

Health Comsat

ヘルス コム サ ッ ト

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

2018
4
houdou-kenpo No. 295

築地発健康かわら版

正しい姿勢でココロもカラダもリラックス!

Hoksプラン(報道健保健康管理事業総合計画)は
いよいよ第Ⅱ期へ!

おでかけNAVI

潮干狩り、チャレンジウォーキング

ボウリング大会開催のご案内

平成30年度予算のお知らせ

仕事の中
その姿勢、
大丈夫ですか?

 東京都報道事業健康保険組合

<http://www.houdou-kenpo.or.jp/>

正しい姿勢で 仕事中的その姿勢、大丈夫ですか？ ココロもカラダも **リラックス!**

普段の姿勢を意識したことがありますか？悪い姿勢は無意識のうちに癖となり、心身に大きなダメージを与えています。癖を正して、美しい姿勢を取り戻しましょう！

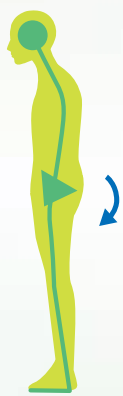
姿勢が悪くなる原因は日々の仕事とも関係している

人間の背骨は、横から見るとS字状のゆるやかなカーブを描いています。この本来のカーブが崩れ、背中が丸くなったり、腰が反ってしまったりしているのが悪い姿勢です。

姿勢が悪くなる原因のほとんどは、日々の仕事や生活のなかで繰り返される悪い癖や動作にあるといわれ、最近はとくにパソコン作業時やスマホ操作時の姿勢が問題視されています。



悪い姿勢の代表例



猫背

- 背中が丸い
- 肩が前に出る
- 下腹ぼっこり
- 骨盤後傾
- 膝が少し前に出る

映像クリエイターなど長時間パソコン作業をする人や、毎日長時間スマホを操作している人などは、猫背が癖になりやすいので注意が必要です。

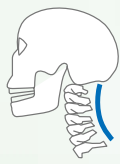


反り腰

- 首・肩に負担がかかる
- 腰痛になりやすい
- 下腹ぼっこり
- 骨盤前傾
- お尻が出る

ハイヒールをはいた女性や筋力が衰えた中高年の女性に多くみられ、自分では背筋を真っすぐ伸ばしているつもりなのに腰が反っているケースや、姿勢をよく見せようと無理に腰を反らせているケースもあります。

ストレートネック(スマホ首)



正常な彎曲



ストレートネック

頸椎のカーブがなくなり、首が真っすぐになってしまった状態をいいます。別名「スマホ首」ともいわれ、スマホやタブレットの操作などで慢性的にうつむき姿勢をとることが原因とされています。また、猫背に起因しているともいわれています。

悪い姿勢がもたらす体への影響

悪い姿勢は慢性的な血行不良や筋肉の緊張を引き起こすため、肩こりや首の痛み、腰痛や頭痛の原因になります。

また、猫背や反り腰は胃腸が圧迫され、胃腸の働きが阻害されます。結果、便秘や消化不良、さらには横隔膜が歪んで胃が横隔膜の上にかぶさるようになると、逆流性食道炎を引き起こすこともあります。

ストレートネックは、自律神経が集中している首周りや肩の神経を圧迫するため、自律神経失調症にもなりやすいといえます。

肩こり、
首の痛み

腰痛、頭痛

逆流性食道炎
(胸やけ、吐き気、胸の痛みなど)

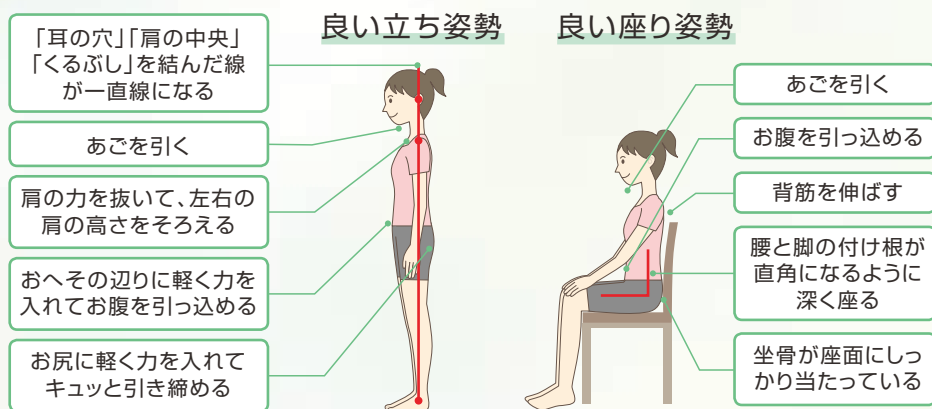
自律神経失調症
(めまい、冷え、不眠、倦怠感、動悸、便秘、下痢、イライラ、不安など)

便秘、消化不良



良い姿勢とはどんな姿勢？

姿勢を正すのは疲れる、続かないと思っている人は、“真の良い姿勢”を知らないだけかもしれません。あなたが思っている良い姿勢を今一度チェックし、“真の良い姿勢”をマスターしましょう。



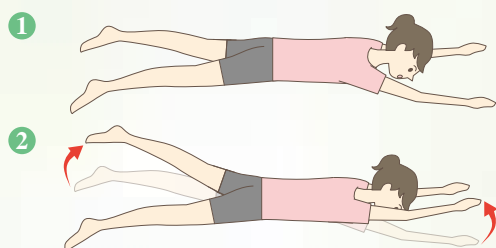
デスクワーク時に気をつけたいこと

仕事などでパソコンを使っている人は、長時間前かがみの姿勢になりがちで、首や肩、背中などの筋肉に大きな負担がかかります。椅子や机、ディスプレイやキーボードの高さや位置を工夫して、正しい姿勢を心がけましょう。

体幹を鍛えて姿勢を正す、簡単エクササイズ

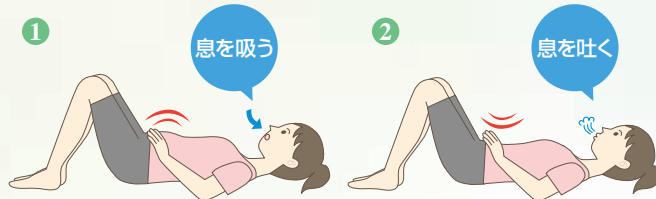
悪い姿勢で凝り固まった筋肉をほぐし、良い姿勢を支える筋肉をしっかり鍛えましょう。

背筋を鍛えるエクササイズ



- ① 両手・両足を伸ばしてうつ伏せになり、息を吐きながら右手と左足を同時に持ち上げ、3秒キープ
- ② 息を吸いながら持ち上げた手足をゆっくり下ろす。反対の手足も同様に行う

腹筋を鍛えるエクササイズ



- ① 仰向けになって膝を立て、息を吸ってお腹を膨らませる
- ② ゆっくりと息を吐きながらお腹を凹ませて、15秒キープ。慣れてきたらキープ時間を30秒、40秒と延ばしていくとよい

契約スポーツクラブでトレーニング！

報道健保が法人契約しているスポーツクラブで、本格的なトレーニングができます！

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)

コナミスポーツクラブ
情報ダイヤル ☎0120(919)573
(平日9:00～19:00
土・日・祝休日10:00～18:00)

スポーツクラブルネサンス
エリア法人会員専用お問い合わせダイヤル
健康経営推進部 ☎03(5600)5399
(平日10:00～17:30、土・日・祝日除く)

座りっぱなしは喫煙と同じくらい危険!?

