Health Comsat

ヘルス コムサット

2016
4
houdou-kenpo No.283

Health Comsat は **4月・6月・8月・10月・11月・1月** の発行です

秘められた健康パワー

築地発健康かわら版
春の山菜・野菜で
カラダいきいき!!

平成28年度予算のお知らせ

報道健保はあなたの強い味方です!!

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

築地発
健康
かわら版

春の山菜・野菜で カラダいきいき!!

菜の花、タラの芽、春キャベツ…。春の山菜・野菜がおいしい季節がやって来ました！ 旬の野菜はおいしいだけでなく、栄養価も高いといわれています。長い冬から目覚めたばかりの山菜・野菜は、これから成長するためのエネルギーをたっぷり蓄えています。今が旬の味と健康パワーを、逃さずいただきましょう!!

春の山菜・野菜に秘められた健康パワー

「植物性アルカロイド」でデトックス

春は芽吹きの季節。新陳代謝を活発にして、体を目覚めさせる必要があります。そこで役立つのが、春に旬を迎える山菜や野菜です。春の山菜・野菜には特有の苦味がありますが、この苦味成分こそ、冬の体から春の体へとスムーズに移行させてくれる成分なのです。

苦味のもとは、「植物性アルカロイド」と呼ばれる成分で、腎臓のろ過機能を高めることで、冬の間に体内に溜まった老廃物を体外に排出するデトックス効果や、細胞の新陳代謝を促す作用があります。

「ポリフェノール」で生活習慣病予防

苦味のある山菜や野菜には、「ポリフェノール」が豊富に含まれています。ポリフェノールは、体内の活性酸素を除去する強力な抗酸化作用を持つことで知られる成分です。

活性酸素は体内の毒素や細菌、ウイルスなどを分解するために必要な物質ですが、多くなりすぎると正常な細胞まで攻撃し、がんや老化、動脈硬化、生活習慣病などの原因になるといわれています。

代表的な春の山菜・野菜

…おもな栄養素　…おもな効能

たけのこ
- 食物繊維、カリウム、たんぱく質など
- 便秘の予防・改善／疲労回復　など

春キャベツ
- ビタミンC・U（キャベジン）・K、カロテン、カリウム、食物繊維など
- 胃腸の調子を整える／肝臓の解毒作用を助ける／免疫力を高める　など

タラの芽
- カリウム、カロテン、食物繊維など
- 高血圧予防／便秘の予防・改善　など

新タマネギ
- 硫化アリル、カリウムなど
- 動脈硬化予防／血栓予防／疲労回復　など

菜の花
- カロテン、ビタミンC・B_1・B_2・E、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維など
- 免疫力を高める／肩こり、イライラ解消／骨粗しょう症予防　など

簡単レシピ こんな悩みに、この野菜！

胃腸の調子を整えたい　春キャベツdeスープ煮

春キャベツに含まれるビタミンU（キャベジン）には、胃粘膜を強化・修復する作用があります。ビタミンUは水溶性かつ熱に弱いので、加熱する場合はスープ煮にして汁ごと食べると、ビタミンUを効率よくとることができます。

材料　4人分

春キャベツ	1/2個	ベーコン	2枚
新タマネギ	1/2個	スープ	4カップ
にんじん	1/4本	塩・こしょう	少々

作り方

❶春キャベツはざく切り、新タマネギとにんじんは1cm角、ベーコンは2cm幅に切る。
❷鍋に❶とスープを入れて火にかけ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
❸塩・こしょうで味をととのえる。

肩こり、イライラがある　菜の花deしらす和え

菜の花としらすに多く含まれるカルシウムには、骨を丈夫にするだけでなく、体の生理機能を調整して心を安定させる作用があります。また、菜の花に含まれるビタミンB_1が疲労物質の代謝を促し、肩こりを解消してくれます。

材料　4人分

菜の花	1束
塩	少々
しらす	30g（好みでポン酢またはめんつゆ）

作り方

❶塩少々を入れた熱湯で菜の花を茹でる。冷水にさらして、水気を絞り、3等分位の長さに切る。
❷❶としらすを和える。しらすの塩分が足りない場合は、ポン酢またはめんつゆで味をととのえる。

血圧が高めと言われた　タラの芽de卵とじ

あらゆる野菜のなかでも、特にカリウムを豊富に含んでいるのがタラの芽です。カリウムには、血液中の余分なナトリウムを体外へ排出する作用があり、高血圧の予防・改善に効果が期待できます。

材料　4人分

タラの芽	10～12個くらい	しょうゆ	大さじ2
油揚げ	2枚	みりん	大さじ2
卵	4個	酒	大さじ2
だし汁	1.5カップ		

作り方

❶タラの芽のはかまの部分を切り除き、縦半分に切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。卵は溶いておく。
❷鍋にだし汁、分量のしょうゆ・みりん・酒を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらタラの芽と油揚げを加える。
❸アクを取りながら煮て、材料に火が通ったら卵をまわし入れ、半熟の状態で火を止める。

とりすぎに注意！ バランスを大切に

春の山菜や野菜には、さまざまな健康効果がありますが、苦味成分のある山菜類はアクも強いので、食べすぎると口や胃の粘膜を傷つけたり、下痢を起こしたりすることがあります。また、腎臓の働きが悪い人は、カリウムをとりすぎると高カリウム血症の原因になることがあります。特定の食材を一度にたくさん食べるのではなく、色んな食材をまんべんなく、季節感を楽しみながらいただきましょう。

P18に春野菜を使った料理を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

平成28年度 予算のお知らせ

報道健保の平成28年度予算が、平成28年2月9日に開催された第117回組合会において承認されました。
予算と事業計画について、その概要をお知らせいたします。

一般勘定

保険料率　8.6%（千分の86）

平成28年度の保険料率は、先にお知らせいたしました向う3カ年の「保険料率設定の今後の方針」に基づき、8.6%になります。

予算の概要

収入の中で97%を占める「健康保険収入」は、被保険者数の増加、上限改定による標準報酬月額の増額等の基礎数値に保険料率を8.6%とした結果、前年度決算見込み額より17億6,300万円増の228億6,447万円となりました。

一方の支出は、保険給付費が医療費改定の影響や過去の実績と自然増を見込み、前年度決算見込み額より6億円増の108億600万円と大きな伸びを示しました。

また、高齢者医療費への支援金は、75歳以上の方々への支援方法が所得水準に応じた全面負担能力割へと切り替えられることや毎年増え続ける高齢者医療費により、前年度より、4億2,400万円増の99億8,800万円と4.4%の伸びを示し、保険料収入の44%を占めています。

健康管理事業総合計画（Hoksプラン）を軸とした保健事業費には、15億3,200万円を確保し、引き続き健診やがん検診の受診促進、重症化予防等、被保険者や家族の皆様の健康管理事業に取り組んでまいります。

