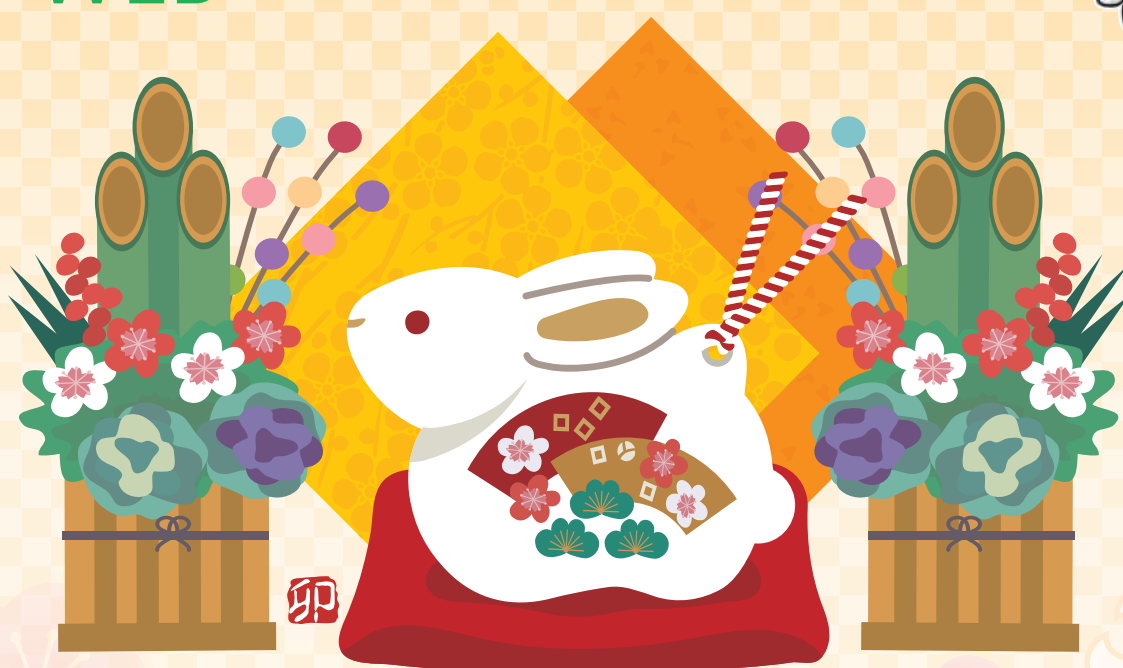


けんぽだより

2023 新年 号 Vol.287

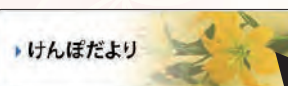


新年のご挨拶

- 令和5年3月分保険料から健康保険料率を変更いたします
- 介護保険の適用除外となる時
- 令和4年10月から 紹介状なしで大病院を受診したときの定額負担が引き上げになりました
- 令和4年11月1日から「医療費のお知らせ」がスマホ・パソコンでご確認いただけるようになりました！
- 第39回 野球大会・テニス大会のお知らせ
- 「大阪薬業けんぽウォーキング大会2022秋」結果発表
- 令和3年度 特定健診・特定保健指導の実施状況について
- ご旅行の際には契約保養所を利用してみませんか？
- 大阪薬業保健センター 貸会議室
- お酒の影響と適量について
- 薬業福祉共済会だより
- MY HEALTH WEB ポイントアップキャンペーン

「けんぽだより」はホームページでもご覧いただけます！

ホームページトップ画面の「けんぽだより」をクリックしてください！



クリック

ご家庭にお持ち帰りになって、ご家族みなさまの健康増進にお役立てください

新年のご挨拶

大阪薬業健康保険組合
理事長 柳原 良一



新年あけましておめでとうございます。

事業主ならびに被保険者とそのご家族のみなさまにおかれましては、新しい良き年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、健康保険組合をめぐる情勢は年々厳しさを増しており、団塊の世代すべてが後期高齢者となる2025年にかけて医療費と高齢者拠出金の増加により、財政状況はかつてない難局に見舞われようとしています。

