Health Comsat

ヘルス コムサット

2016
11
houdou-kenpo No.287

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

がん対策特集

築地発健康かわら版
運動量に優れたスポーツ「バドミントン」

家族や仲間と気軽に楽しめる

Focus on けんぽ
共通の敵「がん」をやっつけます!!

年末年始の疲れを「那須山荘」「熱海荘」で骨休め!

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

家族や仲間と気軽に楽しめる 運動量に優れたスポーツ「バドミントン」

「バドミントン」といえば、この夏、リオ五輪で日本の女子ダブルスが金メダルを獲得し、国内でも人気が急上昇しているスポーツのひとつです。

競技としてのバドミントンは、体力・技術・戦術などの要素が必要になる難しいスポーツですが、自分の運動能力に合わせて気軽に楽しめるのも大きな魅力。健康づくりのために、生活のなかに取り入れやすいスポーツでもあるのです。

日ごろ、運動不足を実感しているという人は、家族や仲間を誘ってバドミントンに挑戦してみませんか？

ここがスゴイ！ バドミントンの健康効果

健康効果 その1

「有酸素運動」と「無酸素運動」の両面を兼ね備えた全身運動

誰もが気軽に楽しめるバドミントンですが、その健康効果には目を見張るものがあります。まず1つが、「有酸素運動」と「無酸素運動」の両面を兼ね備えているということです。

ラケットを大きく振りかざしてシャトルを打つときの動きは、瞬発的に筋肉を使うため、無酸素運動になります。一方で、シャトルを追って広いコートの中を走り回るという動きは、有酸素運動になります。つまり、2つの運動効果を同時に得られるということです。

無酸素運動	有酸素運動
・短時間に強い力を必要とする運動 ・筋肉量を増やして、基礎代謝量をアップする	・長時間、継続が可能 ・体脂肪を燃焼させて、肥満を予防・改善する

健康効果 その2

意外に多いカロリー消費で肥満予防！

バドミントンは、ラケットを持つ腕はもちろん、肩、背中、腰、脚など全身の筋肉を使います。

全身を大きく動かすため、その分、運動量も多く、消費カロリーは卓球やバレーボールを上回ります。あらゆる生活習慣病の元凶といわれる肥満予防に、バドミントンは大いに役立つといえます。

主なスポーツの消費カロリー（30分）

	女性（体重52kg）	男性（体重65kg）
バドミントン（レクリエーション）	96kcal	119kcal
卓球	82kcal	102kcal
バレーボール（レクリエーション）	55kcal	68kcal
ウォーキング（80m/分、平地）	63kcal	79kcal

バドミントンを始めよう！

場所

室内施設コート

本格的にバドミントンをはじめたいという場合は、近所の体育館を訪ねてみるのが早道です。専用コートをフリーで解放している曜日や時間、その体育館で活動しているバドミンクラブやサークルについて聞いてみましょう。

公園など

休日や職場の昼休みなどに気軽に楽しむのであれば、公園や河原などの広場でも十分です。その場合、専用コートの面積は13.4m×6.1mなので、できればこのくらいの広さを確保したいところです。周囲の状況を考慮して、場所を選びましょう。

服装

ウェア

バドミントンには専用のウェアもありますが、動きやすく、吸湿性に優れたものであれば、ポロシャツやTシャツ、ジャージなどでもかまいません。大会に出るようになったら、正式なウェアを準備すればよいでしょう。

シューズ

体育館で行う場合は、上履きの運動用シューズが必要になります（できれば専用シューズを選ぶことをおすすめします）。また、屋外で楽しむ場合も、必ず運動用のシューズで行うようにしましょう。

ケガ予防のための ウォーミングアップと クールダウン

ウォーミングアップ

1 軽いジョギングまたはウォーキング
2 動的ストレッチ
（筋肉をほぐし、関節の可動域を広げて、体を温める）

動的ストレッチの例

前腕を立て、肩を前後に動かす

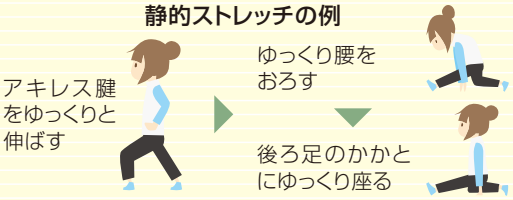
軸足でバランスをとり、足を前後に振る

腕をリラックスさせ、上体を左右にひねる

クールダウン

1 軽いジョギングまたはウォーキング
2 静的ストレッチ
（筋肉をギリギリまで伸ばして、老廃物を流す）

静的ストレッチの例



ゲームの流れと基本的なルール

3ゲームマッチ

バドミントンでは、1つの試合を「マッチ」と呼びます。マッチは3つの「ゲーム」で構成され（「3ゲームマッチ」という）、1ゲームは先に21点取った方が勝ち、マッチは先に2ゲームを先取した方が勝ちとなります。

サーブ・得点

最初のサーブを打つ位置はコートの右。レシーバーは対角で構えて、ゲームを始めます。なお、点数はサーブ権に関係なく、そのラリーに勝った方に得点（1点）が入り、ラリーに勝った方が次のサーブを行います。サーブを打つ位置は、その時の自分の得点が偶数ならコートの右、奇数なら左から打ちます。

道具

ラケット

ラケットは実際に手にとり、振ってみて、自分に合ったものを選びましょう。一般的には、重さは軽量で、バランスはラケットの真ん中に重心のあるもの、シャフトは柔らかめ、ストリングス（ガット）のテンションは低めのものが初心者向きといわれています。

シャトル

シャトルには、ガチョウまたはアヒルの羽を使った水鳥シャトルと、ナイロンシャトルがあります。消耗品なので、練習用には安価なものを購入し、痛んだら早めに交換するようにするとよいでしょう。

バドミントンには「ブラックカード」がある!?

スポーツでカードといえば、真っ先にサッカーを思い出しますが、バドミントンにも同じようなルールがあります。1度目の違反はイエローカード。2度目の違反、または目に余る違反は1度目でレッドカードとなり、相手に得点が入ります。そして3度目の違反には、なんと「ブラックカード」が提示され、違反をした選手は退場となります。

Focus on けんぽ

共通の敵「がん」をやっつけます!!

平成27年度の報道健保の医療費は、前年度に比べ6.9%増の88億700万円となり、その要因の一つとして被保険者本人の「がん」での入院医療費の増加にあることは、本誌6月号のFocus onけんぽでもお伝えしたところです。
報道健保では、さらに「5つのがん」に焦点をあて、その分析をし、特徴や傾向を調べてみました。

（本誌6月号掲載）

被保険者本人の入院医療費が、前年度に比べ約20%の大きな伸び

	入院	入院外	歯科・薬剤等
26年度	11.3億円	17.4億円	15.8億円
27年度	13.5億円	18.6億円	16.9億円
対前年度比	**2.2億円（19.3%増）**	1.2億円（6.9%増）	1.1億円（7.0%増）

この増加分 2.2 億円の中で、増加額が大きかった疾病分類を見ると

入院医療費の中では、「新生物」が前年度に比べ42%と大幅な伸び

疾病分類	増加額	27 年度	26 年度
1 新生物※	**1.6億円(+42%)**	**5.4億円**	**3.8億円**
2 消化器系疾患	4,800万円(+40%)	1.7億円	1.2億円
3 妊娠・分娩及び産じょく	2,000万円(+25%)	1.0億円	8,000万円

