

けんぽだより

vol.295

2025
新年号

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

MY HEALTH
WEB



新年のご挨拶

- ❁ 「医療費のお知らせ」はスマホ・パソコンでご確認ください!
- ❁ 令和6年12月2日以降 マイナ保険証での受診が基本に!!
- ❁ 令和6年10月からパート・アルバイトの社会保険の加入要件が拡大されました
- ❁ 任意継続被保険者の令和7年度標準報酬月額の上限について
- ❁ 令和6年10月事業状況
- ❁ OTC医薬品でセルフメディケーション
- ❁ 第7回歩fes. 大阪薬業けんぽウォーキング大会2024秋結果発表
- ❁ 健康でいるために!! 特定健診・特定保健指導
- ❁ 歯の健康づくり、してますか?
- ❁ 第40回 大阪薬業健康保険組合野球大会・テニス大会の結果報告
- ❁ ひどい月経トラブルに悩んでいます
- ❁ 薬業福祉共済会だより
- ❁ MY HEALTH WEB ポイント10倍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! ▶

▶ けんぽだより



クリック

新年のご挨拶



大阪薬業健康保険組合
理事長 岡本 総一郎

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、新たな年を健やかに迎えのことで存じます。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、厚生労働省が発表した「令和5年度 医療費の動向(メディアス)」によりますと、令和5年度の国全体の概算医療費は、前年度比約1.3兆円増、過去最高額の47.3兆円となっており、うち約4割を75歳以上の高齢者の医療費が占めています。本年はいよいよすべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」に直面することで、今後、高齢者医療への拠出金はさらに増え続けることが予想されます。また、支え手となる現役世代も減少することから、国民皆保険制度の持続性を確保するためにも全世代が能力に応じて支えあう全世代型社会保障制度の早急な構築が望まれます。

こうした状況のなか、国は社会全体で子育てを支えるという理念のもと、「子ども・子育て支援金制度」を創設し、子育て世帯への支援が拡充されます。令和8年度から公的医療保険に上乗せして支援金の徴収が始まりますが、支援金率等の詳細については今後示される予定です。

一方、医療DXの推進により、従来の健康保険証については令和6年12月2日より新規の発行を終了し、マイナ保険証へと移行されました。マイナ保険証を利用すると、質のよい医療が受けられるようになるほか、高額な医療費の支払いの際も医療機関等での窓口負担が手続きなしで軽減されるなど、さまざまなメリットがありますので、ぜひマイナ保険証をご利用ください。なお、令和6年12月2日以降も、最長1年間はお手元の健康保険証は使用可能であり、マイナ保険証を保有していない方には資格確認書を発行いたします。

当健康保険組合では、今後もICTを活用した効果的・効率的な事業展開や医療費の適正化を進めながら、みなさまからの保険料財源を有効かつ大切に活用してまいります。みなさまにおかれましても、当健康保険組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康管理にお役立てくださいますようお願い申し上げます。

結びに、本年がみなさまにとって新たな希望に満ちた一年となりますよう心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

「医療費のお知らせ」は スマホ・パソコンでご確認ください!

「MY HEALTH WEB」にて

従来の紙の「年間医療費のお知らせ」は廃止となっております。

「MY HEALTH WEB」登録サイトはこちらから!

【スマホの場合】



【パソコンの場合】

<https://daiyaku-kenpo-oauth.mhweb.jp/oauth/activation>

まず、**「MY HEALTH WEB」の登録**が必要だよ!
「医療費のお知らせ」の確認方法は右の二次元コードから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)も「MY HEALTH WEB」で!!

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。

確定申告の申告期間に「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。

(例:令和6年12月分等)

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(※)

医療費情報
医療費控除申告用

TOE > 医療費情報 > 医療費控除申告用

医療費明細 医療費控除申告用

医療費控除申告手続について

医療費控除の申告手続に必要な医療費通知のデータダウンロードを行うことができます。
電子申告(e-Tax)を行う場合は、「データダウンロード」より医療費通知のデータ(XML形式)を取得してください。
XMLデータはパソコンからダウンロードいただけます。

医療費控除の申告以外で医療費の情報を確認したい場合は、「医療費明細」から行ってください。

電子申告
XMLデータダウンロード

ここをクリック!