米国の研究によると、座りっぱなしの時間が長いほど、糖尿病や心血管系の疾患等のリスクが上昇することが示されました。「座りっぱなしによる健康被害は喫煙に匹敵する」と主張する研究者もいるほどです。なお、このリスクは、座りっぱなしの時間を減らすことで回避でき、ときどき歩くことが効果的となります。



なるほど!



報道健保は 皆様の暮らしを支える「パートナー」です!

健康保険制度とは

私たちが生活していくうえで、最も心配なことのひとつは、自分や家族の誰かが病気になったり、けがをしたときの治療費や生活費の問題です。

日ごろから病気やけが等に備えて、働いている人たちが収入に応じて保険料を出し合い、同様に事業主も保険料を負担して、本人（被保険者）や家族（被扶養者）がわずかな負担で安心して医療を受けられる、それが**健康保険制度**です。

健康保険に加入する人

被保険者 健康保険に加入する本人を被保険者といいます。事業所で働く75歳未満の人です。

被扶養者 健康保険では、被保険者だけでなく、被保険者に扶養されている一定の範囲の家族（扶養家族）で75歳未満の人にも保険給付を行います。健保組合で認定した扶養家族のことを被扶養者といいます。

報道健保ってどんな健保?

（一社）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12月に設立されました。



入社・退職したときの手続き

☑️入社したとき

入社と同時に健康保険の被保険者の資格を取得し、保険証（健康保険被保険者証）が交付されます。



●保険料を負担します

保険料は毎月の給料のほか、賞与からも同じ割合（保険料率）で納めます。

●標準報酬月額が決められます

入社して給料が決まると「標準報酬月額」が決められます。標準報酬月額は、給料（基本給、諸手当、通勤費等）を一定の幅で区分したもので、保険料や給付金などはこれをもとに計算されています。

●扶養家族がいる場合は

ご家族に扶養家族がいる場合、一定の条件を満たしていれば被扶養者として認定され、保険証が交付されるとともに、保険給付が受けられます。

☑️退職したとき

退職すると、翌日に被保険者である資格を喪失します（一定の条件を満たしている場合には健康保険の継続給付や、引き続き健康保険組合に加入できる任意継続の制度もあります）。

●保険証の返却が必要です

被保険者及び被扶養者であったご家族がお持ちの保険証は、使用できなくなりますので、事業主を経由し報道健保へご返却ください。

資格を喪失した後に保険証を使用してしまった場合には、報道健保へ医療費を返還していただくこととなります。

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。

充実した保険給付

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医療機関ごとが対象となります

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。

☆付加給付は加入する健保組合によって内容が異なります。
その中でも、報道健保は高い水準にあります。

加入者ニーズに沿った保健事業

報道健保は「被保険者と被扶養者の健康を守る」ことを基本に、さまざまな保健事業を行っています。ぜひ、ご活用ください！



主な事業

病気の予防・早期発見

- ・生活習慣病予防健診
- ・がん検診
- ・人間ドック、脳ドック
(脳検査)
- ・歯科検診
- ・インフルエンザ
予防接種

運動習慣を身につけましょう

- ・ハイキング (潮干狩り、東京ディズニーランド・ディズニーシー、ユニバーサル・スタジオ・ジャパン)
- ・みかん狩り&さつまいも掘り、イチゴ狩り
- ・野球、ゴルフ、ボウリング大会
- ・スポーツクラブ (セントラルスポーツ、コナミススポーツクラブ、スポーツクラブルネサンス)

心身のリラックス

- ・直営保養所
(熱海荘、那須山荘)
- ・契約保養所

大切な情報をお伝えします

- ・医療費通知、ジェネリック
医薬品使用促進通知発送
- ・育児情報誌の配布 など

Hoksプラン（報道健保健康管理事業総合計画）はいよいよ第Ⅱ期へ！

政府が「日本再興戦略」の中で重要課題として掲げた“国民の健康寿命の延伸”実現のため、平成27年度から「第Ⅰ期データヘルス計画」（健診・レセプトデータ等の分析結果を有効活用した保健事業の実施）の取り組みがスタートしました。

この第Ⅰ期計画を検証し、より実効性の高い事業を展開していくための取り組みが「第Ⅱ期データヘルス計画」（平成30年度から35年度までの6年間）です。

報道健保は、当初から「データヘルス計画」に対応した独自の「Hoksプラン」を組み立てて実行し、組合員の皆様の健康の保持・増進に努めてきました。

「第Ⅱ期Hoksプラン」では、受診しやすい環境整備、指導・支援活動の拡大等、さらに効果・効率的な保健事業を展開し、皆様の健康づくりに取り組んで参ります。



「第Ⅱ期Hoksプラン」の主な取り組みをご紹介します。

✓ 第一次予防

① 生活習慣病予防健診・特定健診受診促進

平成35年度健診受診率
目標 85%
 (平成28年度受診率 72.7%)



主な事業

- 築地健診プラザの受診環境整備（土曜開設日増設、ウェブ予約の導入）
- 事業所訪問による受診勧奨で受診率向上へ
- 事業主との協働による受診勧奨で受診率向上へ

② 二次検査受診促進

平成35年度二次検査受診率
目標 69%
 (平成28年度受診率 22.4%)



主な事業

- 専門職の面談等による受診勧奨で受診率向上へ



③ がん検診受診促進

平成35年度受診率（被保険者）
目標
 ・肺がん **90%** ・胃がん **77%**
 ・大腸がん **76%** ・子宮がん **63%**
 ・乳がん **55%**



主な事業

- 乳がん自己検診キットの導入
- 胃部内視鏡検査の受診人数枠拡大
- 腹部超音波検査の検査対象者拡大

④ 禁煙支援

目標 禁煙率の向上



主な事業

- 禁煙コンテストの実施
- 禁煙外来の紹介



⑤ 運動習慣導入

目標

- 平成35年度肥満者のイベント参加率 **15%**
- 肥満度改善



主な事業

- ウォーキングイベントへの参加、体育施設の利用推奨
- ウォーキングイベント「いちご狩り」の追加(予定)

⑥ 歯周病予防対策

平成35年度

目標

- 検診受診者 **7,000**名
- 歯周病等治療者 **1,800**名



主な事業

- 歯科検診受診促進
- 有所見者への治療勧奨

✓ 第二次予防

⑦ 特定保健指導促進

平成35年度特定保健指導実施率

目標

30% (平成28年度実施率 **11.6%**)