昨年10月からは一定所得以上の後期高齢者を対象に窓口負担が2割に引き上げられましたが、残念ながら健康保険組合の拠出金の負担が大きく緩和するには至らず、増え続ける拠出金等に対する早急な対応が重要な課題となっています。今後も拠出金に加え、医療の高度化、不妊治療や高額薬剤の保険適用による医療費の大幅な増加が見込まれるため、当健康保険組合といたしましては持続可能で健全な事業運営を行うために、2023年度（令和5年度）から保険料率の引き上げをさせていただくことになりました。事業主ならびに被保険者のみなさまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

医療分野におけるデジタル化の推進を目的として、本年1月よりオンライン資格確認システムを利用した電子処方せんの運用が開始となります。さらには2024年の秋を目途に健康保険証の廃止を目指すという方針が明らかになっており、医療のデジタル化による医療費適正化、サービスの効率化・質の向上に向けた改革が推し進められています。当健康保険組合におきましては、デジタルサービスの一環として昨年11月より個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」にて「医療費のお知らせ」が確認できるようになりました。今後も被保険者のみなさまのお役に立つサービスの提供と効率的な事業運営に努めてまいります。

国内における新型コロナウイルス感染症の状況は、感染対策を徹底しながら社会経済活動との両立を図るという、いわゆる「ウィズコロナ」の生活がしばらく続くとみられており、改めて心身の健康が重要視されています。当健康保険組合としましても、生活習慣病健診や人間ドック等の各種健診、メンタルヘルスを含む様々なテーマのセミナー、24時間年中無休のこころとからだの健康相談ダイヤル等の保健事業でみなさまの健康保持・増進を多角的にサポートしてまいります。

また、従来から契約しておりますフィットネスクラブや保養施設等につきましても今後さらに拡充してまいりますので、積極的にご活用いただき、日頃より心身の健康づくりに取り組んでいただけたら幸甚に存じます。

最後になりますが、みなさまのますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和5年3月分保険料から 健康保険料率を変更いたします

(任意継続被保険者は令和5年4月分から)

93/1000(93%) ▶ 98/1000(98%)

けんぽだより2022秋号でもお伝えしましたとおり、今後も安定した組合運営を行うために、令和5年3月分から健康保険料率を5%引き上げて98%(事業主49%・被保険者49%)といたします。

みなさまへのサービスの維持・向上を図るとともに、持続可能で健全な事業運営を行うための保険料率変更について、ご理解賜りますようお願いいたします。

▶ 標準報酬月額38万円の保険料月額(参考)

	変更前	変更後	差額
事業主	17,670円	18,620円	950円
被保険者	17,670円	18,620円	950円
合 計	35,340円	37,240円	1,900円

※任意継続被保険者は全額被保険者負担

健康保険被扶養者現況届の ご提出ありがとうございました

監督局の指導に基づき、年に1回の被扶養者の現況確認を行いました。業務多忙な時期にもかかわらず協力いただいたみなさまにお礼申し上げます。

今後も適正な被扶養者認定にご協力くださいますようお願いいたします。

令和4年10月 事業状況

保険給付1人あたり額には、前期高齢者納付金等を含む

		大 阪	神 戸	京 都	合計/全体
事 業 所 数	(件)	619	85	66	770
被 保 険 者 数 (人)	男	57,082	7,669	4,971	69,722
	女	25,863	3,022	2,599	31,484
	計	82,945	10,691	7,570	101,206
平 均 報 酬 月 額 (円)	男	423,734	423,961	372,962	420,139
	女	291,192	290,647	238,884	286,821
	計	382,406	386,278	326,929	378,666
保 険 給 付 1 人 あ た り 額 (円)		44,946	44,567	41,767	44,668
扶 養 率		0.80	0.86	0.73	0.80

