Health Comsat

ヘルス コムサット

2017
1
houdou-kenpo No.288

新年号

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

音楽のある
生活で

築地発健康かわら版
ココロもカラダもリフレッシュ

報道健保は子育て支援も充実しています

みんなの報道健保築地健診プラザ
ピロリ菌検査、受けましたか？

ココがすごい！
「熱海荘」「那須山荘」体験レポート

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。

被保険者並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、当組合の事業運営に平素より格別のご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、我が国は世界で最も早く「超高齢社会」に突入し、４人に１人が65歳以上という状況になっています。国は、高齢者の方々が介護等を必要としない自立した生活ができるよう「健康寿命」の延伸に向けて、さまざまな施策を行っています。また、企業においては、従業員の健康が安定した経営につながることに着目した「健康経営」が推進されています。

このようななか、当組合は、加入者の皆様の健康的な生活の維持をめざして、いち早く「健康管理事業総合計画」を立ち上げ、重症化予防や健診の受診促進に努めています。

とりわけ、報道健保築地健診プラザでは、各種がん検診に併せてピロリ菌検査やインフルエンザ予防接種を無料化するなど、より受診しやすい環境を整備してまいりました。

当組合は、本年も被保険者、家族の皆様の健康の保持増進を第一に考え、健康保険事業を進めてまいります。

結びに、本年が皆様にとって実り多き一年となりますよう、心から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
一瀬　勝　㈱エフエム東京
押野　貴雄　㈱電通パブリックリレーションズ
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

議員

芥川　秀明　㈱東京ニュース通信社
宇佐美和男　一般社団法人　日本音楽著作権協会
臼田美樹雄　㈱東京即売
太田　浩之　㈱化学工業日報社
大谷　和基　㈱東都春陽堂
岡山　仁　㈱トムス・エンタテインメント
宮田　和典　㈱ 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
高木　建造　㈱日本農業新聞
滝山　和男　㈱ビデオリサーチ
武田　照実　㈱東京スポーツ新聞社
水田　基　㈱エヌエイチケイメディアテクノロジー
村山　芳夫　㈱食品産業新聞社

職員一同

築地発
健康
かわら版

音楽のある生活で、

ココロもカラダもリフレッシュ

私たちの暮らしには音楽があふれています。テレビやラジオから流れる音楽はもちろん、一歩外に出れば商店街や店内にもBGMが流れています。そんな音楽を聴いて楽しくなったり、気持ちが落ち着いたりする感覚は、誰もが経験していることでしょう。

ふだんは何気なく耳にしている音楽ですが、実はさまざまな精神効果があることがわかっています。音楽のチカラを上手に利用して、ココロとカラダをリフレッシュさせましょう！

音楽のジャンルによって気分は変わる!?

音楽にはさまざまなジャンルがありますが、リラクゼーション効果が高いのは、クラシック音楽やニューエイジ音楽など、人間の脈拍数に近いスローテンポの音楽です。一方、グランジ・ロックなどのような荒々しい音楽には気分を高揚させたり、緊張感や攻撃性を高める作用があるといわれています。

緊張感を緩和し、リラックスする

クラシック音楽

〈例〉モーツァルト、バッハ、ラフマニノフなど

“癒し系”音楽の王道といえるのがクラシック音楽。心を落ち着かせる、不安を解消する、心地よい眠りを誘うなどのリラクゼーション効果のほか、免疫力の向上や痛みの軽減などといった効果も知られている。

ニューエイジ音楽

〈例〉エンヤ、サラ・ブライトマン、坂本龍一、喜多郎など

クラシック、ポップス、ジャズなどの要素をミックスさせたような心地よいメロディが特徴。スローテンポのソロボーカル、あるいはピアノやシンセサイザーなどのインストゥルメンタルで演奏されるものが多く、心を落ち着かせて、前向きな感情を与える。

緊張感を高め、気分を高揚させる

グランジ・ロック

〈例〉パール・ジャム、ニルヴァーナなど

ロックのような荒々しい音楽には、気分を高揚させ、集団的な共感力を高める効果があり、ストレス発散になる反面、疲労感や緊張感を高める作用も。気分を落ち着かせたいときやリラックスしたいときは要注意!

疲れたとき、気分を変えたいときには音楽を！

音楽のなかでも、とくにモーツァルトなどのクラシック音楽を聴くと、リラックスしたときに出る「α波」という脳波がたくさん出るといわれています。

α波が出ているときは、ゆったりとした気分になるとともに、心身をストレスから解放し、リラックス状態に導く副交感神経が優位になります。

また、α波は何かに集中しているときにも出る脳波で、継続的にα波が出ていると意欲がわき、やる気がアップします。

古代エジプトでは音楽のことを「魂のくすり」と呼んでいたそうですが、忙しい現代人にとっても、音楽は心身の疲れを癒やす“特効薬”といえそうです。

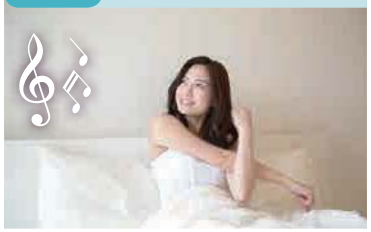
音楽の効用を利用した「デザイン音楽」

最近は、脳波に影響を与えてさまざまな意識状態へと導くよう作られた「デザイン音楽」も登場しています。瞑想、集中力向上、ストレス解消、不眠解消、痛みの緩和など、目的別に厳選した音を使って作り出されたデザイン音楽は、音楽の効用を最大限に利用した音楽といえます。

音楽の効果を使うタイミング

家で

起床時 → 目覚めを良くする・やる気を出す



朝、目覚めたらまずは音楽を聴くという習慣をつけるとよいでしょう。スッキリさわやかに１日をスタートさせることができます。

就寝前 → リラックスして寝つきをよくする

なかなか寝つけない夜は、クラシック音楽やニューエイジ音楽をごく小さい音で流し、１～２時間後にタイマーで切れるようセットします。

休日 → １週間の疲れをとる、仕事への活力を取り戻す

休日は音楽を思う存分楽しむチャンスです。リラクゼーション効果の高い音楽で１週間の疲れを癒すもよし。ロックなどアップテンポの音楽でストレスを発散するのもよいでしょう。

仕事場で

休み時間 → イライラを解消する、緊張をほぐす

ミスをしてしまった、上司に小言を言われた等々…。仕事場で生じた不安やストレスは、休み時間に音楽を聴いて解消しましょう。心がスーッと落ち着いて、気分をリフレッシュできます。

出勤・帰宅中に

通勤 → やる気を起こす・疲れを癒す

出勤するときはやる気を出すために、帰宅するときは１日の疲れを癒すために音楽を利用します。ただし、電車内でヘッドフォンで音楽を聴く場合は、周囲に迷惑がかからないよう注意しましょう。

医療の現場で活用されている「音楽療法」

「音楽療法」とは、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上に向けて、音楽の効果を意図的に利用する療法です。認知症や統合失調症、うつ病などの精神疾患の改善のため、医療施設や通所（入所）施設などの現場でも活用されており、ストレスや緊張感から解放され、コミュニケーション能力が向上したり、意欲が向上して前向きになるなどの効果を上げています。

出産関係特集

なるほど! 健康保険

報道健保は子育て支援も充実しています

報道健保では、皆様の健康管理に関する事業や各種イベントなど、さまざまな事業を行っていますが、子育て支援にも力を入れています。
そこで今回は、報道健保の充実した子育て支援についてご紹介いたします。

START!

