

けんぽだより

vol. **302**

2026
秋号

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



- 令和8年11月から健保組合への電子申請がe-Gov電子申請に移行します
- 健康保険の情報(記号・番号、保険者番号)を確認するには?
- 2026年8月から高額療養費制度が変わりました
- 「健康経営優良法人」ってなあに?
- 10月は健康強調月間です
- ポリファーマシーに注意しよう
- 当組合は、インフルエンザ予防接種に費用補助を行っています
- 受けっぱなしにしてませんか? 健診結果をきちんと確認しましょう
- 乳がん検診を受けましょう
- 子宮頸がん検診を受けましょう
- 大阪薬業保健センター 貸会議室
- 薬業福祉共済会だより
- 第11回歩fes.
大阪薬業けんぽウォーキング大会2026秋開催



「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

令和8年
11月から

事業主の皆さまへ

健保組合への電子申請がe-Gov電子申請に移行します

電子申請って何？

行政機関等への申請や届出などがインターネットを利用して行えるものです。健康保険組合の電子申請手続きについては、これまでは人事給与システムがマイナポータルと連携するしくみがないと申請できませんでしたが、令和8年11月(予定)からは、**年金・雇用保険と同様に、政府が運営する事業主向け行政情報ポータルサイト「e-Gov」による申請が可能**になります。

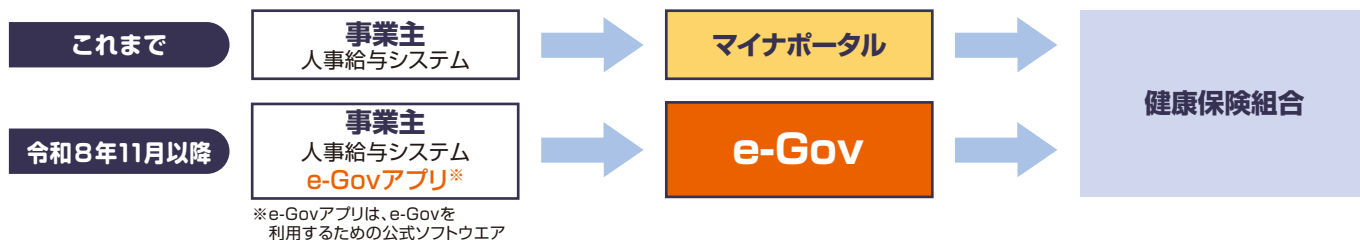
※人事給与システムからの申請可否については、各ベンダーにご確認ください。

※マイナポータルを経由しての電子申請はe-Govへの移行後に一定の並行稼働期間を設けたうえで閉鎖される予定です(日程調整中)。

電子申請のメリット

- 24時間どこからでも申請可能
- パソコン上で手続き状況を把握
- 郵送費用等のコスト削減

電子申請が年金・雇用保険と同じルートに！



主な照会先・マニュアルの掲載場所

内容	照会先	照会先の概要	マニュアル掲載場所
e-Govの使い方 ・ e-Govアカウントについて ※電子申請に関する照会対応は準備中	e-Gov利用者サポートデスク https://www.e-gov.go.jp/contact 	①Webフォーム(24時間受付) 受付：年中無休・24時間 回答：原則メール (必要に応じて電話連絡あり) ②電話(繁忙期・通常期で時間限定) 電話番号：050-3786-2225	e-Gov 初心者ガイド(全編) https://shinsei.e-gov.go.jp/sites/default/files/filebrowser/e-gov/doc/preparation/beginner/beginner_all_v3.pdf 
GビズIDについて	GビズID ヘルプデスク https://gbiz-id.go.jp/top/contact/contact.html 	①電話での問い合わせ 電話番号：0570-023-797 受付時間：9:00～17:00 (土日・祝日、年末年始を除く) ②メールでの問い合わせ 問い合わせ方法：専用フォーム	GビズID ご利用ガイド https://gbiz-id.go.jp/top/manual/manual.html 
人事給与システムについて	使用する人事給与システムのベンダー	—	使用する人事給与システムのベンダー

お知らせ 算定基礎届の処理が完了しました

各事業所担当者様のご協力により、令和8年度の算定基礎届の事務処理が完了いたしました。算定基礎届を基に決定した標準報酬月額、今後の給与(固定的なもの)に著しい変動がない限り、令和9年8月分までの保険料や保険給付の計算の基礎となります。

●保険給付1人あたり額には、前期高齢者納付金等を含む

令和8年7月 事業状況		大 阪	神 戸	京 都	合 計
事業所数(件)		596	81	64	741
被保険者数(人)	男	58,172	7,017	4,937	70,126
	女	29,382	3,019	3,015	35,416
	計	87,554	10,036	7,952	105,542
平均報酬月額(円)	男	447,170	451,880	396,920	444,104
	女	318,297	315,586	265,410	313,563
	計	403,922	410,880	347,058	400,299
保険給付1人あたり額(円)		45,697	45,862	43,018	45,511
扶 養 率		0.70	0.78	0.63	0.70