※新生物…いわゆる腫瘍・がんのこと。良性と悪性のものがある。

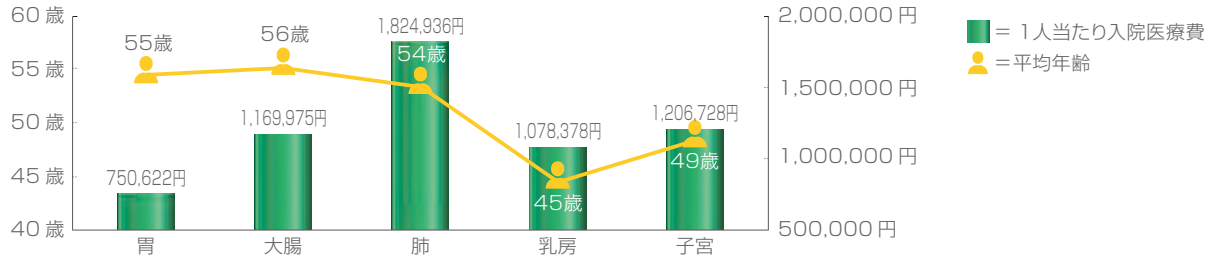
1 「5つのがん」の中では、大腸がんでの入院が36名と最も多くみられます

（表 1）「5つのがん」における被保険者本人・入院の受診状況（平成27年5月～28年4月）

	人数	平均年齢	平均入院日数	1人当たり入院医療費	1日当たり入院医療費	健診等受診率	
						がん病名での診療開始日以前1年以内	がん病名での診療開始日以前2年以内
1 胃がん	19名	55歳	11日	750,622円	66,027円	57.9%	63.2%
2 大腸がん	36名	56歳	15日	1,169,975円	80,074円	66.7%	77.8%
3 肺がん	28名	54歳	31日	1,824,936円	58,666円	75.0%	82.1%
4 乳がん	28名	45歳	14日	1,078,378円	78,022円	78.6%	85.7%
5 子宮がん	16名	49歳	18日	1,206,728円	67,509円	56.3%	62.5%

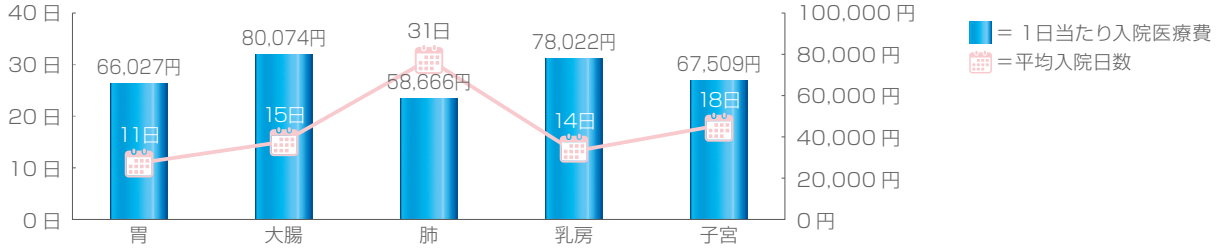
2 入院者の平均年齢は、胃・大腸・肺については50代が多く、女性特有の乳房・子宮のがんは40代と年齢層が低くなる傾向が見られます。また、1人当たりの入院医療費は肺がんが180万円超と高い数字を示しています。

各がんにおける平均年齢と1人当たり入院医療費



3 平均入院日数は、肺がんが31日と他の部位と比較しても長い日数です。また、1日当たりの入院医療費で見た場合は、肺が最も低く、大腸や乳房が高い数値を示しています。

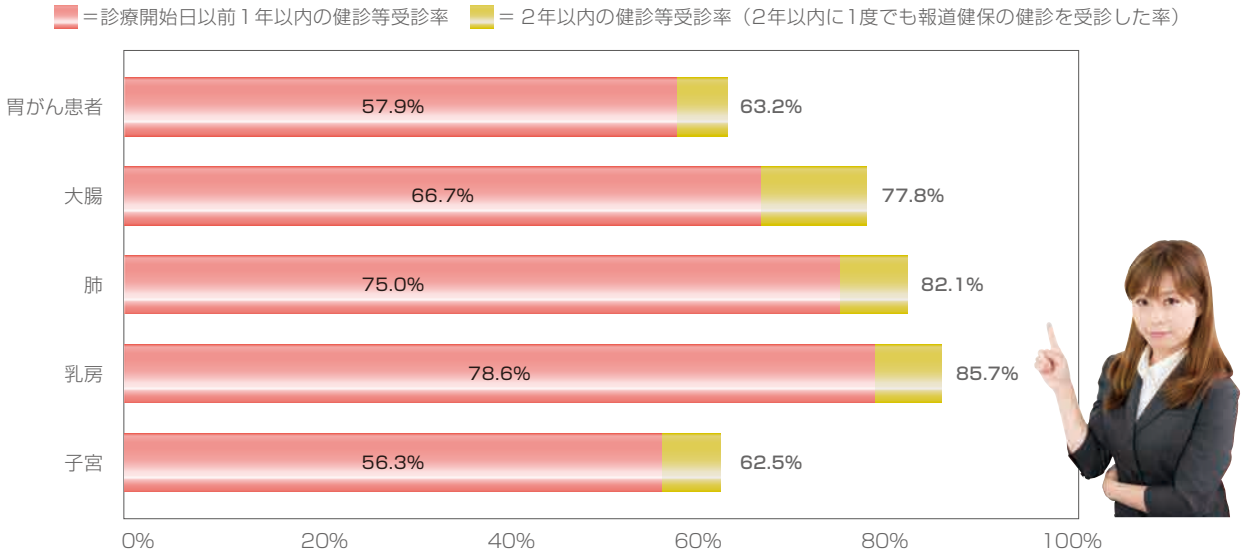
各がんにおける平均入院日数と1日当たり入院医療費



4 健診との関連を見ると、大腸・肺・乳房では、がん病名で診療を開始した日以前1年以内または2年以内に受診している割合が高く、一方、胃・子宮についてはやや低くなっています。

5 特に肺や乳房のがんについては、診療を開始した日以前1年以内の健診受診率が比較的高いため、早期発見につながっているものと思われます。

がん患者の健診等受診率



保健師からのアドバイス

保健指導専門役　中野　弥生

がんは、いまや日本人の2人に1人がかかる非常に身近な病気で、誰もがんへの備えを必要とする時代になりました。

同じがんであっても、発見時期によってその後の状況は大きく変わってきます。早い段階で見つけられれば負担の少ない治療方法を選択することもできますが、すでに進行している場合はより辛い治療を重ねなければならなくなります。治療が大変になるほど個人で負担する医療費はもちろん、健保組合からの支出も増えて財政圧迫につながってしまいます。

がんによる様々な負担を最小限に抑えるためには、早期発見が欠かせません。

報道健保では、生活習慣病予防健診と同時に「5つのがん」に対する検診を無料で受診することができますので、がんの早期発見のためにぜひご利用ください。

⇒がん検診について P6-7に掲載しています。

２人に１人ががんになる―誰もが抱えるがんのリスク

きちんと受けていますか？ がん検診

日本人の死亡原因の第１位はがん。2016年は、37万４千人ががんで亡くなるという予測※もあります。

また、一生のうちに、２人に１人はがんになるといわれています。がんは、もはや他人事ではありません。

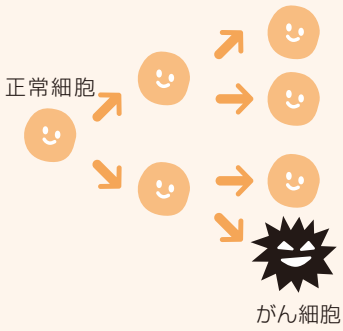
がんは自覚症状が現れないまま進行しているケースが多いため、症状がないうちに、がん検診で発見することが大切です。

※国立がん研究センター　がん統計予測

がんはどうして起こる？

私たちの体は約60兆個の細胞でできており、毎日、細胞分裂を繰り返し、新しい細胞が作られています。細胞の設計図である遺伝子がコピーされることで新しい細胞が作られますが、その過程でさまざまな原因によって遺伝子のコピーミスが起こり、異常な細胞が発生することがあります。これが、細胞のがん化です。がん化した細胞は無秩序に増殖し、がんへと成長していきます。

