つは、高エネルギーの食事です。脂の少ない部位の肉を使ったり、調理に使う油の量を減らすなどでエネルギーをカットしつつ、ボリューム満点でおなかが満足できるレシピを紹介します。

### トマト肉じゃが

エネルギー  
193  
kcal  
塩分  
1.5g  
(各1人分)



#### POINT

牛肉は脂の少ないもも肉を使い、高エネルギーのじゃがいもを減らしてしらたきや他の野菜で増量。肉も野菜も炒めなくて煮ることで、炒め油をカットできます。



#### 材料 (2人分)

牛もも薄切り肉…80g / 酒…大さじ1 / じゃがいも…1個 / たまねぎ…½個 / トマト…½個 / にんじん…30g / しらたき…150g / さやえんどう…5枚 / だし汁…1カップ

① みりん…大さじ½ / 砂糖…小さじ1  
しょうゆ…大さじ1½

#### 作り方

- 牛肉は5～6cm長さに切り、酒をまぶす。
- じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさっとくぐらせて、水けをきる。たまねぎはくし形に切る。トマトは2cm角くらいに切り、にんじんは半月切りにする。
- しらたきは7～8cm長さに切り、水から1～2分ゆで湯をきる。さやえんどうはすじを取り、塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、斜め半分に切る。
- 鍋に②を入れ、だし汁を加えて中火にかける。煮立ったら、しらたき、Aを加え、ふたをして弱めの中火で5～6分煮る。
- しょうゆを加え、牛肉をほぐしながら加え、煮立ったらアクを取る。落としふたをして5～6分、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑥器に盛り、さやえんどうを散らす。

エネルギー  
486  
kcal  
塩分  
1.9g  
(各1人分)



#### POINT

水きりした豆腐に豚薄切り肉を巻きつけて、ボリューム感を出します。揚げ時間が短くてすみ油を吸収しにくいのも利点。また、パン粉を細かくして使うと、衣が薄くなって揚げ油を吸い込みにくくなります。

### ふんわりカツ丼

#### 材料 (2人分)

ごはん…260g / かぶの葉…100g  
豆腐カツ【絹ごし豆腐…100g(厚さ2cm程度) / 豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)…4枚(30g) / 塩・こしょう…各少々 / パン粉・とき卵・小麦粉…各適量]  
たまねぎ…½個 / 卵…2個

① だし汁…½カップ / しょうゆ・みりん…各大さじ1 / 砂糖…小さじ½

#### 作り方

- 豆腐は1cmほどの厚さ2枚に切り分け、キッチンペーパーにのせて10分ほどおき、水けをきる。
- 豆腐1切れにつき豚肉2枚を巻きつけて全体を覆い、塩、こしょうをふる。
- パン粉はポリ袋に入れ、細かくつぶす。かぶの葉は熱湯でゆで、冷水にとって冷まし、刻んで水けを絞る。たまねぎは薄切りにする。
- ②に小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、中温の揚げ油(材料外)で揚げる。あら熱がとれたら、それぞれ6等分に切る。
- フライパンにAを入れて煮立て、たまねぎを加えて煮る。しんなりしたら④を並べて入れ、卵2個をといて流し、ふたをしてひと煮立ちさせたら火を止める。1分ほど蒸らして卵に火を通す。
- 温かいごはんにかぶの葉を混ぜて器によそい、⑤をのせる。



# 【 高血糖を改善するための食生活 】

## 高血糖を改善する食生活5ポイント

- 1 食べるときはゆっくりと、よくかんで腹八分目の量を心がける
- 2 栄養バランスに注意して食べる
- 3 野菜やきのこなど食物繊維が多い(糖質が少ない)料理を先に食べる
- 4 1日3食を規則正しく食べ、間食はできるだけしない
- 5 夜遅くや、寝る前には食べない

## 適正エネルギー量を守って1日3食、朝食もきちんととる

1日の食事は、下表のエネルギー必要量を目安にしてとりましょう。1食抜くと、その分、次の食事で食べ過ぎたり、間食が増えたりする傾向があるので、朝食を含む1日3食を規則正しくとるようにしましょう。

●男性が1日にとりたい推定エネルギー必要量(単位:kcal)