支援 PART 1 ●産休 ～出産まであと少し～

被保険者（本人） → **出産手当金**

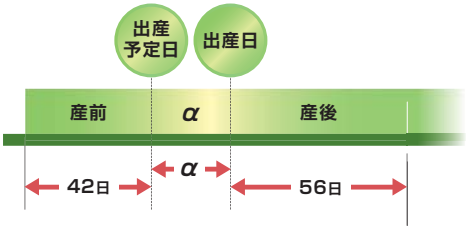
出産のために仕事を休み、給料の支払いが受けられなかったときには、生活保障として「出産手当金」が支給されます。

支給額

休業 1 日につき、標準報酬日額の 3 分の 2 に相当する額が支給されます。ただし、産休期間も給料の支払いがある場合は支給されませんが、給料の一部支払いがある場合でその額が出産手当金より少ないときは、その差額が「出産手当金」として支給されます。

支給期間

出産の日の以前 42 日（双児以上の場合は 98 日）、出産の日後 56 日を限度に休んだ期間です。出産の日が予定日から遅れた場合は、その遅れた期間も支給されます。



支援 PART 2 ●帝王切開でお金がかかりそう…

被保険者（本人） 被扶養者（家族）

→ **限度額適用認定証の申請を**

帝王切開など、保険診療での出産になるときは、事前に報道健保に申請書を提出し「限度額適用認定証」の交付を受けておきましょう。

医療機関等の窓口で保険証と一緒に提出すると、窓口での支払いを自己負担限度額までに抑えることができ、高額な費用がかかったときにも安心です。申請書は報道健保ホームページからダウンロードできます。

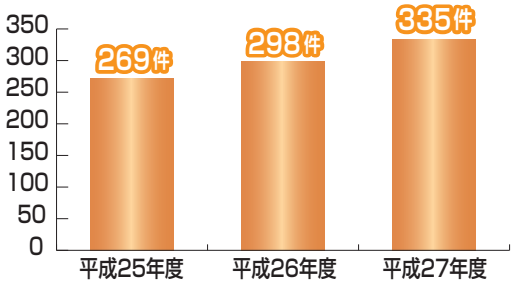
赤ちゃんが生まれた時の手続きは…

→ **産休・育児休業中は保険料が免除されます**

被保険者（本人）

産休・育児休業中の保険料は、事業主が「産前産後休業取得者申出書」「育児休業等取得者申出書」を健保組合に提出することで、被保険者分、事業主分ともに免除されます。

報道健保では育児休業を取得される方が増加しています!



（保険料免除申請者数より）

→ **生まれた赤ちゃんを被扶養者にする場合**

赤ちゃんを報道健保の被扶養者にするときは、「健康保険被扶養者（異動）届」を事業主経由で健保組合に提出し、被扶養者の認定を受けてください。

なお、夫婦共働きの場合は、原則として年収の多いほうの被保険者の被扶養者になります。

支援 PART 3 ●出産 ～やっと会えたね！～

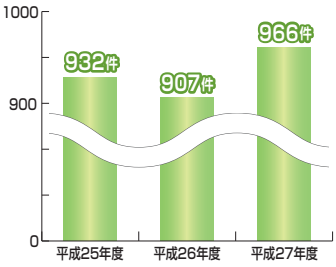
被保険者（本人）　被扶養者（家族）

→ 出産育児一時金（家族出産育児一時金）

出産費用の補助として、出産育児一時金（家族出産育児一時金）が支給されます。正常な出産は保険診療の対象となりませんが、その費用の補助という形で支給されるものです。

被保険者または被扶養者である家族の妊娠４カ月（85日）以上の出産について、１児につき42万円が支給され、さらに、**報道健保独自の給付**として、５万6,000円が支給されます。

報道健保では出産が増加傾向！



（出産育児一時金支給件数）

被保険者（本人）が出産したとき

出産育児一時金	42万円
出産育児一時金付加金	5万6,000円
計	47万6,000円

被扶養者（家族）が出産したとき

家族出産育児一時金	42万円
家族出産育児一時金付加金	5万6,000円
計	47万6,000円

支援 PART 4 ●育児書をお届け

無事に出産した後は、わからないことだらけの育児がスタート！ そんなとき、報道健保から育児書が届きます。

報道健保が配布している育児情報誌

『赤ちゃんとママ』
『育児新百科』
『1才2才のひよこクラブ』

『赤ちゃんとママ』について、皆様からコメントをいただきました

- 子育て中、外出がままならないなか、毎月自宅に届くのが助かった。
- 分厚い雑誌や、ネットなど情報があふれ育児に戸惑うなか、季節ごとの注意点など的確な情報が凝縮されていて良かった。
- 毎回表紙を飾る有名人が楽しみ。

この他、育児の悩みは「ファミリー健康相談」が利用できます。

専用ダイヤル　0120-911-236

乳児へのB型肝炎ワクチン接種が定期接種となりました

2016年10月から、乳児へのB型肝炎ワクチン接種が定期接種となりました。2016年4月1日以降に生まれた0歳児は公費負担で受けられます。

B型肝炎ウイルスはキャリアになると10～15%が慢性肝炎に移行します。感染者がキャリアになる確率は1歳未満だと90%と非常に高く、予防接種を受けておくことが望まれます。

ワクチンは3回の接種が必要で約半年かかるため、1歳までに接種を終えるには接種日程に注意しましょう（1歳になると費用負担が発生します）。

詳細はお住いの自治体へお問い合わせください。

第28回 健康管理委員連絡会を開催しました

平成28年10月20日(木)、AP浜松町において、第28回健康管理委員連絡会を開催しました。
昨年大好評だった健診受診促進についての「ミニ情報交換会」と、一般社団法人セルフアドヴァンス協会 代表理事　水科 江利子先生による健康セミナー「心と体のセルフメンテナンス～10歳若返る健康習慣～」、その後行われました懇親会の模様をお届けします。

