

サンヨー健保加入の
ご家族のみなさまへ

2024年度健康診断が始まっています

まだ受けていない方は健診の予定を組みましょう！

健診受診までの“5つのステップ”

STEP 1

健保から届いた
健診案内や
ホームページを**確認**



健診案内のチラシや
健保ホームページを
チェック



STEP 2

受きたい健診を
選ぶ

イーウェルの
健診

※市町村健診や
近くの医療機関

※人間ドック

STEP 3

健診を
申し込む

KENPOSから



- ①医療機関に直接予約
- ②サンヨー健保に
受診券を申し込む

医療機関に直接予約
して費用を確認
(一旦全額自己負担し、
後日サンヨー健保に補
助金申請)

※40歳以上の方が対象



←忘れないように健診日を記録しておきましょう

STEP 4

体調を**整える**

健診直前の無理なダイエットはダメ!!

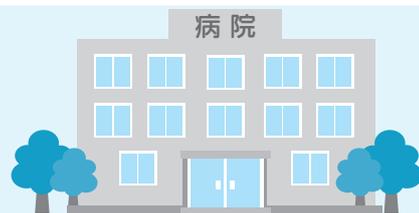
検査項目によっては悪化するものもあります



STEP 5

健診を**受診**

受けておくと安心!
毎年の習慣にしよう



熱っぽいけど…
病院に行く時間
なさそうだなあ

市販薬じゃダメかしら?
駅前の薬局で
相談してみましょ

＼ OTC 医薬品を使って ＼

セルフメディケーション

かぜなどは、OTC 医薬品で
セルフメディケーションができますよ



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」です。
OTC医薬品 (OTC:Over the Counterの略) とは、薬局などで医師の処方せんなしで購入できる医薬品のことで、病院にかかるほどの不調ではないとき、病院にかかる時間がないとき、病院がお休みのときなどのセルフケアに役立ちます。

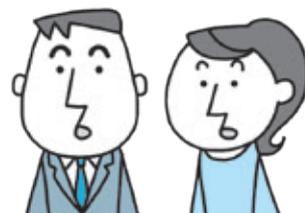
セルフメディケーションの ポイントを教えて!

- 日頃から体力や抵抗力が落ちないように運動・食事・睡眠などの生活習慣に気を配る
- 年1回の健診、体重・血圧測定など、自分の健康状態を把握する
- 信頼できるかかりつけ医やかかりつけ薬局を見つけておく
- 軽い不調は OTC 医薬品と休養などでセルフケアする

どんなときにどんな OTC 医薬品が使えるの?

| 不調の例 | 使える OTC 医薬品の例 |
|--------------|--------------------------------|
| かぜの初期症状 | ベンザブロックL、パブロンEースPro-X錠などの総合感冒薬 |
| 軽い発熱・頭痛 | ロキソニンS、タイレノールAなどの解熱鎮痛薬 |
| 胃腸の不調 | ガスター10などの胃腸薬 |
| 虫刺され、肌荒れ、痒み | ムヒアルファEX、フルコートf軟膏などの外用薬 |
| 花粉症・季節性アレルギー | アレグラFXなどの抗ヒスタミン薬 |
| 目の疲れ | ロートV11、サンテPCなどの点眼薬 |

でも、OTC 医薬品は効き目が弱いんじゃない?



処方薬と同じ“スイッチ OTC 医薬品”もあります



“スイッチOTC医薬品”は、これまでは処方せんがないと手に入らなかった医療用医薬品から転用され、同一の有効成分を含んだOTC医薬品のことです。スイッチOTC医薬品の種類は増えていて、処方せんなしで購入できる医薬品の選択肢が広がっています。例えば、一部のかぜ薬に含まれる解熱成分イブプロフェンも医療用医薬品の成分です。

OTC医薬品を購入する際は薬剤師や登録販売者に相談したり、製薬会社の相談窓口にお問い合わせ、症状に合ったものを正しく使用しましょう。服用中の薬がある人は「お薬手帳」を薬剤師に見せるなどして、のみ合わせを確認すると安心です。また添付説明文書をよく読み、症状が重い場合や長引く場合は、かかりつけ医を受診することも忘れないでくださいね!

レシートは大切に保管してください!

治療目的で購入したOTC医薬品は医療費控除の対象になります。また、2017年からはセルフメディケーション税制も始まり、税金の還付を受けられるチャンスも拡大しています。申告にあたってはレシートを保管しておく必要があります。



* 医療費控除の詳細は、最寄りの税務署にお問い合わせください。

健康保険証は、2024年12月2日に廃止

医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

マイナ
保険証
始まっています!



今から使おう!マイナ保険証

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。
(本人が同意した場合のみ)

従来の保険証では

今のんでいる
お薬はありますか?



えーっと...
なんだったかな?



オンライン資格確認なら

他院で鎮痛剤が
処方されていますね



はい!

当院で鎮痛剤の
処方はいらない
ですね



重複処方の
リスク回避!

医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか?