身体活動レベル 年齢	低い (I)	ふつう (II)	高い (III)
	1日の大半を座って過ごす (デスクワーク中心など)	仕事や家事などで立ったり座ったりしながら過ごす、 または運動習慣がある	立ち仕事や移動など体を動かすことの多い職業、 または活発な運動習慣がある
18~49(歳)	2,300	2,650	3,050
50~69(歳)	2,100	2,450	2,800
70以上(歳)	1,850	2,200	2,500

※平均的な体重を基に算出した目安の数値です。体重の変化や体格(BMI: 体重[kg] ÷ 身長[m] ÷ 身長[m]、25以上は肥満)を確認しながら調整してください。

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」

### 毎日、朝食をとる



朝食をとることで体内時計がリセットされ、脳と体が目覚めて生活リズムも整います。夜型の人も、生活全体を見直して朝型生活を心がけましょう。

夕食は、  
早め  
軽め



就寝前2時間以内など、遅い時間に夕食をとると、とったエネルギーが消費されにくいので、肥満につながりやすくなります。夕食は「早め」「軽め」を心がけましょう。

## 主食・主菜・副菜のそろったメニューに。和食中心がおすすめ

家で食事の用意をするときや、コンビニ・飲食店などでメニューを選ぶときは、「主食・主菜・副菜」をそろえるようにしましょう。栄養バランスが整いやすく、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。和食を中心にし、ごはんや魚や野菜などの低エネルギーのおかずを組み合わせるのがおすすめです。

### 副菜

野菜やいも類、海藻、きのこなどを中心とした料理。ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

・野菜をたっぷり。目安は、1食あたり両手のひらいっぱい(約100~150g)

### 主菜

魚・肉・大豆製品・卵などを中心とした料理。たんぱく質や脂質を多く含む

・肉より魚を選ぶと動脈硬化予防に  
・肉類は低脂肪の種類や部位を選ぶか、脂肪を落とすような調理法で



### 主食

ごはんやパン、めん類などの穀類。炭水化物(糖質)が中心

・糖質が気になる人は、量を控えめに  
・菓子パンは菓子類です。主食としてはNG!

具たくさんの汁物を  
主菜・副菜がわりにしても  
OK!

## 糖質制限食は効果的?

ダイエットの一環として行う人がいる一方、高血糖、糖尿病対策としての有効性を期待して、ごはんやめん類など炭水化物の摂取量を極度に少なくする「糖質制限」に取り組む人が増えています。日本糖尿病学会では、糖質制限食を完全には否定していませんが、糖尿病に対する長期的な食事療法として極端な低糖質をすすめる根拠は、今のところ不十分としています。

血糖のコントロールは、「炭水化物をまったくとらない」といったやり方だけに頼らず、食生活だけでなく、運動や睡眠なども含めた生活習慣全般の改善を図っていくことが重要と考えられています。



# 【肝機能を改善するための食生活】

## 肝機能を改善する食生活5ポイント

1 1日3食を規則正しくとる

2 糖質をとり過ぎない

3 野菜やきのこ、海藻などで食物繊維を積極的にとる

4 間食や夜食は控える

5 よくかんで食べ、  
腹八分目を心がける

## 食事の際、野菜は最初に食べよう!

食物繊維が豊富な野菜やきのこ、海藻などは、食事のときに最初に食べると糖質の吸収が抑えられ、糖質が変化してできる中性脂肪が肝臓にたまりにくくなります。また、低エネルギーな野菜やきのこ、海藻などを最初に食べておくと、ごはんやめん類など主食の摂取が抑えられ、食事全体のエネルギーを低く保ちやすい効果もあります。



## 間食・夜食は肝機能に危険!

間食・夜食は、スイーツやカップめんといった糖質メニューに偏りがち。糖質のとり過ぎは肝臓への脂肪の蓄積を促進してしまうので、要注意。



## たんぱく質は鶏肉、魚類、大豆製品から

傷ついた肝臓を修復するのに、たんぱく質は重要な栄養素。たんぱく質といえば、パッと思い浮かぶのは肉類ですが、肉類のとり過ぎは脂質のとり過ぎにつながりやすくなります。

