

2026年
7月号

職場内で掲示・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、「日ごろから自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てする」ことです。セルフメディケーションを行うには、適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠・休息を心がけ、体調管理を継続するなど、日ごろから健康を意識することが大切です。

セルフメディケーションの4つのポイント

01



**規則正しい生活を
心がける**

02



**健康と生活習慣を
チェック**

03



**正確な知識を持つ
～専門家を活用～**

04



**OTC医薬品を
上手に使う**

OTC医薬品

とは？

OTC医薬品はOverTheCounter（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。

知って得する！セルフメディケーション税制

セルフメディ
ケーション税制

とは？

きちんと健康診断などを受けている人が、一部のOTC医薬品を一定額以上購入した際に税金が軽減される（所得控除を受けられる）制度です。

厚生労働省のWebサイトに掲載されているOTC医薬品が対象となります。

このマークが目印

セルフメディケーション
税 控除 対象

00015 ★コウキンメグスリ
00044 ★カゼグスリ80
00005 カミミドイクルール50ml

レシートの品名に「★マーク」が
印字されます。

レシートは
捨てずに
保管しましょう！

「セルフメディケーション」
について詳しくはこちら
(日本OTC医薬品協会HP)



「セルフメディケーション税制」
について詳しくはこちら
(厚生労働省HP)



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！

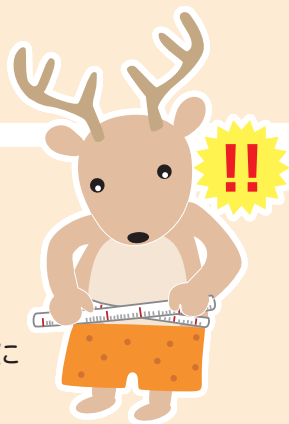
無料で
受けられます！

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を対象に保健師・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。

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！
- ✓ 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！
- ✓ 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評価指標です）



対象者

健診を受けた40歳から74歳の従業員（被保険者）様のうち、**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		2	
腹囲	男性 85cm以上 女性 90cm以上	血圧	収縮期血圧値130mmHg以上 または 拡張期血圧値85mmHg以上
	または BMI 25以上		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 (利用しやすい方法をお選びください)

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

後日、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。



健康サポート事業の一部を業者委託しております。
令和8年度の委託業者である株式会社オクタウェルより健康サポートのご案内を差し上げる場合がございます。