

Q ジェネリック医薬品とはどのようなものですか？

A ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、先に開発された先発医薬品（新薬）の特許が切れたあとに、ほかのメーカーが同様に製造したものです。添加物などが違うものもありますが、先発医薬品と同一の有効成分を含み、品質・有効性・安全性が同等であるものとして認められたものです。

Q どうしてジェネリック医薬品が話題なの？

A 国では、患者負担の軽減や医療保険財政の改善を図るため、ジェネリック医薬品の使用を勧める動きがあります。先発医薬品の開発成果を利用できるので、研究開発費が少なくて済み、価格（薬価）が低く設定されています。

Q ジェネリック医薬品は世界中で使われているって聞いたけど？

A アメリカやドイツ、イギリスなどでは、日本よりもジェネリック医薬品が広く普及しています。日本でのジェネリック医薬品の使用率は上昇傾向ではありますが、2010年で約40%と世界の利用率に比べると、まだ低い状況にあります。

Q どうしたら処方してもらえるの？

A ジェネリック医薬品の処方が可能かどうか、まず医師・歯科医師に相談してみてください。



市保険年金課 国保年金係 ☎34-0418

歯ブートーク

広報結城をお読みのみなさん、こんにちは。昨年度まで掲載していた「歯無しにならない歯の話」に替わって、今年度からは「歯ブートーク」というタイトルで歯と口のちよつといい話をお届けしていこうと思います。

さて、記念すべき第一回目のテーマは、「E・ライン」です。これは、矯正（歯並びを直す治療）の分野で使われている用語で、E・ラインのEはエステティック（esthetic）という英単語の頭

文字で、「審美的」「美しい」という意味です。

このEラインというのは、鼻の頭と下顎の先を結んだ直線のことで、美しい口元の基準とされています。さまざまな考え方がありますが、日本人では上唇はちょうどE・ラインの真上、下唇では約1mm前方にあるのがよいとされています。とはいえ、これは学問上の話しに過ぎません。唇の端をちよつと上げてにつこり笑えば、誰でも魅力的な顔になることは間違いありません。

（結城市歯科医師会提供）



食生活改善推進員（ヘルスメイト）募集中！

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」という合言葉のもと、自分の家族の、地域の健康づくり活動を推進する「食のボランティア」です。

おいしく、バランスのとれた食事は健康の基本です。でも、毎日の食生活の改善は、なかなかテレビで見えるように簡単にはいきません。そんなとき、近所に相談相手になってくれる人がいたらいいなと思いませんか。自分の体験・経験を通じて、食生活に対する「生きた知恵」をかしてくれる人。それが「食生活改善推進員」です。食生活改善推進員は、食生活や健康の問題を人に教える先生ではありませんが、お互いに勉強して、お互いに教えあう関係の中で健康づくりの案内役として活動しています。

食生活改善推進員になるには、「食生活改善推進員養成講習会」を受けます。修了証書を交付後、協議会に入会して仲間とともにボランティア活動が始まります。まずは、自分の健康づくりのため、栄養や食育の学習を試してみませんか。

食生活改善推進員の活動風景



平成26年度 祭りゆうぎ



親子料理教室

今年度は6月から養成講習会を開始します。この機会にぜひ申込みください。

●食生活改善推進員に関する問合せ・講習会の申込み市健康増進センター☎32・7890



体重計の重要性

本稿執筆にあたり、過去の本シリーズを見直してみました。平成19年2月号の「リバウンドしない体重コントロール方法」が目にとまりました。読んでみたところ、ほとんど著者と同意見でびつくりしました。

ダイエットのために、消費カロリーを大きく、摂取カロリーを小さくすることは、周知のとおりです。しかし、「どの程度の運動をすればいいか、また、どの程度の食事節制をすれば効果がでるか。それはいつ？どの程度？」については、なかなか分かりません。これを明らかにしてくれるのが、優れた体重計とグラフ表示です。そして、最も重要なことは、これらがやる気を維持してくれるということです。

今の世の中、「自分は体重計に乗るだけ。その結果がパソコンに飛んで、グラフまで作成、体重の推移はもちろん

のこと、体脂肪率の推移、筋肉量の推移まで一目瞭然」という優れた体重計があります。でも続いて1年になります。もしこの体重計がなく、グラフを作るのがコンピュータではなく自分であれば、続かなかったでしょう。グラフの推移から、①一日一時間の有酸素運動で、翌朝の体重が0.5kg、1kg減る、または増加しないで済む②ドリンクバーなどでアイスを食べ放題すると、2日以内に約1kg程度体重が増加することが分かりました。自分が経験した具体的な法則が、やる気を維持しています。まずは、体重計の吟味からです。



（結城市医師会提供）

相続 無料相談会

日時 H27年 5月14日(木)
会場 結城市民文化センター
アクロス2階 練習室

① 9:15~10:00 ※①~③のなかから
② 10:15~11:00 希望の時間を選んで
③ 11:15~12:00 お申し込みください。

申込み・問合せ：(株)ベストプランコム ☎0285-28-9076 (平日9:30~19:00) FAX 0285-28-9078 (24時間受付)

個別相談・完全予約制

相続の手続きや対策方法など、分かりやすくお伝えします

講師 細見愛子
(相続相談あんしんプラザ代表)

※次回の予定／6月11日(木)



結城市の皆様が主役です!!



結城ケーブルテレビ ☎0120-58-1822
※結城市が出資する第3セクターの会社です。

取材・イベント放送予定

駅から ハイキング 「縄文の水を求めて」	取材日 5日23(土)	初回放送予定 CC9ニュース 5/25(月) 18時~
春・初夏のいばらき よいとこプラン 「結城の夏野菜先取り バスツアー」	取材日 5月30日(土)	CC9ニュース 6/1(月) 18時~

※放送は変更の可能性があります。詳しくは電子番組表、またはケーブルテレビのホームページ(<http://cc9.jp>)でご確認ください。