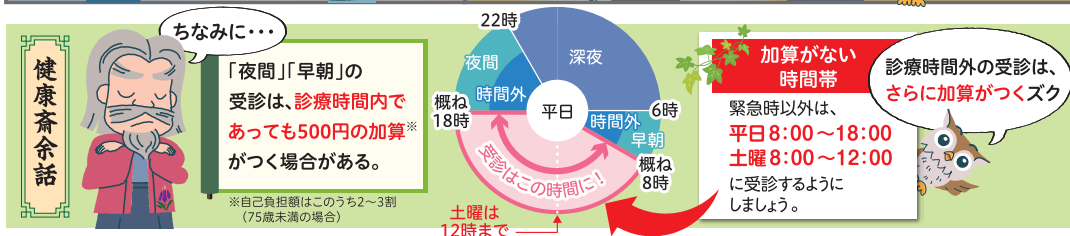
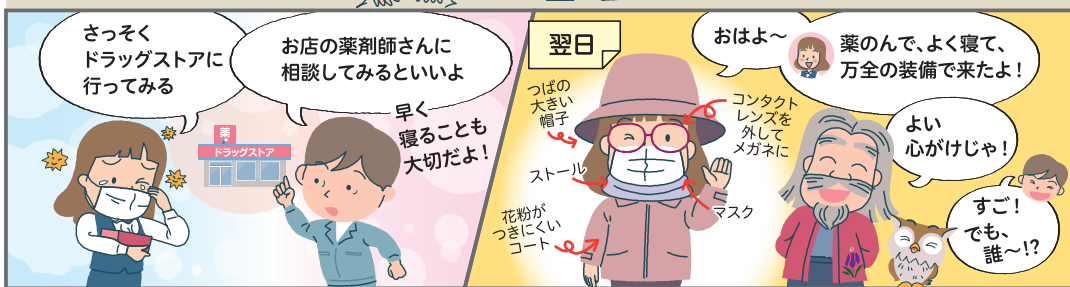
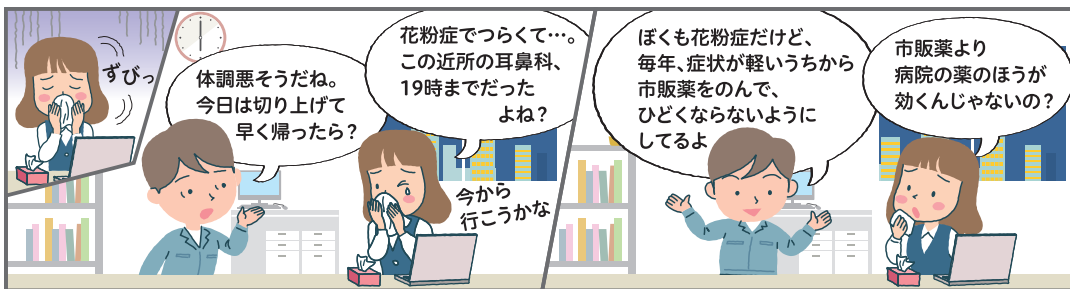


第9問

「軽度な不調なら市販薬を
活用して体調管理をする」

○か×か?



第9問 解答



正解は、

○じゃ!



スイッチOTC医薬品を 上手に利用し、自分自身で 体調管理をするべし!

スイッチOTC医薬品
なら、受診の手間を
減らせるのね

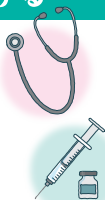
そのとおり! 医療機関での待ち時間などを減らしながら、処方薬と同じ有効成分を含んだ薬でセルフケアができるぞ。ただし、副作用や体質に合わないこともあるため、**薬剤師等に相談**しながら選び、服用しても改善がみられない場合は、**医療機関を受診**するのが吉じゃ。十分な**睡眠・栄養**をとること、**マスク**や**服装調節**などで不調を予防することも忘れてはならぬぞ。



セルフメディケーションを実践せよ。

体調管理を行い、 年に1回健診を受ける

適切な食事・運動・睡眠を意識し、疲れやストレスを感じたらしっかり休むなど、日ごろの体調管理はセルフメディケーションの基本です。また、**年1回の健診**で健康状態を把握するとともに、病気の予防や早期発見に努めましょう。**インフルエンザ**などの**予防接種**もぜひご検討を。



軽い不調には 市販薬やセルフケアで対処

服用中のお薬と
併用できますか?

