Health Comsat

ヘルス コムサット

2015
1
houdou-kenpo No.276

Health Comsat は4月・6月・8月・10月・12月・1月の発行です

設立50周年

記念式典と祝賀会が開催されました

Focus on けんぽ

平成26年度 健康保険組合全国大会が開催されました

彩り野菜で簡単ヘルシーごはん

飲みすぎ&食べすぎの季節におすすめ肝臓いたわりメニュー

なるほど！ 健康保険

平成27年1月から高額療養費・出産育児一時金が見直されました

東京都報道事業健康保険組合
http://www.houdou-kenpo.or.jp/

新年のご挨拶

東京都報道事業健康保険組合
理事長　川嶋　明

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皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして、多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

昨年を顧みますと、３月に「健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」の一部が改正され、国民の健康寿命の延伸をめざし、平成 27 年度からすべての健保組合で「保険者が保有する医療データや健診データの情報を分析し、これを活用してより効果的な保健事業を展開していくこと」とされました。現在、当健保組合では、これまでの取り組みを再度精査し「報道健保健康管理事業総合計画（HoKS プラン）」として実施に向けた準備を行っているところです。

また、6 月には「経済財政運営と改革の基本方針 2014」（骨太の方針）が閣議決定されるなど、社会保障改革の分野についてさまざまな方針・提言が盛り込まれました。基本的な考え方として、健保組合等の保険者に対して給付の効率化・適正化、保険者機能の強化や疾病予防・健康管理への取り組みを強化することが求められており、新たに個人や保険者に対する健康・予防インセンティブの付与等の検討もなされています。

このように、健保組合を取り巻く環境は大きく変化しようとしていますが、当健保組合は、昨年 12 月に、皆様に支えられ 50 周年を迎えることができました。これまでも、そして、これからも、健保組合の重要な使命は、皆様とご家族の健康づくりを積極的に推進していくことに変わりはありません。健診をはじめとする保健事業のさらなる充実を図り、皆様の健康寿命の延伸をめざしていくことが、当健保組合の存在意義であると考えております。

結びに、静かな幸福の象徴とされる干支の羊にあやかり、新しい年が皆様にとって心穏やかな年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

本年もどうぞ
よろしくお願いいたします

❖理事長

川嶋　明	一般社団法人　日本新聞協会

❖常務理事

後藤　利美	東京都報道事業健康保険組合

❖理事

岩瀬　徹	㈱啓徳社
押野　貴雄	㈱電通パブリックリレーションズ
唐島　夏生	㈱エフエム東京
國府　一郎	一般社団法人　日本新聞協会
坂田　光正	㈱東京交通新聞社
髙田　誠	㈱日刊スポーツ新聞社
堤　丈晴	㈱ジャパンタイムズ
野崎　一郎	㈱日刊自動車新聞社
八百板　隆	滝山商事㈱
山下　春樹	㈱繊研新聞社
山本　雅彦	東京都報道事業厚生年金基金

❖監事

長谷川　武史	㈱テレビアルファ
平野　正光	㈱東都春陽堂

❖議員

相川　明好	㈱化学工業日報社
芥川　秀明	㈱東京ニュース通信社
臼田　美樹雄	㈱東京即売
大熊　和彦	㈱WOWOW
岡山　仁	㈱トムス・エンタテインメント
清宮　博彦	㈱エヌエイチケイメディアテクノロジー
熊坂　哲司	㈱神奈川新聞社
小甲　則夫	㈱AOI Pro.
佐藤　安弘	㈱日本金融通信社
鈴木　直	公益社団法人　全国農業共済協会
滝山　和男	㈱ビデオリサーチ
武田　照実	㈱東京スポーツ新聞社
戸倉　隆之	㈱日本農業新聞
村山　芳夫	㈱食品産業新聞社
森中　孝二	㈱日刊スポーツ印刷社

職員一同

これからもみなさまと“つながり”みなさまの“支え”となります

設立50周年記念式典と祝賀会が開催されました

平成26年12月1日、わたしたちの**報道健保**は設立50周年を迎えました。これを記念し、平成26年11月27日、日本プレスセンタービルで開催されました記念式典と祝賀会の模様をお届けします。

記念講演

有森　裕子 氏　　元女子マラソン選手
演題　「思い続ければ夢はかなう」

※記念講演の詳細は、本誌P７～８をご覧ください。

式　典

1. 式辞
   理事長　　川嶋　明
2. 50年の歩み
   常務理事　後藤　利美
3. 組合「ロゴマーク」発表
4. 優良事業所表彰
   受賞者代表　株式会社テクノマックス 様
5. 謝辞
   シンエイ動画株式会社 様

受付風景　　会場入口にて

式辞　理事長　川嶋　明

50 年の歩み　常務理事　後藤　利美

謝辞　シンエイ動画株式会社 様

優良事業所表彰受賞者

健康管理事業への積極的な参加など、健保組合の安定的運営への貢献度が高い 30 社に対し、川嶋理事長より表彰状の授与ならびに記念品が贈呈されました。

優良事業所表彰状授与

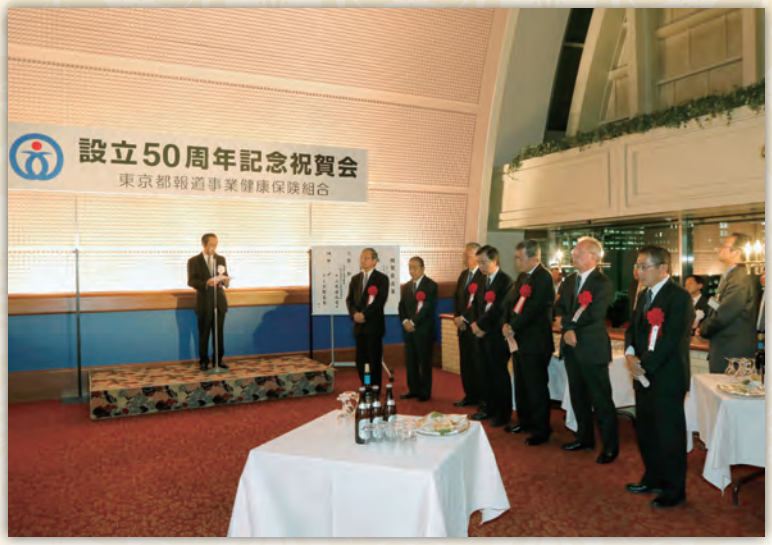
受賞者代表　株式会社テクノマックス 様

優良事業所表彰受賞の皆様

第二部　祝賀会

祝賀会

1. 挨拶
   理事長　川嶋　明
2. 来賓祝辞
   健康保険組合連合会東京連合会
   会長　布施　光彦 様
3. 乾杯
   当組合前理事長
   一般社団法人 日本新聞協会
   顧問　鳥居　元吉 様
4. 中締め
   監事　平野　正光



来賓祝辞　健康保険組合連合会東京連合会　会長　布施　光彦 様

乾杯　前理事長　一般社団法人　日本新聞協会　顧問　鳥居　元吉 様

中締め　監事　平野　正光

設立50周年記念式典　記念講演

思い続ければ夢はかなう

記念講演では、今なお多方面で活躍されている元女子マラソン選手、有森裕子さんを講師にお迎えしました。今までの人生において支えられた数々のエピソードを含め、貴重な講演の模様をお届けします。

