

# 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



築地発健康かわら版

疲れた体や心をキャンプでリセット!

気心の知れた  
仲間や家族と  
自然のふれあいを

平成31年度予算のお知らせ

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

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



東京都報道事業健康保険組合

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

# 疲れた体や心を キャンプでリセット!

----- 気心の知れた仲間や家族と自然のふれあいを -----

大自然のなかでテントを張って、ゆったり自由な時間を過ごす……  
非日常的な空間で過ごすひとときは、心身をリラックスさせてくれるだけでなく、  
ワクワク、ドキドキする新しい体験がいっぱい!  
GWの10連休、何をして過ごそうか迷っている人は、キャンプに出掛けてみませんか?



## キャンプの5つの魅力

### 1 非日常的な 大自然を満喫

自然が織り成す四季折々の  
景観、満天の星空や流れ星、鳥  
や虫の鳴声など、都会では味わ  
うことのできない非日常を楽  
しむことができます。

### 2 “f分の1ゆらぎ”で 心身がリラックス

自然界には、一定のようである、実は  
規則的ではない「ゆらぎ」があります。これ  
を“f分の1ゆらぎ”といい、このゆらぎを  
体験すると心身ともにリラックスするとい  
います。焚き火の揺れる炎、川のせせらぎ、  
風の音、鳥のさえずり、木目など、f分の1  
ゆらぎ効果があふれています。

### 3 予測不可能な 出来事が脳を活性化

キャンプでは、突然の大雨や暴  
風など予測不可能な出来事に遭  
遇することがあります。その問題  
を解決することで、創造力や問  
題解決のための判断力が向  
上するのです。

### 4 コミュニケーションを 深める

自分たちで一からつくりあ  
げるキャンプでは、その不便さ  
が楽しみとなり、仲間や家族との  
一体感が生まれます。語り合う時  
間もたっぷりあるので、コミュ  
ニケーションを深めること  
もできます。



### 5 夜型の生活習慣を 朝型に戻す

米国の研究では、週末などにキャン  
プ生活をするだけで、人間の体内  
時計の狂いが大幅にリセットされ  
ることがわかりました。太陽光を長く  
浴び、人工光を浴びることの少な  
いキャンプ生活で、体内時計が  
日の出・日の入のリズムに近  
づきます。



## さあ、キャンプのスタート!

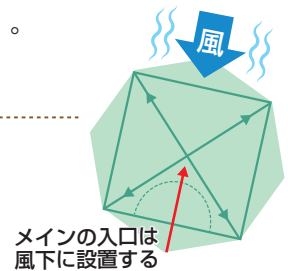
### テントを張ろう!

人数に合ったサイズのテントを選びましょう。目安としては、メーカー推奨人数-1。  
大人4人ならば、5人用のテントがおすすめです。

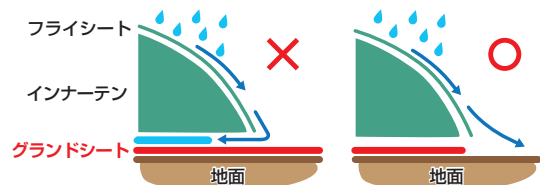
### テント設営のポイント

水はけのよい場所に設置する  
川辺など水位が変化する場所  
も要注意。

出入口は風下にして設置する  
風上を出入口にすると、強風が吹いた  
ときにテントが飛ばされかねません。



グランドシートはテントからはみ出さないように  
テントの底に敷くグランドシートがはみ出してい  
ると、雨が降ったときにテント内に流れ込んでし  
まいます。



## キャンプ飯をつくろう!

### あると便利な調理器具

#### バーベキューグリル

キャンプの定番料理、バーベキューを楽しむためのコンロ。



#### ダッチオーブン

分厚い金属製の鍋のこと。煮るはもちろん、焼く、蒸す、炒める、揚げる、燻すの1台6役をこなす。



#### スキレット

鉄製のミニフライパンで、目玉焼きやオムレツ、アヒージョやローストビーフなどを作るのに便利。



### おすすめキャンプ飯

#### 超簡単! チーズの薫製

材料/チーズ(6Pチーズなど溶けないタイプ)、薫製チップ(ホームセンターなどに売っている桜チップなど)