主な事業

- 健診受診時の特定保健指導実施

⑧ 現金給付からのアプローチ

目標

発症・悪化防止のための対策を分析、結果を保健事業に活用



主な事業

- 傷病手当金、埋葬料支給状況分析と経年経過の検証
- メンタルヘルス研修会の開催

⑨ レセプト・医療費分析からのアプローチ

目標

- 重複受診・頻回受診の適正化
- 疾病傾向の把握と特性に応じた保健事業の実施



主な事業

- レセプト・医療費の分析
- 適正な服薬方法の広報

✓ 第三次予防

⑩ 重症化予防

目標

生活習慣の改善による
血圧値の改善者数 **500**名



主な事業

- 糖尿病に加え、「高血圧症」予防対策を追加し、個別指導を実施
- 血圧計の配布

⑪ 前期高齢者(65～74歳) 保健指導

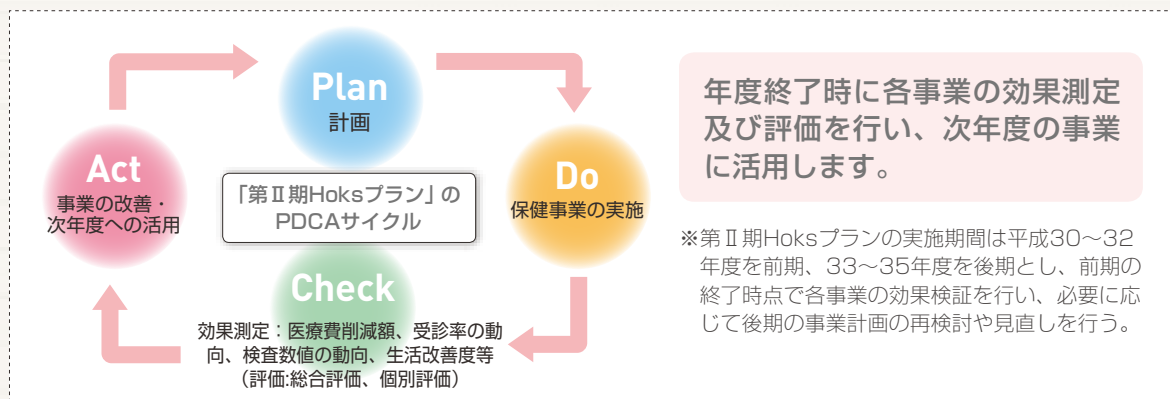
目標

前期高齢者の疾病予防、医療費の削減



主な事業

- 保健師、栄養士による個別指導
- 役立つ医療情報等の発信



4月受診分から 健診結果の判定区分がより詳しく、見やすくなりました

- 判定区分を下表のとおり細分化し、新たに「C12」「C6」「C3」を設けました。
- 「健診結果のお知らせ」には3回分の健診結果を表示。数値や文字も大きくして見やすくするなど、様式も見直されました。

健診結果の判定区分（判定コード）の変更一覧

判定コード	変更前	判定コード	変更後
A	この検査の範囲では異常ありません	A	この検査の範囲では異常ありません
B	わずかに所見有るも日常生活に差し支えありません	B	わずかに基準範囲を外れていますが、日常生活に差し支えありません
C	日常生活に注意を要し経過の観察を要します	C12	日常生活に注意して、年1回の健診をお受けください
		C6	日常生活に注意して、6ヵ月後に再検査をお受けください
		C3	日常生活に注意して、3ヵ月後に再検査をお受けください
D	診察を必要とします	D	治療を必要としますので、医療機関を受診してください
E	二次検査を必要とします	E	精密検査を必要としますので、医療機関を受診してください（精密検査は「保険診療」扱いとなります）
F	継続して治療を必要とします	F	かかりつけの医師(主治医)による治療を継続してください

※ **C12**、**C6**、**C3**が変更された部分。※「保険診療」を受ける場合は、医療機関に被保険者証を提示して受診してください。受診者負担（通常3割）が生じます。

✓「C6」、「C3」判定に該当した場合

それぞれ指定された時期（「C6」は6ヵ月後、「C3」は3ヵ月後）に該当する「再検査」を受診してください。

なお、「再検査」の費用は、報道健保診療所、または所定の契約医療機関で受けた場合は、従来どおり報道健保が負担します。

✓「E」判定に該当した場合

すみやかに医療機関で保険診療による「精密検査」を受診してください。

従来は、あらかじめ対象となる検査の範囲を定め、報道健保が費用を負担していましたが、担当医師の判断に基づく適切な検査方法、検査項目に対応することが望ましいことから保険診療の取扱いとし、名称も「精密検査」としました。

直接契約医療機関が追加されました

今年度から、下記医療機関でも生活習慣病予防健診が受診できるようになりました。胃内視鏡検査やピロリ菌検査にも対応していますので、ご活用ください。

※10月～1月はインフルエンザ予防接種が健診と同日に受けられます。

公益財団法人 結核予防会 総合健診推進センター（東京都千代田区三崎町1-3-12 水道橋ビル2階・3階）

▶ **交通** ④ JR水道橋駅東口下車 徒歩2分
④ 都営三田線水道橋駅A1出口下車 徒歩3分

▶ **予約先** ☎ 03-3292-9244

「ピロリ菌撲滅キャンペーン」延長決定！

報道健保では平成28年4月から2カ年を「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なかでピロリ菌検査を実施してきました。

今年度、このキャンペーンを1年間延長することに決定しましたので、まだ受けていない方はぜひこの機会に受診してください。

(H28.4～H29.12 受診者数 **24,296**名、陽性者数 **2,823**名、除菌者数 **180**名)

ピロリ菌年齢別陽性率 (H28.4～29.12)

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	合計
陽性率	2.6%	6.8%	9.3%	12.3%	18.1%	26.7%	11.3%

将来の胃がんリスクを減らすため、ピロリ菌検査で「陽性」判定の方は、放置せず必ず「除菌」をしましょう！

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)



年に1回、必ず受けましょう **無料** 報道健保の生活習慣病予防健診

対象者 被保険者、被扶養者（配偶者・父母・40歳以上の方）

費用 無料（直接契約医療機関での一部オプション検査は自己負担あり）

種別

報道健保築地健診プラザ

築地駅から徒歩2分、
報道健保会館6-7Fにあ
る、健診専用施設です。
⇒P10をご覧ください。



予約申込方法

電話にてお申し込みください。
城西病院健診予約センター **0570-056-123**

直接契約医療機関

報道健保指定の直接契約医
療機関です。全国56カ所、便
利な駅近隣等にあり、全国で
同一の健診が受診できます。



予約申込方法

報道健保HPをご参照の上、
各医療機関へ直接ご連絡ください。

婦人生活習慣病予防健診

（一社）東振協との共同
事業として、春・秋の年2回
実施します。全国の公的施
設等約700カ所に会場を設
置して実施しています。



予約申込方法

報道健保からの通知を確認の上、ハガキも
しくはHPからお申し込みください。

会場健診

適宜、都内近郊に健診会場
を設置して実施します。
※歯科検診も同時に受診で
きます。



予約申込方法

報道健保からの通知を確認の
上、電話にてお申し込みください。

検査項目

種別	肺	眼	胃		大腸	腹部	乳房		子宮		前立腺	肝臓	
	X線撮影	眼底撮影	X線撮影	内視鏡	ピロリ菌	便潜血	超音波	超音波	マンモグラフィ	細胞診	超音波	PSA	B型・C型肝炎ウイルス
	全員	全員	35歳以上希望者		希望者	35歳以上希望者	35歳以上全員	希望者	40歳以上希望者	希望者		50歳以上	40歳以上希望者
報道健保築地健診プラザ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
			どちらか選択				同時受診可			セットでの受診			
直接契約医療機関	●	—	●	▲医療機関による	▲医療機関による	●	—	●	▲医療機関による	●	—	●	●
婦人生活習慣病予防健診	●	—	●	—	—	●	—	●	—	●	—	—	●
会場健診	●	—	●	—	●	●	—	●	—	●	—	●	●

※各種計測（身長・体重・腹囲・肥満度（BMI法）・視力・聴力・血圧・心電図）及び尿検査、血液検査、問診等の検査は共通



4月から報道健保築地健診プラザの健診がより受診しやすく!