講師
有森　裕子氏 元女子マラソン選手

プロフィール
1966 年岡山県生まれ。就実高校、日本体育大学を卒業して、㈱リクルート入社。バルセロナオリンピック、アトランタオリンピックの女子マラソンでは銀メダル、銅メダルを獲得。2007 年 2 月 18 日、日本初の大規模市民マラソン『東京マラソン 2007』でプロマラソンランナーを引退。1998 年 NPO 法人「ハート・オブ・ゴールド」設立、代表理事就任。2002 年 4 月アスリートのマネジメント会社「ライツ」（現 株式会社 RIGHITS.) 設立、取締役就任。スペシャルオリンピックス日本理事長、厚生労働省「いきいき健康大使」、日本プロサッカーリーグ理事、他。2010 年 6 月、国際オリンピック委員会（IOC）女性スポーツ賞を日本人として初めて受賞。

あきらめずに追いかけて、日本人トップに

私がリクルートに入社して、初めて出場したのは立川女子10km ロードでした。大きな大会ではなかったのですが、ソウルオリンピックの金メダリストであるロザ・モタ選手が出場していました。私がマラソンを始めるきっかけにもなった憧れの選手です。マラソンとオリンピックという、人を感動させることができる場に立ってみたい、と思ったのです。

そのロザ・モタ選手に何とかついて行こうと思って走りましたが、なかなか追いつけません。しかし、ただあきらめず、背中をずっと見て走った結果、日本人トップでゴールすることができました。世界というのは、あきらめなければいつか追いつくかもしれない、そう思わせてくれる大会となりました。

応援が大きな力になるマラソンという競技

現役時代は、毎日のハードなトレーニングで身体を酷使してきましたが、私は心身ともに健全であることは、人の健康の大事なところだと思います。特にマラソンはメンタルです。メンタルがしっかりしていれば行動も伴ってきます。マラソンという競技は、距離が長く、時間も長く、体を究極に追い込むので、応援が非常に大事です。現在、マラソンがこれだけ流行っている理由としては、チャレンジがわかりやすいということがあります。そしてもう一つ、マラソンという競技を通して、「応援される」ということです。応援されるということは、自分がそこにいる、頑張っているということを感じることができます。大人になると、応援されるということはなくなってきます。そういう場を作ることが、健康にもつながっていくと思います。

大きかった恩人たちの言葉

マラソンで結果を残すことができた理由についてよく聞かれます。しかしアスリートのトレーニング自体にはそんなに差があるわけではありません。私に色々な人がかけてくれた言葉、出会いの中でいただいた言葉が、ものすごく大きかったのです。

特に小出監督は、意識していい言葉を発してくれる人でした。言葉を投げかけるタイミング、突くポイントを逃しませんでした。絶対になかったのは、ネガティブな部分を突くことです。逆に、いかにそれを前向きに響かせて、本人を動かすか。私はリクルートに入ったとき、猫背という弱点がありましたが、「君はナチュラルに前傾している」と言われ、気持ちが、そしてパフォーマンスが変わってきました。

監督がよく言われていたのが、「何で～なんだろう」の「何で」を、「せっかく」にしろ、ということです。そうすることで、「せっかく～なんだから、じゃあこうしてみよう」とつながるからです。それ以来、「せっかく」という言葉は、私の宝物になりました。

また、私は生まれたとき股関節脱臼で、そのためひどいO脚となり、けがが絶えませんでした。さらに小学校2年生のときの事故の影響で、右全体の関節の動きが硬くなるなど、マイナスがたくさんありました。私にとってよかったのは、それを「武器だ」と言ってくれる人に出会ったことです。それはまず小学校のときの体育の先生でした。「持ってるものが悪いんじゃない、悪いのはそれを悪く言う自分だ。自分の持っているものを武器だと思え。そうすればいいように働くんだ」と。

高校で陸上部に入ってからも、いろいろな言葉をもらうことができました。陸上部の恩師は「あきらめなければ、最悪の最悪は免れることはできる。一番だめなのは、最悪なことを最悪にしてしまうこと。状況は最悪でも、そのなかでの最高を出す努力はできるはず。それが、最高の状況になったとき、計り知れない最高を生むだろう」と教えてくれました。

そして整形外科の先生は、私が大嫌いだったO脚を、「立派なO脚!」と言ってくれました。O脚のための秘密トレーニングも教えられ、どんどんいいイメージが膨らんでいきました。今話すと完全な子どもだましですが、高校3年間でどうしてもがんばりたい、強くなりたいと思っていた私にとって、投げかけてほしい言葉だったのです。

大切なのは、日々の意識や努力の積み重ね

自分で言葉を発するときに、どの言葉がプラスになるのか、一呼吸おいて考える習慣をつけてください。「なんで」ではなく「せっかく」。毎日のリピートは大切です。それが、健康にも影響する、心の部分の手段だと思います。

体の健康について言えることとしては、体重は軽ければいい、というわけではありません。体調がいいときの体重を覚えておいて、維持することです。体重だけ落としても何の意味もありません。また、季節の食材を一番栄養価の高いときに体に入れることが、一番免疫を強めると思っています。食事が体に影響するのは10年かかります。そういう意識で考えたときに、積み重ねが大切だとわかるはずです。

運動をしよう、という意識をつくる必要はありません。ちょっとどこかでつま先立ちをする、座っている時間が長ければバランスボールを使う、一駅歩く、階段を使うなど、ちょっとの意識や努力をどれだけ続けられるかが、健康を保つ一番のベースだと思います。

日々の意識や努力を積み重ねていくこと。それはアスリートのトレーニングにも、皆さんの日常にも、同じことが言えるのではないでしょうか。

Focus on けんぽ

平成26年度健康保険組合全国大会が開催されました

去る11月26日(水)、東京国際フォーラム（東京都千代田区）において、「皆保険を次世代へつなぐ改革実現総決起大会」を副呼称に平成26年度健康保険組合全国大会が開催されました。

健康保険組合連合会　大塚陸毅会長

消費税率引上げまでの間も財政支援等による負担軽減を

今大会には、過去最高となる4,000名を超える健保組合関係者が参加しました。

冒頭の基調演説で大塚陸毅会長は、安倍晋三内閣総理大臣が消費税率の10%への引上げを18カ月延期したことについて、「さまざまな情勢を総合的に勘案して決断されたことであり、尊重したい」と理解を示しつつ、「保険者を巡る状況は待ったなしであり、ここで歩みを止めるわけにはいかない。消費税率引上げまでの間も、公費投入による財政支援、不合理な現行制度の是正、改正等によって、現役世代の負担軽減を目指していかなければならない」と強く訴えています。

さらに、現在、社会保障審議会医療保険部会で医療保険制度改革に向けた議論が進行していることを紹介し、後期高齢者支援金の全面総報酬割に併せて、前期高齢者に係る後期高齢者支援金について、加入者調整率を掛けるという案が出されたことに対し、「理不尽で一方的な案であり、絶対に受け入れることができない」とし、前期高齢者への公費投入や、財政調整の不合理な負担方法の是正を強く訴える一方、増え続ける医療費に対しては健保組合自身もデータヘルスなど医療費適正化に資する保健事業を積極的に推進していく必要性を指摘し、「自ら努力し、健保組合の価値をさらに高めていきたい」と表明しました。

その後、白川修二副会長が大会スローガンを盛り込んだ決議の趣旨を説明し、満場一致で採択、決議は来賓として出席した原勝則厚生労働審議官に、大塚会長からその場で手渡されました。