※お好みでウインナーやベーコンなどを加えてもよい

#### 作り方

- 1 ダッチオーブんにアルミホイルを敷き、薫製チップを入れる
- 2 ロストル(コンロやグリルの上に置いて使う網)にもアルミホイルを敷き、中心に穴を開ける
- 3 2にチーズを並べて、蓋をして火にかける
- 4 15~20分くらい燻して、色が変わったら火から下ろし、少し休ませたら出来上がり

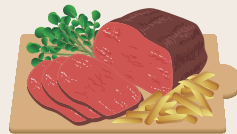


#### キャンプ飯の王様! ローストビーフ

材料(4人分)/牛もも肉(塊)500g、塩・こしょう各少々、にんにく(すりおろし)1片、オリーブオイル

#### 作り方

- 1 牛肉はクーラーボックスから出して常温に戻しておく
- 2 1の牛肉に塩・こしょう・にんにくをまぶしてすり込み、仕上げにオリーブオイルを全体に薄く塗る
- 3 スキレットまたはダッチオーブンで2をまんべんなく焼く
- 4 好みの焼き加減まで焼いたら、すぐにアルミホイルに包んで30分~1時間置いて粗熱をとる
- 5 冷めたらスライスして、好みのソースをかける



## 知っておきたいキャンプの裏技

### 洗いを減らす裏技

- ★お皿はラップを敷いて使えば洗わずにすむ  
牛乳パックを開いてまな板として使えば、そのまま捨てられる

### 片付けの手間を減らす裏技

- ★寝る前に炭は広げて冷めやすくしておく  
炭同士がくっついたままだと、なかなか火が弱まらず、翌朝片付けに手間どることに。

## 初心者でも大丈夫! レンタルアイテム充実のキャンプ場ガイド

### 伊豆モビリティパーク

静岡県伊豆の国市長者原1445-481

#### レンタル用品

テント、タープ、シュラフ、BBQセット、テーブルセット、AC電源など

### 那須高原オートキャンプ場

栃木県那須郡那須町高久甲西表4453-984

#### レンタル用品

テント、タープ、シュラフ、テーブル、チェア、BBQコンロ、ダッチオーブンセットなど

### 芦ノ湖キャンプ村 レイクサイドヴィラ

神奈川県足柄下郡箱根町元箱根164