このお薬なら
問題ないですよ



毎年の花粉症やかぜのひき始め、軽い頭痛、胃もたれなどには、スイッチOTC医薬品などの市販薬を活用しましょう。

- 持病やアレルギー、服用中の薬があれば薬剤師や登録販売者に相談を。
- 症状が重いまたは長引く場合は、ためらわずに医師の診察を受けましょう。

セルフメディケーション税制 を活用

このマークが目印!

セルフメディケーション
税 控除 対象

このマークの商品が
セルフメディケーション
税制の対象だね!

節税
できるかも♪



セルフメディケーション税制は、健診を受けるなどの健康管理を行っている方を対象として、**スイッチOTC医薬品等の市販薬を年間12,000円を超えて購入した場合に所得控除が受けられる**制度です。生計を一にするご家族の分も合算できます。

- 医療費控除との併用は不可。どちらか有利なほうを選びましょう。
- 対象医薬品は、レシートやパッケージのマークで確認できます。
- 確定申告が必要です。レシートを保管しましょう。

日本一般用医薬品
連合会



セルフメディケーションは、**増え続ける国民医療費を抑える**ことにもつながるズク。
みんなで取り組んでほしいズク!



日々、食事や運動、
睡眠などに気を配って
健康管理をすることが
肝要じゃ



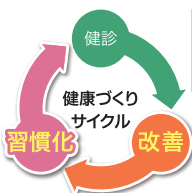
セルフ
メディケーション
の習慣化達成
健康づくりサイクル検定
第9問
合格



もっと知りたいあなたに

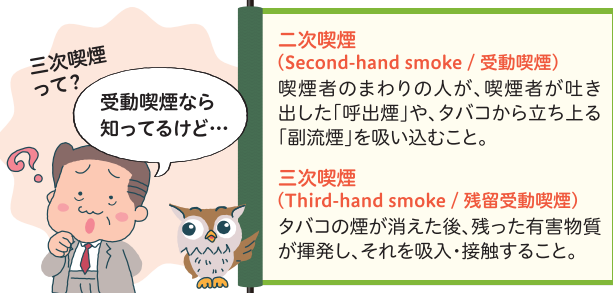
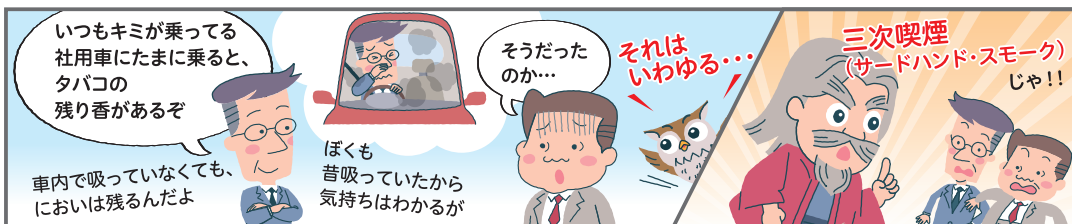
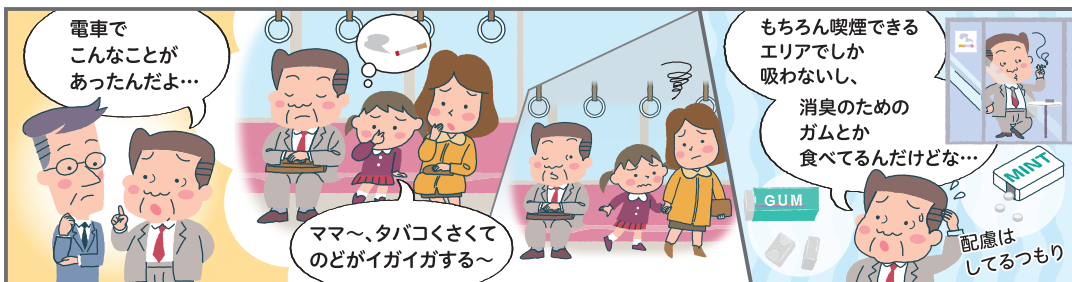
協会けんぽ
「セルフ
メディケーションを
ご存じですか」