公 示

任意継続被保険者の 令和5年度 **標準報酬月額上限** について

任意継続被保険者の保険料や保険給付などの算定の基礎となる標準報酬月額の上限は、健康保険法の規定に基づき以下のとおりとなります。

標準報酬月額の上限

380,000円

令和4年9月30日における全被保険者の標準報酬月額の平均額

※退職時の標準報酬月額が上の額を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。

マイナンバー届出のお願い

マイナンバー収集の対象者は、平成29年1月1日時点の被保険者・被扶養者とそれ以降に当組合に加入される被保険者・被扶養者です。番号法（行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律）の規定により、健康保険組合は被保険者・被扶養者のマイナンバーを事業主を通じて収集しておりますので、被保険者資格取得時や被扶養者認定時等のマイナンバー届出にご協力くださいますようお願いいたします。

当組合は「個人番号利用事務実施者」としてマイナンバーを取り扱います

「個人番号利用事務実施者」とは、マイナンバーを使って行政事務を処理する国の行政機関、地方公共団体、独立行政法人等のことです。

当組合は「個人番号利用事務実施者」として、その事務の範囲内でマイナンバーを使用いたします。

マイナンバーカードが、病院や薬局などで 健康保険証としてお使いいただけます

マイナンバーカードで医療機関等を受診するには、マイナンバーカードを取得のうえ健康保険証の利用申込をする必要があります。当組合では令和4年10月時点で約2割強の方が利用申込をされています。

利用申込がお済みでない方におかれましては、当組合ホームページをご覧ください、利用申込をお願いいたします。

URL http://www.daiyaku-kenpo.or.jp/news/news_detail.php?id=359



介護保険の適用除外となるとき

40歳以上65歳未満の方でも、次に該当する場合は介護保険の適用除外となりますので、事業所経由で当組合へ届け出てください。

なお、適用除外に該当しなくなった場合も必ず届け出てください。

届出を忘れると、介護保険の給付を受けられない場合があります。

- ① 海外居住者（日本国内に住所がない方）
- ② 在留期間3カ月以下の短期滞在の外国人
- ③ 身体障害者療養施設などの適用除外施設に入所している方

提出書類

- 介護保険適用除外該当・不該当届
（ホームページからダウンロードできます）
- ①の場合は住民票（除票）
海外への転出手続きをされていない方につきましては介護保険の適用除外とならず、介護保険料が免除されませんので、ご注意ください。
- ②、③の場合は適用除外事由、該当、非該当年月日を確認できる書類など



海外勤務者の増加に伴い、当組合に介護保険適用除外該当・不該当届に関するお問い合わせが増えています。提出書類につきまして、今一度、ご確認をお願いいたします。

お問い合わせ先：適用課 ☎06-6941-5004 神戸支部 ☎078-221-6100 京都支部 ☎075-801-2905

令和4年
10月
から

紹介状なしで大病院を受診したときの 定額負担が引き上げになりました

地域の医療機関の役割分担を明確化し、連携を図ることによって、医療の効率的な活用が進められています。そこで令和4年10月から次のような見直しが行われました。

いきなり大病院に行かず、
まずはかかりつけ医を
受診しましょう



定額負担を徴収
する責務がある
医療機関の拡大

定額負担額の
引き上げ

《例》医療費1万円、患者負担3割、医科初診の場合

● 9月まで		● 10月から	
計8,000円が患者負担		計9,400円が患者負担	
定額負担 5,000円		定額負担 7,000円	
患者負担 3,000円	健保組合の給付 7,000円	患者負担 2,400円	健保組合の給付 5,600円
		控除 2,000円	

令和 4 年 10 月からの定額負担		
対象病院	・ 特定機能病院 ・ 地域医療支援病院 (一般病床 200 床以上に限る) ・ 紹介受診重点医療機関 (一般病床 200 床以上に限る) ※上記以外の一般病床 200 床以上の病院については、 選定療養として特別の料金を徴収することができる	
	新たに追加	
定額負担額	初診	医 科 5,000円以上 ⇒ 7,000円以上 歯 科 3,000円以上 ⇒ 5,000円以上
	再診	医 科 2,500円以上 ⇒ 3,000円以上 歯 科 1,500円以上 ⇒ 1,900円以上
保険給付範囲からの控除	外来機能の明確化のための例外的・限定的な取り扱いとして、定額負担を求める患者（あえて紹介状なしで受診する患者等）の初診・再診について、以下の点数（額）を保険給付範囲から控除	
	初診	医 科 200点（2,000円） 歯 科 200点（2,000円）
	再診	医 科 50点（500円） 歯 科 40点（400円）

お問い合わせ先：給付課 ☎06-6941-5006 神戸支部 ☎078-221-6100 京都支部 ☎075-801-2905

令和4年11月1日から

「医療費のお知らせ」が

スマホ・パソコンでご確認いただけるようになりました!

