



Special
issue

\\ 60回の節目を迎えた「健康強調月間」 //

健康で楽しい毎日を送るための4つのアクション

健保連・健保組合は毎年10月を「健康強調月間」と定め、健保組合加入者の健康意識の向上を目指して各種事業を行っています。1966年に始まった本事業は今年で60回の節目を迎え、2008年度に特定健診・特定保健指導が開始されてからは、生活習慣病予防に重点を置いています。

また、国が2019年に取りまとめた「健康寿命延伸プラン」では、2040年までに健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を指す健康寿命を、男女ともに75歳以上にすることを目標に定めました。こうした“健康寿命の延伸”を図るという目標に向けて国は、①次世代を含めた全ての人の健やかな生活習慣形成 ②疾病予防・重症化予防 ③介護予防・フレイル対策、認知症予防の3分野を中心に取り組みを推進しています。

今年の健康強調月間PRポスターは、昨年に引き続き、健康で楽しく毎日が送れることを目標に、「運動」「食生活」「禁煙」「健診・検診の受

診」の4つのアクションを推進する内容となっています。

これらは、厚生労働省が国民の健康づくりをサポートする国民運動として、「健康寿命をのばそう」をスローガンに展開している「スマート・ライフ・プロジェクト」が提唱しているアクションとも重なります。

さて、皆さんは日ごろからどのような生活を送っていますか？ 私は「まだ、大丈夫…」と思わずに、同月間を機に日常生活を省みるとともに、4つのアクションをバランスよく取り入れ、健康的な生活に切り替えていきましょう。

▶ 第60回健康強調月間 PR ポスター



知っておきたい！ 健保のト

vol.77

リフィル処方箋ってなに？

医療機関で診察を受けた後、服薬が必要と診断された患者に交付される処方箋。処方箋は患者の症状に応じて必要な薬と量、服用方法などが記載された書類で、薬局薬剤師がこの処方箋に基づき調剤した薬を患者に手渡します。

通常の処方箋は通院ごとに発行され、その都度、薬局で薬を受け取りますが、1回の通院で同じ処方箋を一定期間内に最大3回まで繰り返し使える処方箋があるのをご存じですか。これを「リフィル処方箋」といいます。

リフィル処方箋は2022年4月に導入されました。リフィル処方箋を利用するメリットは、受診回数が減ることで通院にかかる身体的・

時間的な負担が軽減されるとともに、診察代の軽減にもつながります。仕事をしながら通院に負担を感じている現役世代にとってもメリットは大きいでしょう。

ただし、リフィル処方箋の発行には条件があります。対象は病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合です。湿布薬・新薬・向精神薬など一部の薬はリフィル処方箋の対象外です。

リフィル処方箋を発行したことのある医療機関の割合は全体の9.5%、リフィル処方箋を知っている患者の割合は29.1%にとどまります（いずれも24年3月末時点）。医療現場で浸透するには、まずはリフィル処方箋への認知が広まっていくことが求められます。