#### レンタル用品

BBQコンロ、調理用品 ※テント等はレンタルなし





# 平成31年度 予算のお知らせ

報道健保の平成31年度予算が、第124回組合会(平成31年2月7日開催)において承認されました。予算と事業計画の概要をお知らせいたします。

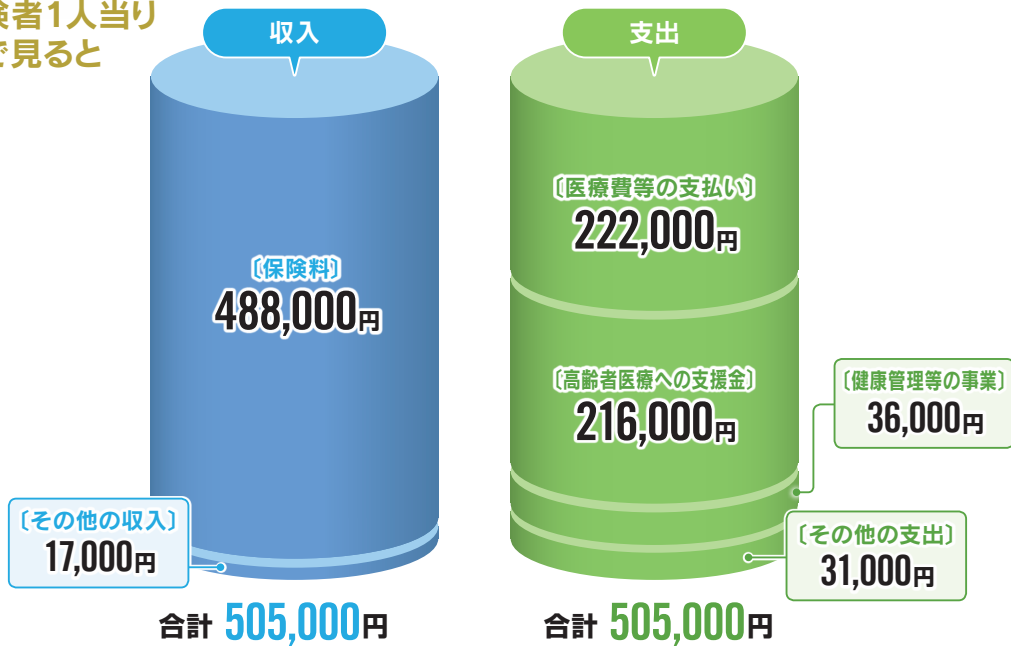
## 一般勘定

～保険料率は据え置きも、過去最大規模の予算編成に！

平成31年度収入支出予算 **264億8400万円**

保険料率 **8.60%** (据え置き)

被保険者1人当り  
予算で見ると



## 予算の概要

**収入は…** 事業主や皆様からお預かりする**保険料**は、**255億円**、被保険者1人当りで約49万円となります。

**支出は…** ① **皆様の医療費等の支払い** (保険給付費) は、高齢化、医療の高度化、超高額薬剤の保険適用の影響により、**116億円**、被保険者1人当で22.2万円が必要です。

**ポイント** 5年前と比較すると… (平成26年度決算) **96億円** ↑ **20億円増加**

② **高齢者医療費への支援金** (お年寄りへの仕送り) は、**113億円**、1人当り21.6万円を支援しています。これはお預かりした保険料のうち44%を占め、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。

**ポイント** 5年前と比較すると… (平成26年度決算) **88億円** ↑ **25億円増加**

③ **被保険者や家族の皆様の健康管理にあてる費用** (保健事業費) は、**18.7億円**、1人当り3.6万円で、わずか7%しかありません。

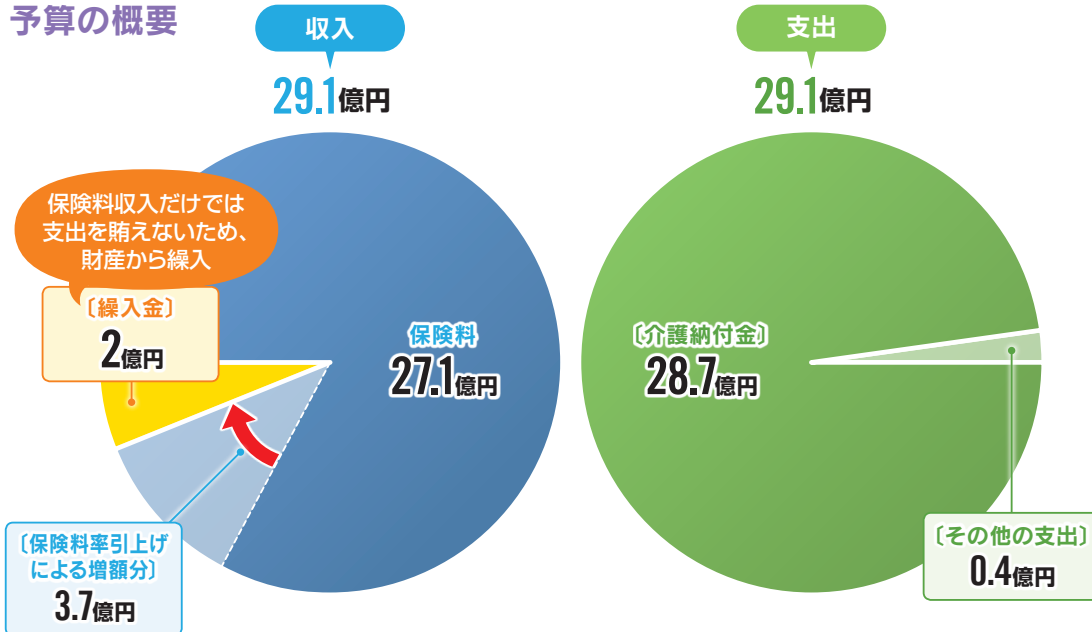
**財政状況は…** 平成31年度は、通常の支出を保険料収入で賄うことができましたが、増え続ける医療費と拡大の一途を辿る高齢者医療費への支援金の影響で、過去最大規模の予算額となり、また今後も予断を許さない財政状況が続くと見込まれます。