大会スローガン

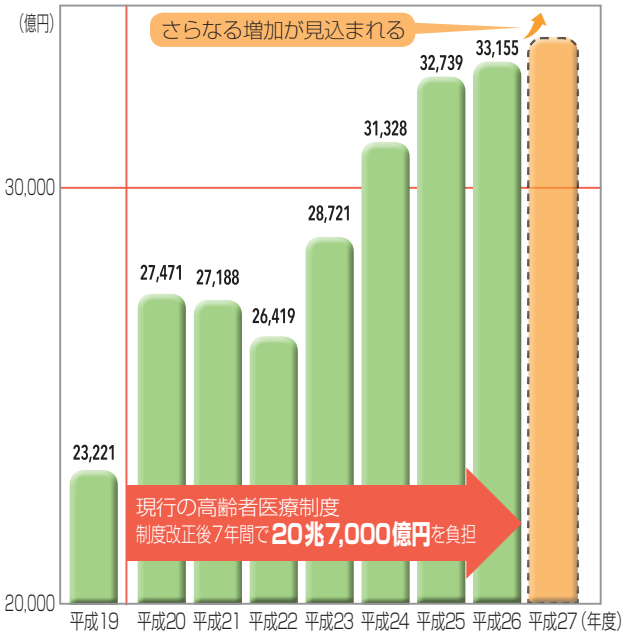
前期高齢者医療への公費投入の実現

団塊世代が前期高齢者(65～74歳)へ移行したことに伴い、現役世代からの拠出金負担は急増している。現役世代の過重な負担の解消に向け、消費税の税率引上げ分の財源を活用し、前期高齢者医療への公費投入を図るべきである。また、消費税率引上げまでの間も、適切な公費投入による財政支援、現行制度の改正等によって、現役世代の負担の軽減を図るべきである。

高齢者医療費の負担構造改革と持続可能な制度の構築

国民医療費全体の6割を占める高齢者医療費を国民全体でどのように負担していくかが、皆保険制度を維持するための最優先課題である。現役世代と高齢者の負担の公平性を確保するため、高齢者医療制度への公費の拡充に加えて前期高齢者にかかる財政調整における不合理な負担方式の是正等、現行の負担構造を見直すとともに、実効性のある医療費適正化対策を更に推進して持続可能な制度の構築を図るべきである。

高齢者医療制度等への拠出金の推移



(注) 平成19～24年度までは決算、25年度は決算見込、26年度は予算早期集計の数値。

人間関係のストレスを軽くする

アサーティブな会話のススメ

監修／大美賀 直子
（産業カウンセラー）

CASE

上司から「悪いけど、この仕事を明日までに仕上げておいて」と急な仕事を頼まれたA美さん。しかし、すでに他の仕事も多く抱えており、これ以上は引き受けられそうにありません。

あなたの返事は?

右記のケースで、あなたの返事に近いものはA～Cのうちどれでしょうか？

A

「わかりました、やってみます…」と、言われるままに引き受ける。

B

「忙しいから絶対無理です!」とはねつけるように断る。

C

「実は今、別の作業で手一杯なんです。できれば引き受けたいのですが、期日を明日以降に延ばしていただくことは可能ですか？」と提案する。

自分の意思を正しく伝えられていますか?

Aのあなたは「非主張型」

自分の意思や主張が伝えられず不満をためてしまう。主張しなければあなたが無理をしていることに相手も気づきません。

Bのあなたは「攻撃型」

自分の主張はハッキリ、相手への配慮に欠け反感を買ってしまうかも。

Cのあなたは「アサーティブ(主張)型」

相手への配慮を忘れず自分の意思もハッキリ主張することができます。

アサーティブな伝え方の流れ（DESC法）

アサーティブの代表的な方法の1つに「DESC法」があります。下記を参考に、アサーティブな会話を心がけてみませんか?

1 描写（Describe）
まずは状況を客観的に簡潔な言葉で伝え、相手との認識の差を埋める。事例の場合は、「別の作業で手一杯」など。

2 表現（Express）
自分の気持ちを冷静に伝える。事例の場合は、「できれば引き受けたい」と言うことで、前向きな姿勢や相手への配慮も示すことができる。

3 特定の提案（Specify）
現実的な改善案や妥協案を提案する。事例の場合も、ただ断るのではなく、「期日を延ばせないか」などと提案することが重要。

4 選択肢を示す（Choose）
他の案を提案し、選択肢を示す。事例の場合は、「もしくは他の人に頼めないか」など。

ココロの悩み、電話などで相談しませんか?

当健保組合では、ココロとカラダの悩みや不安に、ベテラン相談員が無料でお答えする「電話健康相談」と、専門カウンセラーとの電話・面接による「メンタルヘルスカウンセリング」を実施しています。ぜひご活用ください。

メンタルヘルス関連事業の詳細は、
報道健保ホームページをチェック！
http://www.houdou-kenpo.or.jp/ 報道健保 検索

がん対策のススメ シリーズNo.5

20歳代の若い女性にも増加中

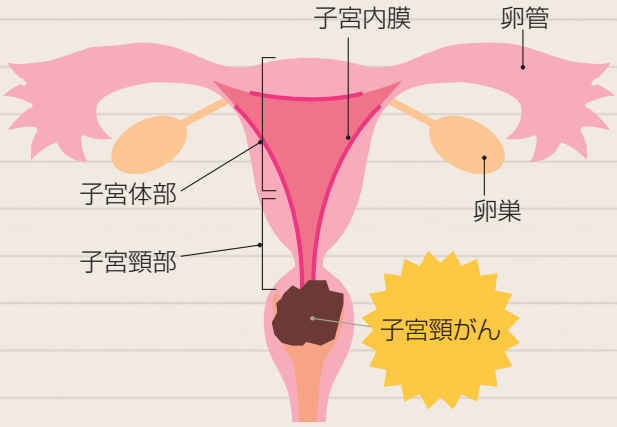
子宮頸がん

がん対策推進企業アクション

30～40歳代がピーク

子宮頸がんにかかる方は全国で年間約 10,700 人、亡くなる方は約 2,700 人です。**報道健保**では 1 年間で 113 人の方が子宮頸がんで病院等にかかっています。一般的に 20 歳代から増加し始め、ピークは 30 歳代後半～ 40 歳代前半、その後、減少傾向となり、**報道健保**でもその傾向が見られます。

