

おおい

社内で回覧・掲示をお願いします。

健診は受けた後の
行動が重要です！

特定保健指導を利用しましょう！

特定保健指導は、生活習慣の改善が必要と判定された方を対象として行う健康サポートです。
健康づくりの専門家である保健師や管理栄養士が、無料で生活習慣の改善をサポートします。



生活習慣病になりやすい状態(メタボリックシンドローム)を放置すると、
動脈硬化等が進行し、脳血管疾患や心疾患等の重大な病気になる危険性が高まります。
重大な病気になる前に、特定保健指導を利用して生活習慣を見直すことが大切です。

特定保健指導
利用者の声頑張りを見てくれていると思うと
やる気が途切れませんでした！目標が少しずつクリアできて
うれしかったです！

特定保健指導の流れ

対象者がいる事業所様へ
ご案内を送付日程調整を行い、
面談日を設定保健師・管理栄養士による
面談の実施面談の後も
手紙や電話で
継続サポート！

令和6年度

特定保健指導の専門機関への委託について

特定保健指導は、大分支部の保健師・管理栄養士による実施のほか、
右記の専門機関に委託して実施しています。
委託先の機関より事業所様・対象者様へ特定保健指導のご案内やご連絡
を差し上げることがございますので、ご理解およびご協力をお願いします。

- ◎ 一般社団法人 エヒメ健診協会
委託業務
案内文書の送付および電話による日程調整
事業所訪問等による面談および面談後のサポート
- ◎ 株式会社 ベストライフ・プロモーション
委託業務
大分支部保健師・管理栄養士の初回面談後のサポート

「基準収入額適用申請対象者一覧表」をお送りします

70歳以上かつ標準報酬月額28万円以上の被保険者の方は、通常、一部負担金の割合が3割となりますが、収入が
基準収入額に満たない場合は、申請により2割となります。

基準収入額の判定(定期判定)を行うため、令和6年8月まで一部負担金の割合が2割となっている方の一覧表を
7月ごろに事業所様にお送りしますので、令和5年中の収入^(※1)が基準収入額に満たない方につきましては、更新
のお手続きをお願いします。(一覧表に記載のない方の申請をされる場合は、大分支部までご連絡ください。)

基準収入額
について

70歳以上の被扶養者がいない場合：被保険者お一人で383万円未満

70歳以上の被扶養者がいる場合：その被扶養者と合わせて520万円未満

旧被扶養者^(※2)がいる場合：旧被扶養者と合わせて520万円未満

※1 収入は、前年のすべての収入が対象です。ただし、退職金・公租公課の対象とならない収入(障害年金・遺族年金・恩給など)は除きます。
なお、控除される前の金額であり、所得ではありません。

※2 旧被扶養者は、後期高齢者医療制度に加入したことにより、被扶養者でなくなつて5年以内の方をいいます。

お薬

は正しく服用しましょう



薬剤耐性について

薬剤耐性とは、感染症の原因となる細菌に抗菌薬（抗生剤、抗生物質とも呼ばれる）が効かなくなることです。

なぜに抗菌薬は効く？

感染症の原因には、細菌とウイルスがあります。抗菌薬は細菌に効く薬で、ウイルスが原因となるかぜ（感冒）などの感染症には効きません。

抗菌薬を正しく飲まないとなんになる？

下痢、嘔吐、発疹などの副作用が出たり、体の中で耐性を持った病原菌（薬剤耐性菌）が増える原因となります。

薬剤耐性菌が増えたらなんになる？

薬剤耐性菌が増えると、感染症の治療や手術の際に感染予防が難しくなるなど、様々な医療が困難になりかねません。

細菌

自分の仕組みの中で分裂して増える

細菌による病気：肺炎、中耳炎、膀胱炎 等

ウイルス

他の生物の細胞を利用して増える

ウイルスによる病気：かぜ、インフルエンザ、風疹 等

薬剤耐性菌を増やさないためにできること

- ・ 抗菌薬は医師の指示どおり飲み切る
- ・ 抗菌薬をとっておいたり、別の機会に飲まない
- ・ 抗菌薬をあげたりもらったりしない
- ・ わからないことは医師や薬剤師に聞く

薬剤耐性菌について詳しくはこちら
(AMR臨床リファレンスセンター ホームページ)⇒

Q AMR臨床リファレンスセンター 薬剤耐性



ポリファーマシーについて

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用していることにより、副作用などの有害事象やお薬の飲み間違い・飲み忘れ、残薬の発生などの問題につながる状態を指します。

ポリファーマシーを防ぐためには、次のような対策が有効です。

- ・ お薬手帳は一冊にまとめ、服用しているすべての薬が把握できるようにする
- ・ かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ち、受診時には服用している薬(※)の情報を伝える
- ・ 服薬管理にお薬カレンダーやお薬ケースを活用する
- ・ 新しい薬が追加されたり、薬が変わったときは、体調に変化がないか注意する
- ・ 気になる症状があるときは、かかりつけ医、かかりつけ薬局に相談する

(※) 市販薬やサプリメントも含む

資格喪失後の保険証の早期回収にご協力をお願いします！

従業員様が退職された際や、扶養家族の方が扶養から外れた際には、資格喪失後の保険証使用を防ぐため、速やかに保険証を回収いただきますようお願いします。

