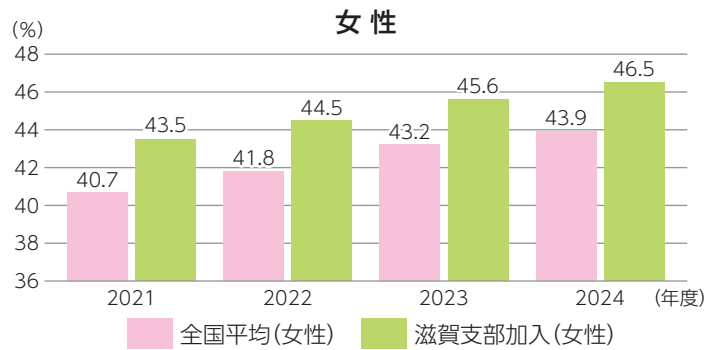
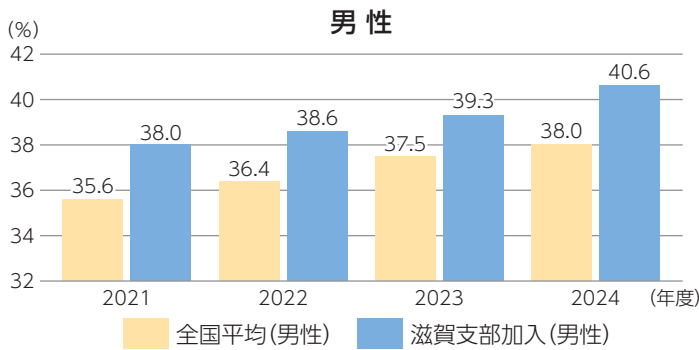




質の良い睡眠を目指しませんか？

協会けんぽ滋賀支部健診受診者のうち、睡眠で休養が取れていない者の割合が、男女ともに全国平均を大きく上回っており、2024年度では男性が**全国44位**、女性が**全国45位**となっている状況です。

睡眠で休養が取れていない者の割合



協会けんぽ2021・2022・2023・2024年度 スコアリングレポート(滋賀支部)より

睡眠不足が続くと何が起きる？

- ☆注意力・集中力の低下
- ☆メンタルヘルスの不調が増加
- ☆肥満や生活習慣病のリスクが増加

Q 必要な睡眠時間って何時間？

A 最低でも**6時間以上**の睡眠時間の確保が推奨されています。
睡眠時間が1日当たり6時間未満の人は、7時間以上8時間未満の人と比べて、心筋梗塞、狭心症などの心血管疾患の発症リスクが**4.95倍**となることが報告されています。
出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

眠れないときは…

- 無理に眠ろうとせず、眠くなってから再び寝床へ
- 眠りが浅いときは、寝床で過ごす時間を減らすことで、熟睡度がアップすることも！

質の良い睡眠をとるためにできること



日光を浴び朝食をしっかりとり
Point

トリプトファン(睡眠の質を高めるメラトニンのもと)をとるのがおすすめ!
(納豆・牛乳・バナナ等で手軽に取れます)



ウォーキングや適度な運動を行う
Point

運動は睡眠に好影響!
オフィスの階段利用も効果的です。



夕方以降はカフェインを抑える
Point

カフェインには覚醒作用があります。
夕方以降はコーヒー・紅茶・緑茶をカフェインのっていない水・ハーブティー・麦茶への変更がおすすめです。

! 生活習慣を改善し、十分に睡眠時間を確保しても、日中の眠気が強い場合は、こころやからだの病気(睡眠時無呼吸症候群など)が隠れていることもあるため、専門医等に相談してください。

健康サポート(特定保健指導)を活用しましょう

利用
無料

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。放置することで症状が悪化し、元の健康な状態に戻ることが困難とされています。

健診の結果、生活習慣の改善が必要となった従業員は、**健康サポート(特定保健指導)**を利用しましょう。

健康サポートの利用方法 ▼ 以下の2つより選択! ▼

① 健診当日に受診した健診機関で実施する

当日実施している健診機関
についてはこちらから
(協会けんぽ滋賀支部)



② 後日事業所等で実施する

保健師・管理栄養士が事業所に訪問
もしくはzoomでの実施
(土日祝日や夜間でも行っております)

※対象者がいる事業所様へ協会けんぽもしくは委託業者(株式会社ベネフィット・ワン)からご案内をお送りいたしますので、日程・場所等の調整をお願いいたします。

滋賀支部に
来所しての実施
も可能!



滋賀支部の健康サポート満足度と改善率が**全国1位**となりました

令和6年度 健康サポートのアンケートの結果、健康サポート満足度と
翌年の健診結果の改善率が**全国1位**となりました。

生活習慣の改善が必要となった際にはぜひご活用ください。

詳しくは
協会けんぽ滋賀支部
ホームページから



知っておこう! 整骨院・接骨院のかかり方

整骨院や接骨院で柔道整復師による施術を受ける際に、健康保険が使える場合があります。
柔道整復師へのかかり方を正しくご理解いただき、適正な受診にご協力をお願いいたします。

健康保険が**使える**場合

- ✓ 外傷性の打撲
- ✓ 挫傷(肉離れ等)
- ✓ 捻挫
- ✓ 脱臼
- ✓ 骨折

※骨折・脱臼については医師の同意が必要です
(応急処置を除く)

健康保険が**使えない**場合

- ✓ 単なる肩こり、筋肉疲労、体調不良
- ✓ 工作中や通勤途上におきた負傷
- ✓ 症状の改善の見られない長期の治療
- ✓ 家族に付き添ったついでにとついで「ついで」の受診

押さえておきたい
**4つの
ポイント**

- ① 負傷の原因を正しく伝える
- ② 療養費支給申請書の内容をよく確認したうえで署名する
- ③ 領収書をもらい保管する
- ④ 治療が長引く場合は医療機関を受診する



詳しくは協会けんぽ
ホームページから



お問い合わせ先

〈発行〉
全国健康保険協会 滋賀支部

〒520-8513
大津市梅林1-3-10 滋賀ビル3階
TEL : 077-522-1099

※おかけ間違いにご注意ください。



AIチャット がお答えします

手続き方法や申請書の記入方法について
24時間365日、パソコンやスマホから
手軽にご質問いただけます。

協会けんぽ
ホームページより
ご利用ください

