働く人と家族のための　エンジョイ生活情報誌

WORK JOY ワークジョイさいたま

NEWS NO.134
2022.4月号

公益財団法人　さいたま市産業創造財団　勤労者福祉サービスセンター

イベント・おすすめ情報①　P1～3
- 産地直送フルーツ
- LINE公式アカウント『友だち紹介キャンペーン』
- ホテルメトロポリタンさいたま新都心 ランチチケット　ほか

チケット・おすすめ情報②　P4～5
- 笑いイチ in 三郷
- 資格の大原　キャンペーン
- 巨人戦観戦チケット

事業内容＆お知らせ　P6～7
- 日帰り温泉・温浴施設共通　利用補助券
- 新規割引提携情報

お知らせ　P8
- さいたま市より 健康情報BOX
- 事務局より アンケートにご協力ください

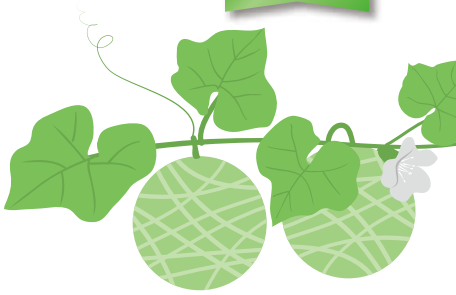
4月5日(火)から申込開始

事業番号 225701

産地直送フルーツ　～旬の味覚をおトクにお届け～
アンデスメロン、クインシーメロンのあっ旋

毎回多くの会員にご利用いただいている産地直送フルーツ。
今回は、果物の王様「メロン」を、日本一のメロンの産地茨城県鉾田市よりお届けします。

1会員4点まで　先着順



産　　地■ＪＡ茨城旭村(茨城県鉾田市造谷1377-1)

料　　金■

お買い求めやすい2個入りもご用意しました

メロン好きが満足する豊かな味と香り
アンデスメロン

2個入り	3～5個入り（約5キロ）
2,500円（通常3,200円）	4,300円（通常5,400円）

豊潤な甘さ。なめらかな口当たりが特長
クインシーメロン

2個入り	3～5個入り（約5キロ）
2,400円（通常3,000円）	4,000円（通常5,000円）

※上記料金には消費税、送料が含まれています。

数　　量■計100箱

申込期間■ 4月5日(火)10：00～4月15日(金)14:00

申込み・支払い方法■

1 上記期間内にワークジョイさいたまへ申込み（会員専用ページ）
→ 2 ワークジョイさいたまへお支払い（銀行振込）　前払い制です
→ 3 ＪＡ茨城旭村より会員様ご自宅へ発送　一つひとつを丁寧に。確かな品質をお届け！

発送予定■アンデスメロン：5月25日～6月5日頃
クインシーメロン：6月1日～6月10日頃

そ の 他■
- 締め切り後の数量変更、キャンセル、送付先の変更はできません。
- 天候や収穫時期により発送日は多少前後する場合があります。

EVENT INFORMATION
イベント・おすすめ情報

イベントやおすすめ情報を紹介するコーナーです。

応募期間：4月4日(月)～5月10日(火)

紹介者&
紹介された方
(新規友だち登録者)
両方に特典が!!

ワークジョイさいたま LINE公式アカウント『友だち紹介キャンペーン』

ワークジョイさいたまLINE公式アカウントに友だち登録されている会員を対象に、
お友だち紹介キャンペーンを実施します！

	紹介者　既に『ワークジョイさいたまLINE公式アカウント』に友だち登録されている方	紹介された方　友だち登録がまだの方
特　典	●スターバックスコーヒー デジタルドリンクチケット500円分(1名紹介・友だち登録につき) ※3名以上の会員をご紹介いただいた場合でも最大1,000円分(2名分)まで	●スターバックスコーヒー デジタルドリンクチケット1,000円分(500円分×2)
応募方法 ❶～❹全てが必要となります。	❶友だち紹介 4月4日(月)12時に配信するLINEメッセージ内の招待URLにて、友だち未登録の会員にワークジョイさいたまLINE公式アカウントを紹介。 ❷応募フォームの送信 同メッセージ内の応募フォームから、“紹介者本人”の『❶会員番号、❷事業所名、❸会員氏名、❹メールアドレス』“紹介していただく方”の『❺会員番号、❻会員氏名』を明記の上、送信。	❸友だち追加 ワークジョイさいたまLINE公式アカウントを紹介された会員は、招待URLより「友だち追加」 ❹応募フォームの送信 友だち追加されたときに自動で送信されるメッセージ内に記載されたURL(応募フォーム)から、『❶会員番号、❷事業所名、❸会員氏名、❹メールアドレス、❺紹介者の会員番号、❻紹介者の会員氏名』を明記の上、送信すると応募完了。