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

記号・番号、保険者番号

健康保険の情報を確認するには？

従来の健康保険証に記載されていた記号・番号や保険者番号などの情報は、マイナンバーカードに記載されていません。これらの情報は、健康保険組合に提出する各種給付金の申請や、健康診断の申し込み時などに必要となる場合があります。その際は、マイナポータル、資格確認書、または資格情報のお知らせで確認してください。



以下の3つの方法で確認することができます

政府が運営するオンラインサービス

マイナポータル

マイナポータルにログイン

マイナポータル

ゲスト
自治体を設定
お知らせ

証明書
すべて見る

マイナンバーカード
健康保険証
運転免許証
パスポート

健康医療
すべて見る

医療費
薬
健康診断
予防接種

ログイン

ホーム
やること
さがす

詳しいログイン方法はこちら▶

「健康保険証」ボタンをタップ

ホーム画面の「証明書」メニューの中にあります。

マイナポータル

証明書
すべて見る

マイナンバーカード
健康保険証
運転免許証
パスポート

情報をスクロールして確認

記号・番号・保険者番号をご確認いただけます。

資格情報

区分	一般
記号	1234
番号	1234
枝番	00
保険者番号	12341234

※スマートフォンによって見え方が異なる場合があります。

マイナ保険証をお持ちでない方に交付される

資格確認書

マイナ保険証をお持ちでない方に交付される「資格確認書」には、健康保険の情報が記載されています。



入社や転職の際に交付される

資格情報のお知らせ

入社や転職で健康保険の資格を取得した際に発行される「資格情報のお知らせ」にも、健康保険の情報が記載されています。



資格情報のお知らせのみで保険診療を受けることはできず、マイナ保険証と併せて医療機関等へ提示する必要があります。

2026年8月から

高額療養費制度が変わりました

高額療養費制度は、医療機関等に支払った医療費が高額になった場合に、所得区分ごとに定められた上限額を超えた分が申請により還付される制度です。2026年8月から、制度全体の持続可能性の確保の観点により、低所得の方の負担に配慮しつつ、月単位の自己負担限度額が見直された一方、「多数回該当」の金額を維持し、新たに「年間上限」を設けることで、長期療養者や低所得者へのセーフティネット機能が強化されました。



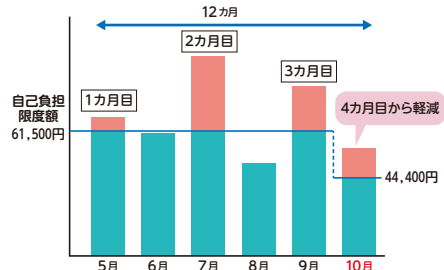
POINT ① 自己負担限度額の見直し

制度全体の持続可能性の確保の観点から、低所得者の負担に配慮しつつ、一人当たり医療費の伸びに応じて月額負担上限額が引き上げられました。

\ CHECK / 多数回該当の金額を据え置き

療養を受けた月以前の1年間に、3カ月以上の高額療養費の支給を受けた（マイナ保険証等を使用し、自己負担限度額を負担した場合も含む）場合には、4カ月目から、「多数回該当」となり、自己負担限度額が軽減されます。今回の見直しでは、長期療養者への負担増とならないよう、金額は維持されました。

70歳未満で標準報酬月額26万円以下の場合



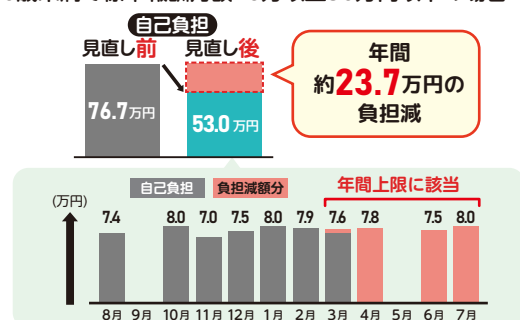
POINT ② 年間上限の新設

新たに自己負担限度額の年間上限が新設されました。これにより、月ごとの自己負担額の合計が年間の上限額を超えると、超えた分が申請により還付を受けることができます。

毎月一定の医療費が発生しているにもかかわらず、高額療養費に該当しなかった右図のようなケースでも医療費負担が軽くなる場合があります。

年間とは、8月から翌年7月までを指します

70歳未満で標準報酬月額28万以上50万円以下の場合



2026年8月以降の高額療養費の自己負担限度額

70歳未満の場合 〈〉内は多数回該当の場合

	所得区分	月額上限額	年間上限額※1
ア	標準報酬月額 83万円以上	270,300円+(医療費-901,000円)×1% 〈140,100円〉	1,680,000円
イ	標準報酬月額 53～79万円	179,100円+(医療費-597,000円)×1% 〈93,000円〉	1,110,000円
ウ	標準報酬月額 28～50万円	85,800円+(医療費-286,000円)×1% 〈44,400円〉	530,000円
エ	標準報酬月額 26万円以下	61,500円〈44,400円〉	530,000円※2
オ	低所得者	36,900円〈24,600円〉	290,000円

