

# 協会けんぽだより

## 健診を受けるだけになっていませんか？ 健診後の行動こそが重要です！

健診は生活習慣の改善や病気を発見する手段であるため、その後の健診結果を踏まえた行動が大切です。



健康状態を確認するために  
健診を毎年受けましょう！



健診結果をもとに  
生活習慣の改善に取り組み、  
必要に応じて医療機関に  
受診しましょう！



適度な運動や  
バランスの良い食生活等で  
日々の健康に気をつけましょう！

健診の受診

健診後の行動

日々の健康づくり

生活習慣の改善が  
必要とされたら…

特定保健指導(健康サポート)を利用しましょう！  
保健師や管理栄養士が生活習慣の見直しをサポートします。

### 特定保健指導(健康サポート)のご案内から実施までの流れ



## 協会けんぽ(または委託専門機関)より 事業所様へご案内をお送りします

スケジュール調整後、保健師等が事業所様へ訪問して面談を行います。  
(対面以外にオンラインで実施も可能です)



### 事業所ご担当者様へのお願い

- 特定保健指導(健康サポート)のご案内が届いたら、対象の従業員様に保健指導を受けていただくようお願いがください。
- 従業員様が安心して保健指導を受けられるよう、スケジュール調整や面談場所の提供にご協力ください。

「まず何をしたらよいか、どのように進めたらよいか分からない」担当者様必見！  
特定保健指導を活用している事業所の取組をまとめていますので、ぜひご参考にしてください。 >>



※健診機関によっては健診当日に特定保健指導(健康サポート)を受けられます。



# セルフメディケーションを 知っていますか？



## ✓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**」です。

POINT

- 規則正しい生活を心がけ、日ごろから健康状態をチェックする
- 医療に関する正確な知識をもつ
- 軽度な体調不良にはOTC医薬品（市販薬）を活用する



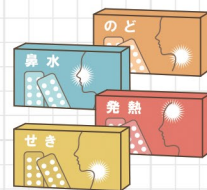
## ✓セルフメディケーションの第一歩として**OTC医薬品（市販薬）**を活用しましょう

### ◆OTC医薬品（市販薬）とは…

薬局やドラッグストアなどで、**医師の処方箋がなくても購入できる医薬品**のことです。

### ◆こんなときにOTC医薬品

- ✓ 忙しくて病院を受診する時間がないとき
- ✓ 風邪や腹痛、花粉症、腰痛や肩こりなどの軽い病気の症状を緩和したいとき



### ◆セルフメディケーション税制で所得控除の対象になります

OTC医薬品の年間購入金額が合計12,000円以上（ご家族の合計で可）となった場合に、所得控除が受けられます。申請には購入時のレシートが必要です。

詳しくは厚生労働省のホームページをご確認ください。



このマークが目印！

セルフメディケーション  
税 控除 対象

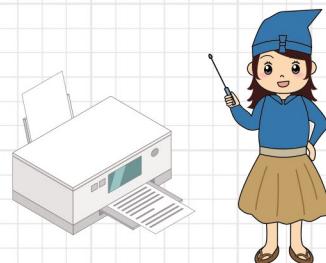
## 岐阜支部の FAX番号・連絡先に関するお知らせです

### ✓令和8年 5月10日(日)9時より**FAX番号を変更**します

- ① 旧:058-255-5165 ⇒ **新:058-253-8500**
- ② 旧:058-255-5166 ⇒ **新:058-253-8501**

※以下の書類をご提出いただく際は、必ずFAX番号をご確認ください。

(例) FAX番号①:協会けんぽと健康宣言エントリーシート、健康保険委員登録用紙(変更用紙)  
FAX番号②:特定保健指導日程調整表、健康づくりDVD申込書 など



### ✓令和8年 6月1日(月)より**コールセンターを導入**します

導入に伴い、対応体制は変わりますが、電話番号(058-255-5155)に変更はありません。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

## カンタン健康 タイプ診断

第1回

## 睡眠習慣

Check!



気温や生活環境の変化で、5月は眠りの質が下がりやすい時期です。今の睡眠習慣をチェックしてみましょう。