従来の紙の「年間医療費のお知らせ」は廃止になります。



「医療費のお知らせ」を確認するには、「MY HEALTH WEB」の登録が必要だよ! 詳細はマニュアルを確認してね!

マニュアル・Q&Aはこちら

医療費通知確認マニュアル



医療費のお知らせのWEB化に関するQ&A



●確定申告(医療費控除)に関すること

確定申告の医療費控除には、「MY HEALTH WEB」から医療費明細をダウンロードまたはプリントアウトしてご利用ください。

電子申告の場合(e-Tax)

- 1 「MY HEALTH WEB」にログイン
- 2 医療費情報のプルダウンから医療費控除申告用をクリック
- 3 「XML データダウンロード」をクリックしてダウンロード
- 4 国税庁 e-Tax のホームページで電子申告時に3でダウンロードした「XML データ」をアップロード(※)

書面申告の場合

- 1 「MY HEALTH WEB」にログイン
- 2 医療費情報のプルダウンから医療費明細をクリック
- 3 「PDF ダウンロード / 印刷」をクリックしてPDFを保存
- 4 PDFをプリントアウトして医療費控除の明細書(参考添付資料)として使用(※)

- 「医療費のお知らせ」は毎月更新され、過去5年分の診療についてご確認いただけます。診療されてから**3カ月後の下旬に確認が可能**ですが、医療機関等からの医療費請求状況等によって遅れる場合があります。
 - 「MY HEALTH WEB」で確認できない診療分については、医療機関等からの領収書に基づき作成した医療費控除の明細書を確定申告書に追加して添付してください。
- ※ 具体的な確定申告の方法等については、国税庁ホームページまたは最寄りの税務署にてご確認ください。



野球大会・テニス大会の お知らせ

感染症予防対策を十分に講じたうえで開催いたしますので、奮ってご参加ください。

※なお、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止させていただく場合がございますので、ご了承のほどお願いいたします。

野球大会

舞洲スポーツアイランドで開催いたします。
大会のご案内は、昨年にご各事業所あてにお送りしています。ご案内と参加申込書は、当組合ホームページの「お知らせ」からもダウンロードできます。



開催日 ▶ 令和5年3月4日(土)から6月3日(土)までの土・日曜日に開催
開催場所 ▶ 舞洲スポーツアイランド 西運動場(2面)・軟式野球場(1面)
〒554-0042 大阪市此花区北港緑地2-1-128
TEL 06-6460-5193
ホームページ <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7402>

競技方法 ▶ トーナメント方式[最大90チーム、申込多数の場合は抽選]

申込締切 ▶ 令和5年1月10日(火)必着

ご注意 ▶ 大会期間中の試合日程等は、すべて当組合ホームページの「お知らせ」でご確認いただけます。

日程は、天候等により変更される場合があります。

舞洲スポーツアイランドが4月以降、大阪・関西万博関連の利用候補地となる可能性があり、グラウンドの確保が困難な場合、大会を中断させていただきます。

中断した場合には、日程および開催場所を再調整し再開予定です。



テニス大会

マリンテニスパーク・北村で開催いたします。
大会の詳細は、1月中旬にご各事業所あてにお送りいたします。ご案内をご確認ください。
あわせて当組合ホームページの「お知らせ」にてご案内いたします。

開催日 ▶ 令和5年5月13日(土)、14日(日)、20日(土)

※予備日: 5月21日(日)、6月10日(土)