70歳以上75歳未満の場合 〈〉内は多数回該当の場合

	所得区分	月額上限額(世帯ごと／入院含む)		年間上限額※1
		個人ごと／外来		
現役並み所得者	標準報酬月額 83万円以上	270,300円+(医療費-901,000円)×1% 〈140,100円〉		1,680,000円
	標準報酬月額 53～79万円	179,100円+(医療費-597,000円)×1% 〈93,000円〉		1,110,000円
	標準報酬月額 28～50万円	85,800円+(医療費-286,000円)×1% 〈44,400円〉		530,000円
一般	標準報酬月額 26万円以下	22,000円 年間上限216,000円	61,500円〈44,400円〉	530,000円※2
低所得者	住民税非課税Ⅱ	11,000円 年間上限96,000円	25,700円〈24,600円〉	290,000円
	住民税非課税Ⅰ (所得が一定以下)	8,000円	15,700円	180,000円

※1 年間上限額は8月から翌年7月までの12か月間の合計を対象とし、上限額を超えた分が申請により還付されます。

※2 標準報酬月額が15万円以下であることが確認できた方は、年間上限41万円を適用し、2027年8月以降に申請により還付されます。

2027年8月から所得区分の細分化と再度自己負担限度額の引き上げが予定されています

付加給付制度について

当組合の一部負担還元金等(被保険者のみ)に変更はございませんので、被保険者の方は高額療養費の自己負担限度額が引き上げられましても、原則、自己負担額に変更は生じません。

お問い合わせ先:現金給付課 ☎06-6941-5005 神戸支部 ☎078-221-6100 京都支部 ☎075-801-2905

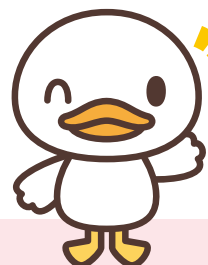
「健康経営優良法人」ってなあに？



取引先と名刺交換…



いいところに
気づきましたね！
私が説明
いたしましょう!!



健康経営優良法人とは

健康経営優良法人とは、従業員の健康を経営的な視点で考え、そのための取り組みを行っている企業等の法人を指します。

具体的には、健康経営の推進体制の整備、健康経営の取り組みの実施、その結果の評価・改善といった一連の流れを組織全体で行っている法人です。これらの取り組みが評価され、経済産業省から認定を受けると「健康経営優良法人」となります。



健康経営に取り組むメリットは…？

従業員

その① 働きやすい環境の構築

事業所が、従業員の健康に、より一層気を配るようになり、働きやすい環境が構築される。

その② 手厚いサポート・福利厚生

定期健診や健診後のフォローが手厚くなる。また、認定への取り組み施策の一環として手厚い福利厚生を享受しやすくなる。

その③ キャリアの形成

働きやすい職場環境が整うことで長期的な就労が可能となり、キャリアを築きやすくなる。

事業所

その① 人材の確保がしやすくなる

従業員への健康推進やその取り組みなどがイメージアップとなり、人材の確保が期待できる。

その② 生産性の向上

従業員の心身の健康が保たれ、組織全体が活性化し、生産性が向上する。

その③ 補助金や融資などでの優遇

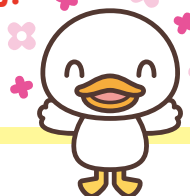
政府や金融機関から補助金や融資を受ける際に認定に有利となったり、金利が下がる場合がある。

当組合は健康経営優良法人申請のお手伝いをしています!!

- 健康経営優良法人申請時に必要なデータの提供
- 健康経営優良法人認定に必要な各種事業の展開
- 自社の健康状況を「見える化」したレポートの提供および説明
- 健康経営優良法人取得に向けたセミナーの開催 など

健康経営優良法人の申請は例年、**8月中旬～10月中旬!**

次年度の取得をめざし、
今よりもっと人も企業も
元気になるませんか？



10月は健康強調月間です

健康的で楽しい日々を送るためには、**運動**の習慣化や
バランスの良い**食事**などが大切です！

この期間にご自身やご家族の生活習慣を見直して
みませんか？



運 動

フィットネスクラブが お得な法人価格でご利用いただけます！

当組合では、みなさまの健康づくりにお役立ていただける、フィットネスクラブと法人契約をしています。
お得な入会キャンペーンなどを実施しておりますので、ぜひ、ご利用ください。

当組合ホームページ
トップバナーをチェック!!