## 介護勘定

～介護納付金の大幅な負担増により7年ぶりの保険料率引き上げ！

平成31年度収入支出予算 **29億1000万円**保険料率 **1.47%** (+0.20%)

## 予算の概要



**収入は…** 保険料率1.47%でお預かりする保険料は、**27億円**、被保険者1人当たり10.6万円となります。

**支出は…** 国から示された「介護納付金」は**28.7億円**、被保険者1人当たり11.2万円を納付します。



**ポイント** 介護納付金の算定方法に負担能力割が導入された影響で、給与水準の高い報道健保の負担額は、平成30年度に比べ5.5億円(23%)も増加します。

**財政状況は…** 保険料率を0.2%引き上げても保険料収入で介護納付金を賄いきれないため、財産から2億円を繰り入れ、予算編成が可能となりました。

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国に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は行えず、健康保険組合の手の及ばない制度となっています。

## 平成31年度の主な取組みを紹介します

- (1) 第Ⅱ期報道健保健康事業総合計画（Hoksプラン）の実施
- (2) ジェネリック医薬品の使用促進など医療費適正化事業の推進
- (3) 現金給付・補助金等の迅速な支払い
- (4) 報道健保築地健診プラザのプレミアムコースの新設→P10参照
- (5) 報道健保診療所の受診者サービスの拡大→P9参照
- (6) 那須山荘整備工事の実施
- (7) 運動習慣導入のため、体育施設「ジェクサー」の追加→P14参照

なるほど!



# 報道健保は 皆様の安心と健康をサポートします!

## 健康保険制度とは

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。

### 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。



## 健康保険組合の二大事業「保険給付」と「保健事業」

加入者の皆様へのサービスの大きな柱は、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
法定給付	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% を超えた額 (70歳未満、一般的な所得の場合)	
付加給付	20,000円を超えた額	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、超えた額が高額療養費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。また、協会けんぽには付加給付の制度はありません。

## 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		
<b>病気の予防・早期発見</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病予防健診</li> <li>がん検診</li> <li>人間ドック、脳ドック（脳検査）</li> <li>歯科検診</li> <li>インフルエンザ予防接種</li> <li>保健指導</li> </ul>	<b>運動習慣を身につけましょう</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>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）</li> <li>みかん狩り&amp;さつまいも掘り、いちご狩り</li> <li>野球、ゴルフ、ボウリング大会</li> <li>スポーツクラブ（セントラルスポーツ、コナミスポーツクラブ、スポーツクラブルネサンス、ジェクサー）</li> </ul>	<b>保養のための施設</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>直営保養所（熱海荘、那須山荘、箱根ごうら荘）</li> <li>契約保養所</li> </ul>
<b>大切な情報をお伝えします</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>医療費通知、ジェネリック医薬品使用促進通知発送</li> <li>育児情報誌の配布 など</li> </ul>		