①男性日・女性日の実施曜日を変更しました

【平成29年度】

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
受診区分	男性日	男性日	女性日	女性日	男性日	(第一土曜日) 男性日	(第三土曜日) 女性日
受付時間	8:30 ~ 12:30						

【平成30年度】

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
受診区分	男性日	女性日	男性日	女性日	男性日	(第二土曜日) 男性日	(第三土曜日) 女性日
受付時間	8:30 ~ 12:30						

※6月のみ第1土曜日(6/2)を女性日として開設

- 男性日・女性日は毎週固定
- 休業日…第1・4・5土曜日、日曜日、祝日、年末年始等
- 健診日程の詳細は、報道健保HP等をご覧ください。

②腹部超音波検査の対象を「35歳以上の受診者全員」に拡大しました

前年度の腹部超音波検査で、有所見者が多く見られたことから、対象者を拡大しました。

平成29年度の対象者	平成30年度以降の対象者
35歳以上の希望者	35歳以上の全員

※個別の事情により、同検査の受診を希望されない場合は、予約申込時にお申し出ください。



腹部超音波検査とは

体に超音波を当て、そこから返ってくる反射波(エコー)をコンピュータによって画像化し、診断します。主に肝臓、胆のう、膵臓、腎臓といった腹部の臓器の病変を調べます。

何がわかるの?

腹部の臓器に生じた腫瘍(がん)、ポリープ、炎症、結石などの有無がわかります。また、その大きさやどのくらいの深さまで達しているのかなども調べることができます。

がんは初期には自覚症状をほとんど現さない病気です。早期発見のためにも、定期的な腹部超音波検査を受けることをおすすめします。

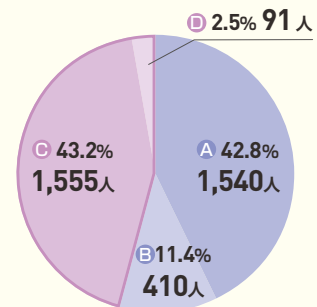
報道健保の腹部超音波検査結果(平成29年4月~9月)

報道健保では、平成29年度から35歳以上の希望者を対象に腹部超音波検査を導入しました。導入後の6カ月間で、D判定「要診察」が2.5%(91名)、C判定「要経過観察」が43.2%(1,555名)を占め、全体の45.8%(1,646名)が有所見者という結果となりました。

※判定内容

- Ⓐ 判定…異常なし
- Ⓑ 判定…わずかに所見
- Ⓒ 判定…要経過観察
- Ⓓ 判定…要診察

C + D
1,646名(45.8%)



D判定(要診察)の該当者は、必ず医療機関で医師の診察を受けてください!

報道健保築地健診プラザの健診はすべて無料で受診できます。年に一度の健診にぜひご利用ください。

対象となった皆様、 特定保健指導を必ず受けましょう



報道健保では、医師や保健師、管理栄養士などの専門家から健康アドバイスを受けられる「特定保健指導」を実施しています。

特定保健指導とは

健診の結果、メタボリックシンドロームやその予備群と判断された方に対し、リスクの程度（腹囲、血圧、血糖、脂質、喫煙歴）に応じて「積極的支援」や「動機付け支援」を行います。

積極的支援

保健師等と面接して生活改善をスタート。3カ月以上にわたり電話やEメールなどで支援を受け、6カ月後※に評価を受けます。

動機づけ支援

保健師等と面接して生活改善をスタート。6カ月後※に評価を受けます。

※特定保健指導が受けやすくなりました。

- 評価を受ける時期が、初回面接後6カ月⇒3カ月に短縮可能。
- 2年連続「積極的支援」に該当しても、前年度、特定保健指導を受けていて、2年目の状態が1年目より改善していれば動機付け支援とすることが可能。
- 健診を受診した当日に、対象と見込まれる方に対して初回面接が可能。
報道健保築地健診プラザでも、対象と見込まれる方に特定保健指導（20分程度）を実施しますので、皆様のご協力をお願いいたします。

～特定保健指導を受けないと健保の財政に影響が！～

特定保健指導の実施率で支援金が加算される ペナルティが厳しくなっています！

特定保健指導の実施率が基準に満たない健保組合には、ペナルティとして国に納める後期高齢者支援金が加算される仕組みがあります。このペナルティの基準や加算率が今年度から段階的に引き上げられています。対象となった方は、必ず特定保健指導を受けてください。



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！

歯周病は糖尿病をはじめ、様々な全身の病気と関係がある怖い病気です！

しかも、歯周病が進行すると歯が抜けたり、完治しない場合も……。歯周病予防として定期検診を受けましょう。

実施日 5月21日(月)～25日(金) **受付時間** 9:00～15:00 ※昼休み(12:00～13:00)も実施

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

検診内容 歯・歯肉・口腔内状態確認、ブラッシング指導、歯石除去、着色クリーニング等

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。

★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。

お申し込み先 歯科検診 報道健保健康管理課 ☎ 03-6264-0136
健診 城西病院健診予約センター ☎ 0570-056-123

高血圧はあらゆる病気のもと…

高血圧症の方への重症化予防対策を推進します

報道健保では、「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。

第I期では糖尿病の有所見者を対象としてまいりましたが、平成30年度は糖尿病に加え、新たに『高血圧症』の有所見者を対象といたします。

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。

事業主の皆様には「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。

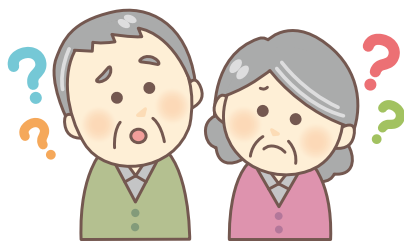
高血圧とはどんな状況

血管の内壁には、血液が流れることによって圧力がかかります。この圧力を「血圧」といい、慢性的に血圧が高すぎる状態が続くものを「高血圧」といいます。高血圧には、何らかの病気が原因で起こる「二次性高血圧」もありますが、日本人の高血圧患者のほとんどは生活習慣によるものです。

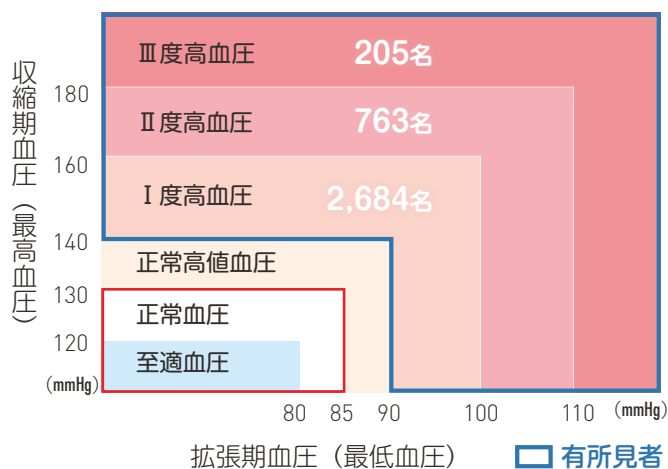


放置するとどうなるの

高血圧と指摘されても、初期にはほとんど自覚症状がありません。しかし、長年放置していると動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞等を引き起こすリスクが高まります。さらに、腎臓の細い動脈で動脈硬化が進むと、腎臓の機能が低下し、人工透析が必要になることもあります。



■ 血圧値の分類と報道健保における有所見者数
(平成28年度健診結果より)



報道健保の重症化予防対策

当組合の健診受診者の11.5%の方が高血圧症に該当しております。とくに肥満の方が該当する割合が高くなっています。

今年度は、上の図のとおりⅡ度・Ⅲ度高血圧症の方が主な対象です。対象の皆様には、当組合の保健指導専門役より年度当初にご通知いたします。

家庭での血圧測定や食事・運動・飲酒・睡眠など、ご一緒に少しずつ生活習慣を見直していきませんか？日常生活の中で無理なく続けられる改善方法を私たちと考えていきましょう。



保健指導課一同

お問い合わせ先 保健指導課 ☎03-6264-0137

締切間近!