紹介された方の「友だち登録」、「応募フォームの送信」をもって応募完了となります。
※紹介のみは無効となります。

その他(注意事項)
- 紹介者・紹介される方は**会員本人**に限ります。
- 紹介者・紹介される方の応募フォームから会員が特定できない場合、入力内容に不備がある場合は無効となります。
- 既にワークジョイさいたまLINE公式アカウントに友だち登録済みの方を紹介された場合は対象外となります。
- 3名以上の会員を紹介いただけた場合でも、特典は最大1,000円分となります。
- デジタルコードの送信は6月中旬を予定しております。
- デジタルドリンクチケットの有効期限は約4ヵ月です。

会員専用ページから
お申込みください
https://www.sozo-saitama.or.jp/workjoy

LINE

ワークジョイさいたま
LINE 公式アカウント
@workjoysaitama

友だち追加お願いします

応募はココから

4月5日(火)から申込開始

事業番号 225605

ホテルメトロポリタン新都心 カフェ クロスヤード ランチチケット

1会員4枚まで　先着順

ホテルメトロポリタンさいたま新都心開業5周年記念
カフェクロスヤード×さいたまヨーロッパ野菜研究会コラボレーションランチコース

HOTEL METROPOLITAN　SAITAMA EUROPEAN VEGETABLES

所 在 地■ホテルメトロポリタンさいたま新都心5階
(さいたま新都心駅 徒歩1分)

内　　容■
- ヨーロッパ野菜サラダと自家製ドレッシングのマリアージュ
- たっぷり野菜のスープ
- メインディッシュ(メイン料理は下記よりお選びください)
  本日の魚のポワレと野菜のピューレ
  国産骨付き鶏モモ肉のコンフィ 焼き野菜添え
- 本日のデザート　・和紅茶またはコーヒー

料　　金■**2,000**円／1枚(通常3,500円)
※ランチタイムは、11:30～15:00となります。
※消費税、サービス料込の料金です。

有効期間■5月9日(月)～6月30日(木)

枚　　数■100枚

申込期間■**4月5日(火)**～　**受渡開始**■4月13日(水)以降

そ の 他■事前に予約の上、「ワークジョイさいたまランチチケット」利用の旨を伝えてください。
他の割引優待券等の併用はできません。

申込方法
インターネットでお申込みください。
▶インターネット　https://www.sozo-saitama.or.jp/workjoy
ワークジョイさいたま　検索　でも検索できます。
※会員ID・パスワードを入力してログインし、お申込みください。

対　　象
正会員・ふろむ会員

注意事項
1)募集開始前の申込みはできません。
2)連絡先には、必ず平日日中に連絡がつく電話番号の入力をお願いいたします。

支払方法
代金引換郵便で着払い(自宅または勤務先を指定)
※代金引換郵便で合計金額が10,000円未満の場合、別途手数料300円がかかります。(会員負担)。
複数のイベントやチケットなどをお申込みの場合、申込や発送時期が異なるものについては適用されません。同時発送を希望するチケットなどがある場合には、同時に申込みください。

申込み後のキャンセルは出来ません。買取りになります。

新型コロナウィルス感染拡大防止を目的として、窓口での対面販売は行っておりません。商品のお受け取りは代金引換郵便をご利用ください。

イベント共通利用補助券を使ってお得にイベントを楽しもう！

今号の「潮干狩り」、「ブルーベリー狩り」が対象イベントとなるので、是非ご利用ください。

利用制限■各イベント**1会員5枚(名)まで**
利用方法■ガイドブック2022巻末の「イベント共通利用補助券」を必要枚数分(1人につき1枚)切取って、会員番号、会員氏名をご記入の上、利用日当日に施設窓口にご提出し、差額分の利用料金をお支払いください。