コピーミスで異常な細胞が発生



1日約5,000個のコピーミスが発生するといわれる

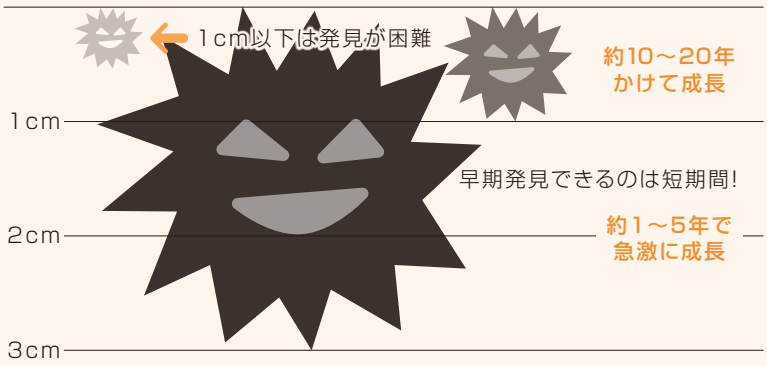
多くは免疫細胞により消滅

加齢や不健康な生活習慣により、免疫細胞の攻撃力は低下する

生き残ったがん細胞が増殖

がん細胞は約10～20年かけて直径約1cm、約10億個のがん細胞のかたまりになります。自覚症状はなく、ようやく健診で発見できる大きさです。

しかし、がんが1cmを超えると、命にかかわる大きさになるまで何年もかからない場合があります。早期に発見できるのは、たった1～2年の短い期間なのです。



年に1回、必ず受けましょう 報道健保のがん検診

1 報道健保の「生活習慣病予防健診」と一緒に受診できます

報道健保の健診には、下表のとおりがん検査項目が含まれています。

種目	検査項目	対象者（被保険者・被扶養者）	費用	実施会場
肺がん検診	胸部X線検査	全員	無料	●築地健診プラザ・巡回事業所健診 ●会場健診 ●直接契約医療機関54施設 ●婦人生活習慣病予防健診 ＊経腟エコー検査は築地健診プラザのみ
胃がん検診	胃部X線検査	35歳以上の希望者		
	胃内視鏡検査（築地健診プラザのみ）			
大腸がん検診	便潜血検査			
前立腺がん検診	PSA検査	50歳以上		
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診検査	希望者		
	経腟エコー検査（築地健診プラザのみ）			
乳がん検診	超音波検査	希望者		
	マンモグラフィ検査	40歳以上の希望者		築地健診プラザ
乳がん検診	マンモグラフィ検査	40歳以上の希望者	補助金2,500円支給	直接契約医療機関54施設

2 下記の実施会場でがん検診を受診した場合、補助金を支給しています

種目		支給対象者（被保険者・被扶養者）	補助金額	補助金請求手続き	実施会場
マンモグラフィ検査		40歳以上の女性	2,500円（上限額）	要	全国の医療機関（専門医、人間ドック）
前立腺PSA検査		50歳以上の男性	1,500円（上限額）		
肺マルチスライスCT検査		35歳以上	6,000円	不要	健保組合指定の医療機関「メディカルスキャニング」17施設
レディースMRI検査	子宮・卵巣MRI検査	女性	12,000円		
	乳房（マンモ）MRI検査	40歳以上の女性	12,000円		
	乳房（マンモ）MRI＋子宮・卵巣MRI検査	40歳以上の女性	20,000円		

報道健保築地健診プラザでがん検診を受診された方の陽性率

（平成27年7月15日～平成28年7月31日）

• 胃内視鏡 •

陽性率 **5.2%**
（受診人数1,398名、陽性73名）

• 子宮がん •

陽性率 **17.2%**
（受診人数2,477名、陽性425名）

• 乳がん •

超音波 陽性率 **3.0%**（受診人数4,300名 陽性130名）

マンモグラフィ陽性率 **7.5%**（受診人数1,060名 陽性73名）

※マンモグラフィ検査については、超音波と併用して検査した人が99%です。

※陽性率：要二次検査または要診察と診断された人の割合

胃がんの予防に！ピロリ菌撲滅キャンペーン実施中

胃がん発症の最大のリスクといわれている「ピロリ菌」。
報道健保築地健診プラザならピロリ菌検査が無料！ 生活習慣病予防健診とあわせて受診してください。

Hoksプラン

生活習慣病予防健診・二次検査受診促進　編

ご家族の方も無料です! 健診を受けましょう

報道健保では、皆様の健康の保持・増進のため、被保険者はもちろん配偶者、父、母、40歳以上の被扶養者の方にも生活習慣病予防健診を実施しています。

無料で健診を受けることができ、がん検診も含まれています。年に1回は必ず健診を受け、健康管理にお役立てください。

報道健保築地健診プラザ健診

地下鉄「築地駅」から徒歩２分、充実した受診環境です。

「事業所巡回」「会場」健診

事業所の希望に基づく巡回や都内等に健診会場を設置し健診を実施します。

「直接契約医療機関」健診

全54施設（平成28年11月１日時点）、便利な駅近隣の病院等で、最新の医療機器、専門スタッフにより対応しています。

婦人生活習慣病予防健診

（一社）東振協の協力により、春・秋の年２回、全国約700カ所の公的施設等に、約200日間会場を設置して実施しています。

報道健保の健診はこんなにおトク

無料で実施している市区町村もありますが、その割合はごくわずか。例えばがん検診なら、市区町村だとこれだけ自己負担がかかります。

市区町村が実施するがん検診の平均自己負担単価

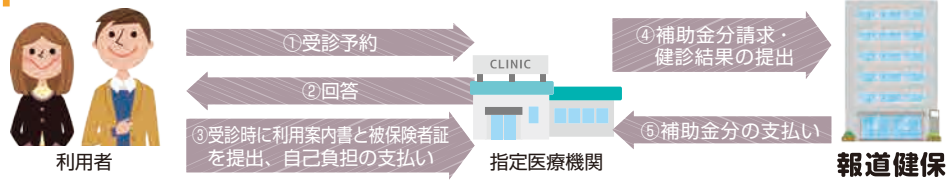
胃がん検診（胃部Ｘ線検査）…… **1,505**円
〃　（胃内視鏡検査）…… **3,116**円
肺がん検診（胸部Ｘ線検査）…… **527**円
大腸がん検診…… **584**円
子宮頸がん検診…… **1,396**円

報道健保なら無料で受けられます！　しかも生活習慣病予防健診もがん検診も1日で済みます！

人間ドック補助金のご案内

報道健保では、35歳以上の被保険者・被扶養者である配偶者を対象に、指定医療機関での人間ドックの利用に際し、補助金を支給しています。

利用申し込み・補助金支給のしくみ



補助対象

・被保険者
・被扶養者である配偶者
（いずれも35歳以上）

基本検査料金（税込）

一泊人間ドック　64,000円前後
一日人間ドック　48,000円前後

組合補助額

一泊人間ドック・一日人間ドック　**25,000円**

※「人間ドック」と「生活習慣病予防健診（含む、婦人生活習慣病予防健診）」は、いずれか一年度１回（４月～３月）の受診となります。

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

みんなの 報道健保 築地健診 プラザ

土曜日も健診が受けられます

築地駅から徒歩約2分と便利な立地にある報道健保築地健診プラザは、報道健保に加入されている方だけのオリジナル健診施設です。

第一土曜日は男性日、第三土曜日は女性日として健診を実施しています。

予約がとりやすく、待ち時間も少ない土曜日がおすすめ。健診の後は、週末のにぎやかな築地や銀座を楽しんでみてはいかがですか？

アンケートでは、96%がまた利用したいと答えています。キレイで待ち時間が少ないとの声が多数！

※健診実施日、予約については本誌の裏表紙をご確認ください。

インフルエンザ予防接種実施中

報道健保築地健診プラザでは、平成29年1月31日まで健診と同時にインフルエンザ予防接種が受けられます。健診もインフルエンザ予防接種もすべて無料！ぜひご受診ください。