春の大人気イベント! 豊かな自然とさわやかな潮の香りを満喫 潮干狩りに行こう!

●東京地区

開催日	平成30年5月19日(土)	参加費 無料!!
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25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30年4月9日(月)午後5時まで	



毎日歩いて健康に! 今回は九州コース! 第9回「チャレンジウォーキング」に参加しよう!

締切間近!

開催期間	平成30年5月1日(火)～平成30年6月30日(土)	参加費 無料!!
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	
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30年4月9日(月)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。WEB申込み時に必要の有無をご回答ください。



目指せ高得点! 第41回 報道健保ボウリング大会を開催します

開催日	平成30年6月23日(土)	参加費 無料!!
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)	



※申込方法等、詳細は4月中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す。

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「hdk2018」 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☎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

癒しの保養所
100%活用ガイド

おもてなし満載! 報道健保の保養施設

直営保養所 報道健保が直営する保養施設です

施設名

- ◆ 熱海荘
- ◆ 那須山荘

利用料金

組合員

大人 5,000円
小人 4,000円

員外A

大人 7,800円
小人 6,000円

員外B

大人 9,800円
小人 8,000円

熱海荘

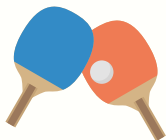


交通

熱海駅から約700m

施設

客室（和室8室、洋室4室）、食堂、浴場（男女）、カラオケルーム、娯楽室（麻雀卓1台）、研修室（28名収容）兼体育室（卓球台1台）



支配人挨拶

こんにちは、「熱海荘」支配人の小椋です。

穏やかな季節となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

熱海荘は、昨年12月末にリニューアルオープンし、ロビーからレストラン・客室・共用部に至るまで、明るく落ち着いた「寛ぎ」と「癒し」の空間に様変わりしました。

お食事も、四季折々の熱海ならではの「美味」をご用意し、心地よい空間と海の眺望はさらにお料理を引き立てること間違いなしです。

今後も皆様が心からホッと、ゆったり寛いでいただけるよう「お客様の立場にたつてのおもてなし」をスタッフ一同努めてまいります。

四季を通じて「顔」を変える熱海荘へ、ぜひ足をお運びください。また、年間を通して楽しいイベントもご用意しております。

皆様のご利用を心からお待ちしております。



ウェルカムドリンク



この春、美容効果が高く女性に嬉しい、クランベリージュースをご用意しております。色鮮やかで甘酸っぱくさっぱりとした後味です♪

料理紹介

～見て感じて楽しめることをもとに、
煌びやかな海を眺めながら寛ぎのひと時を～

料理長より♪



(大人料理)



(子供料理)

★おすすめイベント情報!

6/9~24 ATAMIジャカランダフェスティバル

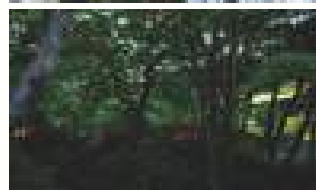
色鮮やかな青紫の花をつける南米産の植物ジャカランダの開花に合わせて毎年6月に開催されます。期間中は遊歩道のライトアップ、土日にはフリーマーケットやセレモニーなどが行われます。

開催地 ジャカランダ遊歩道(お宮緑地) 問合せ 熱海市観光協会 ☎0557-85-2222

6/1~10 ほたる鑑賞の夕べ

熱海梅園を流れる清流初川では、6月上旬から中旬にかけてゲンジボタルが淡い光を放ちながら園内を乱舞します。川のせせらぎを聞きながら幻想的なホタルの光を楽しめます。

開催地 熱海梅園 熱海市梅園町 問合せ 熱海市観光協会 ☎0557-85-2222



那須山荘



交通 那須塩原駅 → 一軒茶屋 → 那須山荘
バス約40分 徒歩15分

施設 客室（和室9室、和洋室2室、洋室2室）、食堂、広間（42畳）、浴場（男女・小浴室）、研修室（54名収容）、娯楽室（麻雀卓3台、囲碁、将棋、オセロゲーム）、体育室（卓球台2台他）、カラオケラウンジ、テニスコート（全天候型2面、管理棟）、庭園内遊歩道

ウェルカムドリンク



こちらにも女性に人気の「いちごの紅茶」と「ローズヒップティー」2種の薫り高いドリンクをご用意しております！ウェルカムドリンクと温泉でお肌はつるつる♪

★おすすめイベント情報！

5/8~31 塩原温泉ぼたん祭り

境内に3,000本以上の美しいぼたんの花が咲き乱れます。様々な品種があり、色や形も楽しめます。

開催地 妙雲寺 那須塩原市塩原665

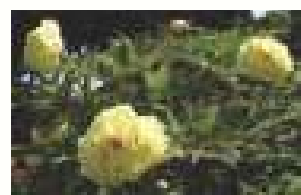
問合せ 那須塩原市塩原支所産業観光建設課観光商工係 ☎0287-32-3886

6/28 那須波切不動尊火祭り

関東三霊場・滝のある寺として知られている金乗院は、一石彫りでは日本最大の波切不動尊があります。毎年6月28日の「火祭り」では、湯加持・火渡り行・松明行などの荒行が行われます。

開催地 金乗院 那須塩原市沼野田和571

問合せ 那須塩原市産業観光部商工観光課観光係 ☎0287-62-7156



✉ 支配人挨拶

「那須山荘」支配人の小川宮子でございます。

私が支配人に着任し、「あっ」という間に1年が経ちました。

自然あふれる那須山荘では、季節によって変化する「白濁の温泉」、四季折々の食材を生かした「お箸で食べる洋風会席料理」、季節を肌で感じる「遊歩道」など魅力満載です。

皆様がより快適にお過ごしいただけますように、スタッフ一丸となり心を込めて努めてまいります。

なお、今後は館内でのイベントや四季ごとの特別料理などを充実させ、より一層皆様のご来館を心よりお待ちしております。



料理紹介

～風薫る季節が運ぶ彩り豊かな味わいに舌鼓、美味しい春の始まりを～

料理長より♪



(大人料理)



(子供料理)

申し込み方法

① 抽選による申し込み(3カ月前)

利用日の3カ月前の15日(申込締切日)までに、各保養所の「利用申込書」により、直接保養所あてにお申し込みください。

② 抽選後空室がある場合の利用申し込み(2カ月前～2日前)