初期のがん（0 期）なら、5 年生存率はほぼ 100%ですが、初期には自覚症状がほとんどありません。検診による早期発見、早期治療が何より大切です。

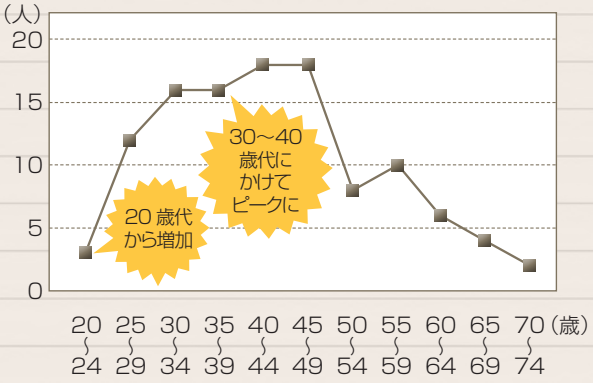


おもな原因はHPV（ヒト・パピローマ・ウイルス）

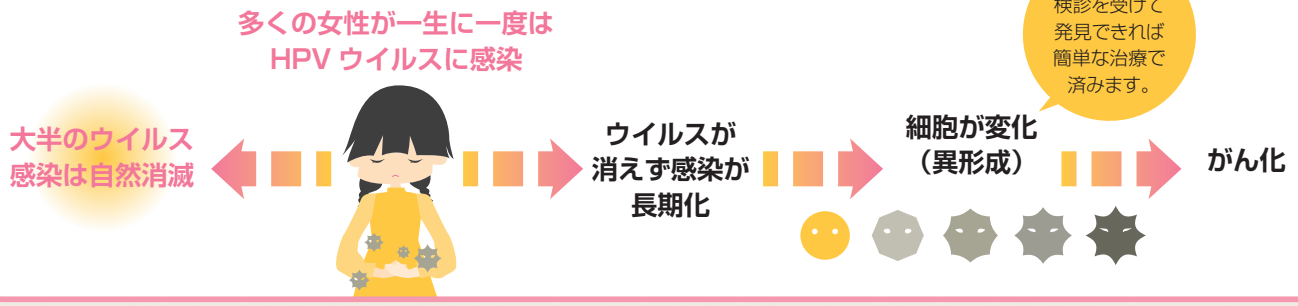
子宮頸がんのおもな原因は、HPV というありふれたウイルスです。多くの女性が一生に一度は感染するとされています。しかし HPV に感染したからといって、必ずしも子宮頸がんになるわけではありません。ほとんどの感染は一時的なもので、異形成（がんになる前の状態）になっても大半は自然に治ります。また、感染からがん化まで 5 年から 10 年はかかるため、検診による早期発見・早期治療が可能です。

報道健保の生活習慣病予防健診には、子宮頸がん検査が含まれています。希望者は全員対象となりますので、是非ご利用ください。

平成25年度 **報道健保**の年代別子宮頸がん患者数



HPVウイルス感染から子宮頸がんになるまで



保健師からのメッセージ

保健指導専門役　保健師　御牧 弓子

子宮頸がん検診は、子宮の入り口から擦りとった細胞を顕微鏡で調べる検査です。検査方法として、「自己採取法」と「医師採取法」があります。子宮の入り口は膣の奥にあることから、正確に細胞をとることは難しいため、どちらか選べる場合は「医師採取法」がお勧めです。

なお、茶褐色・黒褐色のおりものが増える、性交時・月経時以外の出血等の症状がある場合は、検診を待たずに医師の診察を受けましょう。

生活習慣病予防健診の詳細は**報道健保**ホームページをチェック！ http://www.houdou-kenpo.or.jp/ 報道健保 検索

資料：独立行政法人 国立がん研究センター「がん情報サービス」、公益財団法人　がん研究所「がんに関する情報」

報道健保の重症化予防対策

高血圧症予防の基本の「き」
減塩を極めて、血圧を下げよう

報道健保では今年度、「高血圧症」（有所見者）の方を対象とした重症化予防対策を実施しています。
減塩は高血圧予防・改善のためだけでなく胃がんの予防にもなるので、すべての人におすすめです。

減塩はなぜ大切なの？

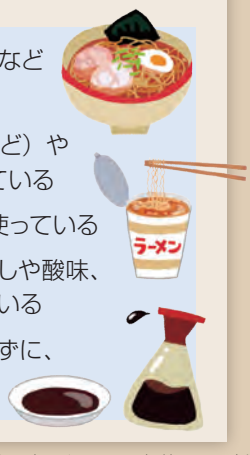
塩分をとりすぎると、血液中の塩分濃度が高くなるので、調整するために体内の水分が血液中に集まります。その結果、血液の量が増え、血圧が上昇してしまうのです。

1日の塩分（食塩）摂取量は**男性 8.0g 未満、女性 7.0g 未満**※1 が目標ですが、ラーメンなどの麺類 1 杯で 4 ～ 6g 以上の塩分が。食事に含まれている塩分にも気を配ることが大切です。また塩分のとりすぎは日本人に多い胃がんの一因でもあります。ぜひ「減塩」を実行してください。

❶減塩チャレンジ度チェック

高血圧の人にとっての「減塩の基本」をご紹介します。実行しているものが多いほど、減塩生活が身についているといえます。

- □ラーメンなどの麺類や、みそ汁などの汁は全部飲まないで残す
- □加工食品（練りもの、ハム類など）やインスタント食品は控えめにしている
- □しょうゆやみそは減塩タイプを使っている
- □料理の味つけは薄味にして、だしや酸味、辛味、香りなどで変化をつけている
- □しょうゆやソースなどは、かけずに、小皿に入れてつけて食べる



＋

❷カリウムを積極的にとる 減塩＋α

カリウム※2はナトリウム（塩分）や水分の排出を助けるので、血圧を下げる働きがあり、野菜や果物、豆類、いも類、海藻、きのこ類に多く含まれています。これらの食品には、カリウムとともに血圧を下げる働きのあるマグネシウムやカルシウムも豊富なので、積極的にとりたいものです。

カリウムを豊富に含む食材の例※3

（食品 100g 当たりのカリウム含有量）

焼きのり	ほうれん草	大正エビ	イカ（焼）
2,400mg	690mg	360mg	320mg

※1　厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015 年）の概要」より。目標値は 18 歳以上の値。
※2　腎臓に機能障害のある人は、カリウムの摂取を控えたほうがよい場合もあるので、医師に相談しましょう。
※3　文部科学省「日本食品標準成分表 2010」より。

管理栄養士からのメッセージ

保健指導専門役　管理栄養士　近藤 要子

高血圧症予防の基本は、日本人の食塩摂取量の半分近くを占めるとされる、しょうゆ・みそ・食塩などの調味料をまず控えること。次にミネラル類の中でもカリウム・マグネシウム・カルシウムを豊富に含む野菜、果物、海藻などを積極的に摂取することの二刀流で食していただきたいものです。

即席めんであれば、めんとスープに分けて塩分が記載されている食品も多く、減塩コントロールに役立つと思います。

食品購入の際は、食品包装に記載されている栄養成分表示の「食塩相当量」を参考に減塩に努めてください。

お問い合わせ先　保健指導課　☎ 03-3263-1377

彩り野菜で
簡単
ヘルシーごはん
シリーズ No.6

飲みすぎ&食べすぎにおすすめ 肝臓いたわりメニュー

シーフードチャウダー

肝臓によい、シーフードたっぷりのチャウダー。
温かく優しい味わいは、寒い季節にぴったりです。

料理制作／大島　菊枝
（管理栄養士・フードコーディネーター）
撮影／吉田　篤史
スタイリング／久保田　朋子

材料（2人分）

にんじん	1/5本
たまねぎ	1/4個
カキ	4個
むきエビ	4尾
イカ	40g
オリーブオイル	大さじ1/2
白ワイン	大さじ1
牛乳	1と1/2カップ
水	1/2カップ
ブロッコリー	1/4株
スイートコーン	適量
塩	2つまみ
砂糖	1つまみ
水溶きかたくり粉	適量
粗挽きこしょう	適量
イタリアンパセリ	適宜

作り方

❶にんじんは 1cm 角、たまねぎは薄切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。カキは塩水（分量外）でふり洗いし、水気を拭き取る。エビ、イカは水気を拭き取り、塩少々（分量外）で下味をつける。
❷鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎとにんじんを炒める。エビとイカ、カキを加えてさっと炒めて白ワインをふり、牛乳と水を加える。
❸沸騰したらブロッコリーを入れてひと煮する。スイートコーンを加え、塩と砂糖で味を調えたら、水溶きかたくり粉（かたくり粉大さじ1程度）でとろみをつけて器に盛り付ける。仕上げに粗挽きこしょうをふり、お好みでイタリアンパセリを飾る。