健康セミナー

心と体のセルフメンテナンス ～10歳若返る健康習慣～

大好評

一般社団法人セルフアドヴァンス協会 代表理事 **水科 江利子先生**

◆ 「脳の反応」とは? ◆

人は褒められると、うれしい、ちょっと恥ずかしいなどといった感情のほかに、体が熱くなる、汗が出るなど、体にも反応が現われます。それも自然に、勝手に、無意識に、瞬間的に起こります。これが、誰もが持っている「脳の反応」です。

褒められたときは良い方向に反応しますが、「あの人が来たらイラっとした」「この仕事を渡されたら体が重くなった」など、勝手に無意識に瞬間的に、悪い反応を起こすこともあります。

◆ 「言葉の力」と「イメージの力」 ◆

そこで脳の賢い使い方、１つ目は「言葉の力」です。脳は主語がありません。「私」も「あなた」もないので、一番最初に自分が発した言葉は、自分が一番最初に聞きます。

ですから、例えば褒めるという行為。「若々しいですね」「笑顔が素敵ですね」など、誰かに言っている言葉が、実は自分が褒められたように脳はキャッチする。そして、反応に変わっていきます。逆を言うと、「ウザい」「何やってんだ、もっと早くやれよ」「できない奴だな」等々。そんな言葉を言ったあと、自分もイヤな気分になったことはありませんか?　それはあきらかに自分がその言葉を聞いて、瞬間的に反応しているのです。しかも、心の中の会話にも私たちは反応します。

ですから疑ったり、否定したりして、「えー?」と思ったときは、「えー?」を「へぇ～!」に変えてみてください。これだけでも健康につながります。「へぇ～、そうか!」と思うと体がフワッと軽くなります。これがリラックス状態。または可能性、潜在能力が高まるときです。

２つ目は「イメージの力」。例えば手のひらに梅干しがあり、それをパクッと食べたと想像してみてください。本当に梅干しを食べたわけではないのに、唾液を感じたり、酸っぱさを感じたりしたことでしょう。脳は現実とイメージの区別がありません。頭の中で想像すると、勝手に生理機能まで反応するということです。

「私は痩せることはできない」。そんな風に思っていると、そのようになります。大切なのは、自分のことをどう思っているかです。人はいくつになっても、どこからでも変えることができます。思い込みを崩していくということ。これがすごく重要です。

そして、もっと大事なのが、自分を受け容れること、自分を認めることです。「自分は自分でいいんだ」「誰かの役に立っているな」「支えられているな」。本当にそう思えて何かをやり始めた方々は、だいたい変わっていかれます。怠けたい、泣きたい、怒りたい。いろんな自分があって、全部が自分なんだと受け容れる。好きにならなくてもいいので、嫌わないでいてくれたら、自分の中でパワーになってくれる。これは免疫学、自然治癒学など、いろんなところで証明されてきています。

◆ カラダメンテナンス「筋膜ケア」とは？ ◆

私たちの体の中には、内臓、骨、筋肉、血管、体液、神経などいろんなものがありますが、全て膜組織があります。１枚の膜がペロンとあるというよりも、全身にクモの巣のように広がっています。ですので、肩が痛いときにどこが凝っているかというと、例えば膝だったり、足の指先だったりして、そこをほぐすことで全身全部つながっている筋膜がほぐれ始めると改善するケースが多いです。

筋膜はコラーゲン組織でできており、健康的で若々しい人の筋膜はぷるぷるです。ところが、寒さ、ストレス、偏った悪い姿勢、高熱、打撲などで、簡単に固くなります。固くなると、膜同士がくっついたり、骨や内臓、いろんなところに癒着を起こします。リンパの流れ、血液の流れを滞らせ、神経を圧迫すれば神経痛になります。骨にくっつけば、骨をもしならせるんですね。これを摩ったり揉んだり、触れることでほぐすと、温かくなったり、やわらかくなるという現象が起こるわけです。

「筋膜ケア」は、例えば血圧は高い人も低い人も、半身やっただけでも正常値になりやすいです。いろんな成果が出ており、鹿児島では１年間で医療費削減というデータも出ています。お仕事中でも簡単に実践できますので、ぜひ取り入れていただきたいと思います。

顔の筋膜ケア

ミニ情報交換会を行いました

テーマ「社員の健康づくりとしてどんなことをしていますか？」

1 社員の健康づくりとして、実際に事業所で行っている取り組みにはどんなものがありますか？（過去の実例やその評判、成功・失敗例など）

2 事業所でできる効果的な取り組みや行ってみたいアイデアにはどんなものがありますか？

3 被保険者数の少ない事業所でも手軽に行える取り組みにはどんなものがありますか？

報道健保より

当日は「社員の健康づくり」をテーマに、11グループに分け、アイデア交換が行われました。

それぞれの事業所でさまざまな試みがなされていますが、勤務体制や社員構成（男女・年齢）等により、特別な取り組みを行うことが難しい場合が多いことがわかりました。複数意見としては、

❶ 社内に血圧計等の設置
❷ 健康診断、人間ドックの受診勧奨および補助金の支給
❸ スポーツジムや運動部に対する助成

等の個人や少人数の仲間内でできることに対する取り組みが中心となっているところが多いようです。

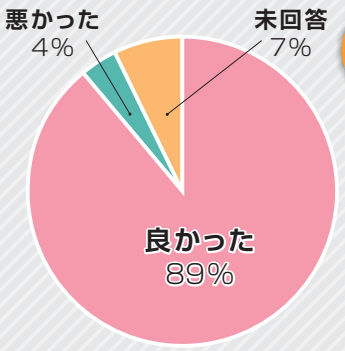
また、アイデアのひとつとして、「立ち会議」が事業所でできる社員の健康づくりに効果的だとグループ内で高評だったようです。

催し物（イベント等）の企画については、失敗談もあり、担当者の苦労が偲ばれました。

来年も新たなテーマで情報交換会を行いたいと考えておりますので、多数のご参加をお待ちしております。

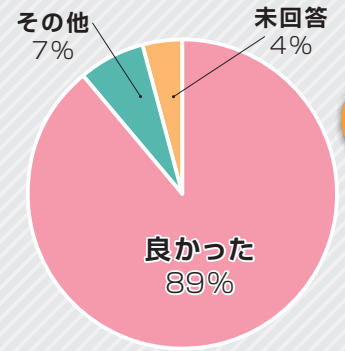
健康管理委員連絡会参加者のご意見をお届けします！

健康管理委員連絡会に参加された方に、アンケートに答えていただきました。



Q ミニ情報交換会に参加していかがでしたか？

- 初めて参加しましたが、異業種交流会のようで大変良い場でした。
- 少人数なので、具体的な話が聞けて参考になった。
- 他社の取り組みなどいろいろ聞くことができ参考になりました。
- 年代が高く、少人数の事業所の為、今回のテーマは参考にならない。