大阪薬業健康保険組合

文字サイズ変更 標準 大きく 最大 Google 提供 検索

保険料と保険給付 健康診断・健康づくり 健康保険証編 受診編 ライフシーン編 申請書ダウンロード

クリック

体力作り

フィットネスクラブ

COIPA
Comfortable Sports Space



Re RENAISSANCE

LAVA
HOT YOGA STUDIO

KONAMI SPORTS CLUB

JOY
FIT

JOYFIT
24

JOYFIT
YOGA

食 事

糖質控えめレシピ

冷しゃぶとなすの梅おろし

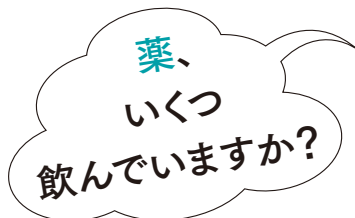
材料 2人分

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）	140g	梅干し（塩分7%）	1個分（10g）
なす	2本	（タネを取り、実を叩き切る）	
大根おろし	100g	A ポン酢しょうゆ	大さじ1
		ごま油、いりごま（白）	各小さじ1

作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つずつ包み、電子レンジ（600W）で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。





たくさん/
Poly

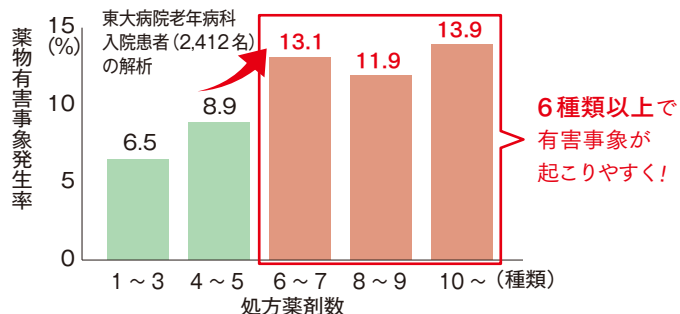
+

薬/
Pharmacy

ポリファーマシーに注意しよう

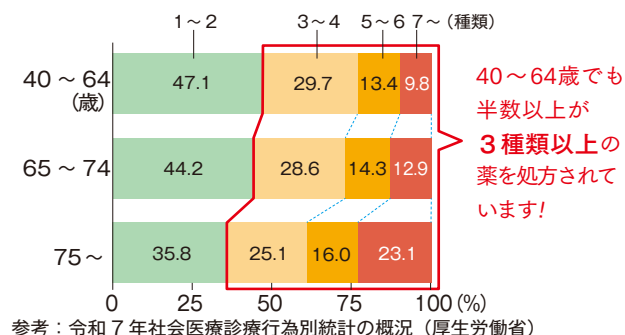
ポリファーマシーとは、単にたくさんの薬を服用することではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬が飲みきれずに残っていたりする状態をいいます。薬を適切に服用して、有害事象を防ぎましょう。

●薬が増えると有害事象が増える



参考: Kojima T, et al: Geriatr Gerontol Int 2012; 12:761-2

●歳とともに薬が増える(院外処方)

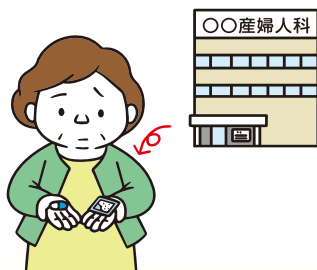


参考: 令和7年社会医療診療行為別統計の概況(厚生労働省)

どんなときにポリファーマシーが起こる?

例1

持病の悪化を招く薬が
処方されるとき



女性ホルモン剤で持病の
脂質異常症が悪化

例2

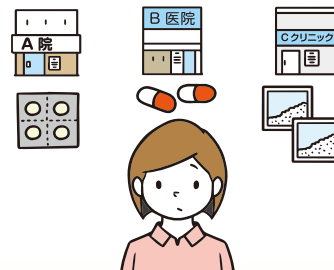
飲み合わせの悪い薬が
処方されるとき



相互作用で
不整脈が悪化

例3

複数の医療機関から
同じ効能の薬が
処方されるとき



過剰服用によって
健康被害が発生

ポリファーマシーをこうして防ごう!

- ☑ かかりつけ医とかかりつけ薬局をもって、服用中の薬を把握してもらう
- ☑ 自己都合で複数の医療機関にかかる「はしご受診」を控える
- ☑ 薬の種類が多い場合は、種類を減らせないか医師や薬剤師に相談する



- ☑ 「お薬手帳」は1つにまとめ、医療機関に行く際は必ず持参する
- ☑ 薬が余っているときは医師や薬剤師に伝える
- ☑ サプリメントを使っている場合は、医師や薬剤師に伝える



当組合では、11月下旬に多剤服用によって副作用や薬物有害事象の発生の可能性がある方を対象に、お薬の適正服薬に関するご案内(ポリファーマシー通知)を送る予定です。

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

流行前に
先手！

当組合は、インフルエンザ予防接種に 費用補助を行っています

今年もそろそろインフルエンザのシーズンが到来。油断していると絶対に休めないときにダウンしてしまう可能性も…。流行する前に予防接種を受けて、しっかり予防しましょう。

インフルエンザ

主な症状

- 38度以上の高熱
- 全身の倦怠感
- のどの痛みがある
- 関節痛、筋肉痛がある
- 鼻水、せきが出る
- 急激な症状の悪化

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで左記のような症状が出ます。かぜの症状に似ていますが、11月から3月頃にかけて流行し、肺炎などを併発して重症化するおそれがあります。