1人分 222kcal
塩分 1.7g

栄養士からのアドバイス

保健指導専門役　栄養士　井内 典子

今回はカキ・エビ・イカをメインに使ったチャウダーです。

チャウダーは米語で食事を意味する俗語「チャウ（chow）」が元になった説と、フランス語で大鍋を意味する「ショーディエール（chaudière）」が元になったとする説がありますが、いずれにしても亜鉛や鉄、ビタミンB_{12}が抜群に豊富な米国で人気のあるスープの一種です。

カキ・エビ・イカの3種類の魚介類には、共通して肝機能を高めるタウリンやグリコーゲンなどのアミノ酸が多く含まれています。

なお、亜鉛はDNAやたんぱく質を合成したり、免疫力を高め、新陳代謝を活発にし、鉄は赤血球をつくるために必要なミネラルで、5大栄養素の一つに数えられます。

また、ビタミンB_{12}は水溶性ビタミンにより、加熱すると流れ出てしまうので汁ごと旨みエキスをいただくようにしましょう。

年始は食べすぎ、アルコール飲料の飲みすぎが気になるため、胃腸の調子を整えるビタミンCを補うブロッコリーと組み合わせた『シーフードチャウダー』が有効です。

なるほど! 健康保険

平成27年1月から 高額療養費・出産育児一時金が見直されました

健康保険では医療費や出産の際の負担を少なくするため、「高額療養費」や「出産育児一時金」が給付されます。**平成27年1月1日**から、その一部が見直されましたのでお知らせいたします。

高額療養費

70歳未満

□ 部分が変更箇所

平成26年12月まで			平成27年1月1日から		
所得区分	自己負担限度額	多数該当の限度額	所得区分	自己負担限度額	多数該当の限度額
上位所得者 標準報酬月額53万円以上	150,000円＋(医療費総額－500,000円)×1%	83,400円	標準報酬月額 **83万円以上**	252,600円＋(医療費総額－842,000円)×1%	140,100円
			標準報酬月額 **53万～79万円**	167,400円＋(医療費総額－558,000円)×1%	93,000円
一　般	80,100円＋(医療費総額－267,000円)×1%	44,400円	標準報酬月額 **28万～50万円**	80,100円＋(医療費総額－267,000円)×1%	44,400円
			標準報酬月額 **26万円以下**	57,600円	
低所得者 (住民税非課税)	35,400円	24,600円	**低所得者** (住民税非課税)	35,400円	24,600円

※ 1カ月（暦月）ごと・1人ごと・医療機関ごと（外来・入院別、医科・歯科別）に、表の限度額を超えた部分が健保組合から支給されます。
※「同一月」に、「同一世帯内」で「1件当たり21,000円以上」の自己負担が複数あり、かつ「その合計が限度額を超えた場合」も、超えた額が「合算高額療養費」として支給されます。
※ 同一世帯内で直近の12カ月以内に高額療養費が3回以上支給されていた場合は、4回目から限度額が軽減されます（多数該当）。

70～74歳の方は変更ありません。

高額療養費を受ける手続きは……　手続き不要

特別な手続きは必要ありません。**報道健保**では医療機関からの医療費請求書（レセプト）をもとに自動計算し支給します（健保組合へレセプトが届くのに2～3カ月がかかるため、その後となります）。

「限度額適用認定証」もご活用を！　要事前申請

健保組合へ事前に申請を行い、「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関へ提示すると、窓口で支払う自己負担が1カ月の自己負担限度額までに抑えることができます。
★平成26年に発行した認定証は、26年で期限切れとなっていますのでご注意ください。

報道健保独自の付加給付があります　手続き不要

報道健保では、自己負担が20,000円を超えた額を独自の給付（付加給付）として後日、自動計算し支給しています（100円未満切り捨て。1,000円未満不支給）。最終的な自己負担を含め、付加給付の変更はありませんので、ご安心ください。

出産育児一時金

★産科医療補償制度の掛金が見直されました

今までは、出産育児一時金の支給額は**39万円**と、産科医療補償制度加入の医療機関等での医学的管理の下において出産した場合、その掛金である**3万円**を含めた**42万円**が支給されていました。

平成27年1月1日以降の出産からは、同制度の掛金が3万円から**1.6万円**に見直されることに伴い、出産育児一時金の金額が**40.4**万円に変更されます。

このように内訳は変更されますが、出産育児一時金は**42万円**のまま据え置きとなります。

お問い合わせ先　給付課　☎03-3263-1317

医療費
超
ダイエット作戦

そろそろ確定申告の季節です
医療費控除

出産や歯科の自費治療などで医療費が多くかかった方は、医療費控除を活用しましょう。払いすぎた税金が戻ってくる場合があります。

医療費控除って、この時期よく耳にするけど、なんだかわからなくって…。

では、簡単に説明しましょう。
医療費控除は、1年間（1～12月）に家族の分も含めて支払った医療費の総額が10万円※を超えた時に税務署に確定申告すると、超えた額（上限200万円）が課税対象から控除され、払いすぎていた所得税が戻ってくる制度のことなんです。

1年間に支払った医療費 − **給付金・保険等で補てんされた額** − **10万円※**

＝ **医療費控除対象額（最高限度額200万円）**

※年間所得が200万円未満の場合は、所得総額の5%の金額

よぉし、1年間にいくら払ったか計算しよう!!　と領収書を探し始めたら、いくつか失くしているみたい…。かわりに、医療費通知がでてきたのですが、これで申告できますか?

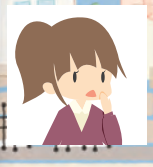
うむ、残念ですが…。医療費控除を受けるためには、病院や薬局からもらった領収書はどうしても原本が必要になるので、医療費通知ではその代わりにならないのです。

それは残念です…。次回からきちんととっておくことにします。他に用意するものはありますか?

いい質問ですね!!　準備しておくとよいものを参考までにあげてみました。

①給与の源泉徴収票（原本）　②印鑑　③医療費・薬代などの領収証
④還付される税金の振込先銀行と口座番号　など

さらに詳しいことは、税務署もしくは国税庁へ確認してみてください。



ありがとうございました。とっても参考になりました。

対象になるもの

- 医療機関等で支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用（交通費）
- 歯科の保険外費用（特殊なものは除く）
- レーシック費用
- 妊娠時から産後までの診察と出産費用、　など

対象にならないもの

- 健康診断、人間ドックの費用
- インフルエンザなどの各種予防接種
- 体調を整えるためのマッサージ代、

など

★医療費控除は国の制度ですので、詳しく知りたいときは、お近くの税務署でおたずねいただくか、または、国税庁ホームページをご覧ください。

http://www.nta.go.jp/

お問い合わせ先　医療費適正化対策室　☎03-3263-1385

がん検診とセットで受診できて、無料です！

春季「婦人生活習慣病予防健診」のご案内

当健保組合では、(一社)東京都総合組合保健施設振興協会(略称･東振協)と協力し、春季「婦人生活習慣病予防健診」をご自宅近くの会場･医療機関で実施します。

乳がん･子宮頸がん検診も含めて無料ですので、ぜひこの機会に受診し、健康管理にお役立てください。

● 実施期間

平成27年4月1日(水)～7月31日(金)

● 実施会場

全国約690カ所の公的施設や医療機関

※詳細は、ご案内パンフレットまたはホームページでご確認ください。

● 対象

女性被保険者･女性被扶養者(妻･母･40歳以上の方)

● 費用

無料

被保険者も受診できます！

● 受診回数

年1回(4月～3月)

※生活習慣病予防健診(含む、主婦健診)と人間ドックは、一年度内1回、いずれか一方の受診に限ります。

● 申込方法

被保険者は下記の❶で、被扶養者は❶❷のどちらかの方法でお申込みください。

❶**報道健保**ホームページのトップ画面にあるNEWS「婦人生活習慣病予防健診申込み受付について」よりお申し込みください。

❷申込書に希望会場等をご記入のうえ、当健保組合へ返送してください。

HPから申込みできます！

● 申込期限

平成27年1月15日(木)