皆様の保険料は、このように使われます

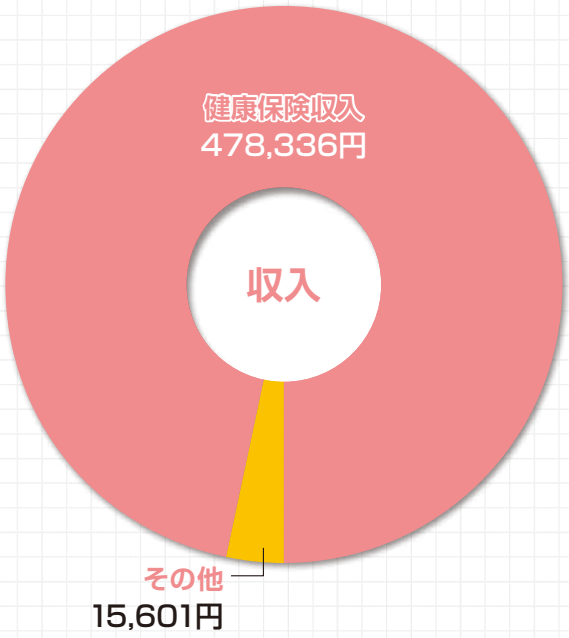
平成28年度 収入支出予算（一般勘定）
合計236億1,020万円

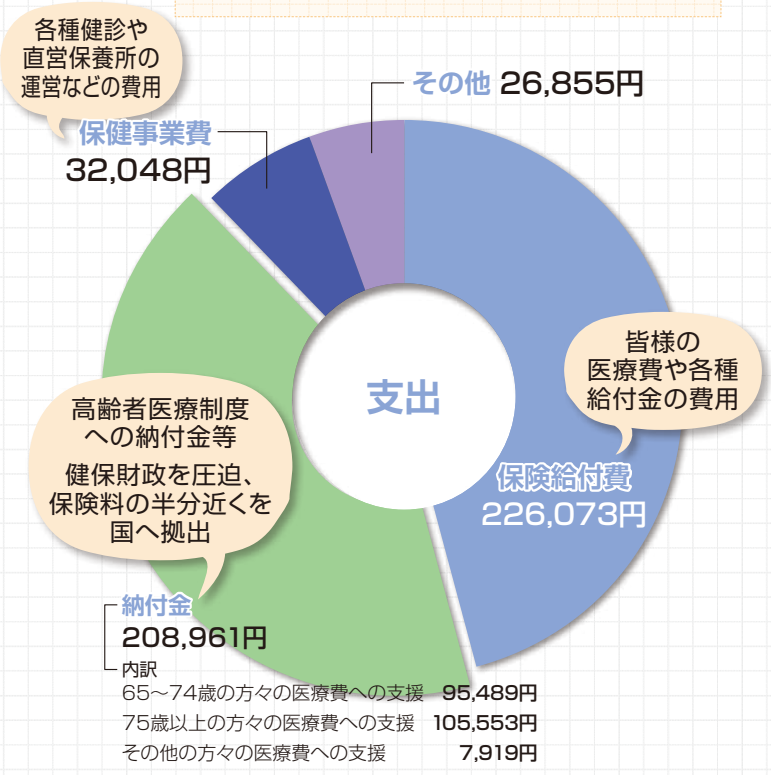
予算の基礎（一般勘定）

- 被保険者数 …… 47,800人
  （男性31,275人、女性16,525人）
- 平均標準報酬月額 …… 409,000円
- 平均標準賞与年額 …… 783,271円
- 保険料率 …… 8.6%

皆様から納めていただく保険料

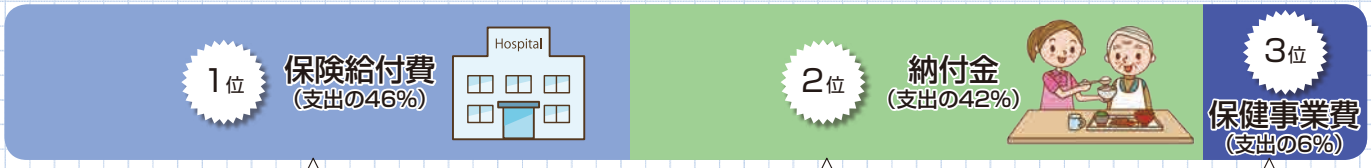
加入者1人当たりで見ると?
493,937円





当健保組合の支出トップ3について
高齢者医療制度への納付金が支出の42%を占める

報道健保の支出の９割を、「義務的支出」といわれる法定給付費と納付金が占めています。また、支出の６%は保健事業費として、皆様の健康づくりや医療費適正化のための事業に充てています。



被保険者の平均年齢の上昇に伴い、生活習慣病の発症者や重症者が増加している影響もあり、保険給付費は年々増加しています。

高齢化の進展により、支出額が急増しており、健保財政を圧迫する主要因になっています。

各種健康診査や医療費適正化のための事業に支出しています。
※平成 28 年度の保健事業の詳細は、本誌P８～９をご覧ください。

平成28年度の主な取組みをご案内いたします

1 報道健保健康管理事業総合計画（Hoksプラン）を推進いたします。

総合計画の２年目の実施にあたり、前年度実績の検証と見直しを行い、引き続き、加入者に対する疾病・重症化予防、保健指導、健康増進等の取り組みを総合的に推進してまいります。

2 健保会館を活用いたします。

「がん検診」や「インフルエンザ予防接種」などについて、既存の施設及びスタッフを有効活用し、低廉かつ効率的に実施いたします。

3 医療費の適正化事業を強化し、医療費の削減を図ります。

- 支払基金による一次審査後の医療費の請求明細書（レセプト）について、健保独自による二次審査を強化し、医療費の削減を図ります。
- ジェネリック医薬品の使用促進通知をよりわかりやすいものに改訂し、さらなる利用促進を図り、薬剤医療費を削減いたします。
- 柔道整復、はり、きゅう、マッサージなどの療養費の請求について、点検・調査を強化いたします。

4 わかりやすい広報活動を行います。

組合機関誌「ヘルスコムサット」を中心に、築地健診プラザの利用、健康づくり事業、医療保険制度の現状などをわかりやすく周知いたします。
また、事業主への通知等の方法の改善を検討いたします。

5 個人番号制度の導入に向けて、制度の理解と業務・システム変更点の把握に努め、制度の円滑な開始に万全を期します。

6 ピロリ菌撲滅キャンペーンを実施します。

胃がんの発症に関連の深いピロリ菌検査を平成28年度、29年度の２年間、「撲滅キャンペーン」として集中的に実施いたします。

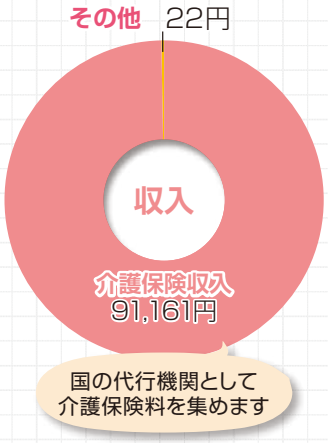
介護勘定

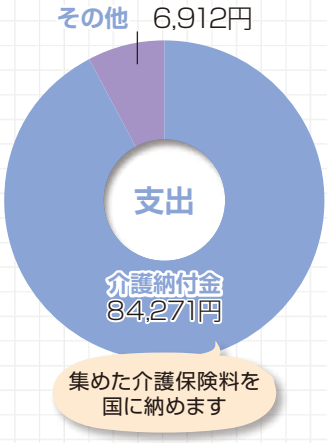
保険料率　1.27%
（千分の12.7）
予算の概要

平成28年度の介護納付金は、介護利用者の増加等により前年度より5,700万円増の18億6,300万円となりましたが、現行保険料率の1.27%の保険収入の範囲内で収まることから据え置きといたしました。
ただし、実質保険料率は1.168%で、わずかな差となってきています。

介護勘定
合計**20億1,514万円**

加入者1人当たりで見ると?
91,183円





予算の基礎（介護勘定）

- 被保険者数 …… 22,100人
- 平均標準報酬月額 …… 515,000円
- 平均標準賞与年額 …… 1,034,228円
- 保険料率 …… 1.27%