※インフルエンザ予防接種に関する詳細は『Health Comsat』10月号または報道健保ホームページをご覧ください。

プラザスタッフおすすめランチ PART 2

PART 1 は6月号に掲載しています。

おすすめランチ 築地テラス

心地よいテラス席が自慢のカフェダイニング。ランチはイタリアンやフレンチなど、創作料理が味わえます。とくに週替わりでメニューが楽しめる生パスタはおすすめ！

他のおすすめランチは、健診プラザで受診者の方にもれなくプレゼントしている「プラザ周辺マップ」に掲載しています。

▲ナスとモッツァレラのポモドーロ ¥980

▲ホリデーランチ スペアリブ ¥1,280

築地 2-14-6 LXS築地1・2F
☎ 03-3248-6460
▪営業時間
月～金　8：00～23：00
土　11:30～23：00
日・祝　11:30～19：00
*土日のランチタイム 11:30～15:00
▪定休日：年末年始
http://r.gnavi.co.jp/e983300/

糖尿病と食事〈後編〉

ご存知ですか？ 血糖値を上げない食べ方

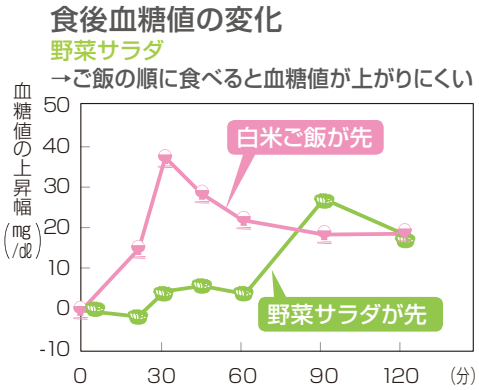
前回に引き続き、糖尿病の血糖値コントロールに有効な食事について紹介します。今回、着目するのは「食べる順番」と「食べるタイミング」。同じ食品、同じ量でも、何から食べるのか、どのタイミングで食べるのかによって、血糖値の上がり方が違ってきます。

※前編は10月号に掲載しています。

「野菜から先に食べる」が鉄則

糖尿病の血糖値コントロールで大切なのは、前回もお話したように食後の血糖値をできるだけ上げないようにすることです。そこで、糖尿病の食生活では、食べる量や食品選びが大切なのですが、近年は「食べる順番」も食後の血糖値に大きく影響することがわかってきました。

最も有効なのは、ごはんよりも先に、「野菜やきのこ類、海藻類など食物繊維を豊富に含む食品を先に食べる」ことです。食物繊維には糖質の消化･吸収を遅らせる作用があり、食事の最初に食べることで、あとから食べるごはんの糖質の吸収を緩やかにしてくれるのです。



血糖値の急上昇を抑える食べ方

1 野菜・きのこ類・海藻類など（食物繊維） ⇒ 2 肉・魚・卵・大豆製品など（たんぱく質） ⇒ 3 ごはん・パン・めん類など（糖質）

「甘いもの」は間食ではなく、「食後」に

糖尿病の人は、健康な人に比べて血糖値が上がりやすく、下がりにくい傾向があります。そのため、間食に甘いものを食べると、食後に上がった血糖値が下がり切らないうちに再び血糖値を上げることになります。そして、間食によって上がった血糖値が下がらないうちに次の食事を食べることとなり、血糖値をどんどん上昇させてしまいます。

どうしても甘いものを食べたいときは、間食としてではなく、「食後」に食べるようにしましょう。もちろん、その場合も食べ過ぎには要注意です。

管理栄養士からのアドバイス

保健指導専門役　近藤　要子

今回は「食べる順番」と「食べるタイミング」がキーワードとなっています。

食事において食後の血糖値を最も上昇させるのは糖質で、主菜に多く含まれるたんぱく質や脂質はわずかとされています。食物繊維の効能もとり入れ、『野菜類→主菜→主食』の順で食する機会を心がけてください。

お菓子類は食後に少量が理想で、食物繊維を多く含む食材（精製度の少ない小麦等）が望まれますが、まずは量を食べ過ぎないことが第一。また、砂糖や果糖ブドウ糖液糖が使用されている飲料は糖質の比率が高く、回数・1回量ともなるべく控えたいものです。

長続きのためには1回毎の食事にとらわれ過ぎず、1日、数日間、1週間の中で自分の食生活を俯瞰（ふかん）して整えていく方向性が大切と思います。

大阪・名古屋の皆様！
お待たせしました！

大阪・名古屋地区 歯科検診のご案内

健康相談も一緒に!

お口のなかの環境と、体や心の状態には、密接な関係があると注目されています。
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
- 歯・歯肉の状態確認
- ブラッシング指導
- 歯石除去（医師指示）
- 歯磨き補助用品配布

◆対象者　被保険者・被扶養者（配偶者・父・母）

◆申込方法

被保険者
11月中旬発送予定の事業主あて通知「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
11月中旬発送予定のご案内をご覧いただき、電話にてお申し込みください。

名古屋地区

実施日　平成29年2月10日(金)
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29年2月16日(木)・17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
- 地下鉄長堀鶴見緑地線「松屋町駅」②出口より徒歩2分
- 地下鉄谷町線「谷町6丁目駅」②出口より 徒歩8分
- 地下鉄堺筋線「長堀橋駅」①出口より徒歩8分

ご来場、お待ちしております

気になることを聞いてみましょう! 歯科検診会場で健康相談を行います

被保険者・被扶養者の皆様の健康に関するお悩みや、健診等の判定内容について、当組合の保健師、栄養士が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（9時～15時予定）にご利用ください。

内容
- 糖尿病・高血圧をはじめとした健康・栄養相談
- 血圧測定や喫煙者への呼気CO測定

※直近の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　☎ 03-6264-0136

今年の健診結果を振り返ってみましょう♪

健診結果判定プログラムでチェック!!

報道健保のトップページのバナーをクリックし、健診結果を入力

※加入者以外の方でも利用できます。ぜひご活用ください。

こんなことがわかります!!
- あなたに起こりやすい病気
- 生活改善のポイント

便利な機能
- 見てわかる基準値との比較グラフ
- 改善アドバイスが入ったオリジナル「健診結果判定シート」　など

来年の目標は禁煙!?

通信制の6週間の禁煙プログラム
第38回「らくらく禁煙コンテスト」の参加者募集中!!

話題の新型・加熱式電子タバコ
煙が出ないからと安心していませんか?