Q 健康セミナーに参加していかがでしたか？

- 心だけでなく、体のストレスにも着目しているのはめずらしく、社内にも活用できるセミナーだった。
- 講師の先生がとても良かったです。

優良事業所表彰

「ミニ情報交換会」と「健康セミナー」終了後、懇親会の場で、Hoksプランの基本となる健診受診促進の一環として、健診受診率が大幅にアップした事業所10社を表彰しました。

講師の水科先生も出席され、皆様終始なごやかな意見交換がなされていました。

※表彰事業所10社は、2016年11月号の本誌にて掲載しています。

（表彰式）

（懇親会）

（水科先生と談話）

第6回 健康管理事業推進委員会が開催されました

平成28年10月20日（木）、AP浜松町におきまして「第6回健康管理事業推進委員会」が開催されました。

当日は、Hoksプランに基づく重症化予防対策や事業所訪問事業、築地健診プラザの今後の検討事項、健康企業宣言について意見交換が行われました。

あなたは大丈夫?
糖尿病のリスクをチェックしてみましょう!

血糖値が正常範囲や、少し高め位だから大丈夫と思っていませんか？

糖尿病は、長年に渡る生活習慣の積み重ねが発症の引き金を引く病気。今、健診で血糖値に異常が出ていなくても、不摂生な生活習慣を続けていると糖尿病の発症リスクが高まります。ご自身の糖尿病発症リスクを確認してみましょう。

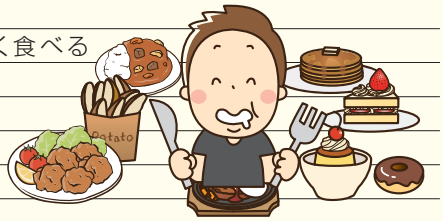
チェックのついた項目が多い人ほど、糖尿病にかかりやすい

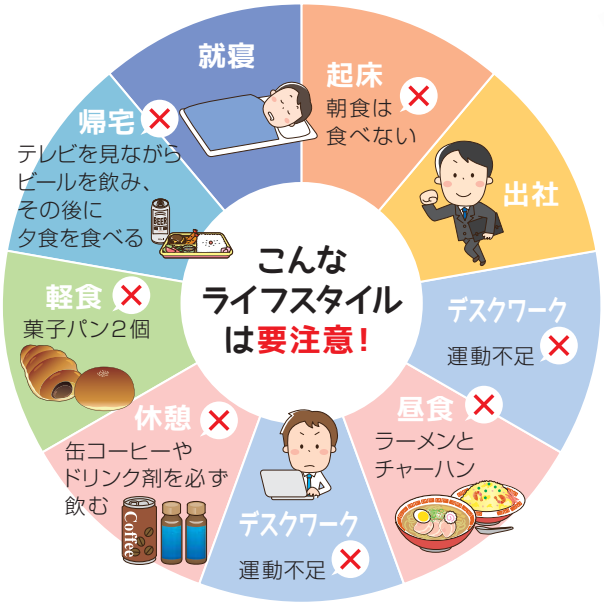
誰でもいくつかは思い当たることがありそうな項目ばかりですが、チェックが付いた項目が多かった人ほど、糖尿病を発症するリスクが高くなっています。

定期的な健診受診や自宅でのこまめな体重測定など、ご自身の変化を把握しながら、糖尿病の発症リスクが少ない生活をめざしましょう!

糖尿病チェックリスト

- □食べ過ぎている
- □脂っこいものが好き
- □おやつを必ず食べる
- □スポーツドリンク･ジュース等をよく飲む、甘いものが好き
- □野菜や海藻類をあまり食べない
- □朝食は食べない
- □夕食が遅く極端に多く食べる
- □食事時間が不規則
- □お酒をたくさん飲む
- □睡眠が少ない
- □ストレスが多い
- □運動不足である
- □太っている（20歳代前半より5kg以上増加している）
- □家族や親戚に糖尿病の人がいる





健康相談実施中!重症化予防に力を入れています

現在、報道健保「保健指導課」では、糖尿病の重症化予防に取り組んでおります。

健診結果に関する情報提供、生活の見直しなど、保健師･管理栄養士･栄養士が面談･電話相談を実施しています。

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（638名）にはご自宅宛に通知を送付しております。

ぜひ、健康相談をお受けください。

※健康相談はどなたでもご利用いただけます。ご希望の方は、保健指導課へお問い合わせください。

お問い合わせ先　保健指導課 ☎ 03-6264-0137

保健師からのアドバイス

保健指導専門役　森澤　和子

糖尿病の発症は、体質（遺伝）が大きく影響します。やせていても発症することがありますが、体質を持っている場合の肥満は大きなリスクとなります。生活習慣病予防健診結果で、HbA1cが6%以上（予備群＋糖尿病）の方は、BMIが25以上（肥満）だとBMI25未満（非肥満）と比べ、男性では4.6倍、女性では10.8倍多くなっています。

予防するには、毎日の過ごし方を見直しましょう。❶小まめに体重を測定し、肥満に気をつける　❷1食にお茶椀1杯までにする　❸飲酒は適度にすることを意識しましょう。特に近親者に糖尿病の方がいらっしゃる場合は、早い時期から気をつけたいものです。

みんなの報道健保築地健診プラザ

ピロリ菌検査、受けましたか？

報道健保では28年4月から「ピロリ菌撲滅キャンペーン」として、生活習慣病予防健診の中でピロリ菌検査を実施しています。報道健保築地健診プラザなら無料で受けられます。

報道健保築地健診プラザ等で11月までにピロリ菌検査を受けた方　**13,739名**
⇒ 陽性の方**1,660名**で**12.3%**!