日ごろの行動

こんな場所で
うつりそう。



飛沫感染

満員電車や学校、
繁華街など

接触感染

電車やバスのつり革
スイッチなど、

オフィスで
おにぎりを食べる手



満員電車でくしゃみ

つり革にも
ウイルスが
いっぱい

オフィスの
スイッチ等



予防には…



正しい手洗い



オフィスで
適切な湿度



十分な休養と
栄養バランス



人混みなどへの
外出を避ける

予防接種で「感染予防」と「重症化予防」に備えましょう

対象者

当組合の被保険者・被扶養者

補助金額

1人当たり上限 **1,500円(税込)**

補助対象期間

令和8年**9月1日(火)**～令和9年**1月31日(日)**

申請期限

令和9年**2月26日(金)**必着

1 予防接種を受ける

上記補助対象期間中に
受けた予防接種が補助
の対象となります。

※日本国内の医療機関等での
接種に限ります。

2 領収書をもらう

接種後、領収書をもらい、必要事項が記入されて
いるか確認を！

- ① 氏名 ② 医療機関名 ③ 接種年月日
- ④ インフルエンザ予防接種代の但し書き
- ⑤ 予防接種に要した費用

※領収書に上記の内容が記載されておらず、診療明細書等に記載
がある場合はそちらも併せてご提出ください。

※必要事項の記載がない場合は病院で記入してもらってください。

3 手続きをする

a 当組合の被保険者とその被扶養者
(bの方を除く)

【事業所へ領収書を提出する】
事業所でまとめた申請となります。

b 任意継続被保険者とその被扶養者

【被保険者が申請する】
申請用紙に記入のうえ領収書を
添付し、当組合に申請してください。

詳しくは当組合ホームページをご覧ください。

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



お問い合わせ先:健康管理課 電話06-6941-6352 神戸支部 電話078-221-6100 京都支部 電話075-801-2905

受けっぱなしにしてませんか？

健診結果をきちんと確認しましょう

「要再検査」「要精密検査」「要治療」があれば、必ず受診しましょう！



健診を受けた方、結果は確認しましたか？

健診は受けたら終わりではありません。結果を活用し、生活習慣を見直して改善することが重要です。

健診結果に医療機関の受診をすすめる判定があれば、必ず受診しましょう。

健診結果の判定の見方

異常なし

健診で受けた検査項目では異常が認められません。ただし、昨年より悪化した数値がある場合は注意が必要です。生活習慣に変化がなかったか、一度振り返ってみましょう。

要経過観察

検査でわずかに異常が認められます。生活習慣を改善することで、数値が元に戻ることもあります。少し行動を変えて、数値が戻るか様子を見ていきましょう。

要再検査

検査で病気の疑いがある段階です。一時的な異常か、継続的な異常かを調べるため、健診結果に指示されている時期に同じ検査を受けてください。

要精密検査

検査で病気の疑いがある段階です。数値の原因を確認するため、さらに詳しい検査が必要です。できるだけ早く病院を受診しましょう。

要治療

検査で病気の疑いがあり、治療が必要です。自覚症状がなくても、早急に病院を受診しましょう。

検査数値の経年変化を確認しましょう

健診結果が、毎年「異常なし」だとしても、検査数値がどのように変化しているのかを確認することが重要です。たとえば、血圧が少しずつ高くなってきている場合は、生活習慣を振り返り、見直す必要があります。気になる項目があるときは、かかりつけ医に相談して、生活習慣についての的確なアドバイスをもらいましょう。