「健康リスクが低い」「受動喫煙の危険がない」などと、誤認されている方も多いようですが、従来の紙巻きたばこと同様、ニコチンや種々の発がん物質が含まれており、喫煙中の呼気にもこれらの有害物質が含まれています。喫煙者本人が受ける健康被害はもちろんのこと、周囲の人へも受動喫煙の害をふりまいていることを忘れてはなりません。

成功者特典

- 禁煙成功者全員に「禁煙成功者証」と記念品（図書カード500円分）を贈呈
- 参加者500人に1人の割合で豪華記念品を贈呈
- 抽選で報道健保直営保養所「ペア宿泊招待券」を贈呈

完全禁煙成功者の声

我慢　　ペンネーム　ソウタ 様

成功の秘訣は、基本的に我慢するということでした。吸いたくなってもあきらめました。たばこもライターも持たずに、喫煙者がいるところを避けました。特に飲む（お酒）と吸いたくなるので、しばらくは自粛しました。ですので、飲み会に行けなかったのが残念でした（行こうと思えば行けたのですが…）。

これから禁煙を始める皆様、健康のため、将来のため、まず自分を見つめ直すため、我慢してください。

応募方法

申込受付期間　平成28年11月1日(火)～11月30日(水)

開催期間　平成28年12月18日(日)～平成29年1月28日(土)

参加料　**無料**(ただし、報道健保が参加料1人5,000円を全額負担します)　**参加資格**　被保険者･被扶養者

募集対象　禁煙したいと思っている喫煙者（少なくとも1年以上、常習的に喫煙している人）

参加申込　職場のお仲間または個人単位で、「らくらく禁煙コンテスト事務局」にお申し込みください。

※「らくらく禁煙コンテスト」は報道健保が皆様の参加料を全額負担して実施しています。今後の禁煙支援事業の円滑な推進のためにも、レポートやアンケートの提出には必ずご協力いただきますようお願いいたします。

お申し込み・お問い合わせ先

らくらく禁煙コンテスト事務局(株式会社 法研 事業企画課)　〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1

☎03-3562-7645　✉kinen@sociohealth.co.jp

主催：公益財団法人 日本対がん協会　技術指導：大阪がん循環器病予防センター　共催：東京都報道事業健康保険組合　事務局：株式会社 法研

※「らくらく禁煙コンテスト」のお申し込み・参加に伴い収集された個人情報は、報道健保の禁煙支援事業の運営のみに使用させていただきます。

しっかり対策　冬に増える感染症
インフルエンザ　ノロウイルス

インフルエンザワクチンは、接種してから約２週間後に効果が出始めるので、流行の始まる２週間前までには予防接種を受けておきましょう。

また、冬はノロウイルスにも注意が必要です。感染力が強力で、ごく少量のウイルスでも感染してしまいます。

インフルエンザもノロウイルスも、予防には手洗いが有効です。しっかり手洗いをして、冬を乗り切りましょう。

「事業所受診促進キャンペーン」表彰事業所のご案内

～受診率が前年度から大幅にアップした上位10社に表彰状及び記念品を贈呈～

事業所受診促進キャンペーンとは

Hoksプランの基本となる健診受診促進対策の一環として、健診受診率アップを達成した事業所へ、報道健保から感謝の気持ちをお届けいたします。

10月20日に開催された健康管理委員連絡会で表彰を行いました!

平成27年度の受診率100%に向けて、受診率が大幅にアップした事業所10社を表彰し、記念品を贈呈しました。うち4社は、受診率100%を達成しました。

表彰事業所名

㈱東京即売（**100%達成**）	㈱千代田ビデオ（**100%達成**）
㈱エイケン（**100%達成**）	㈱ CRAZYTVクリエイティブ（**100%達成**）
㈱音響ハウス	㈱ TBSプロネックス
㈱二番工房	東京ベイネットワーク㈱
㈱テレビ東京アート	㈱ティエルシー

来年度も表彰を行います!

平成29年度の健康管理委員連絡会では、28年度の健診受診率100%に向けて、受診率が大幅にアップした事業所の表彰を予定しています。健診受診率100%を目指して今から取り組みませんか？

来年度はあなたの事業所かも!?

平成27年度から29年度の3カ年の平均受診率が95%を超える事業所にも、30年度の健康管理委員連絡会で表彰を予定しています。

健康管理課　鈴木

Hoksプラン
運動習慣導入 編

運動習慣はスポーツクラブから!! 後編

深まる秋、冬に備えて体力アップはいかがですか?
報道健保が法人契約しているスポーツクラブは、多彩な運動メニューで皆様のフィットネスライフを応援します。
※前編は10月号にて、コナミスポーツクラブとスポーツクラブルネサンスを紹介しています。

セントラルスポーツ

施設	全国420の施設(平成28年10月1日現在)
利用料金	1回の利用につき本人負担額1,000円まで
利用方法	①カード発行対象施設にて『エリア法人コーポレートメンバーズカード』を発行し、利用時に提示。(カードの発行手数料は自己負担) ②『法人会員券』を利用の際提出。 ※『法人会員券』は「体育施設利用申込書」にて報道健保にお申し込みください。(詳しくは報道健保HPをご覧ください。)

セントラルスポーツエリア
法人会員専用お問い合わせダイヤル
☎03(5543)1819
(月～金9:30～18:00、土・日・祝日除く)

セントラルスポーツHPアドレス
http://business.central.co.jp/corporate/system/club/

おすすめ運動メニュー

カラダ全体を引き締めたい方、太りにくい体質をつくりたい方

シェイプパンプ

バーベルを使い、音楽に合わせて行う筋力トレーニングです。筋力や基礎代謝を効率よく高めることができます。

泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方

アクアウォーク

水の中を様々な方法で楽しく歩きます。全身のリラックス、脂肪燃焼や柔軟性の維持、向上に効果的です。

運動を始めたいけれども、どんなトレーニングをやっていいかわからないという方のために、自身のカラダの状態や目的に応じて、運動メニュー作成のサポートやトレーナーによる個別指導も行っています。

キャンペーン実施中

今ならコーポレイトメンバーズカード※発行料が **通常500円(税別)▶無料**
期間:～12月28日まで

※コーポレイトメンバーズカードは、施設利用時にご提示いただく本人確認証です。
カード発行可能施設や利用対象施設はセントラルスポーツのホームページをご確認ください。

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン®で秋季ハイキングを開催しました

平成28年10月1日（土）、報道健保秋の人気企画、ユニバーサル・スタジオ・ジャパンでのハイキングを開催しました。

当日朝はあいにくの雨模様にもかかわらず、7時半の受付開始と同時に多くの方々がお越しになりました。中にはハロウィンの時期恒例の仮装をしている方や、東京から朝1番の新幹線に乗って大阪に来られた方もおり、この日を楽しみにしていた様子が伝わってきました。

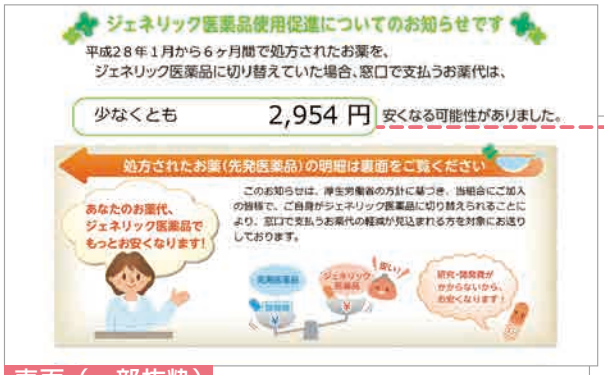
ハリー・ポッターが魔法をかけたのか、昼前には雨が上がり晴れ間も顔をのぞかせ、ご家族や職場のお仲間で楽しい1日を過ごされました。

年2回「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」をお送りしています

ジェネリック医薬品への切り替えにご協力ください。

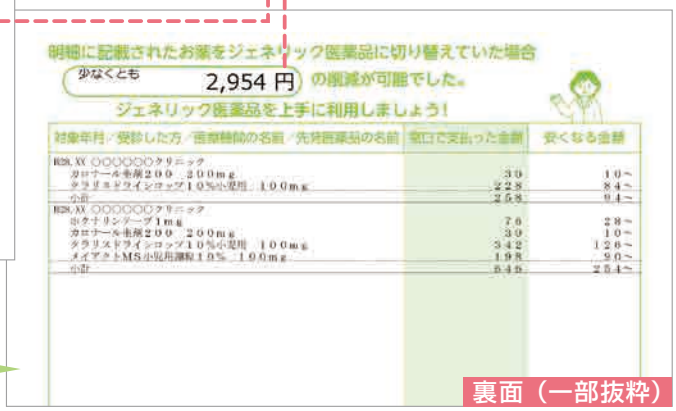
毎回、処方されている薬（先発医薬品）をジェネリック医薬品に切り替えた場合に軽減が見込まれる方を対象に、その軽減額をお知らせしています。

ジェネリック医薬品に切り替えると家計にもやさしく、また健保の保険料の有効活用にもつながります。ぜひご協力ください。



表面（一部抜粋）

安くなる金額がひと目でわかる!!