陽性だった方のうち、すでに67名の方が医療機関で除菌をされています。

除菌して体調に変化があるの？そんな疑問を解消しましょう！

ピロリ菌を除菌した人の声をお届けします！

・ピロリ菌を除菌する前は市販の胃薬を時々飲んでいたが、飲むことがなくなった
（60代・男性）

・除菌後は胃もたれ等の自覚症状が消え、スッキリ起床できるようになった
（50代・男性）

将来の胃がんのリスクとされるピロリ菌。
今年度健診を受診されていない方、ぜひピロリ菌検査も受診ください。

ピロリ菌陽性と診断されたら…

除菌治療を受けることで、胃炎や胃・十二指腸潰瘍の予防・改善、さらには胃がんのリスクを大幅に減らすことができます!
まずは最寄りの医療機関へ相談しましょう。

〈ピロリ菌除菌治療の流れ〉

問診 → 検査（内視鏡等）
↓
所見があれば抗生剤を服用して除菌（保険診療）

報道健保築地健診プラザ ってどんなとこ？

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専用のオリジナル健診施設です。最寄りの築地駅からは徒歩２分と便利な立地で、各種がん検診等も実施しており、すべて無料で受けることができます。

追加できるオプション

男性

35歳未満	ピロリ菌
35歳以上	胃部X線または胃内視鏡 ＋ピロリ菌 ＋大腸がん
40歳以上	胃部X線または胃内視鏡 ＋肝炎ウイルス ＋ピロリ菌 ＋大腸がん

女性

35歳未満	子宮がん ＋乳房超音波 ＋ピロリ菌
35歳以上	胃部X線または胃内視鏡 ＋子宮がん ＋乳房超音波 ＋ピロリ菌 ＋大腸がん
40歳以上	胃部X線または胃内視鏡 ＋子宮がん ＋乳房超音波 ＋マンモグラフィ ＋肝炎ウイルス ＋ピロリ菌 ＋大腸がん

※ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検査は１人１回のみ検査可能です。
※オプション検査（胃内視鏡・子宮がん及び乳がん検査）は大変込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うえ、お申込みください。

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。

報道健保築地健診プラザでは、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!接種単独でも受けられますので、ぜひご受診ください。

※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。

平成 29 年度の申込みがスタートします

春季「婦人生活習慣病予防健診」のご案内

報道健保では、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29年4月1日(土)～7月31日(月)
実施会場	全国約708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
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、1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29年1月17日(火) ※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。

安心・女性のがん検診　乳がん・子宮頸がん検診ってどんな検査？

乳がん検診（超音波）

超音波をあて、乳房の断面映像を観察します。

検査の流れ

①アクセサリーや下着を外して検査着に着替え（または上半身裸になり）、検査台に仰向けに寝る。

②乳房やわきの下などに超音波をあてて、乳房と周辺のリンパ節を調べる。

子宮頸がん検診（細胞採取）

子宮頸部の細胞を専用の器具でこすり取り、顕微鏡で調べます。

医師採取法

医師による内診のあと、子宮頸部の細胞を採取し、顕微鏡でがん細胞の有無やがん細胞の種類を調べます。

自己採取法

自己採取用の検査セットを用いて子宮頸部の細胞を専用のヘラやブラシでこすり取り、検体を医療機関等に提出します。

※細胞を的確に採取するのは難しく、精度が低いため、医師採取法が推奨されています。

去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!!

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

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。

例）肝機能の数値が悪いとき

活気ある職場は健康づくりから

アナタの職場も「健康企業宣言」にエントリーしてみませんか?

健康企業宣言とは?

健康優良企業を目指して、企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果を上げた場合は「健康優良企業」として認定される制度です。

企業が自ら健康企業宣言を行うことにより、従業員の健康管理に対する意識が変わります。従業員が健康になれば生産性の向上につながります。

「健康企業宣言『宣言の証』や「健康優良企業　認定証」の社内掲示や対外的な広報等により、企業イメージの向上を図ることができます。

参加方法

宣言申込み

「健康企業宣言チェックシート」により自社における健康課題の確認を行い、応募用紙を報道健保へ提出します。

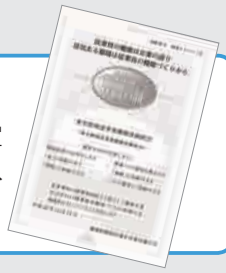
<チェックの一例>

従業員の皆様は健診を100%受診していますか?

できている（80%以上）……20点
概ねできている（50～79%）…10点
できていない（49%以下）……0点

宣言交付

「健康企業宣言『宣言の証』」が事業所へ交付されます。



チャレンジ

事業所は「健康企業宣言チェックシート」に記載された質問項目について、改善･維持の取り組みを実践します。

報告

事業所は、約1年経過後または達成基準である80点以上を獲得した場合は、「健康企業宣言実施結果レポート」を、報道健保へ報告します。STEP1が達成基準80点以上になるまで、再挑戦!

評価・認定

「健康企業宣言実施結果レポート」を受理した報道健保は、チェックを行い健保連東京連合会へ回送します。健保連東京連合会はレポートの審査を行い、達成基準を満たしていると認めた場合は、「健康優良企業 銀の認定証」が、事業所へ交付されます。認定された企業は、「Step2」に進むことができます。

報道健保ではすでに3社がエントリー!（11月末時点）

（株）バスク
（株）スウィッシュ・ジャパン
東京都報道事業健康保険組合

「健康企業宣言」まずはココをクリック!

報道健保　検索

みんなで健康優良企業を目指しましょう!

マイナンバーの収集にご協力をお願いします

昨年から導入されたマイナンバー制度。

健康保険でのマイナンバー利用開始は今年７月からの予定となっていますが、利用に先立ち、報道健保でも皆様のマイナンバー収集を行います。

1月から、住基ネットを利用して収集します

漏えい事故防止等の安全性を重視し、また事業主の皆様の負担軽減と利便性を鑑み、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））をもとに、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。

住基ネットから収集できなかった方は

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く必要があります**ので、ご理解･ご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先　適用課　☎ 03-6264-0133

平成28年度

健康保険組合全国大会が開催されました

去る11月29日（火）、東京国際フォーラム（東京都千代田区）において、「改革の早期実現！次世代へ安心･納得の確保を！」をスローガンに、平成28年度健康保険組合全国大会が開催されました。

大塚陸毅会長は「過重な納付金負担により健保組合の平均保険料率は初めて９%を超え、10%以上の健保組合は 291 組合もあり、財政の厳しさに変わりはない。介護納付金の総報酬割は、制度創設時の理念に反し、国庫負担の肩代わりであり断固として反対する。過重な拠出金負担軽減をはじめとする改革の早期実現を求める」と表明。

皆保険制度を次世代に引き継ぐため、また現役世代が納得できる制度の実現を期し、右の４つの事項を組織の総意として決議しました。

大会スローガン

◆高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
◆皆保険の堅持に向けた健保組合の維持・発展
◆実効ある医療費適正化対策の確実な実施
◆現役世代が納得できる介護保険制度の実現

平成28年度　イベント開催結果のご報告

第52回 報道健保野球大会が開催されました

平成28年9月中旬から約2月にわたって行われた**報道健保**伝統の大会は、76チームが参加され、各リーグとも熱戦が繰り広げられました。Aリーグは㈱WOWOW/㈱WOWOWコミュニケーションズの連合チームが決勝戦で㈱東北新社を相手に16−14、Bリーグは㈱BS日本が㈱クレイジー・ティブィ/㈱CRAZYTVクリエイティブの連合チームを相手に26−4と、それぞれ激戦を制し、優勝の栄冠を手にしました。