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(※)

医療費明細

令和04年05月の医療費明細

受診者氏名	診療区分	医療機関名	診療年月	日数(回数)	医療費総額	保険組合から医療機関へ支払った額	国・市町村から支払った額	あてた窓口で支払った額	補助説明
健康 太郎	内科	●●●医院	R04.05	1日	4,020	3,216	0	804	
健康 太郎	内科	●●●クリニック	R04.05	1日	5,720	4,576	0	1,144	
合計					9,740	7,792	0	1,948	

PDFダウンロード/印刷

ここをクリック!

※ 記載は、1月につき1ヶ月間に1つの医療機関で受診された分をまとめたものです。
※ 医療費の額には保険外負担(療養ベッド代、歯科における管理型歯等)は、含まれておりません。
※ 市町村の医療費助成等を受けている方は、助成分が「あてた窓口で支払った額」の欄に記載される場合があります。
※ 自己負担額は、減額処理や重償等によって、実際の支払額とは異なる場合があります。
※ 医療費明細の見方については各通知の見た方を参照ください。

医療費情報や健診結果情報を確認するには「セキュリティコード」が必要です。

「セキュリティコード」は発行に1週間ほどかかります。

※ 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。

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6年12月2日以降

お使いですか？

マイナ保険証での受診が基本に！！

マイナ保険証とは…保険証利用登録がされたマイナンバーカードのこと



病院のかかり方は？

方法は**4**つ！

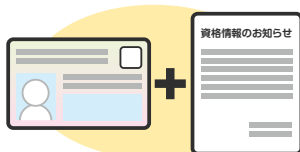


マイナ保険証



顔認証付きのカードリーダーにマイナ保険証を置いて本人確認を行います。情報提供に同意することで、過去の診療情報等に基づく適切な医療を受けられます。

マイナポータルでも「資格情報」が確認できます。そのため、カードリーダーが使えない場合、マイナポータルの「資格情報」の画面とマイナ保険証と一緒に提示すれば、「資格情報のお知らせ」がなくても、保険診療が受けられます。



マイナ保険証 + 資格情報のお知らせ

マイナ保険証が使えない医療機関等でマイナ保険証と「資格情報のお知らせ」を一緒に提示すると、保険診療が受けられます。

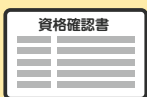


スマホで簡単！
ダウンロードも
できます



従来の健康保険証

令和6年12月1日以前に交付されている従来の健康保険証は令和7年12月1日まで使用可能です。



資格確認書

従来の健康保険証廃止後、マイナンバーカードをお持ちでない、あるいはマイナンバーカードの保険証利用登録をされていない方等は当組合が交付する「資格確認書」を医療機関等の窓口で提示することで、引き続き一定の窓口負担で医療を受けることができます。

送付済み 「資格情報のお知らせ」

保険証の廃止に伴い、被保険者および被扶養者全員に自身の被保険者資格等をお知らせする書類で、**すでに送付済み※**です。

※令和6年8月31日時点で当組合にてマイナンバーが登録済みとなっていた方。令和6年9月1日以降に当組合にてマイナンバーの登録が完了した方等については、令和6年12月から令和7年1月に発送。

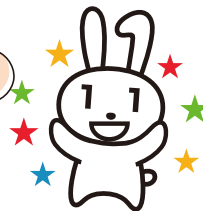
マイナ保険証を利用できない医療機関を受診する場合や、マイナ保険証の読み取りができないなど例外的な場合は、「資格情報のお知らせ」とマイナ保険証を提示することで、医療機関での受診が可能です。
「資格情報のお知らせ」だけでは医療機関等を受診できません。

「資格確認書」

マイナンバーカードを保有していない、あるいはマイナンバーカードの保険証利用登録をしていない方などからの申請に基づき健康保険組合が交付し、「マイナ保険証」のかわりとして利用することができるものです。ただし、有効期限が設定され、資格喪失した際には当組合に返納いただく必要がある等、制限もございますので、ぜひ、マイナ保険証への切り替えをお願いします。