## 交通事故の治療は健康保険を使う方が有利？

**Q** 交通事故のけがは、健康保険ではかかれないという病院があります。でも、ある人は、健康保険を使って治療をもらい、後で加害者と精算したとっていましたが、交通事故の治療は病院によって取り扱いが違うのでしょうか。

ここだけの  
お話ですよ



**A** 交通事故など他の方の行為によって引き起こされたけがの治療などは、賠償責任が加害者にありますから、その範囲内で健康保険からは給付されないこととなります。

しかしながら、そのことが健康保険を使えないということではありません。きちんとした手続きを踏めば、まずは健康保険を使って治療をして、最終的に加害者（保険会社等）と健康保険組合とで調整をすることができます。

では、最終的には加害者側が賠償してくれるのに、どうして健康保険を使った方が良いのでしょうか。

健康保険による治療には一定のルールと価格が定められていますが、健康保険を使わないいわゆる自由診療の場合は、病院などの医療機関が治療費などを自由に決めることができます。

例えば、健康保険での治療費総額が100万円だったとし、自由診療の場合の費用が150万円だったとします。そして、最終的な示談による過失相殺割合が加害者80%、被害者20%となった場合を想定してみますと、下図のようになります。

### 健康保険を使った場合

100万円×3割（一部負担金）＝30万円（窓口負担）

30万円×80%（賠償割合）＝24万円（賠償額）

被害者の最終負担額 30万円－24万円＝6万円

なおこの場合、健康保険が負担した70万円のうち80%相当の56万円は、健保組合が被害者に代わって加害者（保険会社等）に請求することになります。したがって、加害側の賠償額の合計は80万円となり、自費診療より安く上がります。

### 自費診療の場合

150万円×80%（賠償割合）＝120万円（賠償額）

150万円－120万円＝30万円

被害者の最終負担額 30万円

このように過失相殺割合が加害者の100%でない限り、被害者が負担しなければならない額は健康保険を使ったときの方が安くすむ場合があります。

ですから、交通事故であっても健康保険を使った治療をして、示談後に健保組合と加害者側との調整にゆだねることが得策といえます。

なお、健康保険を使ったときは健保組合に届け出ることが必要ですので、遠慮なくご相談ください。



# 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）

## 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。



**メリット**

最も充実した検査内容で、オプション検査もすべて無料です。今年度より、「プレミアムコース」も新設しました。⇒P10をご覧ください。

**予約申込方法**

電話、HP等からお申し込みください。  
城西病院健診予約センター 0570-056-123

## 種別

## 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。便利な駅近隣等があり、全国で同一の健診が受診できます。



**メリット**

全国56カ所より場所、受診日が選べます。オプション検査も受診できます（一部自己負担あり）。

**予約申込方法**

報道健保HPをご参照の上、各医療機関へ直接お申し込みください。

## 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。

**メリット**

女性を対象に、自宅の近くで受診したい方にお勧めします（受診日は選べません）。

**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。

**メリット**

横浜地区にお住まいの方、勤務の方にお勧めです。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歳以上希望者	希望者	40歳以上希望者	希望者		50歳以上全員	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です。

※人間ドックの補助金を受ける場合は生活習慣病予防健診は受診できません。年度に1回、いずれかを選択してください。

※プレミアムコースの検査項目は10ページをご覧ください。



# 報道健保築地健診プラザ・報道健保診療所での健診がさらに充実、さらに受けやすくなりました

## 報道健保築地健診プラザ

### 「プレミアムコース」新設

➔ P10をご覧ください

### 「Web予約システム」スタート

➔ P11をご覧ください

## 報道健保診療所

各種検査・健康相談を行います

➔ 下記をご覧ください



# 報道健保診療所を あなたの「ホームドクター」としてご活用ください！

病院に行くほどでもないが、ちょっと自分の状態を知りたい



健診では問題なかったが、気になることがある

このような時は、報道健保診療所へ。「ホームドクター」として日ごろの健康管理にご活用ください。

検査項目	概要
貧血	健診では計れない「鉄」などを採血で調べます。他院への紹介も可能です。
肝機能・脂肪肝	最近、暴飲暴食を控えているけれど、数値は良くなったかな？と気になる方に。
食後血糖値	糖尿病の初期は食前より食後の血糖から上がるため、健診で計れない「食後血糖」を調べます。
禁煙相談	禁煙に関する相談、禁煙外来の紹介を行います。