健康保険制度が変わりました

平成27年5月に成立した医療保険制度改革関連法により、4月から健康保険制度が変わりました。

今回の改正では、紹介状なしの大病院受診に対する追加負担の導入や、入院時の食事代の引き上げなど、受診時に皆様の負担増につながる内容などが盛り込まれています。

限りある医療費の財源を有効活用するためにも、日頃から疾病予防や適正受診を心がけ、医療費の負担増に備えましょう。

主な改正のポイント

Point 1 標準報酬月額が3等級追加されました

毎月支払う保険料の計算の基礎となる標準報酬月額の上限・第47級に、「第48級127万円、第49級133万円、第50級139万円」の3等級が追加され、全50等級となりました。

標準報酬月額の見直し

	等級	標準報酬月額	基酬月額
「追加」	47	121万円	117万5千円以上 123万5千円未満
	48	127万円	123万5千円以上 129万5千円未満
	49	133万円	129万5千円以上 135万5千円未満
	50	139万円	135万5千円以上

標準賞与額の上限が引き上げられました

標準賞与額がこれまでの年間上限額「540万円」（累計）から「573万円」に引き上げられました。

Point 2 入院時の食事代が引き上げられました

在宅で療養する方との負担の公平性を図る観点から、入院時の食事代に食材費のほかに調理費が加えられ、260円から360円に引き上げられました。

入院時の食事代の患者負担額（1食あたり）

これまで	平成28年度	平成30年度
260円〈食材費〉	360円	460円

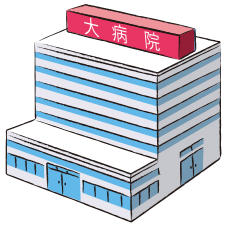
※低所得者の負担額（100円または210円）と難病および小児慢性特定疾病の患者については、これまでどおりに据え置かれます。また、平成28年4月1日時点で、1年を超えて精神病床に入院している患者についても、経過措置として据え置かれます。

Point 3 紹介状なしの大病院受診に追加負担が義務づけられました

紹介状をもたずに大病院を受診する場合には、救急時などを除き、初診料等とは別に一定額を追加負担することが義務づけられました。身近な診療所や中小病院では通常の外来診療、特定機能病院などの大病院では専門的な外来診療に特化するという、医療機関の役割分担をさらに進めるためです。

紹介状なし外来受診 →

← 追加負担を義務化



・特定機能病院
・500床以上の地域医療支援病院

7割※ 保険給付（健保組合負担）	3割 一部負担金（患者負担）	＋	5,000円〈最低金額〉（患者負担）
医療費（保険診療）※70歳未満の被保険者・被扶養者の場合（義務教育就学前は8割）			追加負担（初診時）※再診時は2,500円〈最低金額〉

報道健保はあなたの強い味方です!!

報道健保とは

一般社団法人日本新聞協会・日本専門新聞協会を設立母体とし、新聞、テレビ、ラジオ、テレビ番組・テレビコマーシャル・アニメーション制作会社等、報道関係の事業に従事する方が加入する総合健康保険組合として昭和39年に設立されました。

報道健保の二大事業「保険給付」と「保健事業」

報道健保が加入者の皆様へのサービスとして力を注いでいるのが、主に病気やけがなどに対する医療給付を中心とした「保険給付」と、皆様の健康づくりを目的とした「保健事業」です。

保険給付 報道健保独自の「付加給付」

法律で定められた「法定給付」に加え、報道健保独自の「付加給付」があります。

医療費が高額になったとき

		報道健保	協会けんぽ
自己負担限度額※	法定給付	80,100円+(総医療費−267,000円)×1% (70歳未満、一般的な所得の場合)	
	付加給付	20,000円	なし
請求手続き		必要なし	申請必要

※1カ月、1医療機関ごと

ご自身の窓口での負担額が一定の限度額を超えた場合、超えた額が法定給付として支給されますが、報道健保では、さらに自己負担の軽減を図るため、20,000円を超えた額が付加給付として支給されます。

どちらも請求手続きは必要なく、自動的に支給されます。

子どもが生まれたとき

	報道健保	協会けんぽ
法定給付	420,000円	420,000円
付加給付	56,000円	なし

子どもが生まれた際に、法定給付として1児につき420,000円が支給され、さらに報道健保独自の付加給付として56,000円が支給されます。

ご本人・ご家族が亡くなったとき

	報道健保	協会けんぽ
法定給付	50,000円	50,000円
付加給付	50,000円	なし

ご本人・ご家族が亡くなった際に、法定給付として50,000円が支給され、さらに報道健保独自の付加給付として50,000円が支給されます。

「保健事業」はP.8〜9へ

報道健保はあなたの強い味方です!!

保健事業

報道健保健康管理事業総合計画（Hoksプラン）に基づき、「被保険者と被扶養者の健康を守る」ことを基本に各種保健事業を行ってまいります。
ぜひ、皆様の健康保持・増進、心身のリフレッシュのために、積極的にご活用ください。

疾病予防事業 ―健康づくり、疾病の予防にお役立てください―

- 生活習慣病予防健診・特定健診等
- 特定保健指導
- 人間ドック（補助金支給）
- がん検診 ➡ P13へ
- NEW ピロリ菌撲滅キャンペーン ➡ P10-11へ
- 人間ドック・脳検査（補助金支給）
- 歯科検診 ➡ P15へ
- インフルエンザ予防接種（補助金支給）
- 禁煙支援対策
- 電話健康相談・メンタルヘルス ➡ P14へ
- 医科診療所

情報発信事業 ―皆様により良い情報をお届けします―

- 機関誌『Health Comsat』の発行（年６回）

- ジェネリック医薬品の使用促進通知（年2回）
- 『育児新百科』の配布（随時）
- 『赤ちゃんとママ』（毎月）『1歳・2歳ひよこクラブ』（年２回）の配布
- 事務担当者講習会（年1回）
- 共同保健指導宣伝（健保連の共同事業）（随時）
- 健康管理委員連絡会
- 健康保険制度（改正）に関する広報（随時）
- 医療費通知（年２回）

