

# 健保ニュース

みんなで実践！健康名鉄 21

2026  
1-2

January-February

## 花粉症をきっかけに 考えるセルフケア



知っていますか？



軽い不調は『まず自分でケア』が推奨されています

### 季節の悩み、花粉症。あなたの対策は？

「くしゃみや鼻水が止まらない…」つらい症状にお悩みの方も多いのではないでしょうか。実は今、軽い体調不良の際には、まずご自分でケアすることが推奨されています。まずは市販の薬(OTC医薬品)を試してみませんか？



### セルフメディケーションってなんだろう？

「まず自分でケアする」ことをセルフメディケーションと呼びます。これは、自分自身の健康に責任を持ち、軽い身体の不調は自分で手当てすることを指します。

#### OTC医薬品とは

ドラッグストアなどで購入できる市販薬のことです。飲み薬、点鼻薬、目薬など、花粉症だけでも幅広く存在します。花粉症以外にも、頭痛、PMS(月経前症候群)、胃の痛み、便秘など、様々な症状に対応するものがあります。購入にあたっては、薬剤師がサポートしてくれます。



#### 市販薬(OTC医薬品)を選ぶメリット

- ① 働く方にとっての「時間的」メリット  
診療所などの受診が不要になります。
- ② お財布にも、医療保険にも優しい  
現在、日本の医療保険の財政状況は危機的です。医療費の適正化は、結果的に保険料上昇を抑えることにも貢献します。

▼詳しくはこちらをご覧ください



#### 「きいろをみどりへ」

[https://www.kenporen.com/  
health-insurance/kiiro\\_midori/](https://www.kenporen.com/health-insurance/kiiro_midori/)



「まずはあなたから！」  
できることからセルフメディケーションの輪を広げていきましょう



【注意】乗務員の方などで、OTC医薬品の服用が禁止されている場合は、職場の方針に従ってください。

# ??マイナ保険証



最近よくあるお問合せ



**「資格確認書」を  
もらってないんだけど、どうしてなの？**



マイナ保険証の利用登録をした記憶はありませんか？マイナポータルのログイン後の画面より確認できます。詳しくはマイナポータルサイトをご確認ください。医療機関・薬局でも確認できます。確認の結果、利用登録ができておらず、資格確認書が届いていない場合は、お勤めの会社にお問合せください。

ポイントキャンペーンのときに  
家族みんなで登録したかも!!



**マイナ保険証の利用登録したんだけど、  
「資格確認書」ってどうすればいいの？**



マイナ保険証を取得した時点では返却不要ですが、その後に資格喪失（退職等）された場合は返却してください。ただし有効期限が切れている場合は返却不要です。

お願い

被扶養者の収入や別居の状況が変わった場合、健保への届出が必要です。  
詳しくは、名鉄健保ホームページ「家族の加入について」をご覧ください。



## 今年も健康目標を立てましょう！



今年もあっという間に2週間以上が経過しました。

毎日を楽しく元気に過ごすには、

健康であることは欠かせません！

簡単な事からで良いのです。

目標を立てて取り組んでみませんか？



### 目標例

- ・1日10分軽い“ながら”ストレッチをする。(体を動かす機会を増やす)
- ・寝る30分前にはスマホを見るのをやめる。(睡眠の質を少し改善する)
- ・毎食少しでも野菜を取る。(1日の野菜摂取量を増やす)



健康増進アプリ **pepUp.**

もぜひご活用ください。

[https://www.meitetsu-kenpo.jp/health\\_index/pepup](https://www.meitetsu-kenpo.jp/health_index/pepup)