開催場所 ▶ マリンテニスパーク・北村
〒551-0032 大阪市大正区北村3丁目3番70号
TEL 06-6555-6161

ホームページ <https://kitamura.tennis-school.co.jp/ts/kitamura/>

競技種目 ▶ 男子ダブルス・女子ダブルス

競技方法 ▶ トーナメント方式[最大350組、申込先着順]

ノーアドバンテージスコアリング方式 1セットマッチ・6ゲーム先取



お問い合わせ先/大阪薬業健康保険組合 施設課内 野球・テニス大会事務局

TEL 06-6941-5002 FAX 06-6942-9582 ホームページ <http://www.daiyaku-kenpo.or.jp/>

第3回

歩Fes.
あるふえす

「大阪薬業けんぽウォー

上級

総歩数
450,000 歩
以上の方

目安の歩数

概ね 15,000 歩/日

合計 153 名
いらっしゃいました！

ニックネーム

ice31off さん
ぽこたん さん
NAO さん
沢井ねこ さん
しんちゃん さん
ガラルファイター さん
ヒサリン さん
くわばら さん
ろきにゃんこ さん
おつ さん 他

中級

総歩数
350,000 歩～
449,999 歩の方

目安の歩数

概ね 12,000 歩/日

合計 124 名
いらっしゃいました！

ニックネーム

ばう さん
播磨buddy さん
いっしん さん
fji-t さん
芋栗 さん
まったやん さん
もちもちおもち さん
ムーラ さん
ヨクバリス さん
DJ さん 他

第3回 歩Fes. 開催期間中にご応募いただいた写真(一部)をご紹介します！

今回掲載できなかった写真につきましても厳選のうえ、後日、MY HEALTH WEB等で公開予定です



芋屋豊作 さん



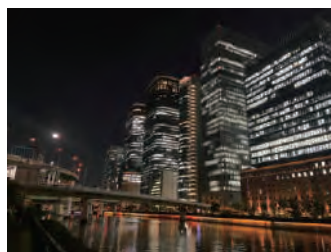
よっぴー さん



nca さん



シュヴァル さん



ささぼう さん



よーしゃん さん

集計期間:2022年11月1日~2022年11月30日

キング大会 2022秋」結果発表

初級

総歩数
250,000 歩~
349,999 歩の方

目安の歩数

概ね 9,000 歩/日

合計 206 名
いらっしゃいました!

ニックネーム

びーずさん
滋賀のかいつぶりさん
みやまえさん
げんきさん
りんごさん
かえちやわんさん
18til_idieさん
おわりさん
chocolaさん
STさん 他

チーム

平均歩数
300,000 歩以上

1人あたりの目安の歩数

概ね 10,000 歩/日

ピタリ賞

総歩数が250,000歩以上の
100位、200位、300位...
ピタリ100位ごとの方

チーム名

ガーデ総務
うらめしチーム
にゃん太郎
Move2rn
ダイトーケミックス 他

合計 46 チーム
いらっしゃいました!

ニックネーム

元気玉さん
Keiさん
Risaさん
ベティさん

MY HEALTH WEB ポイント GET!!



上級

..... 1,500P

中級

..... 1,000P

初級

..... 500P

チーム

..... 500P

ピタリ賞

..... 100P

ポイントは
12月中旬~12月下旬に付与いたします

参加者の声



ウォーキングイベントは初参加ですが、毎日ランキング表が発表されて「歩く」ことの刺激になりました。また毎日歩いたことで、肝脂肪も縮小したみたいでいつも健康診断で指摘される値も正常値になりました! 現在、16,000歩ペースで歩いていますが、次回の大会にも是非参加したいです。
(みむさん)

イベント開催ありがとうございました。コロナ禍でなかなか会えない離れた支店の方とグループを組み、楽しんでウォーキングすることが出来ました。また是非開催いただければありがたいです。
(りあやっ子さん)



チーム戦、楽しかったです! 皆で競い合ったり、励まし合ったり、毎日ワイワイ楽しく歩く事ができました! 会話も歩数も増えて、こころも身体も元気になった気がします。チーム戦に参戦して良かったです!
(ホニョニョさん)