体育奨励事業 ―運動習慣を身につけましょう―

■ ハイキング

春 …… 潮干狩り（東京・大阪地区）➡ P21へ

春・秋 … チャレンジウォーキング、ウォーキングイベント ➡ P20へ

秋 …… 東京ディズニーランド、東京ディズニーシー
ユニバーサル・スタジオ・ジャパン

■ 夏季施設（海の家・プール）の利用補助

■ スポーツ大会の実施

・野球大会

・ボウリング大会 ➡ P21へ

・ゴルフ大会

■ スポーツ施設の利用補助

・セントラルスポーツ法人会員

・コナミスポーツクラブ法人会員

・ルネサンス法人会員

同封の保健事業カレンダーをご参照ください

保養所 ―心身の保養にご活用ください―

■ 直営保養所開設

・熱海荘、那須山荘 ➡ P16-17へ

熱海荘

那須山荘

■ 契約保養所の利用補助

ご利用前に申請する施設

・報道基金「ごうら山荘」

・JTB契約保養所システム

・さくら綜合レジャー契約施設

・舞子観光協会加盟施設

・スマイルスキーリゾート
（舞子リゾート、六日町スキーリゾート）

・船員保険保養施設

・ハイツ＆いこいの村

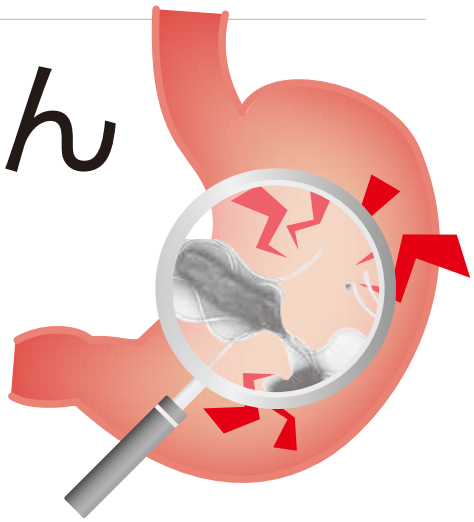
ご利用後に申請する施設

・国民宿舎・休暇村

・プリンスホテル系列施設

・リゾートトラスト契約施設

ピロリ菌が原因だった!? 胃がん

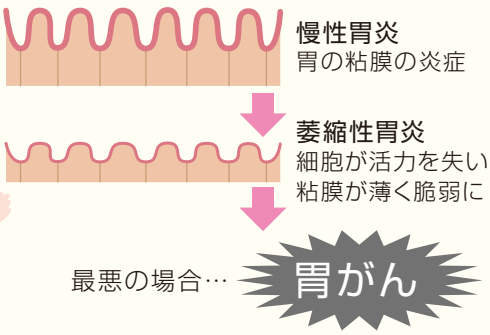


胃がんは患者数が最も多く、男性で第１位、女性では第3位を占めています。また、肺がんに次いで死亡数の多いがんでもあります。

いまだ多くのがんの原因が不明な中、近年、胃がんについては決定的ともいえるリスクが明らかになってきました。その正体は、「ヘリコバクター・ピロリ菌」です。

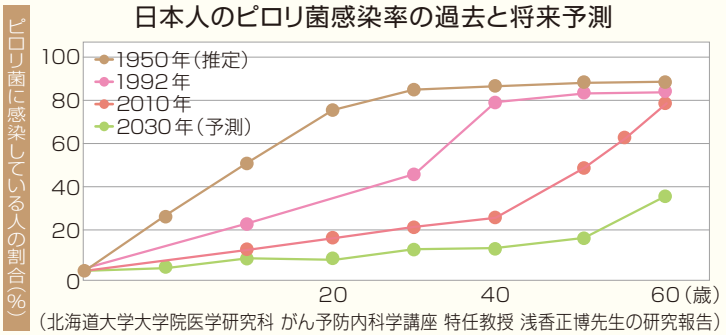
胃がんのリスクを高めるピロリ菌

ピロリ菌の感染が長期間持続すると、慢性的な胃炎が起こり、胃の粘膜の萎縮が進行します。そこへさらにストレスなどが加わると、胃・十二指腸潰瘍を引き起こしたり、最悪の場合は胃がんを発症してしまうのです。



多くの日本人がピロリ菌に感染

50歳以上の日本人の７～８割がピロリ菌に感染しているといわれています。ピロリ菌の主な感染ルートは水で、現在50歳以上の人が生まれた時代は、上下水道が完備されていなかったため衛生状態が悪く、ピロリ菌に感染しやすい環境だったと考えられています。

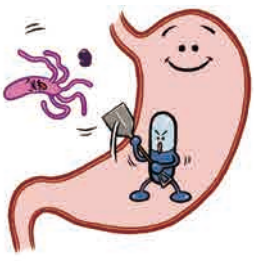


（北海道大学大学院医学研究科 がん予防内科学講座 特任教授 浅香正博先生の研究報告）

ピロリ菌の除菌治療で、胃がんのリスク大幅減

WHO（世界保健機関）では、全世界の胃がんの約８割はピロリ菌によるものであり、ピロリ菌の除菌治療を受けることによって、胃がんの発生を３～４割抑えられるとしています。ピロリ菌感染率の高いわが国では、胃がんのほとんどがピロリ菌の感染によるものとされ、日本人のピロリ菌感染がゼロになれば、日本人の胃がんは限りなくゼロに近づくのではないかともいわれています。

胃がん予防のためにも一度検査を受け、感染が確認された場合は最寄りの医療機関で除菌治療を受けましょう。



ピロリ菌撲滅キャンペーンがスタートします!

今年度から生活習慣病予防健診においてピロリ菌検査を実施いたします。スタートから2カ年を「ピロリ菌撲滅キャンペーン」とし、事業を推進してまいります。

なお、報道健保築地健診プラザ、**巡回健診、一部の直接契約医療機関**では無料でピロリ菌検査が受診できます。

また、健診プラザや直接契約医療機関を受診できない場合や人間ドック受診時のオプション検査として受診される場合は補助金を支給いたします。

対象者　被保険者:年齢制限なし
被扶養者:配偶者、父母および40歳以上の方

ピロリ菌検査とは??　血液検査によるIgG抗体検査を実施します。

1.無料で受診できる施設

報道健保築地健診プラザ・巡回健診

東京都　(一社)衛生文化協会 城西病院健診センター
神奈川県　(公財) 神奈川県予防医学協会
宮城県　(医)進興会 せんだい総合健診クリニック
大阪府　(一財) 大阪府結核予防会

2.補助金が支給される施設　補助金額 1,000円

❶補助金請求手続が省略できる施設－38施設

東京都
(医)進興会 セラヴィ新橋クリニック
(医)東京桜十字 城山ヒルズクリニック
(一財)ライフ・プランニング・センター
聖路加国際病院サテライトクリニック
(医)厚生会 古川橋病院健診センター
(医)永澤滋夫記念会 赤坂永沢クリニック
(医)東京桜十字 泉ガーデンクリニック
(医)健貢会 東京クリニック
(医)友好会 秋葉原メディカルクリニック
(医)和会 渋谷コアクリニック
(医)東京桜十字 恵比寿ガーデンプレイスクリニック
(医)東京勤労者医療会　代々木病院健診センター
(医)鳳凰会 フェニックスメディカルクリニック
(医)生光会 新宿追分クリニック
(医)進興会 進興クリニック
(医)友好会 目黒メディカルクリニック
(医)神和会 銀座富士クリニック
(医)さわやか済世 健診プラザ日本橋
(一財)日本予防医学協会 ウェルビーイング毛利
(一社)オリエンタル労働衛生協会東京支部
オリエンタル上野健診センター
(医)さわやか済世 葛飾健診センター
(医)さわやか済世 健診プラザ両国
(一社)東京都総合組合保健施設振興協会
多摩健康管理センター

北海道
(公財)パブリックヘルスリサーチセンター北海道支部
札幌商工診療所

埼玉県
(医)智健会 イーストメディカルクリニック
(医)愛友会 上尾中央総合病院

千葉県
(医)協友会 柏厚生総合病院健診センター

神奈川県
(医)善仁会 総合健診センター ヘルチェック
横浜東口センター、横浜西口センター、
ファーストプレイス横浜、レディース横浜

静岡県
(公財)静岡県予防医学協会 総合健診センターヘルスポート

愛知県
(一社)オリエンタル労働衛生協会

京都府
(一財)京都工場保健会 総合健診センター

兵庫県
(一財)京都工場保健会 神戸健診クリニック

広島県
(医)ヤマナ会 広島生活習慣病・がん健診センター

福岡県
(医)親愛 ステーションクリニック
(医)親愛 天神クリニック　ディア天神
(一財)西日本産業衛生会　北九州健診診療所

❷補助金請求手続が必要な施設－3施設

東京都
(一財)東京社会保険協会 フィオーレ健診クリニック

愛知県
(医)松柏会 大名古屋ビルセントラルクリニック

大阪府
(医)恵生会 恵生会アプローズタワークリニック

その他、遠隔地健診・人間ドック実施医療機関

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

報道健保の重症化予防対策

平成28年度、報道健保が実施する重症化予防対策

糖尿病の方への重症化予防対策を推進

報道健保では、報道健保健康管理事業総合計画「Hoksプラン」に基づいた重症化予防対策を実施しております。

これは、早い段階での生活習慣の改善や医療機関受診等で、疾病の予防や重症化を防止することにより、皆様が健康にお過ごしいただけることを目的とした取り組みです。

平成28年度は、昨年度に引き続き『糖尿病』の有所見者が対象です。

対象となった方は、健康を維持するためにも、**ぜひ健康相談をお受けください。**事業主の皆様にも「健康経営」の観点から、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