優勝・準優勝・第３位

	Aリーグ	Bリーグ
優勝	㈱WOWOW／㈱WOWOWコミュニケーションズ（連合チーム）	㈱BS日本
準優勝	㈱東北新社	㈱クレイジー・ティブィ／㈱CRAZYTVクリエイティブ（連合チーム）
第3位	㈱全販	㈱ニューテレス
	㈱エフエフ東放／㈱東放スタックス／㈱ジャパンエディターズユニオン／㈱チャンネルプラス（連合チーム）	FOXネットワークス㈱

個人賞

	Aリーグ	Bリーグ
最優秀選手賞	佐久間　博之 ㈱WOWOW／㈱WOWOWコミュニケーションズ（連合チーム）	山本　有輝 ㈱BS日本
打撃賞	稲富　博明 ㈱WOWOW／㈱WOWOWコミュニケーションズ（連合チーム）	宮地　孝典 ㈱BS日本
敢闘賞	畠野　航 ㈱東北新社	吉田　貴之 ㈱クレイジー・ティブィ／㈱CRAZYTVクリエイティブ（連合チーム）

（敬称略）

Aリーグ優勝

㈱WOWOW/㈱WOWOWコミュニケーションズ（連合チーム）
チーム責任者 **吉田 雄哉さん**のコメント

3年前に決勝で悔しい敗北を喫して以降、優勝のみを目指して進んできました。しかしここ2年間は結果が出ず背水の陣で臨んだ今回。準々決勝、決勝と、おそらく10回戦い1回勝てるかどうかの強敵に対して、奇跡的な逆転劇を経て、初優勝できたこと。

今でも信じられない気持ちです。長い野球生活で13点差をひっくり返した試合は見たことがありません。そして野球ってやっぱりいいなあ、チームって素敵だなあと素直に感じることができました。

運営に携わった事務局の方々、審判の方々、応援に来てくださった皆様、そして熱くておちゃらけたチームメイト全ての皆様に感謝申し上げます。

次の目標は2連覇です！　ですが、とりあえず祝勝会楽しみます！　今回初優勝できて大変光栄です。何とか勝ち進み、決勝では強力打線の東北新社さんに打ち勝つことができました。今後も練習を積み重ね、精進していきたいと思います。

Bリーグ優勝

㈱BS日本
主将 **栖川 一郎さん**のコメント

練習をしているわけでもないチームが優勝することができたのは、休みにもかかわらず応援してくれたチア部をはじめ女性陣のおかげだと思います。

さわやかな秋の景色に包まれて

第33回 報道健保ゴルフ大会結果のご報告

平成28年11月6日(日)、13日(日)の両日に、武蔵丘ゴルフコースで開催されました。合計121名の方が参加され、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。

来年も開催を予定しておりますので、ぜひご参加ください。

シニアの部

優勝
㈱ティエルシー
森田　浩造
(G98 H25.2 N72.8)

準優勝
㈱エムアールディ
榎本　雅則
(G91 H18.0 N73.0)

第3位
㈱TBSテックス
高橋　康弘
(G91 H18.0 N73.0)

ベストグロス賞
㈱ニューテレス
高瀬　義美
(G87)

一般の部

優勝
㈱ビデオスタッフ
川﨑　昭
(G98 H25.2 N72.8)

準優勝
㈱ネオテック
高橋　信博
(G84 H10.8 N73.2)

第3位
㈱エフエフ東放
北村　武
(G92 H18.0 N74.0)

ベストグロス賞
㈱日テレ・テクニカル・リソーシズ
前島　利之
(G81)

レディスの部

優勝
㈱プラップジャパン
野村　亜美
(G102 H24.0 N78.0)

準優勝
ベストグロス賞
スカパーJSAT㈱
青木　奈央
(G97 H16.8 N80.2)

第3位
㈱ザ・チューブ
秋本　和子
(G117 H36.0 N81.0)

※同点の場合は、生年月日の早い方が先順位。Gはグロス、Hはハンディ、Nはネット。（敬称略）

平成28年度第2回ウォーキングイベント

運動と味覚の秋!「みかん狩り&さつまいも掘り」を開催しました

平成28年10月23日(日)、神奈川県横須賀市の津久井浜観光農園にて「第2回ウォーキングイベント『みかん狩り&さつまいも掘り』」を開催いたしました。

当日は快晴の下、大自然に囲まれた農園で、お子様からシニアの方まで計486名の方が参加され、みかん狩りとさつまいも(紅あずま)掘りを楽しまれました。

収穫したみかんとさつまいもをいっぱいに詰めた袋をお土産に、自然の恵みを満喫した1日となりました。

※本イベントは、申込開始から程なく定員に到達し、参加できなかった皆様大変申し訳ございません。
次年度は参加人数を増やすなどしたうえで、お待ちしております。

けんぽのイベント おでかけNAVI

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

毎年恒例、秋の大好評イベントであるハイキング「東京ディズニーランド・東京ディズニーシー」を平成28年11月20日(日)・27日(日)に開催いたしました。

2日間合計で2,526名が参加され、東京ディズニーランドでは暖かな日差しのもと、早朝から多くの方が来場されました。また、東京ディズニーシーでは開園15周年のアニバーサリーイベントを開催中で、ご家族や友人同士盛りだくさんの夢の国を満喫された1日となりました。

みんなで走ろう

第28回 東京総合健保ミニマラソン大会のご案内

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大会(男子5㎞の部、男子10㎞の部、女子5㎞の部)が開催されます。初級者も本格派も、日頃の成果を試してみませんか?

(昨年の様子)

- **日　時**　平成29年3月5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　**(報道健保が全額負担します)**
- **申込方法**　平成29年1月20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(平成28年11月21日送付分)またはHP「News」よりダウンロードのうえご利用ください
- **宛先**　〒104-8432　中央区築地七丁目6番1号　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　☎03-6264-0132

このレシピは那須山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.18

デトックス効果のある 野菜で体調アップ

料理制作／井出 杏海（管理栄養士）　スタイリング／洲脇 佑美

タラのポワレ グリーンガーデン仕立て

エディブルフラワーを使って、
見た目もきれいなベジディッシュ

材料（2人分）

タラ（真ダラ）…… 2切れ
塩…… 小さじ1/3
こしょう …… 少々
小松菜…… 4株（120g）
ブロッコリー …… 20g
オリーブオイル …… 小さじ1
白ワイン…… 大さじ1
ベビーリーフ …… 適量
エディブルフラワー…… 適量
チャービル（フレンチパセリ）… 適量

