

自分の身体の状態を知るために、 健診結果を確認しましょう。

事業所の健診担当者様へ

健診結果が「要治療」・「要精密検査」の従業員様に
医療機関を受診するようにお声掛けください！



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、
お手紙やお電話で受診のお勧めをしています。

長崎県内の医療機関はこちら ➡



医療情報ネット(ナビイ)



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

診療記録、治療内容、画像情報、検査情報 など

※ 提供する診療情報は、
病院ごとに異なります。

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)

今日から実践！上手な医療のかかり方

セルフメディケーションをご存じですか？

平均寿命が長くなり、生活習慣病などが問題になってきた現代において、毎日をいかに健康に生きるかが問われています。そこで注目されているのが「セルフメディケーション」です。

◇セルフメディケーションとは◇

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。

具体的には、日ごろから、自分の健康状態を知って生活習慣を見直したり、市販薬(OTC医薬品)を活用したりするなど、自分自身で健康管理や病気の予防・対処を行うことをいいます。

▽セルフメディケーションの実践ポイント▽

●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。

●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。

●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。



◇スイッチOTC医薬品を活用しましょう！◇

最近では、薬局やドラッグストアで購入できる市販薬(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。スイッチOTC医薬品には、医療機関で処方されている薬と同じ有効成分が入っているため、効き目がよく、軽い不調のセルフメディケーションに役立ちます。

また、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。

※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。



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ふことがあります。**

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。

夜間・休日の急な子供の症状には「#8000」

夜間や休日のお子様の急な病気やケガに戸惑ったことはありませんか？

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、**子供医療電話相談(短縮電話番号#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。

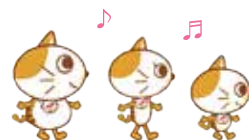


全国健康保険協会
協会けんぽ
長崎支部

〒850-8537 長崎市大黒町9-22 大久保大黒町ビル本館8階
電話：095-829-6000 (代表)
(受付時間/平日8:30~17:15)

協会けんぽ長崎

検索



長崎支部キャラクター
尾まがり猫家族