※12月中旬に**報道健保**より、被保険者には事業所あてに、任意継続被保険者･受診対象被扶養者にはご自宅あてに、それぞれご案内パンフレットを送付しています。

※人間ドック・脳ドック・脳検査予約時のご注意！

●最近、人間ドック･脳ドック･脳検査を補助金支給対象外の医療機関で受診されるケースが増加しています。人間ドック(一泊ドックと日帰りドック)と脳ドック･脳検査の補助金対象医療機関は、同一ではありません。ご予約に際し、報道健保ホームページに掲載の各指定医療機関リストから選択するか、当健保組合まで問い合わせのうえご確認ください。

●脳ドック･脳検査は、人間ドックのオプション検査として受診した場合は、補助金支給対象外となります。

詳細は、**報道健保**ホームページをチェック！ http://www.houdou-kenpo.or.jp/ 報道健保 検索

名古屋地区　大阪地区

歯科検診のご案内

近年、お口のなかの環境と、体や心の状態には、密接な関連があるとして注目されています。
お口の中だけでなく、体や心の健康のためにも、ぜひ、歯科検診を受けましょう。

◆検診内容　所要時間 約15分です。

歯周病菌チェック	顕微鏡で口腔内の細菌を確認します。
歯・歯肉の状態確認	歯科医師が口腔内を診察します。
ブラッシング指導	磨き残し部分を中心に確認・指導します。
歯石除去（医師指示）	下前歯6本が対象です。
歯磨き補助用品配布	歯磨き粉、歯ブラシ、歯間ブラシまたはデンタルフロスを配布します。

◆対 象 者

被保険者・被扶養者（配偶者・父・母）

◆申込方法

被保険者	「歯科検診申込書」にご記入のうえ、郵送またはファックスにてお申し込みください。
被扶養者	電話にてお申し込みください。（定員になり次第締切ります）

名古屋地区

実施日　平成27年2月10日(火)
実施場所　「メルパルク名古屋」3階 銀杏の間
名古屋市東区葵3-16-16
最寄り駅
- JR・地下鉄東山線「千種駅」1番出口 前
- 地下鉄桜通線「車道駅」3番出口 徒歩2分

大阪地区

実施日　平成27年2月19日(木)・20日(金)
実施場所　「味覚糖UHA館」9階 UHAホール
大阪市中央区神崎町4−12
最寄り駅
- 長堀鶴見緑地線「松屋町駅」②出口より徒歩2分
- 谷町線「谷町6丁目駅」②出口より 徒歩8分
- 堺筋線「長堀橋駅」①出口より徒歩8分

大阪地区 歯科検診会場で 健康相談を行います

被保険者・被扶養者の皆さまの健康に関するお悩みや、健診等の判定内容について、無料で健康相談を行います。ご予約は不要です。お気軽に受付時間内にご利用ください。
当日は、健康相談・栄養相談のほか、「血圧測定」・「呼気CO濃度測定」も併せて実施します。

実施日　平成27年2月19日(木)・20日(金)　2日間
受付時間　午前9:30〜午後2:30(昼休み:正午〜午後1:00)
実施場所　「味覚糖UHA館」9階 UHAホール
対象者　被保険者・被扶養者
費用　無料
相談内容
1. 「血圧測定」…血圧チェック
2. 「呼気CO濃度測定」…肺の中のCO(一酸化炭素)を測定
3. 「健康相談」…高血圧をはじめ、生活習慣病の保健・栄養相談

※健診結果表をお持ちの方はご持参ください。

お問い合わせ先　健康管理課　☎ 03-3263-1384

癒しの保養所
100%活用ガイド

直営保養所でアクティブに
熱海・那須の自然を楽しもう！

温暖な気候の熱海では一足早い春を、雪が残る那須ではウインタースポーツを。
報道健保の直営保養所で季節の移ろいを感じてみませんか。

熱海荘

日本屈指の温泉街、熱海。海と山の豊かな自然と触れ合いながら、一足早い春の訪れを探してみませんか。熱海荘では季節の料理と、源泉かけ流しの温泉をお楽しみいただけます。

予約番号 ☎ 0557-83-3444
フロント ☎ 0557-83-3434

夕食献立
＊季節により異なります

おすすめレジャー　熱海遊覧船 SANREMO（サンレモ）

約30分の遊覧で、海上から熱海の景色はもちろん、真鶴半島、遠く伊豆大島なども望むことができます。船内のガラス窓からお魚とご対面できます。

☎ 0557-81-8840（スパ・マリーナ熱海）

夕食献立
＊季節により異なります

那須山荘

那須では3月下旬までスキーが楽しめます。スキーシーズンの締めくくりは、ぜひ那須山荘で。雪で楽しんだ後は、温泉ですっきりリフレッシュ。暖炉の炎も心身をいやしてくれます。

予約番号 ☎ 0287-76-1715
フロント ☎ 0287-76-1015

おすすめレジャー　マウントジーンズ那須

ファミリーにおすすめのキッズパークが充実。そり遊びに便利な40mのスノーエスカレーターや、600mのロングコースを走るスノーラフティングなどが楽しめます。

営業期間 平成27年3月22日（日）まで　☎ 0287-77-2300

▼知っ得! Information

1・2月は直営保養所が割引料金に!

熱海荘・那須山荘では、1月・2月に宿泊※されると、通常利用料金から1泊につき1,000円割引の料金でご利用いただけます。この機会にぜひ、ご家族や友人の皆様をお誘い合わせのうえお越しください。

※お正月期間や休前日は、割引の対象外となります。

通常利用料金（1,000円割引前）

	大人	小人
組合員	5,000円	4,000円
員外A	7,800円	6,000円
員外B	9,800円	8,000円

※「員外A」は、被保険者の被扶養者でない配偶者、子、孫、父、母、義父、義母、祖父、祖母、義祖父、義祖母、子の配偶者、兄弟姉妹とその配偶者、配偶者の兄弟姉妹、孫の配偶者が対象です。「員外B」は、「員外A」以外の方となります。「小人」は4歳以上、小学生以下の方です。
※那須山荘「和洋室」をご利用の場合、1人500円増となります。

空室状況やご利用方法等の詳細は
報道健保ホームページをチェック!
http://www.houdou-kenpo.or.jp/　報道健保 検索

平成27年1月1日から

東京都報道事業厚生年金基金「ごうら山荘」の利用にも補助金が支給されるようになりました

1月から**報道健保**と東京都報道事業厚生年金基金は、直営保養所の利用促進を図るため、相互利用の体制を整備し、新たなスタートを切りました。見どころ満載の箱根エリアで、さあ、どんな旅のプランを立てましょう?

