

協会けんぽ鳥取支部からのお知らせ



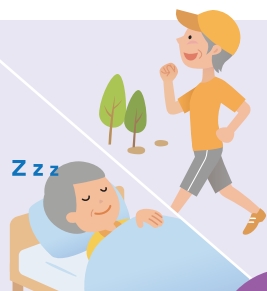
セルフメディケーションを始めよう

セルフメディケーションとは？

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分自身で手当てすること」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健康管理力を高めましょう。

規則正しい生活を心がける

睡眠時間の確保、適度な運動など健康的な生活をしましょう



健康と生活習慣をチェック

日ごろから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 ～専門医の活用～

健康についてわからないことがあれば、医師や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

軽度な身体の不調にはOTC医薬品（市販薬）の活用も選択肢になります



1 2
3 4

クローズアップ!

かかりつけ医 かかりつけ薬局・薬剤師を持とう

《かかりつけ医》

病気の予防や早期発見・治療が可能に。病気や症状、治療法などについての確な診断やアドバイス、専門的な検査や治療が必要な時には適切な医療機関を紹介してくれます。



《かかりつけ薬局・薬剤師》

処方薬や市販薬をまとめて把握し、薬の重複や飲み合わせや副作用の有無など継続的に確認してもらえます。



OTC医薬品とは

OTC医薬品とは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一般用医薬品のこと。OTC医薬品の中には処方薬と有効成分が同一の「スイッチOTC医薬品」もあります。

《こんな時にはOTC医薬品！》



忙しくて
病院に行けない



病院に行くほどでもないが体調が悪い



健康管理の
常備薬に



「資格確認書」の発行が必要な時は

申請書は
こちら



マイナ保険証をお持ちでない方で資格確認書が必要な方や紛失等で再発行が必要となった場合は、資格確認書交付申請書を**事業所から協会けんぽへご提出ください**。



●「資格確認書」とは？

マイナ保険証をお持ちでない場合に、医療機関等へ提示することで、これまでどおり保険診療を受けることができる証明書（カード）です。

《被保険者情報欄》

被保険者の情報を記入

※記号番号は資格情報のお知らせ等で確認ください。枝番は記入不要です。
※記号番号を記入いただいた場合、マイナナンバーの記入は必要ありません。

《交付対象者欄》

交付が必要な方の情報を記入・交付理由には必ず✓を記入

※交付対象者が被扶養者の場合は氏名、生年月日を記入ください。

《事業主欄》

事業所所在地・名称、事業主名、電話番号を必ず記入

※任意継続被保険者の方は記入いただく必要はありません。

記入のポイント



「資格情報のお知らせ」がないときは

申請書は
こちら



申請書をご提出いただくことで再発行ができます。

被保険者から直接協会けんぽへ申請書をご提出ください。



●「資格情報のお知らせ」とは？

加入する健康保険の資格情報をお知らせするもので、各種給付金の申請等に必要な記号・番号をご確認いただけます。

《被保険者情報欄》

被保険者の情報を記入

※記号番号はマイナポータル等でご確認ください。枝番は記入不要です。
※記号番号を記入いただいた場合、マイナナンバーの記入は必要ありません。

《交付対象者欄》

交付が必要な方の情報を記入

※交付対象者が被扶養者の場合は氏名、生年月日を記入ください。

記入のポイント



注意!!

資格情報のお知らせのみで
保険診療を受けることはできません



「資格確認書」「資格情報のお知らせ」についてのお問い合わせはこちら ▶ 業務グループ TEL:0857-25-0050 (音声案内①)

最新情報を続々配信中！
LINE公式アカウント、メールマガジンの登録をお願いします！



LINE公式アカウント



メールマガジン



全国健康保険協会 鳥取支部
協会けんぽ

〒680-8560
鳥取市今町2丁目112番地
アクティ日ノ丸総本社ビル 5階

TEL

0857-25-0050 (代表)