期間限定1

潮干狩に行こう！

7月18日(月・祝)まで

ゴールデンウィークをはじめ、
これからの季節のアウトドア・レジャーにぴったりです！

会　　場■江川海岸(千葉県木更津市江川576-6)
営業期間■7月18日(月・祝)まで
料　　金■

潮干狩り料金(網なし)	一般料金	会員証提示料金	補助券利用料金	持ち帰り量
大人(中学生以上)	1,800円	**1,700円**	**1,200円**	2kgまで
小人(4歳～小学生)	900円	**850円**	**350円**	1kgまで

利用方法■第1料金所③番窓口に提出してください。
そ の 他■・補助の対象は潮干狩り料金のみとなります。超過採貝料金等にはご利用できません。
・必ず潮見表を確認の上、お出かけください。

お得情報
受付時に「ワークジョイさいたまの会員」である旨をお伝えください(会員証提示)。
レンタル熊手が1丁50円(通常250円)に！

アクセス
アクアライン木更津金田I.Cより約5km
カーナビは江川漁業協同組合
TEL.0438-41-2234で設定！

お問合せ先
新木更津市漁業協同組合江川支所
TEL.0438-41-2234(平日8：30～17：00)
潮干狩り　江川海岸　検索

期間限定2

ブルーベリー狩りに行こう！

8月下旬まで

甘くて大粒のブルーベリーが時間無制限で食べ放題！

会　　場■ブルーベリープラザ浦和(さいたま市緑区大崎589付近)
※クリーンセンター大崎西側
営業期間■6月上旬～8月下旬　※天候により休園有り。
料　　金■**200円／1人**(通常700円／1人)　※3歳以上有料
※入園料　＋　時間無制限食べ放題
※お持ち帰りは別途料金(早生系200円/100g、ラビットアイ系180円/100g)となります。
そ の 他■・補助の対象は入園料のみとなります。お持ち帰り分や物販でのご利用はできません。
・園内へのバッグ類の持込み、ペット同伴の入園は禁止です。
・農園が何箇所かあり、その日によって実の状況の良い場所をご案内します。

アクセス
車をご利用方
⇒カーナビは、「埼玉県さいたま市緑区大崎910」または「浦和中央自動車教習所」で設定！
公共交通機関をご利用の方
⇒JR浦和駅東口よりバス「念仏橋バス停」徒歩5分

お問合せ先
ブルーベリープラザ浦和
TEL.090-1990-2020

ART & CONCERT チケット情報

美術展、音楽、演劇など様々な種類のチケットをあっ旋します。

公演をお楽しみください！

このコーナーの申込からチケット受取まで

申　込	申込受付完了のお知らせ	入荷のお知らせ（公演の２週間～約１カ月前）	チケットお受け取り
インターネット	→ メール	→ メール	→ 代金引換郵便

申込方法　インターネットでお申込みください。
https://www.sozo-saitama.or.jp/workjoy
ワークジョイさいたま　検索　でも検索できます。
※会員ＩＤ・パスワードを入力してログインし、お申込みください。

支払方法　代金支払郵便で着払い（自宅または勤務先を指定）
※１回の発送につき合計金額が10,000円未満の場合、別途手数料300円がかかります。（会員負担）
複数のイベントやチケットをお申込みの場合でも、発送時期が異なるものについては別送となります。
※不在の場合は、「不在配達のお知らせ」が入っていますので、その指示に従ってください。

注意事項　■席の指定はできません。
■申込後のキャンセルはできません。

【申込期間】
４月５日(火)10：00～
４月20日(水)14：00
【枚　数】
１会員各公演４枚まで
※**先着順受付**とし、あっ旋枚数に達し次第締め切りとします。
※上記期間の開始前の申込は無効とさせていただきます。

事業番号 226401

笑いイチin三郷

人気芸人が三郷に大集合！
【日　時】５月８日(日)12：30開演
【会　場】三郷市文化会館
【料　金】全席指定**2,800**円(通常3,900円)
※３歳未満入場不可
【枚　数】10枚
【出　演】サンドウィッチマン、永野、カミナリ、東京ホテイソン、ランジャタイ、ロケット団、わらふぢなるお、ゾフィー、あぁ～しらき
※出演者は変更となる場合がございます。