※検査の実施については、医師が診察のうえ判断いたします。

## 報道健保診療所のご案内

診療所では各種検査等すべて**無料**でご利用いただけます。

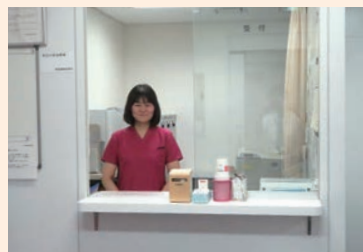
### 開設曜日・時間

火・金曜日 11:00～12:00、13:00～17:00  
木曜日 13:00～17:00

### 予約先

報道健保診療所直通ダイヤル ☎03 (6264) 0130

※上記開設時間内にお電話ください。(木曜日は午前9時より予約受付可)





# 新たに「プレミアムコース」が 加わりました!

無料

従来の報道健保築地健診プラザの全検査項目に、肺機能検査を追加した「プレミアムコース」を新設しました。

近年増加傾向の肺疾患「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」はレントゲン検査のみでは早期発見は難しい疾患です。「肺機能検査」（肺機能測定器「スパイロメーター」）を取り入れ、早期発見に取り組みます。



スパイロメーター

**対象者** 被保険者及び被扶養者である配偶者（いずれも35歳以上）

## 検査項目

計測	身長・体重・腹囲・肥満度(BMI法) ・視力・聴力・血圧・心電図	大腸がん検査	便潜血検査
尿検査	糖・蛋白・潜血反応	腹部超音波検査	腹部超音波検査
血液検査	血球検査・血液生化学検査	乳がん検査 (女性のみ)	乳房超音波検査 乳房X線(マンモグラフィ)検査
眼底検査	眼底血管の撮影	子宮がん検査 (女性のみ)	子宮細胞診検査 子宮経歴超音波検査
診察	医師による問診	前立腺がん検査 (男性のみ)	PSA検査
健康・栄養相談	保健師・管理栄養士等による各種 相談	<b>NEW</b> 肺機能検査	肺機能測定器 (スパイロメーター)による検査
肺がん検査	胸部X線デジタル撮影	人間ドックではオプション（有料）検査 となるもの	
胃がん検査	胃部X線デジタル撮影 胃部内視鏡検査 (いずれか一方を選択)		

## 肺機能検査とは

スパイロメーターという計測器を使用して肺の容積や換気機能を調べる検査です。肺の病気（ぜんそく、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、肺線維症、肺気腫など）を診断したり、重症度などを調べます。

肺活量	空気をゆっくりと最大まで吸い込み、それをすべて吐き切ったときの空気の量
%肺活量	年齢や性別から算出された予測肺活量(基準値)に対するの実測肺活量の比率
努力性肺活量	空気を最大まで吸い込み、一気に吐き出したときの空気の量
1秒量	努力性肺活量の最初の1秒間に吐き出された空気の量
1秒率	努力性肺活量に対する1秒量の割合

## なぜ「プレミアム」なの？

人間ドックの検査項目に加えて、通常オプション（有料）とされている検査がすべて無料で受けられる充実したコースとなっています。

結果通知も生活習慣病予防健診に比べて早めに送付されます。

予約方法  
個人申込みのみ

**申込先** 城西病院健診予約センター

**TEL** 0570-056-123

**e-mail** tsukiji-yoyaku@johsai-hp.jp

**Web** 当組合HPから

**FAX** 0570-036-123

(FAX、メールによる申込みは、当組合HPから専用申込書をダウンロードのうえお申込みください。)