裏面（一部抜粋）

医薬品・安くなる金額を細かく記載!!
個人あてにお送りします!!

通知対象者

20歳以上の被保険者と被扶養者の方で、ジェネリック医薬品へ切り替え可能な薬（先発医薬品）を服用されている方が対象となります。

シールもお送りしています

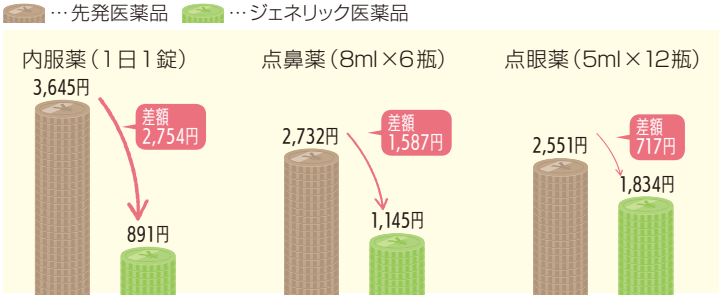
保険証や診察券に貼ってご利用いただけるシールです。

（見本）

つらい花粉症のお薬にもジェネリック医薬品があります

花粉症は、数カ月にわたって定期的な薬の服用が必要となり、薬代もかさんでしまいますので、ジェネリック医薬品に切り替えることで、薬代を節約することができます。

花粉症の薬代の比較（3カ月間服用した場合）



＊上記金額は薬代のみの３割自己負担の目安です。このほかに調剤技術料や薬学管理料などが加算されます。

公費助成を受けている方もジェネリック医薬品に切り替えを

国や自治体の公費助成（17ページ参照）などにより自己負担が免除されている方におかれても、ジェネリック医薬品に切り替えていただくことは、保険料の有効活用に不可欠です。通知を受け取った方は、ぜひ切り替えをご検討ください。

なるほど! 健康保険

整骨院・接骨院では原則、健康保険は使えません

接骨院・整骨院は病院とは違い、「各種保険取り扱い」「健康保険が使えます」などの看板を掲げていても、健康保険が使える治療（施術）はかなり限定されています。

健康保険対象外の施術を受けた場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

健康保険が使える場合

- 打撲・捻挫・挫傷（肉離れなど）
- 骨折・不全骨折（ひび）・脱臼（応急処置を除き、診療をした医師の同意が必要）

健康保険が使えない場合

- 日常生活からくる慢性的な肩こり
- スポーツによる筋肉痛・筋肉疲労
- 神経痛・リウマチ・五十肩などによる痛みやコリ
- 症状改善がみられない長期にわたる施術

など

報道健保で本当にあったいけない事例 例 40代男性

スポーツクラブのモニター会員となり、週２～３回トレーニングで汗を流した。

トレーニングの帰りに、ストレッチや筋肉疲労の回復を目的に、整骨院でスポーツマッサージを受けた。

モニター会員システムの一環として受けたマッサージで、施術は10回程。保険証は提示したが、窓口負担はしていない。

健康保険で給付対象外のため、また、整骨院でも誤請求を認めたため、請求書は返戻となった。

健康保険は使えません！

整骨院・接骨院にかかる際のご注意

- 通勤中や勤務中のけがは労災保険の取り扱いとなります。
- 誤った請求を防ぐために、**「療養費支給申請書」は施術内容をよくご確認のうえ署名・捺印**をしましょう。また、**白紙への署名・捺印は絶対に避けて**ください。
- 治療（施術）を受けたら、必ず領収書や診療明細書を受け取り、大切に保管しましょう。
- 「医療費のお知らせ」が届いたら、施術日数・金額等を確認し、ご不明な点については報道健保へお問い合わせください。

報道健保から施術内容などに関するお問合わせをする場合があります

報道健保では、柔道整復師の施術を受けた方に、治療（施術）を受けた日、治療内容、窓口支払額、または負傷原因などについて文書等でお問い合わせをする場合があります。

皆様に納めていただいた大切な保険料を適正に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

※平成28年10月1日より施術費の一部改定がありました。詳しくは、23ページをご確認ください。

仕事中・通勤中のけがや病気も
健康保険は使えません

実は、仕事中・通勤中のけがや病気は「労災保険（労働者災害補償保険）」の適用となり、健康保険は使えないのです。

健康保険

業務外のけがや病気が対象です。医療費は一部自己負担（1～3割）となります。

労災保険

仕事中・通勤中のけがや病気が対象です。原則として自己負担はありません。

（通勤災害の場合、200円の初診時負担あり）

合理的な通勤経路でない場合や、仕事・通勤との因果関係が認められない場合などは、労災保険ではなく健康保険が適用となる場合があります。詳しくは労働基準監督署へお問い合わせください。

Q 通勤中のけがなのに、間違って保険証を使って受診してしまったときは、どうすればいいですか？

A すみやかに医療機関、健保組合、職場の担当者に連絡してください。ご自身で労災保険への変更手続きを行う必要があります。労災保険に関する手続きの詳細は、労働基準監督署へお問い合わせください。

国や地方自治体による公費助成を受けている方は、報道健保へも届出を

公費助成を受ける場合は、原則として健康保険の給付を重複して受けることはできません。重複受給を避けるため、公費助成を受給されている方は、報道健保へも届出をお願いいたします。

公費助成の対象となる病気

特定疾患医療（例：パーキンソン病、クローン病、重症筋無力症など）／小児慢性疾患（例：がん、喘息、リウマチなど）／心身障害医療助成／B型・C型肝炎医療費助成／ひとり親家庭等医療費助成　…など

「公費負担医療制度」（公費助成）により医療費の補助を受けることができます。

詳しくはお住まいの市区町村等の担当窓口に直接お尋ねください。

報道健保に提出する書類

①「公費負担医療助成該当届」　※報道健保ホームページからダウンロードできます。

②「医療証」「受給者証」等（氏名、自己負担額がわかるもの）のコピー

★ 書類の提出がない場合、後で健保よりご連絡をさせていただくことがあります。

お問い合わせ先　給付課　☎ 03-6264-0134

癒しの保養所
100%活用ガイド

あわただしい年末年始の疲れを健保直営保養所「那須山荘」「熱海荘」で骨休め!

もうすぐ訪れる年末年始の忙しさ。毎年お正月明けには“ぐったり"という方も多いのでは?
那須山荘、熱海荘を活用して、心とからだをリフレッシュしてはいかがでしょうか。今回はご家族やグループで1月に楽しめる保養所周辺のおすすめ情報をご紹介します。

那須山荘

夕食の一例)お肉は自慢の那須牛!