第10問

「直接、煙にさらされなければ、
まわりの人はタバコの手を
受けない」○か×か?



第10問 解答

正解は、
× じゃ!

健康

1日も早く 禁煙するべし!

低タール・低ニコチンの
“軽いタバコ”なら

害が少ないって
聞いたけど…?

“軽いタバコ”でも、健康被害は普通のタバコと同じじゃ。また、加熱式タバコや電子タバコも有害物質を含み、いずれも受動喫煙が生じることが報告されておる。さらに、仕事中に離席して喫煙しに行くことによる労働損失は3兆円※、という試算もあるぞ。健康のためはもちろん、生産性や経済面からみても、禁煙あるのみじゃ!

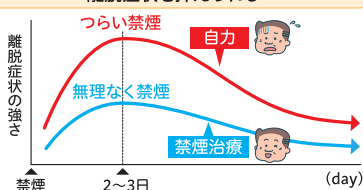
※喫煙と健康(喫煙の健康影響に関する検討会報告書、2016年)より

医師のサポートで無理なく禁煙。

自力で禁煙を試みた場合、2〜3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、禁煙成功率は自力に比べて3〜4倍高まります。

※「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より

離脱症状を抑えられる



タバコ代より安い

禁煙治療期間(12週間)のコスト

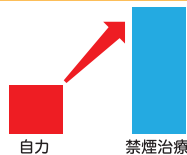
約4〜5万円

タバコ代
(1日1箱)

約2万円

禁煙治療費
(保険適用の場合)

禁煙成功率が自力に比べて
3〜4倍アップ



STEP 1

禁煙治療を受けられるか チェック

以下の項目をすべて満たした方は、保険適用で禁煙治療を受けられます。

- ☐ ニコチン依存症に係るスクリーニングテストでニコチン依存症と診断された方
- ☐ 35歳以上の場合、プリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の方
- ☐ ただちに禁煙することを希望されている方
- ☐ 禁煙治療について説明を受け、治療を受けることを文書により同意された方



STEP 2

医療機関を予約

自宅や職場の近くで、禁煙治療を行っている医療機関を探しましょう。禁煙治療は12週間の計画的なプログラムに基づいて行われるため、完全予約制の医療機関が多くなっています。事前に予約をとるとスムーズに受けられます。

全国禁煙外来・禁煙クリニック一覧
(日本禁煙学会)



アプリで禁煙治療を受けられる医療機関も

オンラインで禁煙治療を受けられるアプリが保険の適用となっています。医師の診断のもと呼気の測定器とともに処方され、診察以外の時間もアプリが毎日禁煙をサポートします。

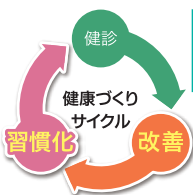


長年吸っていても
禁煙するメリットは十分ある。
同時に、禁煙は早ければ早いほど
健康面・経済面のメリットが
大きいぞ!

禁煙治療
予約済
健康づくりサイクル検定
第10問
合格

もっと知りたいあなたに
協会けんぽ
「ちゃんと知ろう! 受動喫煙」





第11問

歯が痛い!と感じてから
「歯科医院に行く」 or
「様子を見る」、健康的な行動は?