抽選後、空室がある場合の利用申し込みは、利用日の2カ月前の同日から電話により先着順に予約を受け付けます。

予約専用

熱海荘 ☎ 0557-83-3444
那須山荘 ☎ 0287-76-1715

FAX 0557-83-3629
FAX 0287-76-1018

契約保養所

1泊につき3,000円の補助金があります

期間・支給回数

年度内（4月～翌3月）、1人当たり4泊まで補助

施設名

（事前手続き）

- ◆ 報道基金ごうら山荘*
- ◆ スマイルスキーリゾート
- ◆ 船員保険保養施設
- ◆ JTB契約保養所システム
- ◆ ハイツ&いこの村
- ◆ さくら総合レジャー
- ◆ 舞子観光協会加盟施設
- ◆ 星野リゾート
- ◆ **かんぼの宿**

（事後手続き）

- ◆ プリンスホテル系列施設
- ◆ 国民宿舎・休暇村

※報道基金ごうら山荘の補助は、

基金加入 被保険者の場合	1泊につき 大人1,500円 小人 支給なし
基金未加入 被保険者の場合	1泊につき 大人3,000円 小人 1,500円

また、ごうら山荘は単独で年度内1人4泊まで補助します。



契約保養所に、新たに「かんぼの宿」が加わりました!

4月から、報道健保の契約保養所として「かんぼの宿」を追加しました。

かんぼの宿は、日本全国に施設を展開し、ご夫婦・ご家族・グループで快適にご利用できる人気の宿泊施設です。

北は北海道から南は九州まで全49施設が契約保養施設としてご利用いただけます。



諏訪湖を見下ろす絶景の温泉ホテル
かんぼの宿「諏訪」



世界遺産に隣接する閑静な温泉旅館
かんぼの宿「奈良」

※予約方法・補助金手続きの詳細は当組合HPをご参照ください。

会員契約施設

法人会員料金で利用が可能です

報道健保とリゾートトラストの法人契約により、全国23カ所の会員制リゾートホテルがご利用いただけます。

対象ホテル

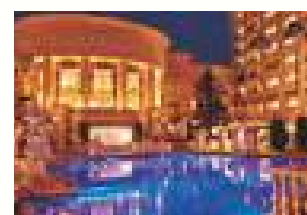
- ◆ エクシブ …………… 那須白河・蓼科・山中湖・軽井沢・初島クラブ・伊豆・浜名湖・鳥羽・琵琶湖・白浜・淡路島・鳴門・京都八瀬離宮・箱根離宮・有馬離宮・湯河原離宮
- ◆ リゾーピア …………… 箱根・熱海・久美浜・別府
- ◆ サンメンバーズ …… ひるがの・京都嵯峨・神戸

予約は専用ホームページで! (報道健保HPよりアクセスできます。)

⇒ http://reserve.resort.co.jp/resrvaton/cmcc/co_top.html

「ID: hdk00001」

「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」





ゴロゴロベーコンとアスパラガスのシーザーサラダ

料理制作／^{うば}伯母 直美(管理栄養士・旬菜料理家) 撮影／^{あさ}楽山サトル スタyling／^うサイトウ レナ

材料 (2人分)

- 卵..... 1個
- ベーコン(ブロック)..... 60g
- アスパラガス..... 4本
- サラダ油..... 小さじ1
- レタス..... 150g
- 赤玉ねぎ..... 30g
- マヨネーズ..... 大さじ3
- A { 牛乳..... 小さじ2
- 粉チーズ..... 大さじ1
- 粗びきこしょう..... 少々

作り方

- ① 鍋に卵とかぶる程度の水を入れ火にかけ、沸騰したら中火にして10分ゆで、水につける。
- ② ベーコンは棒状に切って炒める。アスパラガスのはかまを取り、硬い軸の部分はピーラーで皮をむいて4cm長さに切って、サラダ油を熱したフライパンでさっと炒める。
- ③ レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。赤玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 器にレタスをしき、ベーコン、アスパラガス、殻をむいて4等分に切ったゆで卵、赤玉ねぎを盛りつけてAをかける。



1人分 378kcal
塩分 1.2g



管理栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 近藤 要子



今回は野菜の他にゆで卵やベーコンを使ったボリュームのあるシーザーサラダです。

通年見かけることが多くなったアスパラガスやレタスは春野菜に分類されます。ほとんどが水分であるレタスに比べ、アスパラガスは疲労回復効果のあるアスパラギン酸を豊富

に含みます。2品とも春野菜としては苦みが希薄ですが、ドレッシングのマヨネーズと粉チーズがコクをプラスします。

ウエイトコントロールのため摂取エネルギーを抑えたい場合は、ベーコンを薄切り1~2枚としてグラム数を減らし、よく炒めてカロリーダウンを図ってください。

春からの新しい環境に馴染めていませんか？

入社、入学、異動、転勤など、春は多くの人にとって環境が大きく変わる季節でもあります。期待と希望を胸に始まる新生活。ところが、新しい環境にうまく馴染めず、心身に大きな負担がかかることも。ココロのSOSに耳を澄ませて、早めに対策を講じましょう。

環境の変化はストレスを生む

環境が大きく変わるということは、たとえそれがうれしい変化や楽しい変化であってもストレスを生みます。人は変化に対して、程度の差はあれ緊張したり警戒したりするもので、その変化に心身を対応させるために、いつもより気力や体力を使うからです。

環境の変化がもたらす心身の不調

うまく馴染めずストレスが積み重なると、不安や緊張に加えて、食欲低下や不眠、めまいや動悸などといった症状が引き起こされ、長引くことがあります。

このように環境の変化というストレスを起因に、様々な精神症状や身体症状を来した状態を「適応障害」といいます。適応障害は一過性のストレス反応なので、多くはストレスの原因から離れば症状は次第に改善されます。また、時間とともに自然と症状が消える場合もあります。ただし、なかには症状が慢性化したり、うつ病へと移行するケースもあるので、早期の対策が重要です。

