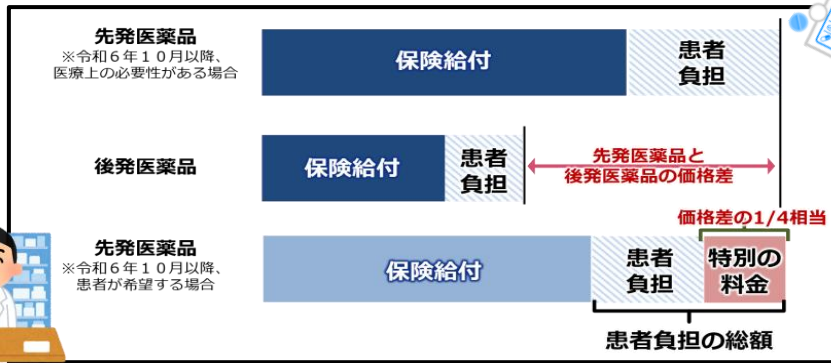


二葉・タカフジだより

令和6年10月発行

令和6年10月より医薬品の自己負担の仕組みが変わる？！ 長期収載品の選定療養

10月より医薬品の長期収載品が選定療養に加わる事になりました。これにより、長期収載品(ジェネリック医薬品が存在する先発品)を希望された方は先発医薬品と一番高い後発医薬品の薬価の差額の4分の1相当を特別の料金として、医療保険の患者様負担分に上乗せしてお支払いいただきます。
※特別の料金は課税対象であるため消費税がかかります



選定療養ってなに??

保険適用の治療と保険適用外の治療を併せて受けられる医療サービスの一種
 入院時の差額ベッド代 歯科治療の金属材料(差額) 紹介状なしの大病院受診 長期収載品 (NEW)

選定療養対象外は?

- 先発医薬品を処方調剤する医療上の必要がある場合 (副作用など)
- 流通などの問題により、医療機関、薬局に在庫がない場合

対象になる方

健康保険を使われている方、また健康保険と国、地方自治体の公費制度を使い一部負担金が助成されている方が対象となります。

※詳しくは厚生労働省HPをご覧ください

スポーツの秋 必須アミノ酸が決めて?!

【運動は適切な食事や休養と組み合わせないと効果がない?】

健康やダイエット目的の人も、今や普通に取り入れている運動。しかし、運動の効果をいま一つ感じられていない人もいるかもしれません。そのような場合、摂っている食事は適切か、休養はしっかり取れているか、などについて見直してみることをおすすめします。

運動により筋量と筋力を効率的に高めるには、毎日の食事からたんぱく質を十分に摂ることが必要です。そして、しっかりと休養を取ることで、運動の効果として筋肉が太く、強くなっていきます。ただし、栄養や休養が十分ではない場合、努力に見合った効果は得られないかもしれません。

【食事から十分なたんぱく質を摂取することは難しい?】

私たちのカラダの60%が水分、残りの40%の約半分、20%はたんぱく質でできています。そのため、運動をしない人でも体重1kgあたり1日1gのたんぱく質を摂る必要があります。毎日運動する人になると、体重1kgあたり1日2gものたんぱく質が必要となります。これだけの量を食事だけから摂ろうとすると、必要のない脂質も一緒に摂ってしまいます。そこで注目されているのがプロテイン。運動を行う人が、カラダに必要なたんぱく質を手軽に摂るために役立ちます。

【必須アミノ酸を活用すると解決できる!】

カラダのタンパク質は20種類のアミノ酸で作られており、カラダの中で作ることのできない必須アミノ酸9種類と、作ることのできる非必須アミノ酸11種類に分けられます。筋肉の中のタンパク質を効率的に作るには、摂るたんぱく質の量ではなく、そのたんぱく質に含まれているアミノ酸の組み合わせが大切です。

『爽歩 プロテイン&コラーゲン』

BCAA、食物繊維、Ⅱ型コラーゲンを補給できる食品です。

ほのかなミルク風味で、1回ずつ手軽に摂取できるスティック分包です。

★ココがポイント!!★

体内で生成出来ない9種の必須アミノ酸のうち【バリン】【ロイシン】【イソロイシン】の3種を配合。



30包入 ¥6,372
5包入 ¥1,200

※取り扱いがない店舗がありますので詳しくはスタッフまでお問合せください