保険証廃止で 気になるQ&A

教えて！
マイナ保険証



Q 令和6年12月2日以降、従来の健康保険証はまったく使えなくなるのですか？

令和6年12月2日以降、従来の健康保険証は新規に発行されなくなり、マイナ保険証(保険証利用登録がされたマイナンバーカード)を利用する仕組みになりましたが、従来の健康保険証は、令和7年12月1日まで使用可能です。

Q 従来の健康保険証を紛失してしまった場合はどうしたらよいですか？

令和6年12月2日以降は、従来の健康保険証を紛失されても再発行はできません。マイナンバーカードを保険証として利用できるように「保険証の利用登録」をお願いします。

※マイナンバーカードを保有していない方等については、申請に基づき「資格確認書」を交付いたします。
詳しくは左ページをご覧ください。当組合までお問い合わせください。

Q 就職・転職した場合の手続きについて教えてください。

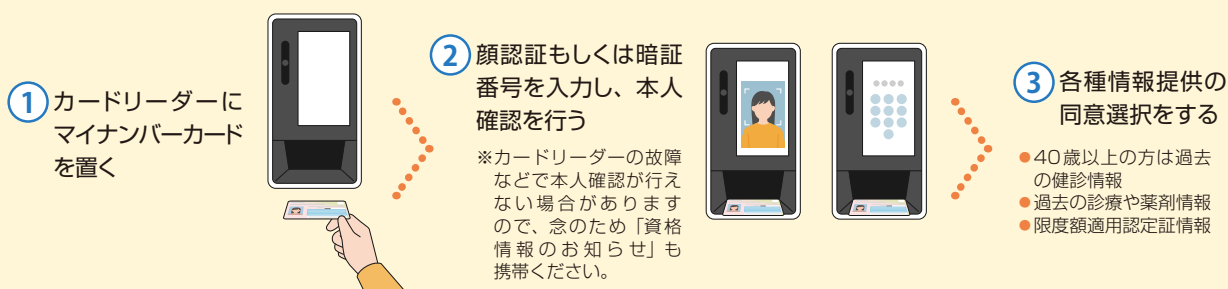
マイナ保険証をお持ちの方は、新たに資格取得された健康保険組合にマイナンバーを届け出るだけで、引き続き医療機関を受診することができます。

従来の健康保険証をご使用の方は、就職や転職をされますと従来の健康保険証は使用できなくなります。

なお、マイナ保険証を持っているか否かにかかわらず、被保険者や被扶養者に異動(資格取得・喪失や被扶養者の増・減、氏名や住所の変更等)があった場合は、これまで同様に健康保険組合への届け出が必要です。

Q 医療機関や薬局などでマイナ保険証をどうやって使えばいいですか？

医療機関でのマイナ保険証の使い方



マイナンバーカードに関するお問い合わせはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル ▶ **0120-95-0178**

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分(年末年始を除く)
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

マイナンバーカードの
健康保険証利用について
(厚生労働省) ▶



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6年10月から

パート・アルバイトの社会保険の加入要件が 拡大されました

対象となる企業

令和6年10月からは、厚生年金保険の被保険者数が51人以上の企業等で週20時間以上働く短時間労働者は、厚生年金保険・健康保険(社会保険)の加入が義務化されています。

現在、当組合に被扶養者として加入されている方が、パート・アルバイト先で資格取得した場合、被扶養者資格の削除が必要となります。

被扶養者資格削除日は、パート・アルバイト先での資格取得日と同日です。

被扶養者異動届(減)に健康保険証を添えて、事業所経由で当組合へご提出をお願いいたします。



任意継続被保険者の 令和7年度 標準報酬月額の上限について

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下記のとおりとなります。



標準報酬月額の上限

380,000円

令和6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。

令和6年10月 事業状況

保険給付1人あたり額は、高齢者納付金等を含む

		大 阪	神 戸	京 都	合 計
事 業 所 数	(件)	608	83	65	756
被 保 険 者 数 (人)	男	56,967	7,284	4,944	69,195
	女	27,479	2,884	2,795	33,158
	計	84,446	10,168	7,739	102,353
平 均 報 酬 月 額 (円)	男	438,941	438,917	387,004	435,227
	女	310,064	308,186	253,013	305,091
	計	397,004	401,837	338,612	393,069
保 険 給 付 1 人 あ た り 額 (円)		45,308	47,013	41,084	45,158
扶 養 率		0.75	0.84	0.68	0.75