A

歯が
痛い~

デンタルフロスや
歯間ブラシ、
やらなきゃと思いつ
数ヵ月サガってたな...

歯医者さんにも
1年以上行けてないや



つい後回しにしてた...

よし!
歯医者さん
に行こう!

これ以上
ひどくなるのは
イヤだもの...



急に歯が
痛くなって...
今日
受診できますか?



大丈夫ですよ

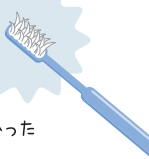
B



毛先が広がった歯ブラシ
ずっと使ってたからかな...

そんなとこ
ケチるんじゃないかな

てか、学校で受けた
歯科健診以来、
歯のチェックとか
したことなかった
かも!



でも、
むし歯じゃない
かもしれないし...

痛み止め



とりあえず
市販の痛み止めのをもう

数日後...

薬が効いて
痛みが引いた
このまましばらく
様子みよう



忙しい

市販薬を活用する★のは
よいことズクけど、
早く受診するべきズク!

歯が痛いのを放置するのは
リスクが高いズク



「歯が痛くなったら
歯科医院に行く」

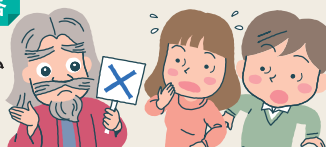
という者は多いが、
それでは遅すぎることを
知ってほしいのう

8020運動

厚生労働省と
日本歯科医師会が推進する
「80歳になっても20本以上
自分の歯を保とう」という運動

第11問 解答

2人とも
健康的な行動とは
言えぬ!



健康

健康を守るため、
「予防歯科」を実践する
べし!

歯医者さんって、
治療のために
行くところでしょ?



ひと昔前、歯科医療の中心は「削る・詰める」などの「治療」じゃった。
しかし、むし歯も歯周病も、治療で一時的に症状が治まっても菌は存在する
ため、完治はしない。そのため、近年は、むし歯や歯周病にならないようケア
する「予防歯科」が重要視されておる。口腔内はもちろん、全身の健康維持の
ためにも、歯が痛くなる前に定期的に歯科医院に通うことが吉じゃぞ。



予防歯科には、 「歯科医院でのケア」と「セルフケア」の両輪が重要。

年2回以上、 歯科医院でケア

- 口腔内の検査
- スケーリング(歯石の除去)
- 専用の機器とフッ化物入り
研磨剤を使用する
歯のクリーニング*
- 歯並びや口腔内の状態に合った
歯ブラシや歯みがき指導
など



予防
歯科

専門家の指導に基づく 毎日のセルフケア

- 歯みがきと、デンタルフロスや歯間ブラシの使用で、
むし歯や歯周病の原因菌であるかたまりの
プラーク(歯垢)を除去
- フッ素配合の歯みがき粉などの使用

歯ブラシは
毛先が命!
1ヵ月を目安に
交換を

正しい歯ブラシの当て方

歯と歯ぐきの境目

毛先を45度の角度で当てる



歯の外側

毛先を90度の角度で当てる



前歯の裏側

歯ブラシを縦にして当てる



ブラッシングのコツ

- 力を入れすぎず、歯ブラ
シを小刻みに動かして
みがく。
- 歯のすべての面に毛先が
当たるよう、歯ブラシの角
度を変えながらみがく。

歯周病菌が
血液に入ると、全身の
健康に悪影響を
及ぼすおそれも

虚血性心疾患
慢性腎臓病
代謝機能障害関連
脂肪肝

アルツハイマー型
認知症

脳卒中

2型糖尿病

誤嚥性肺炎

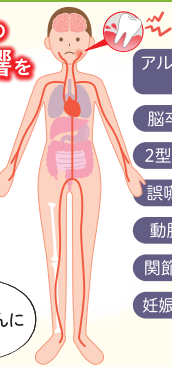
動脈硬化

関節リウマチ

妊娠・出産への影響

こわつ!

すぐに
歯医者さんに
行くよ!



