

平成28年4月から、  
診療報酬が変わりました。



## ★お薬手帳に関する

### 大切なお知らせとお願い

薬剤服用歴管理指導料は、今までお薬手帳を持参した場合は410円（3割負担の方で約120円）、持参しない場合は340円（3割負担の方で約100円）でしたが、平成28年4月より改定されました。

#### ☆薬剤服用歴管理指導料とは？

患者様ごとに作成された薬歴（薬のカルテ）に基づいて、処方された薬の情報を文書で提供し、説明するとともに、患者様やご家族から服薬情報を収集し、服薬指導を行った場合に算定されます。

手帳を持参した場合、薬剤師が内容を確認し、当日の記録をつけることで薬剤服用歴管理指導料の負担金が変わります。

### お薬手帳 **アリ** ○

○同じ薬局に6か月以内に来局している方

1割負担の方	40円
2割負担の方	80円
3割負担の方	110円

※対象外の薬局も存在します

### お薬手帳 **ナシ** ✕

○前回の来局から6か月以上経っている方  
○新規の方や手帳をお忘れの方など

1割負担の方	50円
2割負担の方	100円
3割負担の方	150円

お薬手帳を同じ薬局に継続して持参された場合、お薬手帳を持参していない場合よりも約10〜40円、負担金が軽減されます。決められた1つの薬局で継続的に薬の管理をすることで、飲み残しや重複投薬を減らすことができ、これは、国の医療費削減にも繋がります。

#### ☆お薬手帳の使い方

お薬手帳は普段飲んだり、使ったりしている薬の情報を記録する手帳です。薬の名前・量・使用回数・期間の他、処方した医療機関の情報なども記載できます。

◎1冊にまとめて記録しましょう

病院や薬局ごとに、別々の手帳を持っている方も多いのではないのでしょうか？ 別々に分けてしまうと、他の病院で処方されたお薬との重複や飲み合わせのチェックができなくなってしまいます！

#### ◎災害時にも大活躍

震災など大規模災害の際、医療機関の電子データが使えなくなる可能性が高いです。その際、今まで使っていた薬について、誰も分からない状況になってしまいます。しかし、お薬手帳があれば、今まで飲んでいたお薬を証明し、スムーズにお薬をもらうことができます。

お薬手帳は、  
保険証などと一緒に  
常に持ち歩くことを  
オススメします。



カイセイ薬局  
推進課 小倉



## ☆今回のテーマは…肉じゃが☆

煮物の定番と言えば肉じゃが！！

少し食材・調理工程を工夫することで、簡単にカロリーを抑えました♪

今晚の1品にいかがでしょうか？



### 基本の作り方



1人分の栄養成分	
エネルギー	289kcal
タンパク質	8.2g
脂質	13.3g
食塩	2.2g

材料(2人分)	
じゃがいも	小2個 (200g)
にんじん	中1/2本 (100g)
たまねぎ	50g
牛肉(脂身つき)	50g
さやえんどう	4さや
サラダ油	大さじ1・1/2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ4
しょうゆ	大さじ1強
塩	1g
だし	1.5カップ

- ①じゃがいも、にんじんは乱切りにし、玉ねぎは繊維に沿ってくし形に切る。
- ②鍋に油を入れ、じゃがいも、にんじんを炒め、じゃがいもの表面がやや透明になったら、玉ねぎを加えて、さっと炒める。
- ③②にだし汁を入れて、5分程度煮る。
- ④調味料を入れて、さらに5分程度煮る。(じゃがいも・にんじんが柔らかくなるまで)
- ⑤フライパンに油を少々入れ、牛肉の表面に焼き色が薄くつく程度まで炒める。(テフロン加工のフライパンの場合、油を使わず炒める。)
- ⑥④に牛肉を加えて、煮る。
- ⑦さやえんどうは、筋をとり、沸騰したお湯で数十秒茹でる。茹であがったら、水で冷やす。
- ⑧器に⑥を盛り、仕上げにさやえんどうのをせる。

ちょっと具材・調味料を変えるだけで・・・  
なんと!!! 100kcal ダウン!!!



### ヘルシー肉じゃが



1人分の栄養成分	
エネルギー	191kcal
タンパク質	9.1g
脂質	2.9g
食塩	2.2g

材料(2人分)	
じゃがいも	中1個 (120g)
にんじん	小1本 (80g)
たまねぎ	50g
糸こんにゃく	100g
れんこん	80g
牛肉(もも)	50g
さやえんどう	4さや
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1強
塩	1g
だし	1.5カップ

炒め油をカット!!!  
肉は脂の少ない部位を使用することで、  
**エネルギーダウン!!!**  
じゃがいもを減らし、こんにゃく・れんこんで  
**ボリュームアップ!!!**  
汁が少なくなるまで煮込むことで、  
味がしっかり染み込みます。  
牛肉を炒める工程が1つ減るので、  
簡単・手軽に作れますよ♪

- ①じゃがいも、にんじん、れんこんは乱切りにし、玉ねぎは繊維に沿ってくし形に切る。
- ②鍋に①とだし汁を入れ、5分程度煮る。
- ③こんにゃく、調味料を入れて、じゃがいもとにんじんが柔らかくなるまで煮る。
- ④牛肉を③に加え、2～3分程度煮る。
- ⑤さやえんどうは、筋をとり、沸騰したお湯で数十秒茹でる。茹であがったら、水で冷やす。
- ⑥器に④を盛り、仕上げにさやえんどうのをせる。