糖尿病の方への重症化予防対策

対象	健診結果で、糖代謝検査の要診察・要二次検査に該当された方
内容	「健診結果に関する情報提供」・「生活の見直し」・「必要時、医療機関受診への支援」等について保健師・管理栄養士・栄養士が面談し、その後サポートを行います。
実施場所	生活習慣病予防健診時（健保会館・事業所巡回・地区会場）および事業所訪問時に健康相談を予定しています。

糖尿病ってどういう病気？

糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気です。健康な人の場合、食後に増えた血液中のブドウ糖は「インスリン」というホルモンによって体内に取り込まれ、エネルギー源となります。糖尿病になると、インスリンの量が少なかったり効きが悪かったりして、血液中のブドウ糖が体内に取り込まれず、血糖値が高い状態が続きます。

初期はとくに症状はありませんが、徐々に血管や神経が傷つき、さまざまな合併症を引き起こすのが糖尿病のこわいところです。

健康な人
インスリンの分泌・作用が十分でブドウ糖が細胞に取り込まれてエネルギー源に。

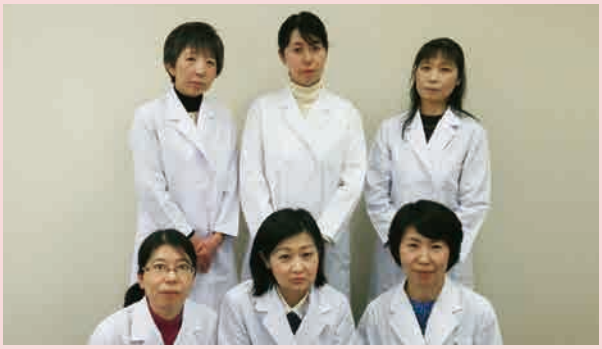
糖尿病
インスリンの分泌・作用が不十分でブドウ糖が細胞に取り込まれにくい。

保健指導課より

糖尿病は、進行すれば三大合併症（脳卒中･網膜症･腎症）を引き起こすだけでなく、がん、歯周病・認知症などとも関連することがわかってきました。

現在、当健保組合の健診での糖尿病有所見者は40代以上が８割ですが、20～30代の方も見受けられ、年代にかかわらず早期の生活改善や治療がとても大切です。

職場での相談もお受けしますので、どうぞお気軽にお申し出ください。改善へ向け、より良い選択を私たちと一緒に考えていきましょう!



▲後列左から近藤管理栄養士、御牧保健師、井内栄養士、前列左から中野保健師、髙尾保健師、森澤保健師

次号からは、「検査結果表の見方」や「食事療法」などテーマをしぼりながら、皆様に情報をお届けしますのでご活用ください。

お問い合わせ先　保健指導課　☎03-6264-0137

4月から報道健保築地健診プラザの 胃内視鏡検査・マンモグラフィ検査を大幅に拡充しました

無料です

胃内視鏡検査

実施日を増設

従来 男性週２日、女性週１日

→ 健診開設日、すべての日に検査を実施します!

男性：週３日
女性：週２日に!
第１土曜日（男性）、
第３土曜日（女性）も実施します!

報道健保築地健診プラザでは、胃部内視鏡検査と胃部X線検査を実施しています。
それぞれの実施方法は次のとおりですので、ご自身に合ったほうを選択ください。

胃部内視鏡検査　～粘膜に強い

口または鼻から小型のカメラを装着した細い管を挿入し、胃の内部を確認する検査です。胃の粘膜の状態を詳しく見ることができるため、小さな病変や出血なども確認できます。生検（病理組織顕微鏡検査）、ポリープ切除は行いません。所要時間約 30分。

胃部 X 線検査　～胃の形全体に強い

造影剤のバリウムと胃を膨らませる発泡剤を飲んで、レントゲンにより胃内部の撮影を行います。バリウムは X 線を通さないので、造影剤の流れ方から、食道や胃の動き、食べ物の通る様子や、何らかの異常によって胃の変形がないかどうかを確認します。所要時間約10分。

マンモグラフィ検査

申込受付枠を拡充

→ 1日当たりの申込受付枠を1.5倍に!

★対象者 40歳以上
★乳房をX線撮影し、腫瘍や超音波検査のみでは発見しづらい石灰化の有無を確認するのに有用な検査です。超音波検査との同時受診可能です。

超音波検査との組み合わせで
発見率1.5倍アップ!

マンモグラフィ検査単独よりも、超音波検査を併用すると発見率が 1.5 倍になったという研究（※）があります。
報道健保築地健診プラザでは、マンモグラフィ検査と超音波検査の両方が受けられます。ぜひご活用ください。

※東北大学大学院医学系研究科の大内憲明教授らのグループによる比較試験

がんは早期発見が何より重要です。

ぜひ、報道健保築地健診プラザでがん検診を!
同封の報道健保築地健診プラザのご案内をご覧ください。

北海道 宮城 茨城 埼玉 千葉 広島 福岡 京都 大阪 神奈川 静岡 東京 愛知 兵庫

全国53カ所 直接契約医療機関で無料で健診

健診プラザに行きたいけど、家から遠くて……

そんな方々のために、報道健保では全国53カ所の医療機関と契約しています。
健診（がん検診・特定健康診査を含む）は無料、交通至便な駅近隣に所在し、最新の医療機器、専門スタッフにより対応しています。
直接契約医療機関の詳しい内容は、報道健保ホームページでご案内しています。
年に1度の健康チェックに、ぜひ直接契約医療機関をご利用ください。

職場のメンタルヘルス研修会を実施しました

**2月25日（木）、中央区銀座において「職場のメンタルヘルス研修会」を実施しました。
105事業所134名の健康管理委員・事務担当者の皆様が参加されました。**

「ストレスチェック制度」がスタートしています

昨年12月から、従業員が50人以上の企業では、ストレスチェック制度が義務化されました。

ストレスチェックとは

ストレスに関する質問票に記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。

何のためにやるの？

自分のストレスの状態を知ることで、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い場合は医師の面接を受けてアドバイスをもらったりすることで、うつなどのメンタルヘルスの不調を未然に防止するために行われます。また、データの統計・分析に基づき、勤務環境の改善等にも活用されます。

報道健保の メンタルヘルス関連事業のご案内
心の悩みまずは電話で相談してみませんか？

相談内容やプライバシーは厳守されます

ご利用対象者　被保険者 および 被扶養者

通話無料　**報道健保専用ダイヤル**

0120-911-236

※携帯電話からもご利用できます。

心と体を元気にする「こころWellnessナビ」

報道健保ホームページ上でご利用いただける自己検査Webサービスです。ヨガ、ストレッチなど、心と体のリラックスに役立つ情報が満載！ ぜひご利用ください。

直接契約医療機関、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

ステキな笑顔は健康な歯から♪

「歯周病」をご存知ですか？ ひと言でいうと、歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨（歯槽骨）が壊されていく病気です。成人の80%が罹患しているといわれる歯周病は、初期段階では自覚症状が少なく、気がついたときには進行しているケースが多い生活習慣病のひとつです。