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

市販薬を上手に
使って医療費節約

OTC医薬品で セルフメディケーション

「セルフメディケーション」とは、日ごろから自分の健康状態を把握して生活習慣の改善に取り組み、軽微な体調不良はOTC医薬品などを使い、自分で手当てすることです。

医療機関の受診ではなくOTC医薬品を利用することで、医療機関を受診し薬を処方してもらうより時間もお金も少なく済むことがあります。また、医療機関を受診しないということは、健保組合が支払う医療費が軽減されるということです。加入者のみなさまに負担していただいている健康保険料の上昇抑制に繋がります。

家計への負担軽減ひいては健保組合の医療費削減のため、OTC医薬品を使ったセルフメディケーションをご検討ください。

ちょっとした不調のときは OTC医薬品を上手に使おう

OTC(Over The Counterの略)医薬品とは、薬局・ドラッグストアなどで処方せん無しに購入できる医薬品のことです。



病院の薬より
効きめが弱いんじゃない?

病院で処方される薬と
同じ成分の薬も
売ってるわよ



花粉症の
薬もあり!

医療用から転用された スイッチOTC医薬品

スイッチOTC医薬品は、医師の処方せんがないと手に入らなかった医療用医薬品からOTC医薬品に転用(スイッチ)されたもので、同じ有効成分を含んでいます。たとえば、花粉症にも効くアレルギー性鼻炎薬に含まれるロラタジンは、医療用医薬品の成分です。

効きめがよい分、正しく使用しないと副作用などが起こることもあります。購入するときは、薬剤師に相談してください。

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)を活用しよう

セルフメディケーションの推進を後押しする制度として、「セルフメディケーション税制」が実施されています(令和8年12月31日まで延長)。健康診断や予防接種を受けるなど一定の取り組みをしていれば、対象となる医薬品の購入合計額(家族の分を含む世帯分)が1万2,000円を超える場合、所得控除が受けられます(注)。ただし、通常の医療費控除制度と選択制となります。その他詳しくは下記ホームページをご覧ください。

(注) 令和3年分の確定申告から、「一定の取り組み」に関する書類の添付は不要となりました。

※日本一般用医薬品連合会「知ってトクする!セルフメディケーション税制」<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/>

※国税庁「特定一般用医薬品等購入費を支払ったとき(医療費控除の特例)【セルフメディケーション税制】」
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1129.htm>

薬のレシートは
捨てないで!



第7回



あるふえす

たくさんのご参加
ありがとうございました。
第7回を迎えた今大会は
ラッキー7にちなんで、
チーム賞は**777ポイント**進呈
いたしました。
次回大会もぜひご参加ください!!

大阪薬業けんぽウ

結果発表

総エントリー者数

1,994名

総エントリーチーム数

268チーム



目的地

景色に見惚れて

行きすぎる

こういちさん

ウォーキング

グッズ集めて

満足し

いまちゃんですよーさん

秋の空

さらのジャージと

さらの靴

KP・学さん

若人に

負けるものかと

階段を

たけちゃんマンさん

チーム戦

足手まといで

夜徘徊

まめつぶさん

体脂肪

どれほど歩けば

減るのやら

38さん

今日もまた

けんぽ歩Fes.

歩くのみ

AMGさん

早朝の

散歩で覚える

秋の風

あさかさん

オーキング大会 2024 秋

上級

総歩数が
45万歩以上の方

1,500ポイントget!

380名

中級

総歩数が35万歩以上
44万9,999歩以下の方

1,000ポイントget!