事業番号 226402

2022年劇団☆新感線42周年興行　春公演
いのうえ歌舞伎『神州無頼街』

主宰・いのうえひでのりが演出する、歌あり踊りあり立ち回りありの、王道“いのうえ歌舞伎”最新作！
【日　時】５月23日(月)
13：15開場／14：00開演
【会　場】東京建物 Brillia HALL
【料　金】Ｓ席**12,000**円(通常14,800円)
【枚　数】10枚
【出　演】福士蒼汰、松雪泰子、髙嶋政宏、栗根まこと、木村了、清水葉月、宮野真守　他

事業番号 226403

第41回 大宮薪能

能舞台を特設舞台から楼門内舞殿に変更するなど、内容をリニューアルして開催します。
【日　時】５月27日(金)・28日(土)
18：30分開場／19：00開演
【会　場】武蔵一宮氷川神社境内 楼門内舞殿
雨天時：RaiBoC Hall（レイボック ホール）
さいたま市民会館おおみや
【料　金】全席自由席**3,900**円(通常5,500円)　【枚　数】各10枚
【その他】会場決定時刻（当日14：30）
入場整理券配布（当日15：00～）

事業番号 226404

ディズニー・オン・クラシック
夢とまほうの贈りもの2022

©Disney

夢とまほうに満ちたディズニー音楽を、物語を紡ぐ映像と共に、日本人ヴォーカリストとオーケストラの生演奏でお贈りする豪華エンターテインメント！
【日　時】６月３日(金)
19：00開演
【会　場】東京国際フォーラム　ホールA
【料　金】Ｓ席**6,300**(通常8,900円)
【枚　数】６枚　【その他】未就学児入場不可

事業番号 226405

イルカ 50th Anniversary コンサート
～ほのぼの行こうね！～

日本のミュージック・シーンの第一線で活躍してきたイルカがデビュー50周年を迎え、スペシャルなコンサートをお届けします。
【日　時】６月25日(土)
16：30開場／17：30開演
【会　場】RaiBoC Hall（レイボック ホール）
さいたま市民会館おおみや 大ホール
※大宮門街７階
【料　金】全席指定**4,600**円(通常6,500円)　※未就学児入場不可
【枚　数】20枚

事業番号 226406

リアル恐竜ショー　恐竜パーク

かわいい赤ちゃん恐竜から大きな肉食恐竜まで登場！家族全員で、楽しく学べるリアル恐竜ショー！
【日　時】７月17日(日)
①13時開演　②16時開演
【会　場】RaiBoC Hall（レイボック ホール）
さいたま市民会館おおみや
※大宮門街７階
【料　金】全席指定**2,400**円(通常3,300円)　【枚　数】20枚
【その他】３歳以上有料
２歳以下膝上鑑賞無料（座席が必要な場合は有料）

事業番号 224101

資格の大原

先着順　１会員１コースまで

今回はお得な３コースをご用意。新年度にスキルアップや資格取得に取り組んでみませんか？

コース名	料　金	備　考
①ITパスポート総合本コース	**11,000円**（一般価格15,000円）	入学金免除。CBT試験。
②MOS試験対策コース（Excel、Word）	**15,000円**（一般価格19,300円）	入学金不要。CBT試験。
③FP３級合格コース	**11,000円**（一般価格17,300円）	入学金不要。2022年９月受検。

費用には教材費、消費税込み　※本試験の受験料は含まれていません。

受講形態■Web通信講座
人　　数■各10名
申込期間■①、②４月８日(金)～４月18日(月)
③５月６日(金)～５月18日(水)
そ の 他■講座の申し込み後のキャンセルはできません。

お申込み・支払い方法■

1. **申込み**：①②４月18日③５月18日までに会員専用ページにて申込み（先着順）。
2. **申込用紙郵送**：受付完了後、ワークジョイさいたまから、申込用紙を郵送いたします。
3. **申込用紙提出・支払い**：申込書を「資格の大原」にご提出ください。　到着期限　①②**４月26日(火)**　③　**５月27日(金)**
4. **受講証発送**：①②**５月中旬頃**　③　**６月中旬頃**　「資格の大原」から受講証が発送されます。
5. **学習開始**：受講証が届き次第、学習開始となります。※１回あたり約２時間

４月５日(火)から申込開始

事業番号 225402

東京ドーム「巨人戦観戦チケット」

東京ドームグループ利用券 1,000円分付

先着順　１会員２枚まで

券　　種■指定席Ｂ（座席位置の指定はできません。ただし、２枚でお申込みの方は連席で用意します。）
日　　程■

試合日	試合開始時間	対戦相手
①５月14日(土)	14:00	中日ドラゴンズ
②５月15日(日)	14:00	

料　　金■**4,100円／１枚**(5,600円相当)
枚　　数■各６枚
申込期間■**４月５日(火)10：00**～４月18日(月)14：00
受渡開始■４月下旬
そ の 他■2022年より東京ドーム場内は完全キャッシュレス化となります。