那須ハイランドパーク
サンリオキャラクターヒルズ

大人気のポムポムプリンやシナモンロールなど、サンリオのキャラクターが大集合!好きなキャラクターと一緒に写真を撮ったり、ゲームをしたり、家族みんなで楽しめるイベントです。

期間　～2017年1月10日(予定)
入園料　大人1,600円、小人800円
那須郡那須町高久乙3375
https://www.nasuhai.co.jp/

塩原温泉ビジターセンター
スノーシューハイキング

雪に覆われた森を、スノーシューストックを使ってハイキングします。雪の上についた動物の足あとや植物の冬芽などを観察し、冬ならではの自然の楽しみ方を満喫できます。

開催日　2017年1月28日、2月25日
参加費　1,200円+レンタル料500円
那須塩原市塩原前山国有林
http://www.siobara.or.jp/vc/

その他のイベント・お祭り情報

1/21　初市　黒田原
1/28　花市　那須塩原市黒磯

ゲレンデ情報

マウントジーンズ・スキーリゾート那須	～3月下旬予定
那須温泉ファミリースキー場	～3月下旬予定

熱海荘

夕食の一例）お刺身は絶品です！

糸川遊歩道 あたみ桜　糸川桜まつり

市内中心部を流れる糸川沿いの遊歩道には、早咲きの「あたみ桜」が植えられ、毎年1月初旬から濃いピンク色の花を咲かせます。期間中はライトアップを行うほか、様々なイベントを予定しています。

ライトアップで夜桜も楽しめます！

期間　2017年1月21日～2月12日
場所　糸川遊歩道
http://www.ataminews.gr.jp/

第75回尾崎紅葉祭

1月17日は『金色夜叉』の主人公、貫一がお宮に熱海の海岸で別れを告げた日。毎年、尾崎紅葉の偉業を称え遺徳を偲ぶ催しが行われます。

開催日　2017年1月17日
場所　「お宮の松」前・「熱海芸妓見番」など
http://www.city.atami.shizuoka.jp/index.php

その他のイベント・お祭り情報

1/7～3/5（予定）第73回熱海梅園梅まつり　1/8（予定）熱海市成人式記念寒中水泳大会 熱海サンビーチ

POINT GO 保養所共通ポイントカードのご案内

報道健保熱海荘、那須山荘、報道基金ごうら山荘で使える「保養所共通ポイントカード」。

利用するたびポイントが貯まり、獲得ポイントに応じて素敵な特典を用意しておりますので、ぜひ報道健保（基金）の保養所を利用し、ポイントをゲット!!

ポイントカードは各保養所で配布しております。

また、すでにお持ちの方は、保養所ご利用時に持参するのをお忘れなく！

粗品の一例

～ポイントカードの特徴～

- ◆ 1回の宿泊ごとに、1ポイントを付与します!!（有効期限はありません。）
- ◆ 3ポイント獲得すると、保養所より粗品をプレゼントします！
- ◆ 5ポイント獲得すると、獲得時に宿泊している保養所の利用料を**3,000円割引**します!!!

★ 5ポイント達成者誕生！ 早くも2名の方が5ポイントを獲得されました。

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

このレシピは熱海荘でも提供しています。

彩り野菜で
簡単
ヘルシーごはん
シリーズ No.17

エネルギーを消費しやすい 身体をつくるレシピ

料理制作／wato（管理栄養士、フードコーディネーター、イラストレーター）　撮影／MIHO　スタイリング／UKO

牛肉とかぼちゃの煮物＋玄米ごはん

脂身を落とせばヘルシーに！

1人分 204kcal
塩分 1.6g
玄米ごはん 265kcal 塩分0g

材料（2人分）

牛肉（もも）…… 120g
酒…… 大さじ1
かぼちゃ …… 100g
ごぼう …… 40g
にんじん …… 60g
こんにゃく …… 80g
A
- みりん・しょうゆ … 各大さじ1と小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ2
- 水 …… 200ml

スプラウト …… 10g
＊牛肉のカロリーは輸入牛もも赤身で計算

作り方

1. 牛肉は食べやすい大きさに切って、酒を揉み込んでおく。かぼちゃは1cmの厚さで食べやすい大きさに、ごぼうは斜めの薄切りに、にんじんは5mmの厚さの輪切りにする。こんにゃくは5mmの厚さの短冊切りにし、真ん中に上下2cmを残して切れ目を入れ、片方の端を切れ目にくぐらせてねじる。
2. 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ちはじめたら牛肉を入れてさっと煮る。アクが出たらスプーンなどで軽く取り除く。
3. 牛肉に火が通ったらいったん皿に取り出し、鍋にごぼうとこんにゃくを加える。落としぶたをして、弱めの中火で3分煮たら、かぼちゃとにんじんを加えさらに4分煮る。材料に火が通ったら、牛肉を鍋に戻し、強火にして残っている煮汁を煮詰める。
4. 器に盛り、スプラウトを添える。

栄養士からのアドバイス

保健指導専門役　井内　典子

今回は脂肪が少なく良質なタンパク質の牛もも肉に、緑黄色野菜の**かぼちゃ**と**にんじん**、食物繊維が豊富な**ごぼう**、ローカロリーの**こんにゃく**、発芽野菜の**スプラウト**の煮物です。

また、**玄米**（白米を精製する前）は豊富なビタミン類にカリウム、ミネラル、食物繊維等の栄養素を含み、完全栄養食とも言われます。特にビタミンB群（白米と比べるとB_1は約5倍、B_2は2倍）に優れ、糖質や脂質の代謝を促す働きがあります。

この煮物と玄米ごはんは、肌や粘膜、目を丈夫にして免疫力を高め、腸内を整え、便秘や貧血、生活習慣病予防、デトックスに有効です。

報道健保では、平成29年1月以降に

皆様方の個人番号（マイナンバー）を収集いたします。

個人番号の導入については、平成25年5月、社会保障制度及び税制度の効率性と透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現させるための社会基盤の構築をめざして、「行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」（番号法）が成立し、平成27年10月から一人にひとつの個人番号（マイナンバー）の通知が始まりました。

今後、報道健保でもこの番号法並びに健康保険法に基づき、個人番号の収集・管理が必要となりますが、今回は皆様に知っておいていただきたいポイントをお知らせします。

いつ、どうやって個人番号を収集するの？

❶ 対象となる方

平成29年1月1日時点で報道健保に加入されている被保険者・被扶養者

❷ 取得方法

❶平成29年1月より、報道健保が、登録のある個人を特定するための4情報（氏名・生年月日・性別・住所（住民票に記載されている住所））を基に、取りまとめ機関を経由して住民基本台帳ネットワーク（住基ネット）を利用して取得いたします。

❷氏名、住所等の情報不一致により、住基ネットから収集できなかった方及び健康保険組合に日本国籍の有無情報のない外国人住人については、事業主よりご提供いただきます。

収集した個人番号は何に利用するの？

❶平成29年7月以降の情報連携により、被扶養者異動届に添付する「課税証明書」、「年金通知書」等の所得を証明する書類を省略することができるようになります。

❷傷病手当金と障害年金等の併給調整にあたり、「年金通知書」等の年金額を証明する書類が省略されます。

❸将来的には、加入者の皆様の医療、健康管理等の分野での情報連携や医療費の適正化等に活用できることが見込まれています。

住基ネットから収集する際、本人からの同意は必要ないの？

被保険者・被扶養者の個人番号を住基ネットから取得することに係る同意等については、事前にお知らせすることにより、同意や住基ネットとの突き合わせ結果を通知する必要はないことになっています。

住民基本台帳法第30条の9（国の機関等への本人確認情報の提供）

機構は、国の機関又は法人から事務の処理に関し求めがあったときは、政令で定めるところにより、第30条の7第3項の規定により機構が保存する本人確認情報であって同項の規定による保存期間が経過していないもののうち住民票コード以外のものを提供するものとする。ただし、個人番号については、国の機関又は法人が番号利用法第9条第1項の規定により個人番号を利用することができる場合に限り、提供するものとする。

個人番号については、特定個人情報として、個人情報保護法よりも厳格な保護措置が設けられており、その保護管理にあたっては、個人番号利用事務実施者として安全管理措置等に関する規程の整備等を行い、万全の体制により管理してまいります。

