

健診後の行動が大切！

特定保健指導(健康サポート)を利用しましょう

従業員の皆さまが元気で働くためには… 健康が第一！

健診の結果、**特定保健指導**に該当された方が、生活習慣を改善しないまま放置していると、命に関わる重大な病気になるおそれがあります。

特定保健指導 (健康サポート) とは？

保健師または管理栄養士と面談し、オーダーメイドの生活習慣改善策と一緒に考え、目標と行動計画を立てます。
3～6か月で1～2kgの減量を目指すサポートです。

受けてよかった！
特定保健指導の効果

利用者のうち、**59.5%が減量に成功**しています！
また、利用したことがある人は、ない人に比べて、**健診結果の改善**がみられています。

20	リ/ル	7-GTTP-45TP	19	リ/ル
100	mg/dl	コレステロール	100	mg/dl
133	mg/dl	LDLコレステロール	133	mg/dl
13.4	mmol/L	中性脂肪	13.4	mmol/L
0.80	mmol/L	尿酸	0.80	mmol/L
76.9	mmHg	システロニン	76.9	mmHg
3.9	mmol/L	α-GRE (CRE)	3.9	mmol/L



1人では続けられないが、
報告等をする事で
継続できた！



具体的な目標を設定でき、
やりがいを持って
実行できた！

どうすれば特定保健指導を受けられるの？

① 健診当日に健診機関で受ける

健診当日に特定保健指導を実施している健診機関の場合、該当された方へ健診時にご案内があります。

※健診機関で健診当日に面談を受けられなかった場合、後日でも受けられます。



健診機関で面談

② 協会けんぽからの案内で受ける

協会けんぽから、該当者一人ひとりへの案内を事業所へまとめてお送りしています。

※協会けんぽの委託業者からご案内する場合があります。



お勤め先で面談

面談は、対面以外にオンラインでも可能です



事業主の皆さまへ

被保険者(ご本人)様は特定保健指導を**無料**で受けられます。
特定保健指導のご案内があった場合には、**積極的に利用するよう**、
従業員の皆さまへお声がけをお願いします。

裏面もご覧ください



全国健康保険協会 神奈川支部

協会けんぽ

〒220-8538 横浜西区みなとみらい4-6-2 みなとみらいグランドセントラルタワー9階

045-270-8431 (代表)

お電話のお掛け間違いにご注意ください。
また、郵送での手続きにご協力をお願いします。

インターネット検索サイトより
「協会けんぽ」と入力してください。

協会けんぽ



<https://www.kyoukaikenpo.or.jp>



セルフメディケーション、始めてみませんか？

セルフメディケーションとは？

自分自身の健康に関心を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること。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て、健康管理力を高めていきましょう！

セルフメディケーションのポイント

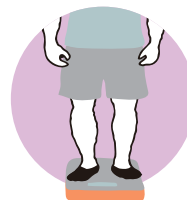
1 規則正しい生活を心がける

睡眠時間の確保、適度な運動をするなど健康的な生活をしましょう



2 健康状態をチェック

日ごろから自分の健康状態を確認しましょう



3 正確な知識を持つ

健康についてわからないことがあれば医師・薬剤師などの専門家に相談してみましょう



4 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



OTC医薬品とは？

OTCとはOver The Counter（カウンター越し）の略。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お薬のこと。

こんなときにはOTC医薬品！



間に合わない…

忙しくて病院へ行けない



鼻水がでるな…

病院へ行くほどでもないが体調が悪い



健康管理の常備薬に

セルフメディケーション税制が始まっています



きちんと健康診断などを受けている人が、一部のOTC医薬品を購入した場合に、税金が戻ってくる制度です。

詳しくは厚生労働省のHPから▶

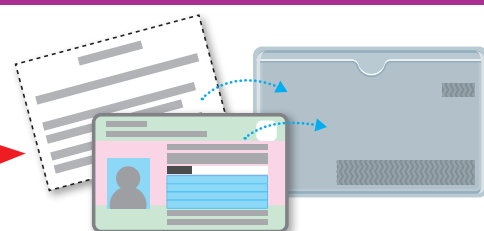


「資格情報のお知らせ」はマイナ保険証と一緒に携帯しましょう！

資格情報のお知らせは…

- ①医療機関等でマイナ保険証が使用できない場合、窓口に追加で提示することで受診できます。
- ②各種申請手続きに必要な健康保険の記号番号が記載されています。

マイナ保険証と一緒に携帯！



ご案内

協会けんぽ神奈川支部のホームページでは、「協会けんぽ KANAGAWA 健康保険だより」のバックナンバーを掲載しております。ぜひご覧ください。

