

職場の皆さままでご回覧ください！

健診を受けた後の行動が大切です！

協会けんぽでは、血圧・血糖・LDLコレステロールが高い方に対し、お手紙やお電話で医療機関の受診をお勧めしています。



このお手紙が
ご自宅に届い
たら医療機関
を受診！

長崎県内の
医療機関は
こちら



医療情報ネット(ナビイ)

事業所担当者様へ

「要治療」・「要精密検査」と判定された従業員様へ、医療機関受診の声掛けをお願いいたします。

使ってみませんか？『あじさいネット』

協会けんぽ長崎支部では、加入者の皆さまに、より効果的かつ効率的な医療を受けていただくため、「あじさいネット」の利用をお勧めしています。

あじさいネットのご案内

「あじさいネット」は、暗号化したインターネットを使った長崎県の地域医療連携システムです。かかりつけ医療機関があじさいネットに参加していれば、県内の主要な病院(情報提供病院)の診療情報を参照・活用して、かかりつけ医療機関で高品質の医療を受けることができます。

情報提供病院
(長崎県内の主な総合病院)

自院の診療情報を提供し、複数の医療機関とタイムリーに共有します。



主な情報提供内容 ※ 提供する診療情報は、病院ごとに異なります。
診療記録、治療内容、画像情報、検査情報 など

患者さん

同意書を提出することで
診療情報の閲覧を承諾します。



情報提供

同意書提出の当日に、診療情報利用が可能になります！

病院・診療所・薬局・介護施設
訪問看護ステーション

情報提供病院の診療情報を参照し、病状・病歴をより正確に把握することで、適切な診療に役に立てることができます。

患者様の
メリット

- 長崎県の主な総合病院(情報提供病院)での治療内容等について、かかりつけ医療機関で説明を受けることができます。
- 情報提供病院に入院された場合、かかりつけ医療機関で入院中の経過、治療結果を詳細に把握することができ、退院後の治療や介護がより高品質なものになります。
- かかりつけ薬局でよりきめ細やかな服薬指導や副作用等の説明を受けることができます。
- 患者さま自身の利用料金の負担はありません。



詳細は、あじさいネットの
ホームページをご覧ください。

<http://www.ajisai-net.org/>

(資料提供:あじさいネット事務局)

『上手な医療のかかり方』の3つのポイント！

1. セルフメディケーションをご存じですか？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関(WHO)は定義しています。

セルフメディケーションの具体例

1. 健康状態を知る



健康診断や人間ドックなどを受けたり、家庭で体重計や血圧計などの機器を利用して日々の健康状態をチェックしましょう。

2. 生活習慣を見直す



規則正しい生活を心がけ、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠時間」をとりましょう。また、健診結果に基づいて生活習慣を見直し、生活習慣病を予防・改善しましょう。

3. 市販薬(OTC医薬品)を活用する



かぜなどの軽い不調のときは、市販薬(OTC医薬品)を上手く活用して対処しましょう。

最近では、市販薬(OTC医薬品)の中にも、医師から処方される**医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性が高いものを市販薬へ転用した「スイッチOTC医薬品」**の種類が増えています。

医療機関を受診せずに薬局で購入できるため、忙しい働く世代にとって時間的にもメリットになります。ただし、スイッチOTC医薬品などの市販薬を使用しても症状が十分に改善しない場合は、早めに医療機関を受診しましょう！



2. 時間外受診は割増で負担！

診療時間外に受診をすると、**割増料金がかかり、医療費が高くなってしまいます。**

また、夜間や休日に安易に受診することで、緊急性の高い重症患者の受け入れ等に支障が生じる場合があります。緊急の場合を除き、診療時間内に受診することを心がけましょう。

3. 夜間・休日の急なこどもの症状には『#8000』

突然のお子様の症状の対処に戸惑う時や、医療機関に受診すべきかどうか判断に困ったときなどは、**こども医療電話相談(#8000)**に電話をかけると、看護師や保健師、小児科医師に相談をすることができます。