歯周病チェックリスト

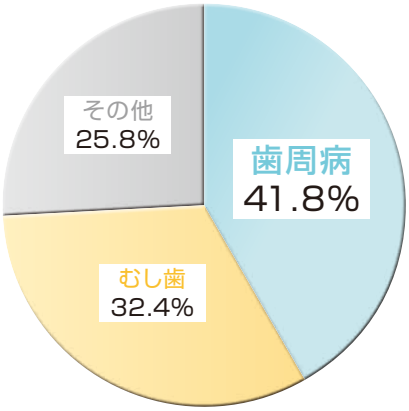
こんな人は要注意！

- ☐ 歯ぐきに赤くはれた部分がある。
- ☐ 口臭がなんとなく気になる。
- ☐ 歯ぐきがやせてきたみたい。
- ☐ 歯と歯の間にものがつまりやすい。
- ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、オムスビ形になっている部分がある。
- ☐ ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- ☐ 指でさわってみて、すこしグラつく歯がある。
- ☐ 歯ぐきからウミが出たことがある。

あてはまる項目

1～2項目……歯周病の可能性があります。
3～5項目……初期あるいは中期歯周炎以上に歯周病が進行している恐れがあります。

実は歯を失う原因のトップは歯周病！



（平成17年 8020推進財団調査）

歯周病対策には定期検診が大切です

報道事業健保会館で歯科検診を実施します♪

実施日	5月23日（月）～27日（金）
受付時間	9:00～13:30
実施場所	報道事業健保会館4階
対象者	被保険者・被扶養者（配偶者・父・母）
費用	**無料**
申込方法	「歯科検診申込書」を健康管理課宛て郵送またはFAXにて送信 ※被扶養者の方は直接電話でお申込みください。
申込締切	随時受付

★受診者には歯磨きセットをプレゼント
★報道健保築地健診プラザでの健診と歯科検診を同日に受診できます
※健診は別途予約が必要です。予約時間はゆとりをもってお取りください。

お問い合わせ先　健康管理課　☎03-6264-0136

癒しの保養所
100%活用ガイド

熱海荘・那須山荘おすすめ
心弾む初夏の彩り

風薫る初夏。花開き、生き物たちの息吹を感じる美しい季節。
熱海荘、那須山荘周辺では、豊かな自然が鮮やかに彩られます。

熱海荘　熱海梅園「ほたる観賞の夕べ」

毎年6月、熱海梅園内を流れる初川清流では、約5,000匹のゲンジボタルが幻想的な光を放ちながら飛び交います。見ごろに合わせて開催される「ほたる観賞の夕べ」では、川のせせらぎを聞きながらホタルの美しい舞が楽しめます。

開催日　6月1日(水)～12日(日)
会場　熱海梅園 初川清流付近
(熱海市梅園町8-11)
熱海荘から約10分
時間　19時～21時
料金　入園無料
問合せ　熱海市観光協会
(☎0557-85-2222)
※日程等、変更の可能性あり

初川清流を舞うゲンジボタルが織りなす、神秘的で幻想的なシーン。

熱海荘支配人だより

こんにちは熱海荘です。
当保養所ではお客様の記念日やアニバーサリーなどにサプライズのお手伝いをさせていただいております。ケーキや花束のご用意（有料）、また伊勢海老や鮑などの特別料理を、お祝い用にアレンジしたり、メッセージカードやサービスドリンクなど、お客様の記念日を、お1人おひとりに合ったより深く忘れられないものになるような演出をご一緒に考えさせていただけたら…と思っております。
ぜひ、ご予約の際にご相談ください。

夕食一例

春の熱海海上花火大会のお知らせ
4月9日(土)、5月14日(土)

那須山荘　「那須街道赤松林」散策コース

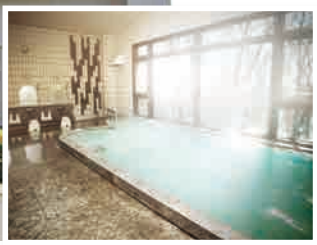
那須街道赤松林は、約14,000本ものアカマツからなる79ヘクタール（東京ドーム17個分）の国有林です。6.5kmの散策コースには遊歩道が整備されたところも多く、ゆっくり森林浴を楽しみながら歩くことができます。また、6～7月にはアジサイ、7月上旬からはヤマユリが森に色を添え、訪れる人の目を楽しませてくれます。

所在地

栃木県那須郡那須町大字高久甲

那須山荘から約20分

那須山荘スタッフ通信



4月になると、鳥のさえずりと共に、那須山荘の遊歩道にカタクリの花が咲き始めます。そして5月にかけて新緑が一斉に芽吹きはじめ、お庭に瑞々しい萌黄色が広がります。遊歩道をお散歩しながら、足元に咲くピンク色のかわいらしいお花を見つけてみてはいかがでしょうか？

ぜひ、那須山荘で春の訪れをお楽しみください！

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

彩り野菜で
簡単
ヘルシーごはん
シリーズ No.13

たけのこで腸スッキリ

1人分 150kcal
塩分 1.0g

菜の花とたけのこ入り鶏つくね

料理制作／伯母（うば） 直美（なおみ）（管理栄養士・旬菜料理家）
スタイリング／出川 七恵　撮影／巣山 サトル

材料（2人分）

鶏ひき肉…… 100g
豆腐…… 1/4丁
たけのこ …… 1/2個（100g）
A
- しょうが汁 …小さじ1
- 酒 ……小さじ1
- 塩 ……少々

B
- だし汁 ……300ml
- みりん ……小さじ1
- 薄口しょうゆ…小さじ1

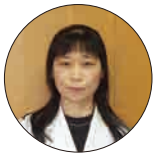
にんじん …… 30g
わかめ（乾燥）…… 0.5g
菜の花…… 30g

作り方

❶ 豆腐はよく水切りをする。たけのこは根の硬い部分をみじん切りにし、穂先をくし切りにする。
❷ にんじんはピーラーでスライスする。わかめは水で戻す。菜の花は塩ゆでして水にさらす。
❸ ボウルに鶏ひき肉、水切りした豆腐、みじん切りにしたたけのこ、Aを入れてよくこねる。
❹ 鍋にBを入れ火にかけ、たけのこの穂先と、❸を団子状に丸めたものを中火で煮る。
❺ 仕上げににんじんとわかめを加え、ひと煮立ちさせる。菜の花を盛り付ける。

栄養士からのアドバイス

保健指導専門役　井内 典子



菜の花は彩り、ほろ苦さで春の訪れを告げる緑黄色野菜です。

たけのこは食物繊維（特に水に溶けにくい不溶性食物繊維）が豊富で、カリウムを多く含み、便秘や大腸がん、動脈硬化、高血圧の予防効果があります。

また、うまみ成分のチロシン（アミノ酸の一種）を含み、たけのこを摂取すると脳内物質のドーパミンが増加し、気力の上昇に役立つと言われています。

今回のつくねは鶏ひき肉に豆腐とみじん切りたけのこを混ぜ込み、ジュワー、コリッとした食感が楽しめるヘルシーなおかずです。

どうぞ、「菜の花とたけのこ入り鶏つくね」をお試しください。

P2-3 健康かわら版「春の山菜・野菜でカラダいきいき」も併せてご覧ください。

平成 27 年度　イベント開催結果のご報告

第4回　チャレンジウォーキングを開催しました

平成27年10月1日～11月30日にかけて、第４回チャレンジウォーキングを開催しました。
今回は北関東コース（那須岳から東京国際空港（羽田））に至る約480㎞。
スタンダードコース158名、チャレンジコース119名、合計277名の方にご参加いただき、約6割に当たる171名の方が目標歩数を達成されました。

達成（スタンダード）
女性　30代後半（1日平均 7,211歩）

普通に生活していると 3,000 ～ 4,000 歩しか歩かないが、「歩こう」「体を動かそう」と意識することで２倍にも3倍にも歩数が伸びた。意識付けの大変良い機会になった。

達成（スタンダード）
女性　50代前半（1日平均 7,902 歩）

「思ったより歩けた！」とか「歩けていない！」とか１日の終わりに数字を見るのは楽しみでした。測っていると歩数が増える！ と動くことが億劫ではなくなりました。歩くことだけでダイエットは難しいと思いましたが、足腰は鍛えられたように思います。

