

# 印刷けんぽ

ニュース No.214

全国印刷工業健康保険組合  
東京都台東区東上野1-7-2  
☎03-5834-3180  
令和6年11月22日発行

<https://www.insatukenpo.or.jp>



● ● ● 知っ得!!健康情報 ● ● ●

## 厚生労働省から「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が公表されました



少量の飲酒でも  
がんのリスクが…。

このガイドラインは、飲酒や飲酒後の行動の判断に資することを目指して作成されました。健康に配慮した飲酒の具体的な方法を5つ紹介します。

ガイドラインはこちら



### ①飲酒量（お酒に含まれるアルコール量）や飲酒状況を把握する

- 大手メーカーの缶製品には、お酒に含まれるアルコール量（純アルコール量）が記載されています。



確認してみよう！



純アルコール量 14.0g  
(350ml 当たり)



- 純アルコール量やお酒の分解に必要な時間を計る「アルコールウォッチ」のサイトを活用しましょう。

厚生労働省  
アルコールウォッチ



スマホで簡単に  
調べられた！

### ②飲み過ぎない工夫

予め飲む量を決めておく、その日に飲む分だけを準備するなどの工夫が大切です。



### ③飲酒前または飲酒中に食事をとる

血中のアルコール濃度が上がるのをゆるやかにし、酔いにくくする効果があります。



### ④飲酒の合間に水や炭酸水を飲む

アルコールをゆっくり分解・吸収できるようになります。



### ⑤1週間のうち、飲酒をしない日を設ける

1週間の純アルコール摂取量を減らすために、連続して飲酒しない配慮が必要です。



## Q&A 飲酒ガイドラインに関する疑問



Q. 飲酒量の目安は？

A. 年齢、性別、体質等によって異なります。  
女性や高齢者、アルコールに弱い方は、飲酒による影響を受けやすいため、特に注意が必要です。

Q. どれくらい飲むと健康に影響が出るの？

A. ガイドラインでは、**少しの飲酒でも**高血圧や男性における食道がんのリスク、女性においては脳卒中のリスクにつながるとしています。

## 保険証廃止について

2024年12月2日以降保険証の新規発行が廃止されます。現在お持ちの保険証も2025年12月2日以降は使用できません。保険証が必要な時は、マイナ保険証をご利用ください。

### マイナ保険証を利用するには

医療機関にマイナンバーカードを持参してください。保険証の利用登録がお済みでない場合も、医療機関に備え付けのカードリーダーで登録ができ、すぐにマイナ保険証として利用できます。

### 資格確認書とは

マイナ保険証を利用することができない方（有効な保険証をお持ちの方を除く）に対して発行されます。マイナ保険証と比べて有効期限や機能の制約がありますが、医療機関の資格確認に利用できます。当組合に加入したときなどにご本人からの申請に基づいて発行しますが、健保組合が職権で発行する場合があります。

### 記号・番号や保険者番号を確認するには

マイナポータルからいつでもご確認いただけます。マイナポータルで確認できない方は、資格取得時などに当組合が発行する「資格情報のお知らせ」でご確認いただけます。

### 高齢受給者証などの証書は

マイナ保険証に統合されます。ただし、資格確認書をご利用の方には、従来どおり各証（高齢受給者証、限度額適用認定証、特定疾病療養受療証、限度額適用・標準負担額減額認定証）を発行します。自治体から発行される医療証の取り扱いは自治体にご確認ください。

【お問合せ先】適用課（内線 311～316・319）

## メンタルヘルス研修会を開催しました

11月7日（木）、対面方式及びオンラインにてメンタルヘルス研修会を開催しました。「心理的安全性を高める安心安全な職場づくり」～生産性向上や離職を防ぐためのリフレーミング～をテーマに、株式会社保健同人フロンティアの田中 京子氏（シニア産業カウンセラー）よりご講演いただきました。



出席者からは、「会社や家庭での相手との関わり方に活かしたいと思う。」「感謝の言葉を声に出して伝えることが大切だと感じたので、意識した声かけを実践していきたいと思います。」などの感想をお寄せいただきました。研修会の内容を、お役立ていただければ幸いです。

【お問合せ先】保健推進課（内線 411～415）

## 現金給付

### 年内のお振込みについて



年内にお振込みできる現金給付は、

**12月3日（火）** 受付分までを支給決定します。

- ※1 高額療養費・一部負担還元金・家族療養費付加金については、9月診療分までで、医療機関からのレセプト（診療報酬明細書）が確認できるものに限りです。
- ※2 その他の現金給付については、書類の不備や調査・照会等が必要ないものに限りです。

現金給付には時効（2年）があります。申請漏れにご注意ください。

【お問合せ先】給付課（内線 321～327）

## 東振協主催 Webによる健康・介護講座

本年度は、従来の「介護」をメインとしていた講座内容に、健康を支える「睡眠」や「ストレスマネジメント」等の「健康」系講座を追加して開催いたします。



見逃し配信あり！

1講座約90分

参加費  
無料

講座メニュー	内容	オンラインライブ配信日時
健康を支える「睡眠」	・快適な眠りのために、普段から気を付けたいこと ・健康で充実した生活に欠かせない「睡眠」の重要性 など	令和7年2月 8日（土）10時
ストレスマネジメント	・自分のストレスを知る、向き合う ・セルフケア——自分で行えるストレスへの予防・対処 など	令和7年2月15日（土）10時
女性の健康について	・ライフステージごとに、特に気を付けたいこと・健康課題 ・「女性の健康」を正しく楽しく知ろう（知識を深めたい男性にも！） など	令和7年2月22日（土）10時
介護保険の基礎知識 （両立支援の観点から）	・介護保険制度の概要、介護に直面したときの心構え ・介護と仕事・生活をスムーズに両立するための考え方 など	令和7年3月 2日（日）10時
認知症基礎	・認知症を取り巻く状況、種類・症状などの基礎知識 ・認知症の方との接し方、介護する家族への支援 など	令和7年3月 9日（日）10時
介護費用と遠距離介護	・在宅と施設、それぞれのサービス費用の目安 ・介護費用の考え方、遠距離介護が上手にいくポイント など	令和7年3月16日（日）10時

【募集期間】令和6年12月2日（月）～令和7年1月31日（金）

【定員】1,000名（先着順となります）

【留意事項】各回のアーカイブ（見逃し）配信は、オンラインライブ配信後、3営業日後に開始予定で、繰り返し視聴いただけます。  
※詳細は、東振協ホームページをご覧ください。

詳細・お申込みはこちらから  
（東振協HP内）



【お問合せ先】保健推進課（内線 411～415）

### 保健師による

## 無料健康相談

皆さんの健康づくりをお手伝いします♪  
健康管理ご担当者様からのご連絡をお待ちしております。

【お問合せ先】  
保健推進課（内線 417～418）  
E-mail : kenkousoudan@insatukenpo.or.jp



オンラインで全国どこからでも相談できます。



- ・定期健康診断後の事後フォローのお手伝い
  - ・健診結果の見方を知りたい
  - ・健康について気になることがある
  - ・健康的なダイエットにチャレンジしたい！
- などなど