お問い合わせ先　適用課　☎ 03-6264-0133

KENPO TOPICS

公告

事業所の名称変更

一般社団法人
日本アド・コンテンツ制作協会
旧 一般社団法人 日本アド・コンテンツ制作社連盟
東京都港区　平成28年5月24日

一般社団法人 全国農業会議所
旧 全国農業会議所
東京都千代田区
平成28年4月1日

㈲福樂
旧 ㈲オフィスハラ
川崎市高津区
平成28年7月1日

㈱ジェイ・インターナショナル
旧 ㈱モール・オブ・ティーヴィー
東京都港区
平成28年7月1日

事業所の所在地変更

㈱日テレイベンツ
新 東京都港区　旧 東京都千代田区
平成28年6月20日

㈱テレビ東京アート
新 東京都品川区　旧 東京都港区
平成28年7月25日

事業所の削除

㈱ザ・ないん
東京都渋谷区
平成28年5月1日

㈱時事映画通信社
東京都中央区
平成28年7月1日

㈱ダブルビジョン
東京都港区
平成28年7月26日

㈱浜町スタジオ
東京都中央区
平成28年4月1日

㈱日刊建設工業新聞社横浜支社
横浜市中区
平成28年7月30日

任意継続被保険者の皆様へ

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11月～平成29年1月の納付期限

11月分	平成28年11月10日(木)
12月分	平成28年12月12日(月)
1月分	平成29年　1月10日(火)

保険証をなくさないためには、サイフをなくさないこと

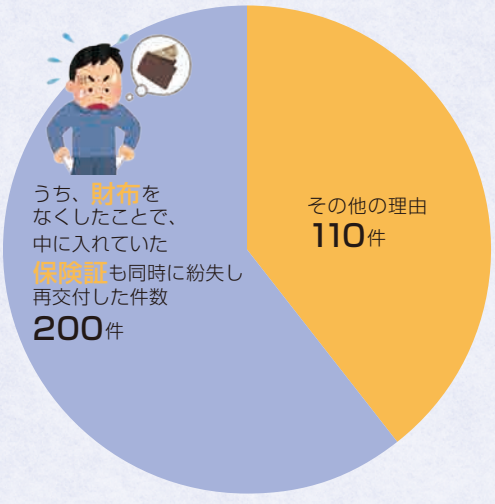
（4月～8月までの「被保険者証再交付申請書」より）

右グラフのとおり**65%**もの方が、財布をなくしたことが保険証再交付の理由となっています!!

年末年始は、外出や買い物、お酒を飲む機会が増える時期です。

保険証のみならず、財布の紛失にも十分注意しましょう!!

報道健保の保険証の再交付件数 **310**件



健康保険法の一部改正（施行日 平成28年10月1日）

1. 被扶養者認定について、被保険者の「兄姉」の同居要件がなくなりました

従来、被保険者の「兄姉」を被扶養者とする場合、収入要件以外に同居していることも条件となっていました。今般の改正により、被保険者との同居要件が撤廃され、生計維持要件のみとなりました。

同居している場合	別居している場合
対象者の年間年収が130万円（60歳以上または障害者は180万円）未満で、被保険者の年間収入の２分の１未満であること。	対象者の年間年収が130万円（60歳以上または障害者は180万円）未満で、かつ、その額が被保険者からの仕送額より少ないこと（手渡しは不可）。

※別居で扶養の認定を申請される場合は、送金の事実を証明できる書類を必ず添付してください。

2. 柔道整復等、一部の療養費について改定がありました

平成28年10月1日より、以下のとおり療養費の改定が施行されました。

柔道整復療養費の改定

- 骨折・不全骨折、脱臼に係る整復料・後療料等の引上げ
- 初検料の引上げ
  1,450円 → 1,460円（10円の引上げ）
- 冷罨法料　80円→ 85円（5円の引上げ）

あん摩マッサージ指圧、はり・きゅう療養費の改定

- マッサージ　275円→ 285円（10円の引上げ）
- はり・きゅう施術料（1術）
  1,270円 → 1,300円（30円の引上げ）

平成28年度　報道健保ウォーキングイベントについて

第２回　報道健保ウォーキングイベント「みかん狩り＆さつまいも堀り」

～多数の皆様のご応募ありがとうございました!～

『第２回　報道健保ウォーキングイベント「みかん狩り＆さつまいも堀り」』（平成28年10月23日開催）の参加募集につきましては、大変好評をいただいたため、申込開始から２週間で定員に達し、募集終了といたしました。

多数のご応募、誠にありがとうございました。次年度につきましては、今回の状況を踏まえ、参加人数を増やすなどを検討したうえで、実施することといたします。

今月の報道健保

平成28年９月末現在			対前月比
事業所数		684件	0件
被保険者数	男性	31,480人	−79人
	女性	17,108人	8人
	合計	48,588人	−71人
被扶養者数		28,406人	−22人
加入者数		76,994人	−93人

読者とHealth Comsatをつなぐ

Comsat おたよりROOM

『Health Comsat』4～8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。

『癒しの保養所』の記事を読むのが大好き！熱海荘、那須山荘に行きたいと思いながら、家族でタイミングが合わず…。なので、季節を感じられるようなイベントや散策コースを眺めながら、楽しいことを想像するのが、今の楽しみになってます！　（さぴさん）

先日築地健診プラザで健康診断を受診しました。
快適な診療所で流れるように次々検査に案内していただき、短い時間で有意義な検査を受けられました。
ストレスフリーでおすすめです。　（ジンジンさん）

次号予告
1月号(No.288)
1月初旬発行

主な掲載内容
- 第28回健康管理委員連絡会開催報告
- 秋のイベント開催・結果報告

報道健保築地健診プラザ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　「城西病院健診予約センター」へ電話または申込書を
ファックス送信にてお申込みください。
❖実施会場　中央区築地七丁目６番１号 報道事業健保会館6・7F
※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
歯科検診
健保会館

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。

11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				

12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	31	

1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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

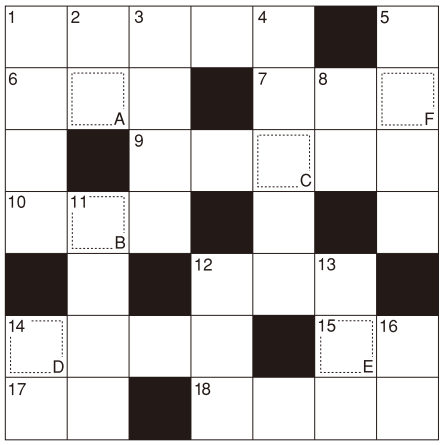
※オプション検査（胃内視鏡・子宮がん及び乳がん検査）は大変混み合っておりますので、最新の空き状況をホームページでご確認の上、お申込みください。
※健保組合が実施する生活習慣病予防健診（主婦健診を含む）と人間ドックは、いずれか1年度1回（4月～3月）の受診となります。
※ １月末日までの間、インフルエンザ予防接種（無料）も実施しています。

お問い合わせ先
城西病院健診予約センター　☎ 0570-056-123（報道健保築地健診プラザ予約先）
報道健保健康管理課　☎ 03-6264-0136（歯科検診予約先）

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～F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。



タテのカギ
❶ 牛肉がメインの甘辛の鍋物です
❷ スタスタ、と自分の足で行く
❸ 橋の両側にある手すりのこと
❹ または、王女様とも
❺ ブルーな気分です
❽ 内の反対といえばどこ？
⓫ 隈取りとは、歌舞伎独得の…
⓬ メイクはしていない顔
⓭ きのうとあしたの間の日は
⓮ 力士が土俵にまく調味料
⓰ たとえばローマとか奈良とか

ヨコのカギ
❶ 縞模様を英語でいうと？
❻ 物事のベース、イロハ
❼ とかく現実とは大きく違うもの
❾ 黒糖をからめた揚げ菓子です
❿ 安全の反対の状態です
⓬ 明月に穂を供える植物といえば
⓮ ウドンにも青魚にもあう香辛料
⓯ 今読んでいるのは○○のカギ
⓱ 近視用のレンズは何レンズ？
⓲ 年下の男きょうだいをなんという？

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	F

の紛失に注意しましょう!!

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11月30日（水）
❖正解・当選者発表　『Health Comsat』1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. 11　No.287

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