同じ肉類なら脂質の少ない鶏肉、あとは魚類や大豆製品などを利用して、たんぱく質を上手に摂取しましょう。

## 劣化した脂肪は、傷ついた肝臓の大きな負担に

脂肪肝に限らず、さまざまな生活習慣病で大きな問題になるのが、現代人の高脂肪の食事です。特に傷ついた肝臓にとって、古くなり劣化した脂肪（過酸化脂質）の処理が大きな負担となります。時間が経った揚げ物、開封して取り置いたポテトチップスなどは避けましょう。

## アルコールと上手に付き合おう

アルコール性脂肪肝の人は、何よりお酒を控えましょう。非アルコール性脂肪肝の人も、肝臓にダメージを及ぼさない飲み方を心がけましょう。

アルコール性  
脂肪肝の人

節酒、できれば禁酒を。

非アルコール性  
脂肪肝の人

お酒を飲む人は適量（純アルコール量換算で1日あたり男性約20gまで、女性約12gまで）を守りましょう。週に2日程度、休肝日をつくるのもおすすめ。

●「純アルコール量20g」に相当する酒量

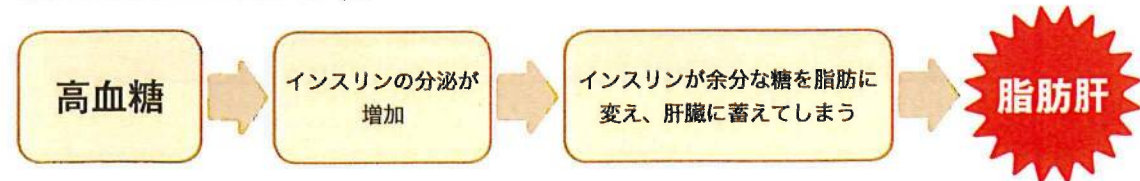
ビール	中びん1本(500mL)
日本酒	1合(180mL)
ウイスキー・ブランデー	ダブル1杯(60mL)
焼酎(35度)	0.4合(72mL)
ワイン	グラス1杯半(180mL)

※女性は上記の6割程度（純アルコール量12g）が目安です。  
出典：厚生労働省「健康日本21」

## 高血糖と脂肪肝の危険な関係を断ち切ろう

一見、関わりのなさそうな「高血糖」と「脂肪肝」ですが、以下のように密接な関係があります。肝機能改善のためには、血糖のコントロールにも気を配りましょう。

●高血糖が脂肪肝を招くしくみ





## ご存じですか ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品を使用されていますか？  
ジェネリック医薬品とは、新薬の特許が切れた後に販売される、  
新薬と同等の「品質」「有効性」「安全性」を持つ薬のことで、  
新薬よりも価格が安く、医療費の負担を軽減することができます。

POINT 1

### 新薬と同じ有効成分

ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分を同じ量含みます。効き目は同じで、新薬よりもみやすく改良されているものもあります。

POINT 2

### 新薬よりも低価格

ジェネリック医薬品は、新薬のように莫大な開発費用がかからないため、新薬よりも低価格で、経済的な負担を軽減することができます。

POINT 3

### 厚生労働省が承認

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が定めた厳しい品質基準をクリアし、新薬と同等の有効性、安全性、品質であると承認された薬です。

POINT 4

### 希望するときは医師や薬剤師に相談

ジェネリック医薬品は、医師の処方箋にしたがって調剤される処方薬です。希望するときは、医師や薬剤師に相談してみましょう。

ジェネリック医薬品を使用することは、  
個人の医療費の負担を軽減するばかりでなく、  
増え続ける国民医療費を抑え、  
社会保障制度を守ることもつながる大切なことです。

CHECK

### わからないことは「家庭の医学大百科」で調べてみよう

病気のこと、健康のこと、何か気になることがあれば、下記のサイトを調べてみましょう。各分野の専門医師を中心とした総勢600名を超える執筆陣による2,600項目以上の病気解説を調べられるほか、ヘルスケアニュースとして、健康・医療に関するトピックが、定期的に配信されています。

【家庭の医学大百科】 <https://katei-igaku.jp/mhr>