歯みがきの際、歯ぐきから
出血する人は要注意。
早めに歯科医院を
受診するのじゃ



予防歯科
の習慣化達成
健康づくりサイクル検定
第11問
合格

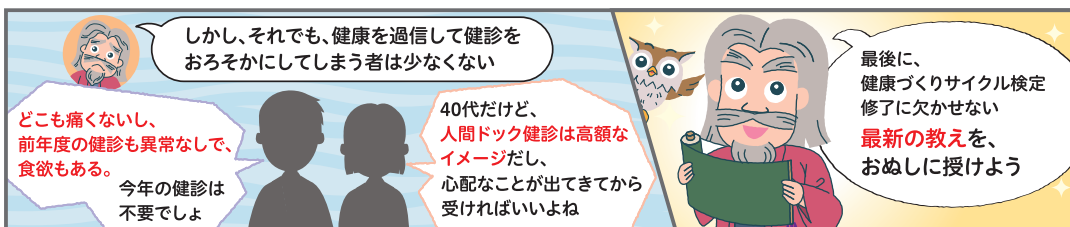


もっと知りたいあなたに
協会けんぽ愛知支部
「歯の健康チェックを
してみませんか?」
愛知県歯科医師会と連携し、
歯科健診を推奨しています。



最終回
第12問

「不調がなく、前年度の健診が
異常なしなら、**健診や人間ドック健診**
は受けなくてもよい」○か×か？



第12問 解答



正解は、
×じゃ!

毎年、自分が受けられる
健診を必ず受診するべし!

今年度あなたが
受けられる健診は、
下に記載の二次元
コードから
調べられるズク



生活習慣病の多くは、初期には「痛くもかゆくもない」ことが多い。

自覚症状に頼らず、健診を年1回受けるのが正解じゃ。

また、どんなに健康に気をつけていても、加齢によるリスクは避けられぬ。

「去年と今の自分の体は別物」と考えて、毎年健診を受けるのじゃ。

35歳以上の者は、より詳しい検査ができる人間ドック健診もおすすめじゃぞ。



令和8年度から、
健診がさらに手厚く、
新しくなったズク!
ぜひ活用して
ほしいズク!

健康づくりサイクルを回して、健康で楽しい人生を。



健診の受診

健康状態を確認するために
健診を毎年受けましょう。



健診後の行動

健診結果をもとにした
生活習慣改善のほか、
対象者は早期に**特定保健指導の利用**
または**医療機関の受診**を。



日々の健康づくり

適度な運動やバランスの
よい食生活等で**日々の**
健康に気をつけましょう。

NEW

人間ドック健診

対象 35～74歳の被保険者

検査項目 生活習慣病予防健診に
「血液の詳細い検査」
「眼圧検査」
「医師による健診結果の説明」
などを加えた項目

費用補助 最高 **25,000円**を
補助(年1回)

特徴 補助を毎年受けられるため、
節目健診より短い間隔で
多くの検査を受診できる

NEW

若年者への健診

対象 **20歳、25歳、30歳の**
被保険者
(従来の35歳以上から拡大)

検査項目 生活習慣病予防健診から
「胃・大腸の検査」を
省略した項目

費用 自己負担額上限額
2,500円

若い世代の
健康と向き合う
機会が増える!



令和8年度
その他の主な変更点

NEW 骨粗しょう症健診の
費用補助スタート

40歳以上の偶数年齢の
女性被保険者に対し、
費用を補助します。
(自己負担額上限額)
1,390円

自己負担額の変更

一般健診の自己負担額
上限額が5,282円から
5,500円に変わります。

おぬしを、健康づくりサイクル検定の
師範に認定する。
健康づくりサイクルを生徒として、
周囲の人にも広めてくれることを
願っております



健康づくり
サイクル検定修了
健康づくりサイクル検定
全12問
合格

もっと知りたいあなたに

令和8年度 協会けんぽの健診が
さらに手厚く、新しく!