アクセス

- 箱根登山鉄道強羅駅から徒歩約5分
- 東名高速道路 御殿場 IC から
  国道 138 号線、乙女峠経由で約 30 分
- 小田原厚木道路 小田原西 IC から
  国道 1 号線で約 25 分

補助金額(1泊につき)

区分	基金加入被保険者	基金未加入被保険者
被保険者(大人)	1,500 円	3,000 円
被扶養者(大人)	1,500 円	3,000 円
被扶養者(小人)	支給なし	1,500 円

ただし、補助対象は年度内1人4泊まで

利用例

例1 基金加入被保険者(大人)、被扶養者(小人)各1名が土曜、休前日、8月、GWに利用した場合

平日利用の場合は-500円

区分	ごうら山荘利用料金	健保からの補助金	差引利用料
被保険者(大人)	6,500 円	1,500 円	5,000 円
被扶養者(小人)	3,500 円	なし	3,500 円

例2 基金未加入被保険者(大人)、被扶養者(小人)各1名が土曜、休前日、8月、GWに利用した場合

平日利用の場合は-500円

区分	ごうら山荘利用料金	健保からの補助金	差引利用料
被保険者(大人)	8,500 円	3,000 円	5,500 円
被扶養者(小人)	5,500 円	1,500 円	4,000 円

ご利用の流れ

①予約 → 報道基金

②補助金利用申込書の提出 → 報道健保

③補助金利用申込書の送付 ← 報道健保

④補助金利用申込書の提出・利用料支払（補助金分差引にて支払い） → ごうら山荘

ごうら山荘の予約方法、利用料金等は

東京都報道事業厚生年金基金 予約・問い合わせ専用 TEL ☎ 03-5496-3350
HP　http://www.houdoukikin.or.jp/goura-index.html

補助金の利用方法等は

お問い合わせ先　保健施設課　☎ 03-3263-1382

平成 26 年度　イベント開催結果のご報告

深まりゆく、秋の自然に包まれて…
第31回 報道健保ゴルフ大会結果のご報告

周囲の自然が紅葉に染まりゆく中、第31回 **報道健保**ゴルフ大会が、平成26年11月9日(日)・16日(日)の両日に、武蔵丘ゴルフコースで開催されました。多くの方が参加され、シニアの部、一般の部、レディスの部でそれぞれ、下記の方々が見事入賞されました。

準優勝 唐沢さん　優勝 所さん　第3位 増田さん

ベストグロス賞 鶴田さん

●シニアの部

（敬称略）

	氏　名	事業所名
優　勝	所 喜久雄	㈱日本国際放送
準優勝	唐沢 和明	㈱エスユー
第3位	増田 秀見	㈱エスユー
ベストグロス賞	鶴田 孝雄	㈱ｴﾇｴｲﾁｹｲﾒﾃﾞｨｱﾃｸﾉﾛｼﾞｰ

準優勝 鈴木さん　優勝 日名さん　第3位 ベストグロス賞 前島さん

●一般の部

（敬称略）

	氏　名	事業所名
優　勝	日名　達也	㈱エフエフ東放
準優勝	鈴木　正憲	㈱エー・ティー・エックス
第3位・ベストグロス賞	前島　利之	㈱日テレ・テクニカル・リソーシズ

準優勝 ベストグロス賞 長尾さん　優勝 角谷さん　第3位 山本さん

●レディスの部

（敬称略）

	氏　名	事業所名
優　勝	角谷　照子	㈱ビデオスタッフ
準優勝・ベストグロス賞	長尾　睦子	㈱週刊住宅新聞社
第3位	山本　啓加	㈱エフエフ東放

設立 50 周年記念特別賞【50 周年記念ピタリ賞】

ハーフのスコアが50の方を対象に、シニア・一般・レディスの各部の合計12名の方に贈られました

夢の国でウォーキング&リフレッシュ!

東京ディズニーランド®・東京ディズニーシー®ハイキングを開催しました

毎年大好評の東京ディズニーリゾートでのハイキングを、平成26年11月1日(土)・2日(日)に開催しました。

東京ディズニーランドは1,053人、東京ディズニーシーは962人の方が参加され、ご家族や友人など多くの方々の健康づくりにお役立ていただきました。

おそろいでミニー!

ワンス・アポン・ア・タイム
(東京ディズニーランド)

報道健保でした。

@Disney(イメージ)

第2回 秋のウォーキングキャンペーンを実施しました

報道健保では平成26年11月22日(土)、「第2回 秋のウォーキングキャンペーン」として、西武鉄道㈱の実施する「晩秋の小平グリーンロードウォークと収穫祭」に参加しました。

当日は雲一つない青空の下、多くの方が参加され、「美しい日本の歩きたくなるみち500選」にも認証された自然豊かなコースでのウォーキングを楽しまれました。

第26回 東京総合健保ミニマラソン大会のご案内 Let's Try!!

東振協(東京都総合組合保健施設振興協会)主催のミニマラソン(男子5㎞または10km・女子5㎞のみ)が開催されます。トレーニング中の皆様、日頃の成果を試してみませんか?

●日時
平成27年3月1日(日) 小雨決行(中止の場合は順延なし)

●会場
スポーツの森「大井陸上競技場」

●参加資格
被保険者(女子の部は被扶養配偶者を含む)

●参加料
無料
今年度から**報道健保**が全額負担します

●申込方法
平成27年1月23日(金)までに申込書を下記までご郵送ください
※大会実施要領・申込書・案内図は、事業所あて通知(11/27送付分)または**報道健保**HP「News」よりダウンロードのうえご利用ください

●宛先
〒102-8344　千代田区三番町30-4
東京都報道事業健康保険組合　保健施設課 宛

●問合わせ
大会詳細：東振協HP　http://www.toshinkyo.or.jp
申　　込：保健施設課　☎ 03-3263-1382

KENPO TOPICS

第 244 回　理事会

平成 26 年 12 月 11 日（木）、アルカディア市ヶ谷において第244回理事会が開催され、下記の審議事項、報告事項については、すべて原案どおり承認されました。

審議事項

1 中期財政計画における平成 27 年度保険料率の設定について
2 理事長専決事項について
　1. 就業規則の一部改正について　2. 組合規約第 4 条別表の一部変更について
3 組合保有財産の運用について
4 互選議員の退任に伴う補欠選挙の実施について

報告事項

1 健保会館の取得と開設スケジュールについて
2 報道健保健康管理事業総合計画（HoKS プラン）について　3 その他

公告

互選議員の退任について

互選議員の退任について組合規約第 15 条に基づき公告します。

退任　　大内　鋭一　㈱ OCS
退任年月日　平成 26 年 11 月 11 日

退任　　河邉　基晴　（一社）日本音楽著作権協会
退任年月日　平成 26 年 11 月 30 日

組合会議員（互選）の退任に伴う補欠選挙について

組合会議員（互選）の退任に伴い補欠選挙を執行します。よって、組合会議員選挙執行規程第 2 条第 3 項により公告します。

1. 選挙の公告　平成 27 年 1 月 6 日（火）
2. 選挙の期日　平成 27 年 2 月 10 日（火）
3. 選挙すべき互選議員の数　2 人
4. 選挙長　石場　勇（東京都報道事業健康保険組合）
5. 立候補届締切日　平成 27 年 1 月 16 日（金）
6. 投票の場所・日時
   東京都報道事業健康保険組合　6 階　会議室
   平成27年2月10 日（火）午前10時から午後3時まで
7. 郵便投票できる選挙人の範囲
   （1）投票所から遠隔の地または交通不便の地に勤務する者
   （2）出張または休暇などにより勤務地に勤務していない者
   （3）投票所に行くことにより業務に著しい支障を生じる者
   （4）心身に故障がある者
8. 開票及び選挙会の場所・日時
   東京都報道事業健康保険組合　6 階　会議室
   平成 27 年 2 月 10 日（火）　午後4時