※健診機関によって区分が異なる場合があります。

お問い合わせ先:健康管理課 ☎06-6941-6352

健診結果でわかること

検 査		基準値	検査内容
身体計測		BMI 18.5～25未満 腹囲 男性85cm未満 女性90cm未満	BMIは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出し、肥満ややせがわかります。
聴 力		31dB未満 (1000Hz・4000Hz)	1000Hzは日常会話レベルの音域です。 4000Hzは高音域で高齢になると聞き取りにくくなる傾向があります。
検 尿	尿蛋白・尿潜血	(－)	腎臓や膀胱などの尿路系の障害を調べます。 とくに病気のない人でも、起立時・運動後・体質等により陽性になることもあります。
	尿糖	(－)	尿中のブドウ糖の有無や量を調べ、糖尿病を診断する指標になります。
腎 臓	クレアチニン	男性1.01mg/dL未満 女性0.71mg/dL未満	数値が高いと、腎臓の機能の低下が疑われます。
	eGFR	60.0mL/分/1.73㎡以上	数値が低いと、腎臓の機能の低下が疑われます。
尿 酸		2.1～7.1mg/dL未満	尿酸値の高い状態が続くと、痛風・腎機能障害・尿路結石といった病気になるリスクが高まります。
血 圧		収縮期 130mmHg未満 拡張期 85mmHg未満	血管壁にかかる血液の圧力を測定し、高ければ動脈硬化の進行・脳血管疾患のリスクが高まります。
血液一般	白血球数	3.1～8.5×10 ⁹ /μL未満	血液中の白血球の数です。白血球は細菌やウイルスなどから感染を防ぐ役割をします。
	赤血球数		
	血色素量	男性13.1～16.4g/dL未満 女性12.1～14.6g/dL未満	血液中の赤血球の数です。全身に酸素を運び役割をします。 赤血球・血色素・ヘマトクリットのうちどれが減少しても貧血となります。 逆に増加した場合は多血症といい、喫煙による低酸素や肥満が原因となることもあります。
	ヘマトクリット		
	血小板	14.5～33×10 ⁴ /μL未満	出血を止める役割を果たし、数値が高い場合は血小板血症・鉄欠乏性貧血などが疑われ、低い場合は再生不良性貧血などが疑われます。
糖代謝	血糖	100mg/dL未満	血液の中にあるブドウ糖のことで、体のエネルギーとして重要です。 高い場合は、糖尿病・ホルモン異常が疑われます。食事により数値が左右されます。
	HbA1c	5.6%未満	過去1～2か月の血糖の状態をあらわすもので、糖尿病を診断する指標になります。
脂 質	HDL コレステロール	40mg/dL以上	善玉コレステロールと呼ばれ、血液中の悪玉コレステロールを回収します。 数値が低いと、動脈硬化のリスクが高くなります。
	LDL コレステロール	60～120mg/dL未満	悪玉コレステロールと呼ばれ、必要以上に多くなると動脈硬化の危険因子となります。 血管壁に蓄積して動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を起こすリスクが高くなります。
	中性脂肪	30～150mg/dL未満	増加すると肥満・脂肪肝・動脈硬化等の原因となります。
肝機能系	総たんぱく	6.5～8.0g/dL未満	血液中の総たんぱくの量を表し、数値が低い場合は栄養障害・ネフローゼ症候群・がんなど、高い場合は多発性骨髄腫・慢性炎症・脱水などが疑われます。
	ALP	38～114U/L未満	肝臓や胆道、骨などの状態を判断する指標となります。
	AST(GOT)	31U/L未満	肝臓の機能を調べる代表的な検査で、肝臓がさまざまな原因で障害されると、高値になります。 数値が高いとアルコール性肝障害、慢性肝炎、脂肪肝、薬剤性肝障害などが疑われます。
	ALT(GPT)	31U/L未満	
	γ-GTP	51U/L未満	
%肺活量		80.0%以上	呼吸器疾患の有無を調べます。
便潜血検査			便の中に潜む微量の血液が混じっていないか調べ、大腸がんの早期発見に役立ちます。
HBs抗原			B型肝炎ウイルスの感染を調べます。
HCV抗体			C型肝炎ウイルスの感染を調べます。
心電図検査			心臓・冠状動脈の異常や不整脈について調べます。
眼底検査			眼球の奥にある血管・網膜・視神経を調べます。眼底は唯一人体の中で細動脈の状態を直接見ることができるので、高血圧・動脈硬化の程度や糖尿病性網膜症の有無などを知ることができます。
眼圧検査			眼球の中は房水という液体によって圧力が保たれており、これを眼圧といいます。 眼圧が高い場合は高眼圧症や緑内障、低い場合は網膜剥離や眼外傷の疑いがあります。
胸部X線検査			肺・心臓・大動脈など、疾患の有無、その程度を調べます。
胃部X線検査			食道から胃・十二指腸までの疾患の有無、その程度を調べます。
腹部超音波検査			肝臓・すい臓・腎臓に腫瘍があるか、胆のうには胆石などがあるかを調べます。

※健診の基準値は、測定する医療機関・検査機関によって異なります。

参考：日本人間ドック学会・予防医療学会



乳がん検診を受けましょう

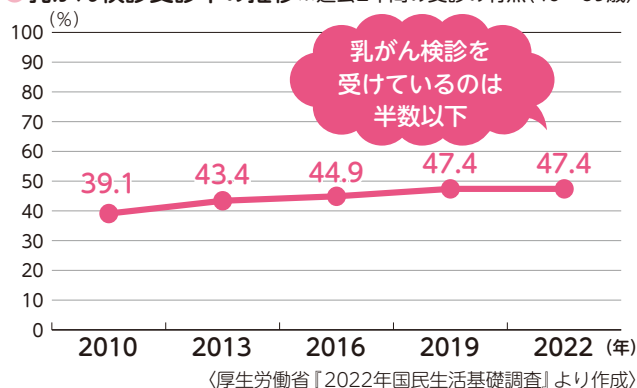
近年は、世界的に乳がんにかかる人が増えており、日本では毎年約10万人の女性がかかると推定されています。また、生涯で日本人女性の9人に1人が乳がんにかかるとの報告もあります。とくに40歳前後を境に乳がんで亡くなる人が増え始めることから、早期発見・早期治療のためにも、定期的に乳がん検診を受診することが重要です。

乳がん検診

日本の40～69歳の乳がん検診受診率は過去2年間で50%に満たず、欧米の70%前後に比べて低いことが指摘されています。乳がん検診には、マンモグラフィ検査と乳腺エコーがあります。