東京ドームシティをはじめとする東京ドームグループ各施設で利用可

東京ドームグループ利用券
例）東京ドーム（ドーム内売店、ドーム内移動販売、スイート倶楽部、プレミアムラウンジ）、東京ドームシティ アトラクションズ　チケットカウンター、スパ　ラクーア　等
※有効期限あり。お釣りはでません。

まだまだ募集中

事業番号 215606

市内飲食店共通利用補助券

１会員１セットまで　先着順

対象店舗で利用時・お会計時に提出する最大1,000円引きになる利用補助券です。
ランチ・ディナーだけでなく、テイクアウトにも使えます。

お得にさいたまグルメを楽しもう！！
春休み期間やゴールデンウイークにも使える！

補助金額■**2,000円分**(500円券×４枚／１セット)
有効期限■５月31日(火)まで
利用方法■１グループ１回の支払いにつき２枚(1,000円分)まで利用可。
※１回あたりの会計が1,000円(税込み)未満の場合は利用対象外となります。

ご利用上の注意■
››› 店舗によって時間帯や要予約等の条件がある場合があるので、必ず店舗のホームページや電話でご確認の上、ご利用ください。

INFORMATION 事業内容&お知らせ

期間限定のお得な情報をはじめ、新規割引提携施設・店舗の案内やサービス内容の変更などをお知らせするページです。

日帰り温泉・温浴施設共通利用補助券

今回から小人も補助対象となりました！

先着順

1会員1セットまで

前回好評だった補助券が通年で利用できるようになりました！
ガイドブック2022巻末の「日帰り温泉補助券」を切り取ってご利用ください。

補助金額■大人500円／小人300円
有効期間■令和４年４月１日～令和５年３月31日
補助対象■入館料
※「さいたま清河寺温泉」と「杉戸天然温泉　雅楽の湯」は大人のみ有効
利用方法■ガイドブック巻末の『日帰り温泉・温浴施設　共通利用補助券』を切り取り、お名前・会員番号をご記入の上、各施設に差額料金とご提出ください。
※1人につき１枚必要となります。

使用上の注意　補助券１枚につき１名のみ利用可
店舗によって補助券の使用条件（他の割引券との併用不可、現金のみ対応など）が異なる場合があるので、使用前に必ず店舗にご確認のうえ、ご利用ください。

アイコンの説明
所在地　電話番号　本人負担料金（補助券利用時）※大人

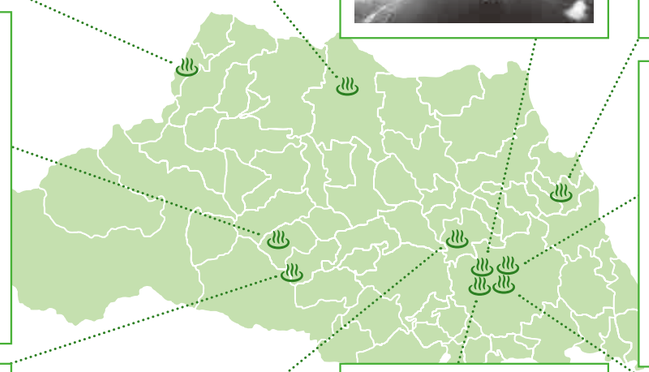
おふろcafé　白寿の湯
所在地 児玉郡神川町渡瀬337-1
電話番号 0274-52-3771
本人負担料金 180円（平日）
280円（土休日）

おふろcafé　ハレニワの湯
所在地 熊谷市久保島939
電話番号 048-533-2614
本人負担料金 830円（平日）
1,030円（土休日）

さいたま清河寺温泉
所在地 さいたま市西区大字清河寺683-4
電話番号 048-625-7373
本人負担料金 220円（平日）
320円（土休日）
さいたま市内