A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

「被扶養者現況調査」について

被扶養者認定の適正化のため、令和6年度の「現況調査」を行います。健康保険制度の適正な運用を行うために、ご家族が扶養の要件を満たしているか調査しますので、期限までに速やかに「調査票」・「必要添付書類」をご提出ください。

調査 対象

令和6年4月1日時点で

①18歳以上の被扶養者(全員)

②18歳未満の被扶養者(被保険者が配偶者を扶養していない場合、こどものみが対象)

令和5年度

決算のお知らせ

7月19日開催の第188回組合会で
令和5年度決算が承認されました。

健康保険

経常収入31.3億円 経常支出29.6億円 収支差+1.7億円
(経常外を含めた収支差+3.2億円)

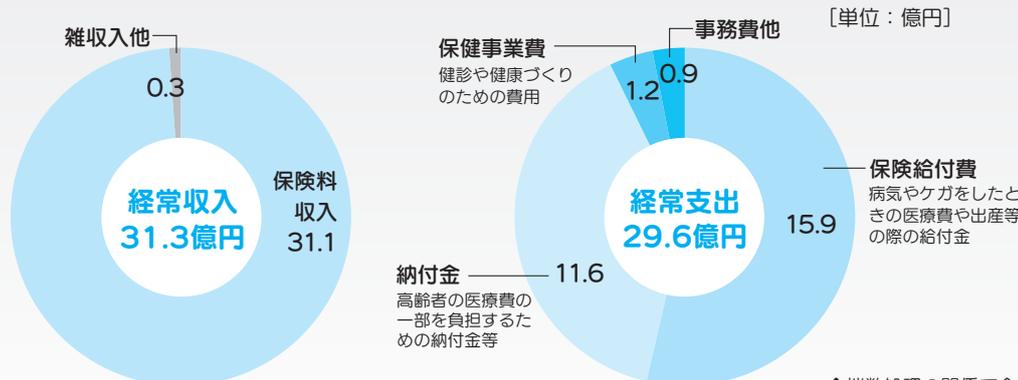
介護保険

| | | |
|-------|-------|---------|
| 収入 | 介護保険料 | 2.8億円 |
| 支出 | 介護納付金 | 4.1億円 |
| 収支差引額 | | ▲1.3億円* |

※赤字については介護準備金を繰入

【収入】保険料収入は前年度とほぼ同水準で、新型コロナ前の水準未満

【支出】納付金が一時的に減少、その他は、前年度とほぼ同水準



◆端数処理の関係で合計が合わない場合があります



女性のからだ ケア&キュア

監修 ● 医学博士 武曾 綾子

相談してみませんか？

月経トラブル

月経トラブルがあっても一人で悩んでいる人が少なくありません。しかし、月経トラブルにはホルモンバランスが乱れていたり、何らかの病気が隠れていることもあります。この機会に婦人科などに相談してみませんか。

【 つらい月経トラブルはガマンしなくていい 】

多くの女性は何らかの月経トラブルを抱えながらも、それをガマンして日常生活を送っています。

月経には月経前の軽い不調や月経痛を伴います。また、女性ホルモンの分泌は年齢や体調、ストレスなどの影響を受けるため、月経の周期や日数、月経血量は一定とは限りません。

しかし、月経に伴う症状がつかなくて日常生活に支障がでていたり、正常な月経の目安と違う状態が続く場合、ガマンは禁物です。婦人科や産婦人科、女性外来などに相談してきちんと対処することがすすめられます。



月経とは

妊娠に備えて準備した子宮内膜がはがれ落ちる際の周期的な出血。女性ホルモンの働きによって起こる。

正常な月経の目安

| | |
|--------|----------|
| 月経周期 | 25～38日 |
| 月経持続日数 | 3～7日以内 |
| 月経血量 | 20～140mL |
| 月経随伴症状 | なし～軽度 |

婦人科などに相談したい月経トラブル

月経前のイライラや抑うつ、お腹の張り、頭痛などがつらい（月経前症候群）

●薬や漢方で症状を軽減できる

月経血量が異常に多い、月経血に血のかたまりが混じる（過多月経）

●子宮筋腫などの可能性がある

月経周期が長い、もしくは短い（稀発月経か頻発月経）

●卵巣やホルモンの異常が疑われる



他にも気になる症状やいつもと違う症状があれば受診しましょう

月経痛で日常生活に支障がある（月経困難症）

●薬によって痛みを軽減できる
●子宮内膜症などの可能性もある

3カ月以上月経がこない（続発性無月経）

●原因はやせすぎやストレスなど
●長引くと不妊などにつながる

月経時以外に出血がある（不正出血）

●子宮頸がんなどの病気の可能性がある

「かかりつけ医」を持つ

月経以外にも女性の心や体は生涯を通じて女性ホルモンの影響を受けます。女性の体のことをわかっている婦人科などの「かかりつけ医」を持っていれば、体のちょっとした変化や不調、不安も相談しやすく安心です。

令和6年7月発行 サンヨー連合健康保険組合
〒541-0043 大阪府大阪市中央区高麗橋4丁目5番2号
高麗橋ウエストビル3階
TEL 06-6484-7121 (代表)
ホームページ URL <https://www.kenpo.gr.jp/sanyo/>



携帯サイト
もあります

〔個人情報の取り扱いについて〕
サンヨー連合健康保険組合では、「個人情報保護に関する基本方針」を定め被保険者やご家族の個人情報保護に万全を尽くすことに努めています。
基本方針、利用目的はホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。