✔ こんな症状、ありませんか？

精神症状

不安、イライラ、焦燥、
極度の緊張、意欲の低下など



身体症状

疲労感、倦怠感、食欲不振、不眠、頭痛、
めまい、動悸、下痢、便秘など



🚨 こんな人は要注意！

真面目、几帳面、心配性、おとなしい性格、感情を表に出すのが苦手、完璧主義、責任感が強い



軽度のうちに心の不調を改善しよう！

運動・スポーツでリフレッシュ

適度に体を動かすことは、ストレス解消に役立ちます。とくにウォーキングや水泳などの有酸素運動には、心をリフレッシュさせる効果があります。



新たな目標を持つ

入社や進学という目標を達成した直後は、次の目標が見出せず、無気力になってしまうことがあります。新たな環境で、短期間で達成可能な目標をつくりましょう。



新しい仲間をつくる

同じ新しい環境で出会った仲間なら、話題や悩みを共有することができます。また、自分とは違う考えが聞ければ、問題解決の糸口が見えてくるかもしれません。

趣味を持つ・趣味に打ち込む

真正面からストレスに立ち向かうのが難しいときは、ストレスから目を反らすのも1つの方法です。趣味に打ち込むなど、心から楽しめることを行って気分転換を図りましょう。

規則正しい生活をする

就寝・起床・食事の時間をできるだけ一定にして、規則正しい生活を心がけましょう。自律神経のバランスが整い、体調も整いやすくなります。



平成30年度 予算のお知らせ

平成30年2月8日開催の第121回組合会において承認された報道健保の平成30年度予算概要をお知らせします。



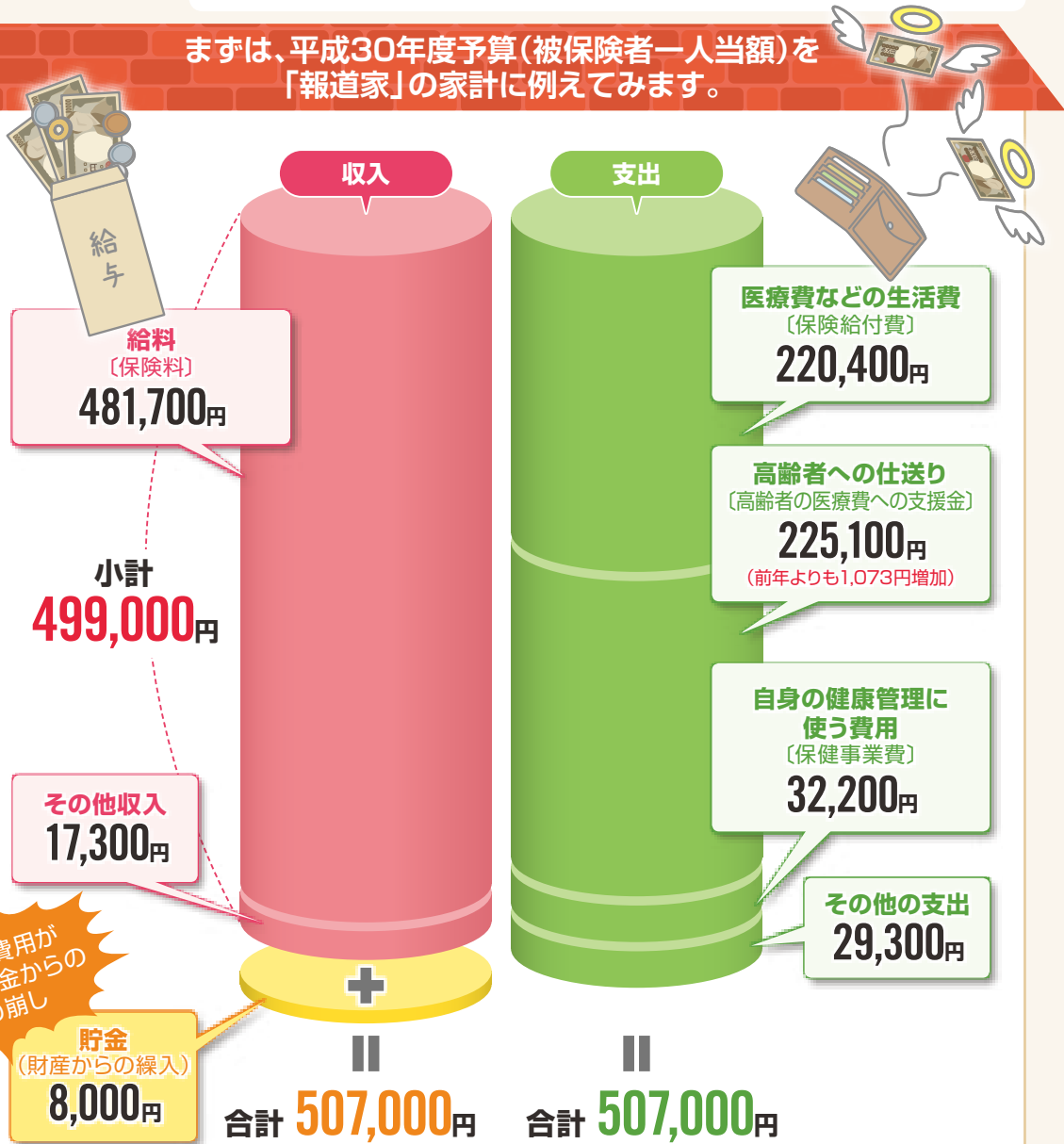
一般勘定

高齢者医療への支援金が現役世代の保険給付費を逆転…異常事態に！

保険料率 **8.60%** (据置き)

(うち、高齢者医療への支援金分3.93%)

まずは、平成30年度予算(被保険者一人当額)を「報道家」の家計に例えてみます。



「報道家」の家計簿は毎年苦戦

- ◆仕送りが年々増加していて、給料だけでは支出を賄えず、貯金から不足額を補う必要があります。
- ◆医療費などの生活費や自身の健康管理など自分達に使うお金より、高齢者への仕送りに多くの金額を充てており、家計は苦しい状況が続きます。

次に、予算の概要を説明します。

予算の概要

平成30年度予算総額

253億5100万円

主な収入



健康保険収入

240億8600万円

皆様からお預かりしている保険料による収入。収入全体の95%を占める。

その他の収入 8億6500万円

財産からの繰入 4億円

保険料とその他の収入を合わせても右の支出を賄いきれないため、財産から取り崩し（繰入）

主な支出

保険給付費 110億2200万円

主に医療費。高齢化や医療の高度化の影響により、前年度より+3.8%と高止まりの状態にあります。

高齢者医療への支援金 112億5500万円

増大する高齢者の医療費を支えるため、国から健保組合へ課される拠出金。前年度より+2.1%と年々増え続け、健保の財政状態を悪化させる最大の要因となっています。

保健事業費 16億800万円

皆様の健診や重症化予防対策、ウォーキングなど健康づくりに使う費用。

その他の支出 14億6600万円

事務運営経費・財政調整事業拠出金・予備費

支出全てを賄うには現行保険料率8.6%では予備費相当分が不足するため、積立金（財産）から4億円を繰り入れることで、収支の均衡を図りました。

ただし、医療費や高齢者医療への支援金は増加の一途を辿っているため、現行保険料率の維持については予断を許さない状況です。

介護勘定

介護保険制度とは

40歳以上になると介護保険の被保険者となり、介護保険料を納めるとともに、介護や支援が必要と認定されると、介護サービスを受けられます。

介護保険は市町村や特別区（東京23区）が運営していますが、健康保険組合は介護保険料の徴収を代行しています。



介護納付金の算出に総報酬割が導入されています

納めていただいた介護保険料は、介護納付金として国に納付されます。この介護納付金は、全国の市町村等に交付され、介護保険のサービス費用等に充てられます。介護納付金は、従来は、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されていましたが、平成29年8月から、所得水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されました。30年度は介護納付金の1/2を総報酬割とし、31年度に3/4、32年度には全面総報酬割となります。所得水準が高めの報道健保では、介護納付金の負担が増えていく見通しです。

	平成30年度	平成31年度	平成32年度
総報酬割の比率	1/2	3/4	全面

保険料率 **1.27%** (据え置き)

平成30年度予算総額

23億7000万円

主な収入

介護保険収入 **21億6000万円**

40歳以上65歳未満の被保険者からお預かりする保険料による収入。前年度より+6,800万円増です。

主な支出

介護納付金 **23億6400万円**

平成30年度は2分の1部分が負担能力割による算定方法となり、前年度より14.3%、+2.3億円と大幅な増加となります。

この納付金を納めるにあたり、現行保険料率1.27%では収入不足となるため、30年度は特例的に準備金から2億1000万円を繰り入れることとしました。

ただし、実質保険料率は1.39%で、すでに設定保険料率を超えているため、31年度以降の保険料率引上げを視野に入れながらの運営となります。

介護保険制度は、加入者の皆様からお預かりした保険料を納付金として納付するだけのシステムで、費用削減のための適正化対策の余地がなく、健康保険組合の手の及ばない制度となっています。