事業所の編入

㈱カラー
東京都杉並区
平成 26 年12月1日

事業所の削除

メディア・アイズ㈱
東京都千代田区
平成26年4月3日

㈱南東京ケーブルテレビ
東京都品川区
平成26年10月1日

事業所の所在地変更

㈱八屋
新 東京都新宿区　旧 東京都文京区
平成 26 年 7 月 22 日

今年から「報道健保健康管理事業総合計画（HoKSプラン）」が始まります

本年もどうぞみなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

健康管理事業推進委員会

委員長
太田　浩之
㈱化学工業日報社

副委員長
新原　佳子
㈱日刊スポーツ新聞西日本

委員
荒居　知香子
㈱トムス・エンタテインメント

大石　大
㈱東京ニュース通信社

大住　賢治
東京メトロポリタンテレビジョン㈱

衣川　真理子
㈱電通パブリックリレーションズ

羽瀬　貴子
㈱東北新社

任意継続被保険者の皆様へ

平成27年度 保険料前納（前期）のお知らせ

「前納制度」は、保険料未納による資格喪失の防止になるとともに、皆様の納付対象期間に応じ、保険料が割引されます。

前納期間は、下記のように選択のうえお申し込みいただきます。詳しくは２月中旬頃にご家庭へ発送する通知文をご覧ください。

平成27年度の前納期間

通　年	平成27年4月～平成28年3月分
半　期	平成27年4月～平成27年9月分

※満了予定の方はその前月分まで。

月払いの納付期限について

保険料を月払いされている場合、納付期限は毎月 10 日（土・日・祝日の場合は翌営業日）と法律で定められています。

納付期限までに保険料を納付されなかった場合、健康保険法第 38 条の規定により、**その翌日で資格を喪失することになります**のでご注意ください。

平成27年1月～3月の納付期限

1月分	平成27年1月13日（火）
2月分	平成27年2月10日（火）
3月分	平成27年3月10日（火）

プレゼント付き Let's 脳トレ！

出題／福永 良子

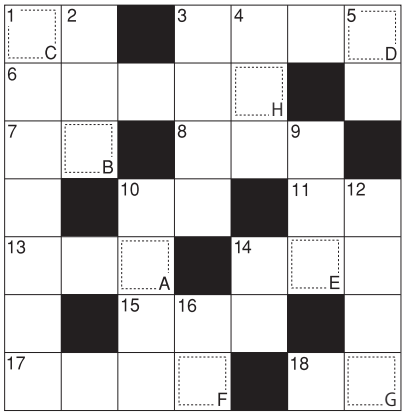
❖問題／クロスワードを解いてA～Hをつなぐと答えになります。
報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのキー

❶ LDLは悪玉、HDLは善玉といわれます
❷ 英語でいえばジェントルマン
❸ 日が沈んだらできない戸外のゲームです
❹ ヨガは、この国で生まれた健康法
❺ モンブランに使う木の実といえば？
❾ 首のうしろの側をこうもいいます
❿ あまり、かいたりはしたくないもの
⓬ 小枝や葉で巣を作るガの子ども
⓮ グーとチョキなら、グーが…
⓰ 今は、細めに整える人が多いもの

ヨコのキー

❶ ギックリ！ と傷めたりする部分
❸ 薄紙をはぐように少しずつ、向かいます
❻ X線、またの名を○○○○○線
❼ 握りもチラシもこの仲間
❽ 固定票の反対は、何票という？
❿ もちを焼くのにこれを使います
⓫ 浜辺に寄せてはかえすもの
⓭ 少しでも遅くするのがアンチエイジング
⓮ ラスベガスもモンテカルロもこれで有名
⓯ 成長するとやがてはブリに
⓱ 唇にひく化粧品
⓲ 夜空でキラキラとまたたくもの



●解答

A	B	C	D	E	F	G	H

PRESENT

正解者の中から抽選で 10名様に記念品をプレゼント!

『Health Comsat』へのご意見・ご感想を大募集！

報道健保ホームページの「クイズ応募用バナー」で、本誌へのご意見・ご感想を募集中! 寄せられたものの一部を、誌面でご紹介させていただきます。

12月号の答え　アニバーサリー

当選者発表は、発送をもってかえさせていただきます。

応募方法　**報道健保**ホームページのトップ画面にある「Let's 脳トレ解答フォーム」からご応募ください。

❖締切日　平成27年1月31日（土）
❖正解・当選者発表　『Health Comsat』（4月号）に掲載します。

※氏名等の個人情報については、クイズの抽選のために使用し、他の目的に使用することはありません。
※応募の際、寄せられたご意見・ご感想の一部は、ペンネームとともに『Health Comsat』に掲載させていただきます（氏名等の個人情報は掲載しません）。

今月の報道健保

平成 26 年 11 月末現在			対前月比
事業所数		682 件	± 0 件
被保険者数	男性	30,713 人	− 20 人
	女性	16,020 人	− 7 人
	合計	46,733 人	− 27 人
被扶養者数		28,541 人	− 15 人
加入者数		75,274 人	− 42 人

ヘルコム編集室

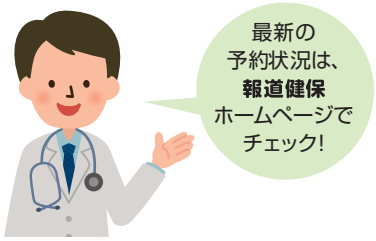
あけましておめでとうございます。
報道健保はおかげさまで昨年 12 月に、50 年の節目を迎えることができました。これからも新たな気持ちで頑張っていきたいと思います。

さて、今年から「ごうら山荘」の利用にも補助金が支給されるようになりました（P19）。今後も皆様の健康をサポートする事業を展開していきますので、よろしくお願いします。

Comsat おたよりROOM は休載致します。

生活習慣病予防健診のご案内

諸事情により、平成 27 年 1 月から 3 月までの 3 カ月間、健保会館での健診を中止します。期間中は、下記の日程で会場健診を実施しますので、ぜひご利用ください。



会場健診
男性日　女性日

1月 渋谷会場

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26 渋谷	27 渋谷	28 渋谷	29 渋谷	30 渋谷	31	

2月 銀座会場

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16 銀座	17 銀座	18 銀座	19 銀座	20 銀座	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月 銀座会場

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9 銀座	10 銀座	11 銀座	12 銀座	13 銀座	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

※**報道健保**が実施する生活習慣病予防健診（主婦健診を含む）と人間ドックは、いずれか1年度（4月～3月）1回の受診となります。

渋谷会場

- 会場名　こどもの城
- 所在地　東京都渋谷区神宮前 5-53-1
- アクセス
  JR「渋谷駅」（東口 / 宮益坂側）から徒歩 10 分 /
  地下鉄銀座線・千代田線・半蔵門線「表参道駅」（B2 出口）から徒歩 8 分

銀座会場

- 会場名　銀座キレイが丘別館（第二丸高ビル）
  ※ 1 階は「中央年金事務所」
- 所在地　東京都中央区銀座 7-13-8
- アクセス
  地下鉄浅草線・日比谷線「東銀座駅」（A1 出口）から徒歩 2 分

- 対象者　被保険者全員・被扶養者（配偶者・父・母および 40 歳以上の方）
- 申込先　被保険者 …… 貴事業所ご担当者
  任意継続被保険者・被扶養者 …… 城西病院健診予約センター

※受診の際は保険証をご持参ください。

健診の最新予約状況等の詳細は、**報道健保**ホームページをチェック!　http://www.houdou-kenpo.or.jp/　報道健保　検索

お問い合わせ先　生活習慣病予防健診　☎ 0570-056-123（城西病院健診予約センター）※つながらない場合 ☎ 048-600-4545

Health Comsat
2015. 1　No.276

発行　東京都報道事業健康保険組合　http://www.houdou-kenpo.or.jp/
〒 102-8344　東京都千代田区三番町 30-4　☎ 03-3263-1381　FAX 03-3239-3214