

令和6年7月

船員保険丸

船員保険イメージキャラクター
かもめっせ

● 船内に掲示してください ●

安くて飲みやすい

ジェネリック医薬品に切り替えませんか？

1 薬局にて

私と弟は毎年
花粉症のお薬を
もらっているんですが、
錠剤が飲みにくいんです。
他にいいお薬ありませんか？

お姉ちゃん、
このお薬
飲みにくいよ！

2

このお薬なら、
水なしで飲みやすい
ジェネリック医薬品が
ありますよ。

3

ジェネリック
医薬品？

4

ジェネリック医薬品は、
以前からある薬と**効果が**
同等であると国から
認められたお薬
のことです。

以前からある薬と比べて
価格が安いだけでなく、
苦みを抑えたり、
飲みやすい大きさや形にしたり、
水なしで飲めるように改良されて
いるものもあるんですよ。



・小さくなって
飲みやすく



・苦みをコーティング
して軽減

5

花粉症の時期は
毎日飲まないといけないので、
飲みやすくなるのは助かります。
ジェネリック医薬品に
切り替えをお願いします。

ぼく、
このお薬なら
飲めるよ！

わかりました
ジェネリック医薬品に
しておきますね。

例えば、以下の症状で処方されるお薬をジェネリック医薬品に変えると…

花粉症

アレロック錠5 **24.3 円**(1錠)

→ オロパタジン塩酸塩OD錠5mg **10.1 円**(1錠)

風邪のとき

ムコダイン錠500mg **10.1 円**(1錠)

→ カルボシステイン錠500mg **7.9 円**(1錠)

皮膚疾患

ヒルドイドソフト軟膏0.3% **18.5 円**(1g)

→ ヘパリン類似物質油性クリーム0.3% **3.2 円**(1g)

お薬によっては切り替えができない場合があります。まずは医師・薬剤師にご相談を！

歯科検診、受けてますか？ 重症化する前に **船員デンタルケアキット**で お口の健康をチェック！

「船員の健康づくり宣言」のアクティブコースの支援メニューに
「船員デンタルケアキット」を追加しました。

「船員デンタルケアキット」はお口のセルフケアに役立つ歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルミラー、デンタルフロス等がセットになっています。

船員保険部が無料で提供し、お口のセルフケアをサポートします。また、キットとあわせてスマートフォンを通じてセルフチェックアプリをご利用いただくことができ、アプリの問診にご回答いただくことで、現在のお口の健康状態のチェックが可能です。

※「船員の健康づくり宣言」とは……自社船員の健康づくりに取り組みたい船舶所有者様が、船員保険部が提供する支援メニューを活用しながら効果的、効率的に健康づくりを進める取り組みです。専門職との面談を通じて健康課題を洗い出し、積極的に健康づくりを進める**アクティブコース**と、船員への健康に関する情報提供などのできることから健康づくりを進める**シンプルコース**があります。

提供申し込み方法

右の二次元コードから、提供依頼書をダウンロードしていただき、FAXまたは郵送でご提出ください。

※以下の①②を満たした場合に、**船舶所有者様**より申し込みが可能です。

- ①「船員の健康づくり宣言」**アクティブコース**にエントリーしている船舶所有者に所属する被保険者
- ②アプリをダウンロードのうえセルフチェックをご利用いただける被保険者



船員デンタルケアキット
提供依頼書は**こちら**から

アクティブコースに**エントリー**の
船舶所有者に所属する **被保険者限定**



無料でご提供！



まずは「船員の健康づくり宣言」
アクティブコースにエントリー！

「船員の健康づくり宣言」
エントリーは**こちら**から



さ

最後まで**無料**※で
受けられる

特定保健指導！

し



将来の疾患のリスクを
下げることができる

す



スマホ利用で手軽に
サポートが受けられる

せ



減量
専門家のアドバイスで
減量に取り組みできる

そ



相談して生活習慣を
無理なく改善できる

※被保険者は一律無料。被扶養者は特定保健指導実施機関により自己負担が発生する場合があります。

特定保健指導とは

メタボリックシンドロームや生活習慣病の発症リスクが高い方への生活改善プログラムです

船員保険では**40歳から74歳の方**を対象に健康づくりサポートとして**特定保健指導**を実施しています。健康づくりの専門家のアドバイスを**無料で受けられる機会**は他にあります。
ご自身だけでなく、ご家族のためにもぜひ積極的にご利用ください！



詳細は船員保険部
ホームページから



全国健康保険協会
船員保険

〒102-8016
東京都千代田区富士見2-7-2 ステージビルディング14階
TEL 03-6862-3060
受付時間 8:30～17:15（土日祝除く）

船員保険メルマガ
「うみがめ〜る」
会員募集中！