このイベントのおかげで目標ができ健康づくりのきっかけになりました。ありがとうございます!
(Meguさん)



お問い合わせ先: 健康管理課 ☎06-6941-6352

令和
3年度

特定健診・特定保健指導の 実施状況について

40歳以上の被保険者（本人）・被扶養者（家族）を対象とした令和3年度の特定健診（一般健診・生活習慣病健診・人間ドック等を含む）の受診率は約79%でした。当組合では年度に1回健診受診の補助を実施していますので、ご自身の身体の状態を確認するためにも、ぜひ健診をご受診ください。

また、健診の結果、生活習慣の改善が必要とされた方に受けていただく特定保健指導の実施率は約12%でした。健康寿命を伸ばし、生き生きとした生活を送るためにも、特定保健指導の対象となられた方は必ずご利用ください。

令和3年度 特定健診・特定保健指導実施状況(40歳以上)

	特定健診受診率	特定保健指導実施率
被保険者（本人）	93.3%	12.6%
被扶養者（家族）	40.8%	13.1%
組合全体	79.0%（85%）	12.6%（30%）

※上記実施率は速報データのため変動する可能性があります。

※（ ）内は国が当組合を含めた総合型の健康保険組合に課している目標値です。



特定健診の受診率や特定保健指導の実施率が低いとどうなるの？

実施率が低いと、後期高齢者支援金というお金を余分に国へ支払わなければならなくなります。



後期高齢者支援金の支払いが増えるとうどうなるの？

支援金の支払いが増えると健康保険組合の財政が圧迫され、その結果、さらなる保険料の引き上げが必要となるかもしれません。
ご自身の健康を守り、保険料負担を増やさないためにも、健診と特定保健指導は必ず受けるようにしましょう。



被扶養者のみなさまも健診を受診しましょう

被扶養者の令和3年度の受診率は約40%で、半数以上の方が受診していませんでした。

そのため、40歳以上の被扶養者で、今年度（令和4年度）まだ健診を受診されていない方には、令和4年11月に再度健診のご案内をお送りしております。被扶養者も被保険者と同様に各種健診に加え乳がん検診・子宮がん検診等のオプション検査の補助をご利用いただけますので、ぜひこの機会に健診をご受診ください。

また、パート先等で健診を受けられた方で、健診結果を当組合にご提出いただいた40歳以上の被扶養者には「クオカード1,000円分」を進呈いたします。申請方法等につきましては11月にお送りした健診のご案内をご確認ください。

年に一度は必ず健診を受け、病気の早期発見、早期治療に取り組みましょう。

健診に関するご案内（見本）

The image shows a sample health checkup application form. It includes sections for:

- Personal information (Name, Address, Date of Birth, etc.)
- Medical history (Current symptoms, Past illnesses, etc.)
- Checkup options (Cancer checkup, Cervical cancer checkup, etc.)
- Consent and signature (Signature of the insured person or guardian)

URL http://www.daiyaku-kenpo.or.jp/news/news_detail.php?id=465



若い方も注意が必要 子宮頸がん

「子宮頸がん」は、マザーキラーとも呼ばれている恐ろしいがんで、子育て中の母親世代は注意が必要です。そのため国も、「子宮頸がん」検診の定期的な受診を推奨しています。

子宮頸がんってどんな病気？ 原因は？

子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんです。おもな原因は**性交渉によるヒトパピローマウイルス（HPV）**の感染です。HPVは性交渉によって感染することがある、ごくありふれたウイルスです。感染しても多くの場合消滅しますが、まれに感染が持続し、がんへと進行します。子宮頸がんになる人は、**20代後半から急増し**始めます（右図）。

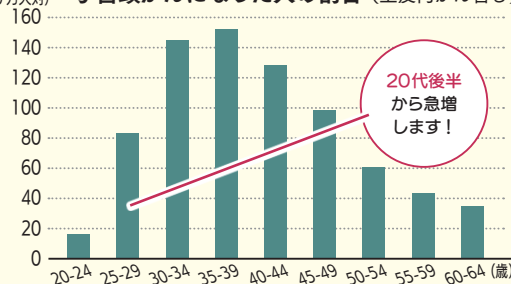
症状がなければ検診を受けなくても大丈夫？

早期の子宮頸がんは**症状がありません**。また、早期発見し治療をすれば90%以上が助かることもわかっています。したがって、症状がなくても定期的に子宮頸がん検診を受けることが重要です。当組合では、18歳以上の被保険者・被扶養者を対象に年度に1回「子宮頸がん検診」の補助を実施しております。