達成（チャレンジ）
女性　50代前半（1日平均13,518 歩）

このウォーキングキャンペーンが始まると必ず仲の良い友達と一緒にウォーキングをしています。
1人で歩くより友人と話しながら歩くととても楽しいです。

未達成（チャレンジ）
男性　30代前半（1日平均8,173歩）

休日は通勤がないため歩数が伸びなかった。今後はせめて散歩でもよいので歩いてみたい。

誰でも手軽に参加できるチャレンジウォーキングの第5回は、東海道コース（予定）として、
現在申し込み受付中です。次頁をご覧のうえ、ぜひこの機会にご参加ください。

第27回東京総合健保
「ミニマラソン大会」のご報告

3月6日（日）、スポーツの森「大井陸上競技場」で開催されたミニマラソン大会に、報道健保から38名が参加され、3名の方がみごと入賞されました。
ミニマラソン大会は来年も開催予定です。皆様ご参加ください。

男子A（40歳以上、5km）

🥉 3位
㈱ティー・ワイ・オー　原英人さん

10位
㈱TYOテクニカルランチ
髙橋尚樹さん

男性D（35歳以上45歳未満、10km）

9位
㈱TBSサンワーク
江口貴智さん

㈱ビジネス・ブレークスルーの皆さん

お問い合わせ先　保健施設課　☎ 03-6264-0132

Hoksプラン
運動習慣導入 編

平成28年度 第１回　報道健保ウォーキングイベント

ウォークラリー「鎌倉」

平成28年度はウォーキングイベントを春、秋の2回開催いたします。その第１回目として、ウォークラリー「鎌倉」を実施いたします。春の花咲く古都鎌倉を、観光スポットを巡りながら楽しくウォーキングしませんか?

参加費無料!!

開催日	平成28年５月29日（日）
開催場所	鎌倉
参加資格	報道健保の被保険者・被扶養者
募集定員	200名　※先着順
申込締切	平成28年４月22日（金）午後５時まで

Q&A　ウォークラリーって?

スタート時にお渡しするコース図をもとに、３つのポイント（銭洗弁天、鎌倉大仏、長谷寺）を巡りながら、ゴールを目指してウォーキングします。

各ポイントではゲームやクイズに挑戦！ゴール時にゲームとクイズの得点を集計し、上位３位の方にプレゼントを贈呈。解散後は自由に鎌倉の街をお楽しみいただきます。

※鎌倉大仏、長谷寺の拝観料は健保組合が負担します。

★参加される小学生未満のお子様全員に、お菓子の詰め合わせをプレゼント!

夏に向けて、楽しく歩いて体力UP&シェイプUP!

第5回「チャレンジウォーキング」を開催します

毎日歩いて健康になり、記念品もゲットできる、恒例のチャレンジウォーキングを今年も開催します。ご家族や同僚の皆様と一緒に、ぜひご参加ください。

参加費無料!!

開催期間	平成28年５月1日（日）～平成28年６月30日（木）
参加資格	報道健保の被保険者・18歳以上の被扶養者
募集定員	500名　※先着順（2コース合わせて）
目標歩数	①チャレンジコース……1日平均10,000歩以上 ②スタンダードコース …1日平均7,000歩以上 目標達成者は「Health Comsat」10月号でご紹介させていただきます。
表彰	【特別賞】各コース目標達成者の中から抽選で各５名 【達成賞】各コース目標達成者の中から抽選で各50名 【努力賞】期間終了後に「記録カード」を提出された方全員 （特別賞・達成賞に該当した方は除きます） ※各賞の記念品は、期間終了後に「記録カード」の提出を受け集計後、後日お送りいたします。 ※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

申込締切	平成28年4月8日（金） 午後5時まで

※ご希望の方には、歩数計をお送りいたします。「参加申込書」に必要の有無をご回答ください。

※心臓等に持病のある方は、主治医にご相談のうえご参加ください。

※お寄せいただいたご意見・ご感想は、機関誌『Health Comsat』でご紹介させていただくことがございますのでご了承ください。

※参加申込時にいただいた個人情報については、チャレンジウォーキング実施にかかる利用目的以外に使用いたしません。

Q&A　チャレンジウォーキングって?

5月1日～6月30日までの61日間、毎日万歩計にて歩数を計測します。記録カードのコース（前回は北関東コース）に歩数を記録していくことで、有名観光スポットを巡るバーチャルウォーキングを楽しみながら目的歩数を達成できます。

イベントの詳細申込みは
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

けんぽのイベント おでかけNAVI

待ちに待ったシーズン到来!

みんなを誘って潮干狩りに行こう

気持ちのよい初夏の海で、今年も潮干狩りを楽しみませんか?

大自然の中での「アサリハンティング」は気分爽快、その後も美味しいお楽しみが待ってます。

●東京地区

開催日	平成28年5月7日(土)
開催場所	木更津海岸　中の島公園(千葉県) JR「木更津駅」西口から徒歩20分
参加資格	報道健保の被保険者・被扶養者
募集定員	1,500名(先着順)
申込締切	平成28年4月15日(金)午後5時まで

参加費無料!!

●大阪地区

開催日	平成28年4月29日(金・祝)～5月31日(火)
開催場所	二色の浜公園(大阪府) 南海線「二色浜駅」から徒歩10分
参加資格	報道健保の被保険者・被扶養者
募集定員	200名(先着順)
申込締切	平成28年4月15日(金)午後5時まで

参加費無料!!

運動不足・ストレス解消にストライク!

第39回 報道健保ボウリング大会を開催します

ボウリングは楽しみながら体を動かすことができるスポーツです。

投げたボールがピンをはじく音はまさに快音!

仲間とのボウリングで、身も心もすっきりリフレッシュしましょう。

開催日	平成28年6月25日(土)
開催場所	品川プリンスホテル　ボウリングセンター JR「品川駅」から徒歩3分
参加資格	報道健保の被保険者
種目	団体戦(1チーム4名)・個人戦
募集定員	280名(先着順)

参加費無料!!

※申込方法等、詳細は5月上旬発送の事業主あての通知をご覧ください。

各事業の申込方法は全てWEBによる申込みとなりました。

報道健保ホームページトップの「体育奨励事業のお申し込み」をクリックしてお申し込みください。

申込時ログインユーザー名「hdk2016」　パスワード 健康保険証の表面下段に記載されている06から始まる8桁の数字(保険者番号)

※FAXまたは郵送での申込ご希望の場合は、保健施設課までTELにてお問合せください。

お問い合わせ先　保健施設課　☎03-6264-0132

KENPO TOPICS

第250回理事会

平成28年2月4日（木）に「第250回理事会」が開催されました。

右記の審議事項、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 第117回組合会提出議案について
　1. 平成28年度予算関連事項について　2. その他の組合会提出議案について
2 第117回組合会の招集について
3 組合保有財産の運用について

報告事項

1 平成27年度収入支出決算見込みについて
2 直営保養所の利用促進と効率的運営による経費節減について
3 その他

第117回組合会

平成28年2月9日（火）に「第117回組合会」が開催されました。
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 平成28年度予算関連事項について
2 組合規約変更（保険料率の変更）
3 健保組合における社会保障・税番号制度への対応について
4 平成28年度新規事業の実施に伴う規程の改正について
5 理事長専決事項について