270名

初級

総歩数が25万歩以上
34万9,999歩以下の方

500ポイントget!

475名

チーム賞

チームの平均歩数が
30万歩以上のチーム全員

777ポイントget!

169 (592名) チーム

応募賞

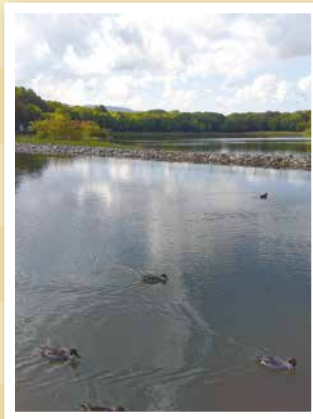
写真や川柳・短歌を
ご応募いただいた方全員

100ポイントget!

136名



▲「赤いメリケンパーク」
さくらんぼ餅なおさん



▲「散歩とバードウォッチング」
レッドスパードさん



▲「みなとみらいの夜」たーさん



▲「秋の雨のお遍路」
丸ひろしさん



▲「秋の夕暮れ」はまいさん



▲「小さくても侮るなかれ」
WWHさん



▲「秋の爽快お散歩」
Woodhill42さん



▲「完歩!」Andryuidさん



▲「こんなところに」
ジャスミン茶さん

ご応募いただいた写真、川柳・短歌の中でこちらに掲載できなかった作品につきましては、
大阪薬業健保ホームページにてご紹介します。

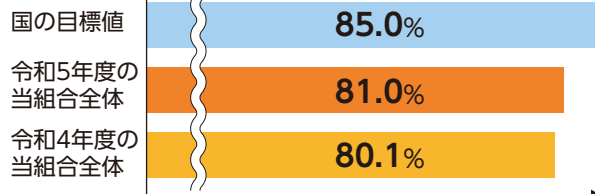


健康でいるために!! 特定健診・特定保健指導

特定健診とは?

40歳以上の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病を予防する健康診断です。

特定健診受診率



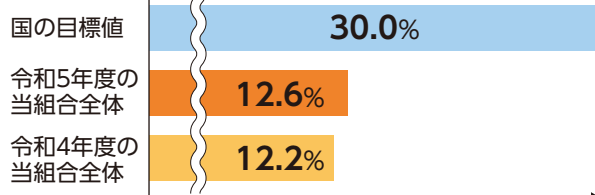
前年度比「約1ポイント増加」と国の目標値まであと少しです。しかしご家族の受診率は「42.1%」とまだまだ低い状態です。

11月にお送りした健診のご案内を参考に特定健診を受けましょう。

特定保健指導とは?

特定健診の結果、生活習慣の改善が必要と判定された方を対象に、専門家が個人の状況に応じて生活習慣の改善をサポートする保健指導です。

特定保健指導実施率



前年度比「約0.5ポイント増加」しているものの、国の目標値の「半分以下」とかなり低い状態です。

特定保健指導を受けると将来の生活習慣病リスクを低減させられます。将来のために特定保健指導を受けましょう。

もしもそのまま病気になり、さらに放置してしまうと…

血糖値が高い

糖尿病

血圧が高い

高血圧症

中性脂肪が高い
善玉コレステロールが低い

脂質異常症

合併症

脳梗塞

狭心症

心筋梗塞

失明

人工透析

四肢切断

歯の健康づくり、していますか？

歯の健康が全身の健康に繋がります！



歯と全身の健康は密接に関連しており、口腔内の問題が全身の健康に影響を及ぼすことがあります。

例えば歯周病は口腔内の問題だけでなく、心臓病や脳梗塞、糖尿病などの疾患を引き起こす原因の一つと言われております。

歯周病を予防するためにも、毎日のセルフケアに加え、定期的に歯科健診を受けて、全身の健康維持に努めましょう。

今回は、当組合の被保険者・被扶養者のみなさまにご利用いただける、2つの保健事業をご紹介します。ぜひご活用ください。

令和6年度後期 ファミリー歯科健診

当組合ホームページやMY HEALTH WEBでご案内のとおり
令和6年度後期ファミリー歯科健診の申し込みを受け付けています。
健診を受診して歯周病予防に努めましょう!!



