

自分自身で健康管理 ～セルフメディケーションをご存知ですか？～

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。
以下の4つのポイントを実践して、健康管理力を高めていきましょう！

Point
1

規則正しい生活を心がける

自分の健康に積極的に関わることで、知識が向上し、健康維持に役立ちます。

Point
2

健康と生活習慣をチェック

日ごろから自身の健康状態をチェックして健康への意識を高めましょう。

Point
3

正確な知識を持つ ～専門家を活用～

分からないことがあれば、医師・薬剤師などの医療専門家に相談してみましょう。

Point
4

OTC医薬品を上手に使う

軽度な体の不調には、**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

\\ セルフメディケーションの心強い味方!! //



こんなときには**OTC医薬品**をご活用ください！



忙しくて思うように
受診ができない！



病院に行くほどでも
ないけど体調が悪い



健康管理の
常備薬に

OTC医薬品はOver The Counter(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。いろいろな疾病や症状の改善に効果を発揮します。自分自身で健康管理を行い、軽い病気の症状緩和などに活用することができます！

セルフメディケーションやOTC医薬品に関する詳しい内容についてはこちらからご覧ください!▶



申請前に要チェック!記入時の注意点 ～傷病手当金(事業主証明欄)～

傷病手当金支給申請書の証明をご記入いただく際は、以下の①と②の点にご注意ください!
※申請書2ページ目に記載された「申請期間」以外の日については記入不要です。

事業主証明日は、
申請期間の最終日以降の日付を
ご記入ください。

①勤務状況

申請期間のうち
出勤した日付を○で囲む。

申請期間に
出勤していない場合

年月のみ記入

申請期間に
出勤した日がある場合

年月および
出勤した日に○を記入

※申請期間の初日が早退の場合は、数字の上に「早」とご記入ください。

②報酬

申請期間のうち、出勤していない日に対して、
報酬を支給した場合に記入する。

申請期間に
報酬を支給していない場合

記入不要(空欄)
※年、月、日 0円の記入も不要

申請期間の出勤した日に
報酬を支給した場合

申請期間に基本給や手当を
欠勤控除していない場合

記入必要
例) R7.6/1~R7.6/30
5,000円

※給与形態が日給や時給の場合や有給が複数ある場合は、支給した日が分かる
ようにご記入ください。
例) R7.6/9-R7.6/11 24,000円、R7.6/18-R7.6/18 8,000円

お問い合わせ先

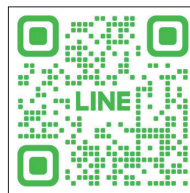
096-240-1030 音声案内①

協会けんぽ熊本支部公式LINE 友達募集中です!

協会けんぽからのお知らせや健康に関する情報を
配信しています!

ぜひ、ご登録をお願いします。

※運用ポリシーについては、ホームページをご覧ください。



協会けんぽ熊本支部の
メルマガを登録しませんか?

右のコードから登録ページに
アクセスできます。登録は無料です。



 全国健康保険協会 熊本支部
協会けんぽ

〒860-8502

熊本市中央区辛島町5-1 日本生命熊本ビル10階

ホームページ

検索

- ☐ 各申請書がホームページからダウンロードできます。
- ☐ すべての申請書は、郵送で提出できます。

※内容については令和7年4月末時点での情報であり、制度改正等で変更になる場合がございます。