報告事項

1 平成27年度収入支出決算見込みについて
2 直営保養所の利用促進と効率的運営による経費節減について
3 その他

公告

事業所の編入

㈱ HONDA Progetta
東京都港区
平成28年3月1日

事業所の名称変更

㈱ CS日本
旧 ㈱シーエス日本
東京都港区
平成27年11月1日

事業所の所在地変更

㈱日テレアックスオン
新 東京都港区
旧 東京都千代田区
平成27年12月21日

㈱ CS日本
新 東京都港区
旧 東京都千代田区
平成27年11月1日

㈱日本テレビアート
新 東京都港区
旧 東京都千代田区
平成27年11月16日

㈱日テレ・テクニカル・リソーシズ
新 東京都港区
旧 東京都千代田区
平成27年11月24日

㈱キラメキ
新 東京都港区
旧 東京都目黒区
平成27年11月30日

FOXインターナショナル・チャンネルズ㈱
新 東京都品川区
旧 東京都渋谷区
平成27年12月14日

㈱吉田正樹事務所
新 東京都港区　旧 東京都渋谷区　平成27年12月18日

任意継続被保険者の標準報酬月額上限について

健康保険法第47条の規定により、任意継続被保険者の標準報酬月額上限を次のように定めます。

記

1. 平成27年9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額を標準報酬月額の基礎となる報酬月額とみなしたときの標準報酬月額を第27級410,000円とする。
　これにより、任意継続被保険者の標準報酬月額は、任意継続被保険者が被保険者の資格を喪失したときの標準報酬月額と、前記の標準報酬月額のうちいずれか少ない額をもって、その者の標準報酬月額とする。
2. 適用年月日　平成28年4月1日

個人情報の第三者への提供について同意のお願い

報道健保では保健師・管理栄養士等が重症化予防対策推進のため、事業主経由で保健指導・面談の依頼をすることがありますが、この取り扱いは以下の根拠に基づき行っています。

個人情報保護法では、個人情報の通常必要な利用目的のうち、被保険者にとって利益になるもの、または事業者側の負担が膨大であるうえ、明示的な同意を得ることが必ずしも被保険者本人にとって合理的であるとはいえないものについては、あらかじめ公表しておいて被保険者から特段明確な反対・留保の意思表示がないものについては「黙示的な同意」が得られたものと取り扱ってよいこととされております。

以下の事項につき、同意されない場合には、書面にて当健保組合までお申し出ください。お申し出がない場合には、同意いただいたものとさせていただきます。

（略）

6 **「高齢者の医療の確保に関する法律」により特定健康診査・特定保健指導が義務付けられたことに伴い、健診結果から特定保健指導が必要とされる者に対し、当組合の保健師、管理栄養士、医師、看護師または当組合が委託する保健指導機関による特定保健指導を、事業主を経由して実施すること。**

7 **健康保険法に基づき、重症化防止、生活習慣改善等を目的とした当組合の保健師、管理栄養士、栄養士による保健・栄養指導を事業主経由で実施すること。**

【追記】

報道健保が実施する健診を事業主が労働安全衛生法に基づく法定健診に代えて被保険者に受診させる場合、「生活習慣病予防健康診査等利用規程」に基づき、健診結果については、事業主並びに組合の共同利用といたします。

本件に関するお問い合わせ先　健康管理課　☎03-6264-0136

任意継続被保険者の皆様へ

月払いの保険料の納付期限のお知らせ

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、**その翌日で報道健保の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28年4月～6月の納付期限

4月分	平成28年4月11日(月)
5月分	平成28年5月10日(火)
6月分	平成28年6月10日(金)

今月の報道健保

平成28年2月末現在			対前月比
事業所数		684件	0件
被保険者数	男性	30,961人	−63人
	女性	16,418人	−17人
	合計	47,379人	−80人
被扶養者数		28,571人	54人
加入者数		75,950人	−26人

読者とHealth Comsatをつなぐ

Comsat おたよりROOM

『Health Comsat』1月号へ、読者の皆様からお寄せいただいたご意見・ご感想の一部をご紹介します。

「彩り野菜で簡単ヘルシーごはん」を毎号楽しみにしています。

タイトルの通り、手軽で冷蔵庫にあるものですぐに作れる料理が紹介されていて、とても参考になります。（連結showさん）

ヘルスコムサットが届くと、参加できる行事がないか、役に立つ記事がないか、目を通すのが楽しみです。今月は、糖尿病の記事が印象的でした。自分には関係なさそうですが、父に酒の量を減らすように話してみました。家族の健康維持に役立つ記事をこれからもお願いします。（ゲンゲンさん）

次号予告
6月号(No.284)
6月初旬発行

主な掲載内容
- 秋季ハイキング（TDL、TDS、USJ）のご案内
- 日帰り海の家・プール券

お楽しみに!

生活習慣病予防健診のご案内

❖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
❖実施会場　中央区築地七丁目６番１号 HKビル６・７F
報道健保築地健診プラザ ※受診の際は保険証をご持参ください。

健保会館
男性日
女性日
会館歯科検診

最新の予約状況は、報道健保ホームページでチェック！来年3月までの予約が可能です。

4月

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	27	28	29	30	

5月

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

6月

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
27	28	29	30			

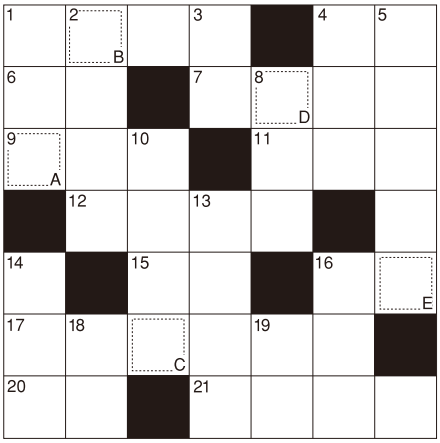
※健保組合が実施する生活習慣病予防健診（主婦健診を含む）と人間ドックは、いずれか1年度1回（4月～3月）の受診となります。

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）
	歯科検診　☎ 03-6264-0136（報道健保健康管理課）

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～E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 奇抜で風変わりな様子です
❷ アトムも鉄人28号も…
❸ 人形の命ともいわれる部分
❹ 開店祝いで店頭に並ぶものといえば
❺ 江戸時代のニュースを刷った紙
❽ ゲストを日本語でいうと？
❿ ホウキとペアで使う掃除用具は
⓭ 縁談で交わす身上書のことを、こうも
⓮ マガモを改良した飼い鳥といえば
⓰ 未来には子孫。では、過去には？
⓲ 雨水を地面へと流す装置
⓳ びっくりすると、目が何になる？

ヨコのキー

❶ ロシアの三頭立ての馬そり兼馬車
❹ ピラミッドは古代エジプト王の…
❻ ハリや灸で刺激するのはこんな部分
❼ 県庁の所在地は那覇です
❾ サッカー選手はこの上で活躍
⓫ 美空ひばりのヒット曲、格闘技といえば
⓬ 手品、マジックの種のこと
⓯ スズメもタカもスワンもこの仲間
⓰ 百のすぐ上の数の単位はなに？
⓱ 自分だけでわかったつもりになること
⓴ ことわざでは、友を呼ぶといわれます
㉑ 鉄も銀も銅も水銀も鉛も、みんな…

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。

●解答

A	B	C	D	E

1月号の答え　イヤシノカオリ

当選者　さるきちさん、たーかーのーつーめーさん、水玉さん、キタムーさん、やっちんさん、なつもんさん、パパンガーさん、まんぷくさん、レモンタルトさん、カズさんさん

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28年４月30日（土）
❖正解・当選者発表　『Health Comsat』６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）。

健診の最新予約状況やクイズ応募方法等の詳細は、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

Health Comsat
2016. 4　No.283

発行　東京都報道事業健康保険組合　http://www.houdou-kenpo.or.jp/
〒 104-8432　東京都中央区築地七丁目６番１号　☎ 03-6264-0131　FAX 03-6264-0138