実施要領は
こちら



https://www.daiyaku-kenpo.or.jp/system/data/news/728/728_1.pdf

申し込みは
こちら



PC・スマホ用
<https://www.nihonshika.net/sokyo/kyodo/>



携帯用
<https://www.nihonshika.net/sokyo/kyodo/i/>

●対象者：当組合の被保険者・被扶養者（大阪薬業健康保険組合の資格をお持ちの方）

●費用：無料

**注意
事項**

◆申込時の所属健康保険組合名は必ず「大阪薬業健康保険組合」を選択してください。

◆申込内容の変更やキャンセルについては、予約受付メールに記載の連絡先に**必ずご連絡ください。**

歯周病リスク検診

郵送検診

歯周病リスク検診を郵送検診にて受診していただくことができます。

郵送検診とは、自宅で検体を採取し、検査機関に送付するだけで手軽に受けることのできる検診です。

全身の健康を守るためにも、ご自身の歯周病リスクをチェックしてみませんか？



■対象者：35歳以上の被保険者および被扶養者

■検査内容：歯周病リスク検査（唾液）

■一部負担金：550円（税込）

※申し込み方法等、詳しくは大阪薬業健保ホームページをご覧ください。

https://www.daiyaku-kenpo.or.jp/health_promotion/mail_pylori.html



お問い合わせ先：健康管理課 ☎06-6941-6352

第40回 大阪薬業健康保険組合 野球大会・テニス大会の結果報告

33チームが参加した野球大会の決勝が令和6年9月21日(土)に小林野球場で行われ、扶桑薬品工業(株)が連覇を飾りました。また、令和6年10月14日(祝)には109組(男子92組、女子17組)が参加したテニス大会の決勝がコ・ス・パ神崎川で行われ、男子は田邊・田中組、女子は橋本・藤田組が優勝を飾りました。



優勝

優勝 扶桑薬品工業(株)

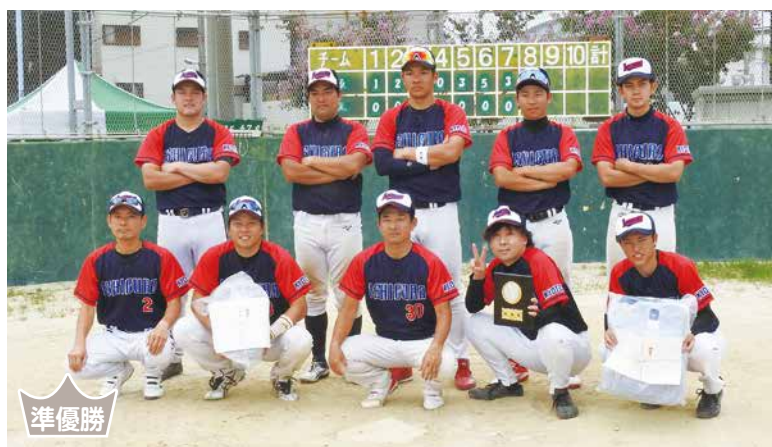
準優勝 石黒メディカルシステム(株)

第3位 京都薬品工業(株)・(株)カナエ

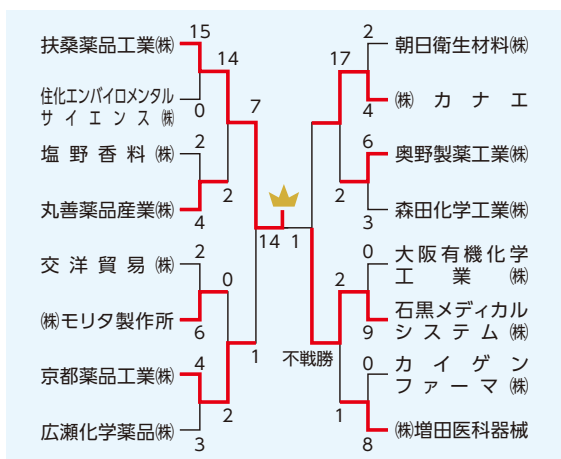
最優秀選手賞 中野 亮太
(扶桑薬品工業(株))