杉戸天然温泉　雅楽の湯
所在地 北葛飾郡杉戸町杉戸2517
電話番号 0480-53-4126
本人負担料金 600円（平日）
700円（土休日）

昭和レトロな温泉銭湯 玉川温泉
所在地 比企郡ときがわ町玉川3700
電話番号 0493-65-4977
本人負担料金 280円（平日）
380円（土休日）



おふろcafé utatane
所在地 さいたま市北区大成町4-179-3
電話番号 048-856-9899
本人負担料金 676円（平日）
808円（土休日）
さいたま市内

BIO-RESORT HOTEL＆SPA O Park OGOSE
所在地 入間郡越生町上野3083-1
電話番号 049-292-7889
本人負担料金 125円（平日）
180円（土休日）

極楽湯上尾店
所在地 上尾市上尾村500-1
電話番号 048-779-2641
本人負担料金 170円（平日）
260円（土休日）

湯快爽快 湯けむり横丁　おおみや
所在地 さいたま市西区三橋5-1010
電話番号 048-620-1126
本人負担料金 250円（平日）
370円（土休日）
さいたま市内

美楽温泉　SPA-HERBS
所在地 さいたま市北区植竹町1-816-8
電話番号 048-669-6626
本人負担料金 435円（平日）
655円（土休日）
さいたま市内

新規割引提携施設

利用資格■正会員・ふろむ会員共通

ハウスドゥ中浦和駅前店
ガイドブックP.50掲載
https://kaitori-nakaurawaekimae-housedo.com/

不動産の購入・売却のご相談は安心の全国展開ハウスドゥ中浦和駅前店へ！！

特典
①新築一戸建て購入の方へ仲介手数料が全額無料
※税込3,000万円以上の物件購入の方に限る。
②不動産（戸建・土地・マンション等）を売却された際の仲介手数料を30％値引き

営業時間■10：00～18：00　※定休日　水曜・日曜
所在地■さいたま市南区鹿手袋１-32-4
電話番号■048-829-7387

BEYOND（ビヨンド）ジム浦和店
ガイドブック未掲載
https://beyond-urawa.com/

BEYONDジム浦和店は全国に50店舗展開する『BEYOND』がさいたま市浦和にオープンさせた完全マンツーマンのパーソナルトレーニングジムです。
厳選されたトレーナーと広々した洗練された空間で正しい食事、運動の習慣をあなたに。

特典
体験料金特別割引

営業時間■10：00～22：00
所在地■さいたま市浦和区高砂３-６-16 BEIS浦和４F（RK浦和ビル）
電話番号■048-714-0390

①親向けのコミュニケーション講座（親業訓練一般講座）
②子育てオンライン相談
ガイドブック未掲載
https：//www.familyworks.jp/contact/

反抗！無気力！不登校！子どもにまつわる親の困ったを解決！
家族が笑顔になるために。職場で家庭で親の成長をサポートします。

特典
①親向けのコミュニケーション講座（３時間×全８回）
通常33,000円（税込み）のところ1,000円割引、親子手帳プレゼント
②オンライン子育て相談（１セッション／１時間）
通常5,500円（税込み）のところ10％割引

申込み方法■専用ページからお申込みください。
①https：//www.familyworks.jp/fukurikousei/
②https：//coubic.com/oyanogakkou/615773
※申込時にワークジョイさいたまの会員である旨をお伝えください。
問合せ先■ファミリーワークス合同会社
TEL.048-829-7977

①親向けのコミュニケーション講座　②オンライン子育て相談

◆子どもの話が聞けるようになりたい方　◆家族ともっといい関係を作りたい方　◆親子関係、夫婦関係を良くしたい方

サービス内容変更のお知らせ　４月１日～

料金改定
東武動物公園
販売料金を改定させていただきました。
改定後）2,100円／１枚

給付額・名称変更
慶弔等給付金
・死亡弔慰金（本人死亡）の給付額を50,000円に改定いたしました。
・成人祝い金について、給付項目の名称を20歳祝金に変更しました。
※申請条件の変更はありません。

パスワード変更
ローチケbiz+
ログイン時のパスワードが変更となりました。
詳細は、ガイドブック2022でご確認ください。

さいたま市より 健康情報BOX

上手なお酒との付き合い方

季節のイベントなどでお酒を飲む機会が増えた方や、新型コロナウイルス感染症の流行に伴う環境の変化からお酒の飲み方が変わった方もいらっしゃるのではないでしょうか。適度な飲酒はストレス解消法の１つとして有効ですが、飲みすぎると健康に悪影響を及ぼします。今一度、お酒との付き合い方について見直してみましょう。

