

2025年  
7月号

職場内で提示・回覧を  
お願いします。

# 健康だより

上手な  
医療の  
かかり方

## セルフメディケーションに 取り組んでみませんか？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関(WHO)は定義しています。毎日をいきいきと過ごすためにセルフメディケーションを実践して、健康管理力を高めていきましょう。

### セルフケア・セルフメディケーションのポイント



#### 規則正しい生活を心がける

自分の健康に積極的に関わることで、知識が向上し、健康保持に役立ちます。



#### 健康と生活習慣をチェック

日ごろから自身の健康状態をチェックして健康への意識を高めましょう。



#### 正確な知識を持つ ~ 専門家を活用 ~

分からないことがあれば、医師・薬剤師などの医療専門家に相談してみましょう。



#### OTC医薬品を上手に使う

軽度な体の不調には、OTC医薬品(市販薬)の活用も選択肢になります。



#### OTC医薬品 (市販薬)

とは？

OTC医薬品はOver The Counter(カウンター越し)の略で、薬局やドラッグストアなどで、医師の処方箋なく購入できる要指導医薬品や一般用医薬品のことです。さまざまな疾病や症状の改善に効果を発揮し、軽い病気の症状軽減などに活用することができます。また、市販薬を活用してセルフメディケーションを行うことは、国民医療費の節減にもつながります。

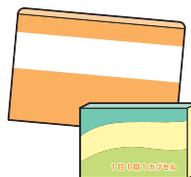
### OTC医薬品には処方薬と有効成分が同一のものがあります



医師による処方が必要な  
医療用医薬品

スイッチ

薬局やドラッグストアで購入できる  
同一有効成分のスイッチOTC医薬品



セルフメディケーションについて、くわしくは  
日本OTC医薬品協会ホームページをご覧ください。



# 協会けんぽの健康サポートで 従業員さまの健康づくりを後押し!

## 健康サポート(特定保健指導)とは?

健診結果を基に、生活習慣病にかかるリスクが高いと判定された方について、保健師・管理栄養士が生活習慣改善方法を一緒に考え、サポートを行います。

**無料**



## 健康サポートのメリット

- ✓ 病気・体調不良による**労働力低下・離職の防止**につながります!
- ✓ 特定保健指導利用率、要治療者の医療機関受診率が上がれば、**健康保険料率の引き下げ**につながります!  
(協会けんぽのインセンティブ制度の指標です)
- ✓ 従業員さまの**医療費の負担・通院時間の減少**につながります!



## 対象者

健診を受けた40歳から74歳の従業員(被保険者)さまのうち、**1**かつ**2**のリスクが1つ以上ある方が対象となります。

**1**

**腹囲** 男性 85cm以上  
女性 90cm以上

または

**BMI** 25以上

**2**

**血圧** 収縮期血圧値130mmHg以上  
または  
拡張期血圧値85mmHg以上

**血糖** 空腹時・随時血糖値100mg/dL以上  
または  
HbA1c5.6%(NGSP値)以上

**脂質** 空腹時中性脂肪値150mg/dL以上  
(随時中性脂肪175mg/dL以上)  
または  
HDLコレステロール値40mg/dL未満

**喫煙** 血圧、血糖、脂質の3つのうち  
1つでも当てはまる場合のみ  
追加

## 健康サポートの利用方法

### 生活習慣病予防健診 当日に受ける※

健診機関の保健  
指導者からお声  
がけします



### 職場で業務時間中 に受ける

協会けんぽから  
ご案内のお手紙  
が届きます



### 職場またはご自宅で、ZOOM を利用して受ける(遠隔面談)

協会けんぽから  
のご案内後お申  
し出ください



※当日実施できない健診機関も  
ございます。当日に健康サ  
ポートを受けられる健診機  
関の一覧は、こちらのページから  
ご確認ください。



**健康サポートでは、対象者の健康に向けて目標設定と行動計画をサポートします!  
健康や生活習慣を見直す良い機会ですので、ぜひご利用ください。**