アイヨリソース

マヨネーズ …… 大さじ1
牛乳…… 大さじ1
にんにく（すりおろし）…… 小さじ1/4
こしょう …… 少々

作り方

❶タラはサッと流水で洗い、キッチンペーパーで水気をふき取る。塩をふってしばらくおき、出てきた水分をペーパーでおさえ、こしょうをふる。
❷小松菜と、食べやすい大きさに切ったブロッコリーは、塩茹で（塩は分量外）して水気をしっかりきる。
❸フライパンにオリーブオイルをひき、タラを入れて中火で皮面から焼く。皮がパリッとしたら裏返し、白ワインをふりかけてふたをする。火が通るまで蒸し焼きにする。
❹小鉢などの器にマヨネーズ、牛乳、すりおろしたにんにくを入れ、こしょうをふってよく混ぜ、アイヨリソースを作る。
❺タラと❷の小松菜とブロッコリー、ベビーリーフ、エディブルフラワーを皿に盛り、❺のアイヨリソースをかけ、チャービルを添える。

管理栄養士からのアドバイス

保健指導専門役　近藤　要子

今年度の最後を飾るメニューは旬の真ダラをメインとしたフレンチです。抗酸化食品を付け合せに用い、デトックス効果がもたらされる一品となっています。

真ダラはたんぱく質だけでなく、ビタミンやミネラル類も豊富です。ムニエルと異なり、小麦粉をまぶさずにフライパンで焼いて仕上げます。

付け合せの野菜は冬季が旬で栄養価が高まる小松菜やブロッコリーを用います。エディブルフラワーは食用に供せられる花のことですが、いまひとつ馴染みがない方はこの時期が旬である芽キャベツを使ったり、通年野菜ともいえるミニトマトやパプリカで彩りを添えるのもよいと思います。

癒しの保養所
100%活用ガイド

ココがすごい!「熱海荘」「那須山荘」体験レポート

健保職員が実際に体験！　熱海荘・那須山荘の「ココがすごい！」を、自信をもってご紹介します。

熱海荘

ロビーがすごい!

相模湾が一望できるオーシャンビューとなっています。

素敵な景色を眺めながら、旅の話も弾みます！！

お風呂がすごい!

無色透明な源泉かけ流し温泉で、泉質はカルシウム・ナトリウム・塩化物泉です。

温かい湯につかりながら、日頃の疲れを十分癒してください。

効能は、リウマチ疾患、動脈硬化症、高血圧症、創傷、痛風 等です。

オススメイベント

第73回 熱海梅園梅まつり

樹齢100年を超える梅の古木を含め、59品種：472本の梅が咲き誇り、早咲きから中咲き・遅咲きと順番に開花しますので、期間中はいつでも梅を楽しめます。

開催期間 2017年1月7日～3月5日(予定)　http://www.ataminews.gr.jp/

熱海城桜まつり

名勝地錦ケ浦山頂にそびえたつ桜の名所・熱海城。ソメイヨシノを中心に約200本の桜が咲き誇り、毎年観光客を楽しませています。ライトアップされた夜桜の華やかさも好評です。

開催日 2017年3月下旬～4月上旬　http://www.atamijyo.com/event

知っ得！ Information

1・2月は熱海荘・那須山荘が割引料金に

対象者 組合員（大人・小人）、員外A・B（大人・小人）　割引額 ご利用料金から1泊につき1,000円割引

熱海荘　予約専用ダイヤル ☎0557-83-3444

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 ×	24 ×	25 ×	26 ○	27 ○	28	29 ○
30 ○	31 ○					

2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 ×					

○…割引該当日
×…休館日

那須山荘　予約専用ダイヤル ☎0287-76-1715

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 ○	24 ○	25 ○	26 ○	27 ○	28	29 ○
30 ○	31 ○					

2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 ○					

○…割引該当日
×…休館日

那須山荘

ココがすごい！

お風呂がすごい！

白濁して、硫黄の香り漂う天然温泉!!
外の寒さで冷えた体を温めるのに最適です。
効能は、神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩等です。

暖炉がすごい！

冬季は実際に薪をくべ、火をおこします。
暖炉のぬくもりを感じながら、ご家族や友人とゆっくりおくつろぎください。

オススメ観光スポット

那須どうぶつ王国「バードパフォーマンスショー」

那須どうぶつ王国で数ある動物のショーの中でも1番人気の「バードパフォーマンスショー」は、屋内で開催し、頭上スレスレを猛禽類たちが飛び交う様子を楽しめます。

期間 3月10日までは冬季営業期間（土日祝と特定日のみ営業）
http://www.nasu-oukoku.com/

那須温泉神社・おにやらいの豆まき

2月3日の節分に合わせて開催される伝統の行事。地元で「おにやらいの豆まき」と呼ばれ、裃姿の年男・年女たちが厄除け祈願に参拝者に「福は内、鬼は外」の掛け声ともに「福豆」をまきます。

実施日 2017年2月3日
http://nasu-yuzen.jp/publics/index/74/

POINT GO 保養所共通ポイントカードのご案内

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。ぜひ報道健保の保養所を利用し、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。

平成28年度 冬季契約施設のご案内

銀世界で脱メタボ&リフレッシュ

白い雪、白い息…一面の大自然の中で、思いっきりリフレッシュしませんか？
今年もスノーリゾートの各施設と契約していますので、ぜひご活用ください。

お得です!!
「契約保養所補助金支給制度」が使えます
被保険者・被扶養者1泊につき **3,000円**
（年度内4泊まで）を補助します。

契約施設名		開設期間	所在地・電話番号
スマイルスキーリゾート	舞子高原ホテル	平成28年12月17日(土) ～平成29年3月31日(金)	〒949-6423　新潟県南魚沼市舞子2056-108 ❄予約専用電話　025-783-3511（受付：10時～17時） ❄詳細はHPへ　http://www.maiko-resort.com/
	舞子高原ロッジ	平成28年12月24日(土) ～平成29年3月31日(金)	
	むいか温泉ホテル	平成28年12月16日(金) ～平成29年3月31日(金)	〒949-6636　新潟県南魚沼市小栗山2910-114 ❄予約専用電話　025-773-3311（受付：10時～17時） ❄詳細はHPへ　http://www.muikamachi.com/hotel/
舞子観光協会加盟施設		平成28年12月10日(土) ～平成29年3月31日(金)	〒949-6425　新潟県南魚沼市姥島新田 232-71（舞子観光協会） ❄予約専用電話　025-783-2953（受付：9時～17時） ※ご予約は観光協会または加盟施設へ直接ご連絡ください（水曜日定休）。 ❄詳細はHPへ　http://www.maiko-kyoukai.com/

お問い合わせ先　保健施設課　☎03-6264-0132

KENPO TOPICS

第252回理事会

平成 28 年 12 月 15 日（木）に第 252 回理事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	報告事項
1 互選議員の退任に伴う議員・理事・監事選挙関係 2 組合保有財産の運用について 3 組合規約第 4 条別表の一部変更について	1 組合の財政状況について 2 平成 28 年度事業の進捗状況について 3 その他報告事項