飲酒習慣についてセルフチェックしてみましょう

❶ 飲酒量を計算してみましょう

「純アルコール10ｇを含むアルコール飲料」＝「１ドリンク」です。

「ドリンク数」計算式

量(ml)×アルコール濃度(アルコール比重)×0.8＝純アルコール量(ｇ)

アルコール度数(%)÷100

適度な飲酒量ってどのくらい？

ビール(５%)なら
中瓶１本(500ml)
チューハイ(７%)なら
１本(350ml)
ワイン(14%)なら
グラス1.5杯(180ml)

※女性は上記の1/2～2/3程度
※65歳以上の高齢者はさらに控えたほうがよい
※少量のお酒で顔面紅潮・吐き気・動悸などの症状が出る人は、控えたほうがよい
参考：「健康日本21」

❷「AUDIT」で飲酒習慣をチェックしてみましょう

以下の項目で当てはまるものを選び、点数をつけてみましょう

チェック項目	0点	1点	2点	3点	4点
飲酒頻度	ゼロ	月１回以下	月２～４回	週２～３回	週４回以上
１回のドリンク数	２ドリンク以下	３～４ドリンク	５～６ドリンク	７～９ドリンク	10ドリンク以上
６ドリンク以上	ない	月１回未満	月１回	週１回	ほぼ毎日
コントロール困難	ない	月１回未満	月１回	週１回	ほぼ毎日
泥酔の頻度	ない	月１回未満	月１回	週１回	ほぼ毎日
迎え酒の頻度	ない	月１回未満	月１回	週１回	ほぼ毎日
自責の念	ない	月１回未満	月１回	週１回	ほぼ毎日
記憶をなくす	ない	月１回未満	月１回	週１回	ほぼ毎日
飲酒でケガ	ない	—	過去１年なし	—	過去１年あり
酒量への忠告	ない	—	過去１年なし	—	過去１年あり
合計点数	点				

❸ 点数ごとのアドバイス

10点未満
- あなたのお酒の飲み方にあまり大きな問題はないようです。
- １日２ドリンクまでの飲酒にとどめましょう。

生活習慣病なし　10～19点　生活習慣病治療中
- 今後、お酒が原因であなたの健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。お酒の飲み方を見直し１日２ドリンクまでの飲酒にとどめましょう。

- 治療中の病気の妨げになる上、病状を悪化させる恐れがあります。
- これから２週間断酒し、お酒が身体に与えた影響を確かめましょう。

20点以上
- アルコール依存症が疑われ、健康だけでなく、家庭や職場での生活に悪影響が及んでいる可能性があります。
- お酒の飲み方を一度専門医にご相談ください。

ご自身の飲酒習慣を知り、適量を守り、お酒は楽しく飲みましょう。
お酒に関する相談先は様々あります。お酒の飲み方や量に少しでも不安を感じた方は、お一人で悩まず、一度相談してみましょう。 https://www.city.saitama.jp/002/001/016/001/p086679.html

事務局からのお知らせ

アンケートにご協力ください

事業主様や会員、会員のご家族の皆様を対象に、ワークジョイさいたまのサービスに対しての意見をお伺いするために、アンケート調査を実施いたします。

回答方法▶右記ＱＲコードから回答してください。
特　　典▶回答していただいた方の中から抽選で150名様に「Amazonギフト券(1,000円分)」をプレゼントします。
そ の 他▶商品の発送は６月中旬を予定しています。
（当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます）

①会員用　②事業主用

電話・ＦＡＸ番号変更のお知らせ

４月４日(月)より、ワークジョイさいたまの電話・ＦＡＸ番号が下記のとおり変更となりましたのでお知らせします。

新電話番号▶**048-851-6692**
(旧電話番号：048-840-1133)
新ＦＡＸ番号▶**048-851-6693**
(旧FAX番号：048-859-1711)

ワークジョイさいたまＮＥＷＳ　2022年４月号【No.134　2022年４月発行】
公益財団法人 さいたま市産業創造財団 勤労者福祉サービスセンター
〒338-0002　さいたま市中央区下落合5-4-3さいたま市産業文化センター４階
TEL.048(851)6692／FAX.048(851)6693
https://www.sozo-saitama.or.jp/workjoy　ワークジョイさいたま　検索
@workjoysaitama

WORK JOY ワークジョイさいたま NO.134