敢闘選手 松本 圭右
(石黒メディカルシステム(株))

(敬称略)



準優勝



お問い合わせ先: 施設課 ☎06-6941-5002



優勝	田邊・田中組	(奥野製薬工業株)
準優勝	森岡・進藤組	(JCRファーマ株)
第3位	小原・泉組	(大八化学工業株)
	森・柳井組	(株三笑堂)

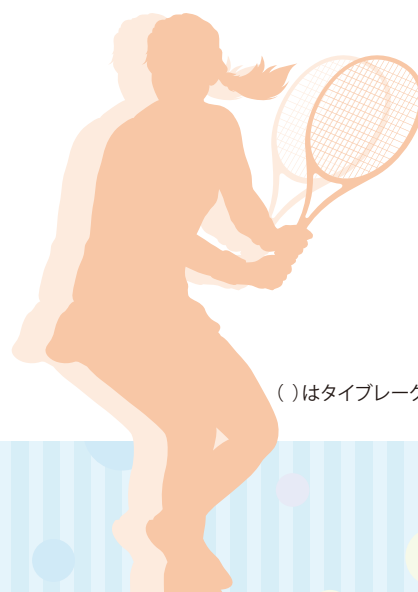


優勝	橋本・藤田組	(株イーエムシステムズ)
準優勝	後藤・甲斐組	(三栄源エフ・エフ・アイ株)
第3位	林・本河組	(全星薬品工業株)
	惣田・岡田組	(奥野製薬工業株)

辻本・深見 (村中医療器株)	6			1	盛井・後藤 (JCRファーマ株)
	5(3)			4	
村上・平野 (株モリタ製作所)	4			6	根岸・松本 (扶桑化学工業株)
	6			3	
井上・齊藤 (丸石製薬株)	4			6	可児・木本 (奥野製薬工業株)
	6(7)			6	
森岡・進藤 (JCRファーマ株)	6			6	森・柳井 (株三笑堂)
				6	
小原・泉 (大八化学工業株)	不戦勝			6	蒲原・村田 (千寿製薬株)
	6			3	
八木・後藤 (フクダ電子近畿販売株)				1	塚原・丸岡 (松谷化学工業株)
	3			4	
杉田・山本 (株メデイセオ)	6			6	國光・満島 (株イーエムシステムズ)
	3			6	
八石・田中 (コニシ株)	2			6	田邊・田中 (奥野製薬工業株)

後藤・甲斐 (三栄源エフ・エフ・アイ株)	6	6	橋本・藤田 (株イーエムシステムズ)
林・本河 (全星薬品工業株)	1	6	惣田・岡田 (奥野製薬工業株)
	2	0	

()はタイブレーク結果 (敬称略)



ひどい 月経トラブルに 悩んでいます

月経が近づくと、体がむくんだり便秘になったり、ささいなことでイライラします…。月経が始まると下腹部痛や頭痛がひどくて鎮痛剤が欠かせません。



仕事や日常生活にも支障が出て困っているのですが、こんなことで病院に行ってもいいのでしょうか？ (30代・女性)

月経による不調は我慢しない

女性の中には、PMSや月経困難症を「当たり前のもの」「我慢するもの」と思っている人もいますのでは？しかし、鎮痛剤がないと耐えられないほどの痛みがある状態は、決して正常とはいえません。「こんなこと」などと思わず、一度婦人科を受診し病気を疑ったり治療を受けたりする必要があると考えましょう。

月経前症候群 (PMS)

月経の1週間程前から始まる身体的・精神的な不調のこと

月経困難症

強い下腹部痛や腰痛、頭痛などの月経症状により日常生活に支障をきたすこと

企業経営への影響も明らかに

月経は、妊娠を望んでいるタイミングでは必要なものですがそうでないときは体にとって大きな負担です。現代の女性は昔の女性に比べて生涯月経の回数が増加しており、子宮周辺が病気にさらされるリスクも高まっています。