マンモグラフィ検査は、死亡率の減少効果が認められ、定期的に受診することを国が推奨する乳がん検診です。ただし、マンモグラフィ検査は乳腺の濃度に影響を受けるため、乳腺の濃度が密な高濃度乳房の40代以下の人ではがんを発見しにくいといわれ、乳腺の濃度に影響を受けない乳腺エコーが適しているとされています。

● 乳がん検診受診率の推移 ※過去2年間の受診の有無(40～69歳)



	マンモグラフィ検査	乳腺エコー
方 法	乳房を圧迫してX線写真を撮影	乳房に超音波をあてて画像を撮影
特 徴	● 圧迫により痛みを感じることもある ● 小さな石灰化(細胞の死滅)を検出できる ● 高濃度乳房では精度が落ちる ● 妊娠中は検査できない 	● 痛みを感じることはない ● 小さな石灰化(細胞の死滅)を検出できない ● 高濃度乳房でも精度が落ちない ● 妊娠中でも検査できる 

★マンモグラフィと乳腺エコーを併用することで、マンモグラフィ単独の場合と比べて乳がん発見率が約1.5倍に高まることがわかっています。

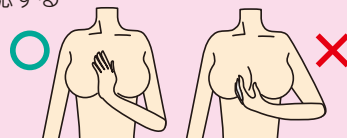
20代からのブレスト・アウェアネス

乳がんは自分で見つけることができる数少ないがんです。20代でかかることは稀ですが、若い世代の罹患率も増えているので、20代のうちから自分のカラダに関心をもつことが大切です。

ブレスト・アウェアネスは「乳房を意識する生活習慣」のことで、日頃から自分の乳房の状態を知るためのセルフチェックなどをすすめています。

セルフチェックのポイント

- ① 乳房に触れるときは、指先でつままず、指の腹で軽く押すようにする
- ② 乳がんがしやすい乳首から上部、とくに外側をよく確認する



子宮頸がん検診を受けましょう

子宮頸がんの罹患率は20～40代の女性で増えており、定期的な子宮頸がん検診を受診することが推奨されていますが、受診率は50%に満たない状況です。早期発見・早期治療のためにも定期的に子宮頸がん検診を受診しましょう。

子宮頸がん検診

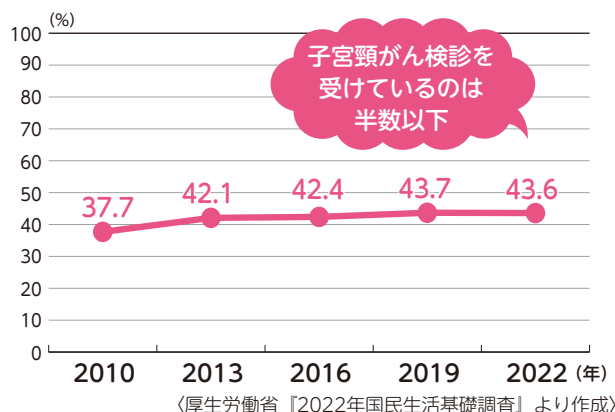
子宮頸がんの検査方法には「細胞診」と「HPV検査(※)」があり、当組合では細胞診の費用補助を行っています。

細胞診は、子宮頸がんの罹患率減少効果を示す確実な証拠があり、運用方法が確立されています。がんや前がん病変の細胞を見つける検査なので、子宮の入口である頸部の細胞を採取する必要があるため敬遠しがちですが、早期発見・早期治療のためには積極的に受けることが大切です。



※HPV検査は、HPVウイルス(ヒトパピローマウイルス)に感染しているかどうかを見る検査で、細胞診と同様に子宮頸部の細胞を医師が採取します。

●子宮頸がん検診受診率の推移 ※過去2年間の受診の有無(20～69歳)



当組合の補助案内 令和8年度から補助金額を増額しましたので、さらに受けやすくなりました!

乳がん検診

乳腺エコー、マンモグラフィによる乳がん検診です。3つのコースがあり、乳腺エコーとマンモグラフィの併用検査も受けられます。

対象者／18歳以上の被保険者・被扶養者
利用可能回数／1～3のコースのうちいずれかを年度内に1回
一部負担金／検診費用から下表の補助金額を差し引いた金額
補助金／下表をご覧ください

検診のコース		補助金
1	乳腺エコー	検診費用のうち3,740円(税込)を上限に補助
2	マンモグラフィ	検診費用のうち4,620円(税込)を上限に補助
3	乳腺エコー+マンモグラフィ	検診費用のうち8,360円(税込)を上限に補助

※乳腺エコーとマンモグラフィの併用検査の補助については、同時実施に限りです。

※マンモグラフィは1方向・2方向の区別はなく、補助金額は同じです。

子宮頸がん検診(細胞診)

子宮頸部細胞診による検診です。子宮頸部の表面から採取した細胞を検査し(自己採取不可)、表面にとどまる上皮内がんなどを調べます。

対象者／18歳以上の被保険者・被扶養者
利用可能回数／年度内に1回
一部負担金／検診費用から3,520円(税込)を差し引いた金額
補助金／検診費用から3,520円(税込)を上限に補助