こんな症状があるときは
婦人科の受診を！

- 不正出血（おりものの異常、月経以外の出血）
- 月経不順（月経が来ない、月経周期が短い・長い）
- 下腹部の痛み
- 月経困難（生理痛が強い、出血量が多い）

（人口10万人対） 子宮頸がんになった人の割合（上皮内がん含む）



出典：「全国がん罹患データ(2018年)」(国立がん研究センター がん情報サービス)

ご旅行の際には 契約保養所を 利用してみませんか？

当組合では、JTB・日本旅行の協定旅館およびホテルと、当組合独自の契約保養施設を対象に、宿泊補助の契約をしており、通常のご利用に比べてお安くご利用いただくことができます。ぜひ、ご旅行の際にはご活用ください。

当組合独自の契約保養所については、組合ホームページでもご確認ください。



ホームページ上部の **健康診断・健康づくり** をクリック

保養施設 ▶ 契約保養施設利用補助 ▶ 健康保険組合独自の契約保養施設一覧

契約保養施設利用補助

●対象者

被保険者ならびに被扶養者として認定を受けている配偶者
慰安旅行等会社主催の旅行ならびに海外旅行は補助の対象となりません

●補助額

1泊2,000円 年間2泊まで

●対象期間

年間(4月1日～翌年3月31日)

●対象施設

- JTB協定旅館およびホテル・日本旅行協定旅館およびホテル
(一部取り扱いできない施設がありますので、詳しくはJTB・日本旅行各店舗にてご確認ください)
- 当組合独自の契約保養施設
ラフォーレ直営施設、ダイワロイヤルホテル、プリンスホテル、シティプラザ大阪、(一社) 国民宿舎協会、
ニューサンピア敦賀、民宿 長谷、ハウス海の子、亀の井ホテル、湯快リゾート、MOGANA(モガナ)
※亀の井ホテル奥日光湯元、亀の井ホテル別府は補助の対象外となります。



大阪薬業保健センター

貸会議室

Wi-Fiを完備

リーズナブルな料金

ぜひ、Web会議などにもご利用ください!

4階 会議室



7階 研修室



8階 特別会議室



2つの駅からの好アクセス

京阪電鉄・Osaka Metroの北浜駅・
天満橋駅から徒歩約10分程度!

ここが
ポイント!

多彩な会議室と用具 リーズナブルな料金

モニター(55型2台)と
飛沫防止パーテーションを
ご用意しました。

Wi-Fi環境を完備しました!

4階 会議室・7階 研修室および8階 特別会議室は
無料でWi-Fiをご利用いただけます。

当組合加入事業所の方 だけがご利用できます

安心してご利用いただける
組合員限定になっています。

●利用料金と利用時間

(税込)

室 名			(午前) 9:30~12:30	(午後) 13:00~16:30	(終日) 9:30~16:30
8階 特別会議室	90.90㎡ 26名		22,000円	26,400円	41,800円
7階 研修室	全室	196.85㎡ 132名 (182名)	13,200円	16,500円	25,300円
	半室 A	92.48㎡ 60名 (78名)	7,700円	8,800円	15,400円
	半室 B (窓側)	104.37㎡ 91名 (91名)	8,800円	9,900円	16,500円
4階 会議室	30.96㎡ 12名		4,400円	5,500円	8,800円
B1階 多目的ホール	87.30㎡ 48名		4,400円	4,400円	7,700円

【用具】 各部屋(B1階除く)Wi-Fi 無料
ワイヤレスマイク・タイピン型ワイヤレスマイク 各1本1,100円
プロジェクター・モニター(55型2台) 各3,300円
機器持込料(PC・各種プロジェクターなど) 550円
飛沫防止パーテーション 10枚まで無料*
※以降、10枚ごとに1,100円最大30枚まで貸出可