公告

互選議員の退任について

熊坂 哲司
㈱神奈川新聞社
平成28年11月30日

辺見 仁
㈱OCS
平成28年11月30日

森中 孝二
㈱日刊スポーツ新聞社
平成28年12月15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29年1月4日(水)
2. 選挙の期日　平成29年2月8日(水)
3. 選挙すべき互選議員の数　4人
4. 選挙長　島崎泰彦（東京都報道事業健康保険組合）
5. 立候補届締切日　平成29年1月16日(月)
6. 投票の場所･日時
   東京都報道事業健康保険組合　4階　会議室
   平成29年2月8日(水)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)投票所に行くことにより業務に著しい支障を生じる者
   (3)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　4階　会議室
   平成29年2月8日(水)　午後4時

事業所の編入

㈱ TOKYO FANTASY
東京都渋谷区
平成28年8月1日

㈱ D･Dファクトリー
東京都港区
平成28年9月1日

㈱ TYOパブリック･リレーションズ
東京都千代田区
平成28年10月3日

事業所の所在地変更

㈱テレビ東京システム
新 東京都品川区
旧 東京都港区
平成28年8月15日

事業所の削除

㈱東京テレビセンター
東京都中央区
平成28年9月2日

任意継続被保険者の皆様へ

平成29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、通年か半期を選択のうえお申し込みいただきます。

詳しくは2月中旬頃にご自宅へ発送する通知文をご覧ください。

平成29年度の前納期間

通年	平成29年4月～平成30年3月分
半期	平成29年4月～平成29年9月分

※期間満了予定の方はその前月分まで。

任意継続・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29年1月～ 3月の納付期限

1月分	平成29年　1月10日(火)
2月分	平成29年　2月10日(金)
3月分	平成29年　3月10日(金)

任意継続被保険者の個人番号（マイナンバー）の取得にあたっては、原則として「住民基本台帳ネットワーク（住基ネット）」から収集いたしますので、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

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・栄養指導を事業主を経由して実施すること。**

【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

今月の報道健保

平成28年11月末現在			対前月比
事業所数		687件	1件
被保険者数	男性	31,318人	−97人
	女性	17,049人	31人
	合計	48,367人	−128人
被扶養者数		28,291人	−56人
加入者数		76,658人	−184人

Attention!!

資格喪失に伴う保険証返却のお願い

当組合の資格を喪失した場合（扶養家族から外れた場合）、速やかに保険証をご返却ください。資格喪失後、当組合の保険証を医療機関等で使用された場合、医療費の返還請求をさせていただくことがあります。

電話番号の間違いにご注意ください

昨今、当組合へお電話またはファックスをいただく際、番号が1文字ずれておかけになる間違いが非常に多くなっております。おかけになる際は、番号をよくご確認のうえ、お間違いのないようにご注意ください。

会員募集　東振協健康友の会

「東振協健康友の会」は、事業所を退職された健保組合の被保険者であった方及びその配偶者等を対象に、就労時代と同様な健康体力づくり等の環境づくりを行い、健康保持増進、相互の親睦と福祉の向上を図ることを目的に活動しています。

運営主体	一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会「東振協健康友の会」
会員資格	健康保険組合の被保険者であった方及びその配偶者等（原則55歳以上）
会費	会員1人当たり 入会金500円、年会費1,000円
会員特典	全国各地のレストラン（約21,000店）、レジャー施設（約1,300カ所）、日帰り温泉（約1,300カ所）等が20%OFF 健康フェスティバルへの無料参加 テニス大会・ミニマラソン大会への参加 提携ゴルフ場の優待割引サービス 一日介護・健康講座および健康相談に無料参加 万が一の際、葬儀に関するサービスを割安利用（3親等以内） カラオケ店の利用割引サービス 家庭用常備薬の斡旋サービス　など

特典はほかにもいろいろ。詳細は東振協ホームページをご覧ください。

お問い合わせ・入会申込み　東振協健康友の会　http://www.toshinkyo.or.jp/tomonokai/
〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3 東京都ニット健保会館6階　☎03-5819-1116　FAX 03-5819-0610

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

最新の予約状況は、報道健保ホームページでチェック!

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

2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					

3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		

※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）

プレゼント付き Let's 脳トレ！

出題／福永 良子

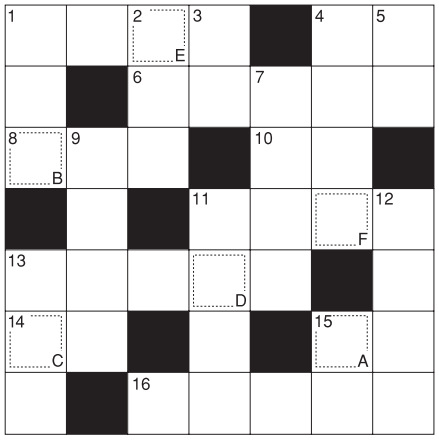
❖問題／クロスワードを解いてA～Fをつなぐと答えになります。
報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

❶ 他人の○○○で、瓜二つの容姿
❷ 韓国の首都はこの都市
❸ 暖まったり汚れを落としたり
❹ その名の通り、花に似た姿の観葉植物
❺ まだ幼い草木のことです
❼ いただきものの返礼のこと
❾ 空港から飛び立つ乗物といえば
⓫ トリコロールはこの国の国旗
⓬ ジュースを飲むとき使うもの
⓭ ケチャップの原料はこの野菜です
⓯ センチの下の長さの単位

ヨコのカギ

❶ おじいさんのパパは、私の…
❹ 得意になると高くなるとか
❻ あまりはっきりはしていない記憶
❽ 虚無的ともいいます
❿ がっくりしたとき落とす部分は？
⓫ 野球のグラウンドの回りを囲むのは…
⓭ キムチの赤はもちろんこの色
⓮ 暖炉にくべたりする燃料
⓯ ルーブルの至宝、○○のビーナス
⓰ 推理小説、または謎や不思議なこと



●解答

A	B	C	D	E	F

PRESENT

正解者の中から抽選で10名様に記念品をプレゼント!

10月号の答え　ツギモヨンデネ　当選者　みづきさん、えつこさん、マルタさん、ばみゅーださん、ぱかぱかさん、サミセソさん、じゅうななさん、大トロさんさん、モモンガさん、ろんやなぁさん
11月号の答え　ホケンショウ　当選者　げとさん、みずっちさん、あー助&たっくんさん、Yuki さん、えんさん、くうママさん、ミツルフさん、黒ゴマさん、ミミミさん、カイルアデメルさん

『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。

大会参加者募集中!!

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29年1月31日（火）
❖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）。

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
2017. 1　No.288

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