※乳がんおよび子宮頸がん検診は各種健康診断に追加できます。実施の可否および負担金については、各契約健診機関にお問い合わせください。

※契約以外の健診機関にて受診する場合は、全額窓口負担でお支払いいただいた後に、「疾病予防補助金」の請求を行う必要があります。

お問い合わせ先:健康管理課 電話06-6941-6352

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 小会議室



4階 中会議室



7階 研修室



ここがポイント！

★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！

★Wi-Fi環境を完備

全ての会議室でWi-Fiを無料でご利用いただけます。

★多彩な会議室でリーズナブルな料金

ご利用いただきやすい料金となっております。

★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㎡ 16名	22,000円	26,400円	41,800円
7階 研修室	全室	196.85㎡ 78名※	13,200円	16,500円
	半室A	92.48㎡ 36名※	7,700円	8,800円
	半室B (窓側)	104.37㎡ 36名※	8,800円	9,900円
4階 中会議室	37㎡ 12名	5,500円	6,600円	11,000円
4階 小会議室	30.96㎡ 8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

※スクール形式での利用人数

【用具利用料】

各部屋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・47型1台)	各3,300円
ホワイトボード	550円
機器持込料(PC・各種プロジェクターなど)	550円

■土・日・祝日および当組合の休業日は休館日となります。

●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
大阪市中央区内平野町 3-2-5

〈会議室ご案内ページ〉

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



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

ご利用を
お待ちしております！



第11回

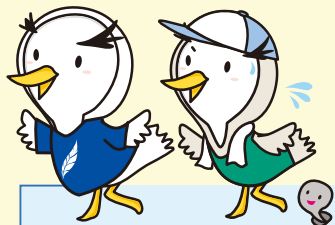
大阪薬業けんぽ



ウォーキング大会 秋 2026

令和8年 11月1日(日) ~ 11月30日(月) 開催

MY HEALTH WEBを利用したWEBウォーキング大会です!



歩fes.は、特定の場所に集合して開催するイベントではなく、MY HEALTH WEBから参加する**オンライン型のウォーキング大会**です。エントリー後は、日常の中で歩いた歩数をMY HEALTH WEBに記録するだけで、**時間や場所を問わず**気軽に参加できます。

マイヘルスウェブ MY HEALTH WEBとは?

当組合の被保険者が利用できる健康ポータルサイトです。毎日の歩数や体重など自身の健康状態を記録できるほか、健診結果や医療費情報の閲覧もできます。また、当組合からのお知らせや健康にまつわる情報を発信しています。ご利用に応じてポイントが貯まり、ギフト券や健康グッズと交換いただけます。初回登録がお済みでない方は、右の二次元コードより初回登録ガイドをご覧ください。

初回登録
ガイドは
こちらから



個人部門

エントリー必須

〈エントリー期間〉

令和8年 10月1日(木) ~ 11月30日(月)



1日の平均歩数に応じて **賞品贈呈★**

総歩数 ÷ 開催期間30日間

	平均歩数	贈呈ポイント
スペシャリスト賞 (上級)	15,000 歩以上	1,500 ポイント
エキスパート賞 (中級)	10,000 歩以上	1,000 ポイント
チャレンジャー賞 (初級)	8,000 歩以上	500 ポイント
はじめの一歩賞 (入門)	6,000 歩以上	100 ポイント

※該当する最上位の級のポイントのみ贈呈

チーム部門

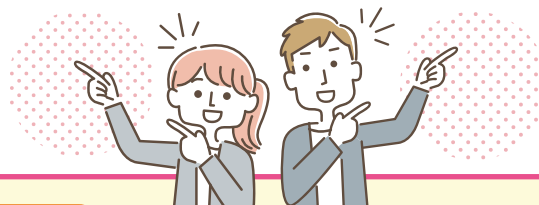
エントリー任意

〈エントリー期間〉

令和8年 10月1日(木) ~ 10月31日(土)

- チーム人数上限無し(1チーム2人以上)
- 個人部門へのエントリー完了後、自身でチームを作成し招待するか、招待されたチームに加入することで参加できます。
- 1人当たりの1日の平均歩数が10,000歩以上のチーム全員に **500ポイント贈呈★**

総歩数 ÷ 参加人数 ÷
開催期間30日間



参加者投稿企画

今大会では、50~150文字程度のエッセイを募集します!

投稿テーマ「ウォーキング中に印象に残った出来事」

開催期間中にMY HEALTH WEBから投稿してください。

投稿された方全員に **100ポイント贈呈★**



MY HEALTH WEB 紹介キャンペーン実施!

紹介した人と紹介された人
どちらにも **500ポイント贈呈!**

ポイント付と条件など詳しくは
MY HEALTH WEBトップページ掲載の
スライドバナーからご確認ください!

お問い合わせ先: 保健事業推進課 ☎06-6941-6173

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