- 土・日・祝日および当組合の休業日は休館日となります。
- 室名欄の()内数字は椅子のみの定員数です。
- 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用可能人数を調整しています。
詳しくはお問い合わせください。



Osaka Metro堺筋線 北浜駅より徒歩約10分
Osaka Metro谷町線 天満橋駅より徒歩約12分

●予約・お問い合わせ先

〈大阪薬業健康保険組合 施設課〉

TEL.06-6941-5002

大阪薬業保健センター
大阪市中央区平野町 3-2-5

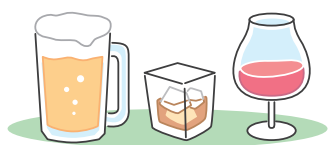
〈会議室ご案内ページ〉

http://www.daiyaku-kenpo.or.jp/health_promotion/meeting.html

ご利用を
お待ちしております!



お問い合わせ先：施設課 ☎06-6941-5002



お酒の影響と適量について



おさらいしよう！お酒の影響

適量のお酒には、血行が良くなる、ストレスが和らぐなどの効果がありますが、飲みすぎると身体に負担をかけ心身に様々な害を与えます。

アルコールでリスクが高まる病気はこんなに多い！

脂肪肝 肝炎 肝硬変 すい炎 逆流性食道炎 糖尿病 心不全 高血圧 脳梗塞 脳出血 不整脈
メタボ 口腔がん 咽頭がん 食道がん 肝臓がん 大腸がん 痛風 うつ 認知症
など



お酒は適量を楽しく

一般的な日本人のお酒の「適量」の目安は、1日あたり純アルコールで20g程度。
女性は一般的に男性より体格が小さく、肝臓も小さいため、より少ない量が適量とされています。
週に2日は休肝日をつくりましょう。

純アルコール20gの目安



ビール
500ml



日本酒
1合(180ml)



焼酎
100ml



ワイン2杯弱
(200ml)



ウイスキー・ブランデー
ダブル1杯(60ml)



チューハイ(7%)
缶1本(350ml)

おまけ情報

■過度な飲酒で免疫力低下

コロナ禍におけるストレスなどからつい飲酒量が増えるかもしれませんが、過度な飲酒は肝機能に負担をかけます。肝臓は免疫臓器でもあるので、肝機能が低下すると感染症を起こしやすくなります。

■お酒を飲むときは食事と一緒に！！

食事と一緒にお酒を飲むことで、アルコールが胃に溜まる時間が延び、小腸に達する時間を遅らせ、吸収のスピードを和らげることで、肝臓への負担を減らすことができます。



新年度へ向けてスタート!
MY HEALTH WEB

ポイント アップ キャンペーン

例年、年末年始は生活リズムが崩れがち…。
「MY HEALTH WEB」を利用して生活リズムをリセットしましょう!

キャンペーン内容

「MY ミッション」の成果の記録で獲得できるポイントを

通常

1ポイント/日



10

ポイント/日

大幅UP



「MY HEALTH WEB」のポイントを大量ゲットできるお得なキャンペーン
となっておりますので、ぜひご参加ください♪

開催期間

令和5年2月1日(水)～2月28日(火)

参加方法

「MY HEALTH WEB」(ご登録は被保険者に限ります)で
「MY ミッション」(目標)を設定し、日々の
達成状況を記録。

ご参加には「MY HEALTH WEB」へのご登録が必要です。

ご登録がお済みでない方は下記のURLまたは二次元コードの初回登録ガイドをご参照のうえ、ご登録ください。

URL

http://www.daiyaku-kenpo.or.jp/system/data/news/324/324_2.pdf

イベントの詳細については後日、「MY HEALTH WEB」の「ポイントアップキャンペーン」の
ページに掲載します。



お問い合わせ先

健康管理課 ☎06-6941-6352

●発行所 大阪薬業健康保険組合 大阪市中央区内平野町3丁目2番5号 ☎06(6941)5001