また、近年は企業経営への影響も明らかになっています。月経トラブルによる不調は、病欠(アブセンティイズム)だけでなく、出勤していても生産性が低下した状態(プレゼンティイズム)を招き、年間で約4,911億円※の労働損失をもたらすと試算されています。

※出典：経済産業省 ヘルスケア産業課「健康経営における女性の健康の取り組みについて」(平成31年3月)

大きな病気が隠れている可能性もあり

生活に支障が出るほどの月経トラブルがある場合、子宮筋腫や子宮内膜症などの病気が原因となっている可能性があります。子宮内膜症と診断された方の多くはひどい月経痛の症状があります。これらは不妊の原因にもなりうるため、早期から予防・治療をすることが重要です。

また、月経以外での不正出血も子宮や膣の病気が隠れている場合もあります。手帳やアプリにご自身の月経周期を記録しておく、不正出血の発見に役立ちます。

子宮筋腫

子宮筋層に発生する良性の腫瘍

子宮内膜症

子宮の内膜に似た組織が、本来あるはずの子宮の内側以外の場所にできてしまう疾患

月経にまつわる痛みや不調は人と比べる機会が少ないため「みんなこんなものだろう」と思いがちです。しかし、症状には個人差がありますので、ご自身がつらいと感じたらぜひ婦人科へ相談してください。

低用量ピルなどで治療が可能

治療には、鎮痛剤以外にも低用量ピルが有効です。低用量ピルには「避妊薬」のイメージがあるかもしれませんが、れっきとした月経困難症の治療方法の一つです。適切に服用することで、月経痛や出血量を軽減し不調を和らげることができます。

月経困難症の治療を目的とした低用量ピル(LEP)は、健康保険が適用されます。継続的な服用が必要になりますが、ジェネリック医薬品にすれば費用を抑えることが可能です。月経トラブルに悩まされている方は、一度信頼できる医師から説明を受け、服用を検討してみてください。

当組合の健康相談窓口(相談料・通話料無料)

大阪薬業けんぽところとからだの相談窓口

皆さまに配布しております当組合機関誌

「けんぽだより」または「MYHEALTH WEB」に記載の専用ダイヤルよりお電話ください。

当組合が提供する24時間電話健康相談サービスは医師・保健師・看護師等が24時間年中無休でご相談に応じます。体の不調についての相談に加えて、病院を調べる際にもご利用できます。

※相談者のプライバシーは会社にも健保組合にも伝わりません。当組合の被保険者・被扶養者であれば、どなたでも安心してご利用いただけます。

新しい年にジャンプ!!

～新年を迎え心機一転、目標を立てて挑戦してみませんか?～

MY HEALTH WEB

ポイントアップ
10倍

キャンペーン

MY HEALTH WEBのMYミッションを活用して、生活リズムを整えましょう!
ポイントアップキャンペーンに参加すれば、生活リズムを整えられるだけでなく、
MY HEALTH WEBのポイントを大量ゲットできます。
獲得したポイントは健康グッズや各種ギフトカードに交換することができます。

キャンペーン
内容

通常

1ポイント/日

期間中

10ポイント/日

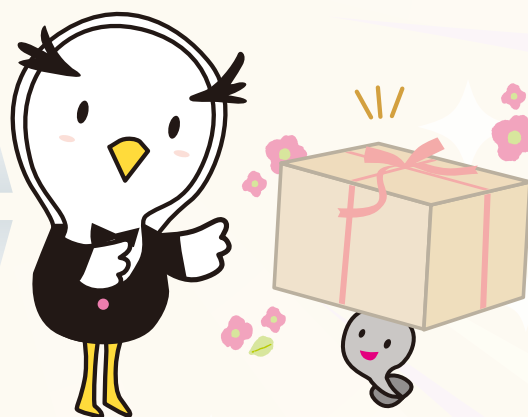
大幅
UP

開催
期間

令和7年
1月14日(火)
2月13日(木)

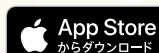
参加
方法

「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。

スマホの場合



パソコンの場合

URL

<https://daiyaku-kenpo-oauth.mhweb.jp/oauth/activation>

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