KENPO TOPICS

第258回理事会

平成30年2月1日（木）に第258回理事会が開催されました。
次の審議事項、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121回組合会提出議案について
1.平成30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121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29年度収入支出決算見込み及び事業の進捗状況について
- 2 その他

第121回組合会

平成30年2月8日（木）に第121回組合会が開催されました。
次の審議事項、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29年度変更予算
- 2 平成30年度予算関連事項
- 3 事業所の新規適用
- 4 理事長専決事項

報告事項

- 1 平成29年度収入支出決算見込み及び事業の進捗状況について
- 2 その他

公告

互選議員の就任について

永田 栄司 (株)東都春陽堂
馬上一直樹 (株)食品産業新聞社

以上2名の議員の任期
自 平成30年2月7日
至 平成30年11月23日

選定理事の就任について

林 恭一
(一社)日本新聞協会
就任年月日 平成30年2月8日

事業所の編入

(株)ギークラボ
東京都渋谷区
平成29年9月25日

(株)デジデリック
東京都港区
平成30年2月1日

(株)イースト・ファクトリー
東京都港区
平成30年1月5日

(株)医科学出版社
東京都中央区
平成30年2月1日

(株)ワッツオブトーキョー
東京都千代田区
平成29年7月13日

事業所の削除

事業所の名称変更

(株)WOWOWプラス
旧 (株)IMAGICA ティーヴィ
東京都港区
平成29年10月1日

IVSテレビ制作(株)
旧 アイ・ヴィ・エス・テレビ制作(株)
東京都港区
平成29年10月1日

事業所の所在地変更

(公社)著作権情報センター
新 東京都中野区
旧 東京都新宿区
平成29年9月11日

(株)タノシナル
新 東京都江東区
旧 東京都中央区
平成29年10月25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29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30年4月1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

任意継続被保険者の方の保険料の納付期限は「毎月10日」（土・日・祝日の場合は翌営業日）と健康保険法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、**その翌日に報道健保の資格を喪失する**こととなりますのでご注意ください。

4月～6月の納付期限

4月分	平成30年4月10日(火)
5月分	平成30年5月10日(木)
6月分	平成30年6月11日(月)

療養費の適正な支給のために

～靴型装具の請求に写真の添付が必要になりました～

平成30年4月1日以降に治療用装具の療養費支給申請をする場合、以下の書類が必要となります。
(赤字は従来からの変更点)

- 医師の証明書（**医師が治療用装具の装着を確認した年月日の記載があるもの**）
- 装具作成業者発行の領収書
- **靴型装具の場合は、その写真（実際に装着する現物であることが確認できるもの）**

今月の
報道健保

		平成30年2月末現在	対前月比
事業所数		701件	3件
被保険者数	男性	31,414人	15人
	女性	17,619人	29人
	合計	49,033人	44人
被扶養者数		28,235人	30人
加入者数		77,268人	74人

読者とHealth Comsatをつなぐ

Comsat
おたよりROOM

今回は、1月号にお寄せいただいた皆様からのコメントを紹介いたします。



みかん狩りやユニバーサルスタジオなどの遠出系イベントに参加してみたいです。

ホームページから、簡単に申し込みできるのでしょうか？面倒な手続きなく進められたら便利ですね。

(あきらんぼーさん 40代男性)

<ヘルコム編集室より>

イベント申込みは全て報道健保のホームページからとなります。詳しくは、P13下段の申込方法に関するご案内をご確認ください。

以前、東京ディズニーランドハイキングに参加させていただいて家族で楽しませていただきました！ディズニーランド以外にも沢山のイベントがあり、なんとユニバーサルスタジオもあるのを知り、子供達が行ってみたいと興奮しています。下の子は「パパの会社は家族にも優しいね」とお大喜びです。まだ申し込みも当選もしていませんが、チャンスがあれば参加してみたいと思います。その楽しみも仕事の活力にして頑張ります！

(ゆうなパパさん 30代男性)

<ヘルコム編集室より>

「家族にも優しい」は嬉しいですね。報道健保では今年もご本人だけでなく、ご家族にも喜んでいただけるようなイベントを企画して、皆さまの参加をお待ちしております！！

1月号13ページ掲載の「ブルーマンデー症候群」の記事がとても興味深く、参考になりました。こんな名前が付いているとは知らずに驚くとともに、休みの日の過ごし方を見直すきっかけになりました！

(ケンゴさん 20代男性)

<ヘルコム編集室より>

前号の続・ココロの処方箋「ブルーマンデー症候群」には多くの反響をいただきました。この記事が憂鬱な月曜日を乗り切るための文字通り処方箋になれば幸いです。

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
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!

4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						

5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			

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	

※オプション検査(胃内視鏡・子宮がん及び乳がん検査)については、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。

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

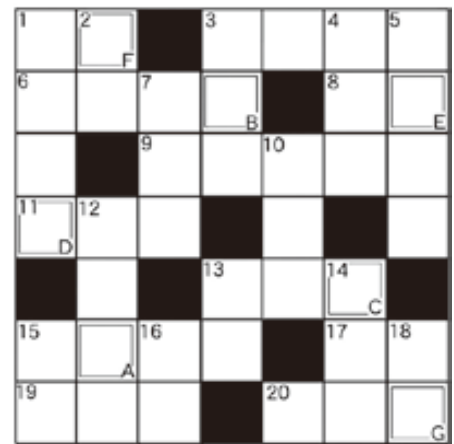
❖問題/クロスワードを解いてA~Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- ① ご挨拶のしるしに、ギューツ
- ② 曲芸で回したりもする食器
- ③ すぐカッとする性格のこと
- ④ ピアノとか尺八とかドラムとか
- ⑤ ジャングルを日本語でいう?
- ⑦ ○○○が大きいとも、度量があるとも
- ⑩ ちょっとした酒の友のこと
- ⑫ ほのかに、にっこり
- ⑬ 海峡のすぐ向こうは下関です
- ⑭ 小石のこと
- ⑮ カ士がドスコイと踏むものは
- ⑯ 表の反対の側といったら?
- ⑰ 勝利のサインは何サイン?

ヨコのカギ

- ① 夜の次におとずれる時間帯
- ③ ライオンのオスにも馬にもあるもの
- ⑥ サーカスなどの道化役者のこと
- ⑧ または、管ともいいます
- ⑨ 片時もそばを離れないこと
- ⑪ 婚約や結婚の印にもする装身具
- ⑬ 色づく秋も新芽も美しい木
- ⑮ 日本家屋の明かり取り兼間仕切り
- ⑰ かりたくはないのが○○医者
- ⑲ 亀も河童も背にしょっているもの
- ⑳ 神社の参道の入口に立つ門です



●解答

介護保険も 特定健診も

A	B	C	D	E	F	G

から

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。

1月号の答え イヌネコブーム

当選者 はるみさん、セッキー 100%さん、べんさん、けいちゃんさん、ガクさん、eisaさん、volvoさん、駒場原人さん、逃げ切りさん、opticalflats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30年4月30日(月)
- ❖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)。

Let's 脳トレ
解答フォーム



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