# 「Web予約システム」スタート

Web予約により、24時間いつでもどこでも予約・変更ができ、よりスムーズになりました！

## 予約方法

**START** まずは、報道健保ホームページトップ画面上の



をクリック！

### 1 認証

「性別」「生年月日」「受診年度」「受診者区分」を選択し、「認証する」をクリックしてください。

### 2 健診種別の選択

ご希望のコースを選び、「詳細・予約」をクリックしてください。

### 3 希望日の選択

「○」が予約可能日です。ご希望の日をクリックしてください。

### 4 プランの選択

ご希望のオプションをチェックし、「次へ進む」をクリックしてください。

### 5 個人情報入力・確認

住所、氏名等の入力画面が表示されます。必要事項を入力したら、確認画面へ進み、予約内容等をご確認ください。内容に間違いがなければ、「予約を申し込む」をクリックし、予約完了です。

### 6 完了

予約番号は必ず控えておいてください。  
※ご登録メールアドレスに、予約内容が送信されますのでご確認ください。



**お疲れ様でした！予約した日時に、報道健保築地健診プラザで受診をしてください。**

## 「職場のメンタルヘルス研修会」開催のお知らせ

日時：平成31年5月24日（金）

会場：エッサム神田2号館 4階大会議室（千代田区内神田3-24-5）

※詳細は4月下旬の事業主通知にてご案内します。

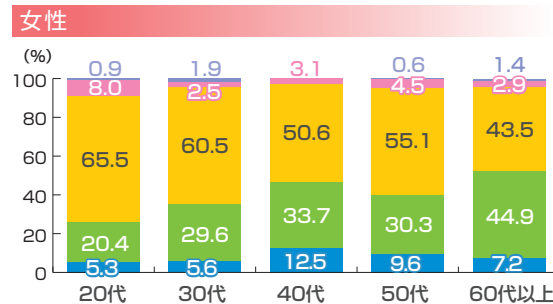
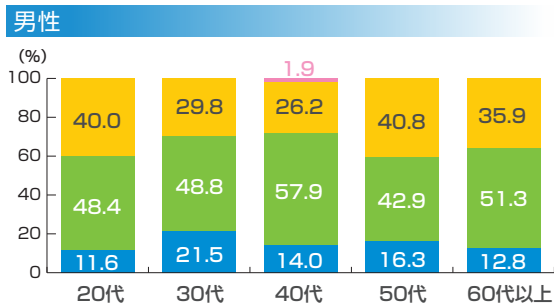
# 骨健康度測定器を設置しています



報道健保診療所と報道健保築地健診プラザでは開設日を中心に「骨健康度測定器」を設置しております。また、イベント会場にも設置します。

平成29年9月からの測定者数 **3,519人**

骨健康度測定結果（平成30年4～11月）



- 男性に比べて、女性のD・E判定が多く、要注意です。
- 20代は男女ともにA判定が最も少なく、特に女性ではD判定が最も多く、注意が必要です。
- A判定該当者率が高いのは、

男性では、●非喫煙者 ●歩行速度が速い ●朝食を摂っている ●飲酒量が少ない

女性では、●貧血の既往がない ●30分以上の運動習慣がある ●歩行速度が速い ●飲酒量が少ない

D、E判定は骨粗しょう症のリスクが高い状態です。骨の健康のために、3要素（カルシウム、日光浴、運動）に取り組みましょう。また、D・Eの判定が出た方は、報道健保の（管理）栄養士にお気軽にご相談ください。

## 保健師・（管理）栄養士によるヘルスサポート活動を行っています

報道健保では皆さまの健康の保持増進のため、加入事業所へのヘルスサポート活動を行っています。保健師・（管理）栄養士が事業所を訪問し、血圧測定会・骨健康度測定会・CO測定会などを実施いたします。皆様の会社でも測定会を実施しませんか？

お問い合わせ先 保健指導課 ☎03-6264-0137

## 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27日(月)～31日(金)
- 実施場所** 報道事業健保会館4階
- 費用** 無料
- 受付時間** 9:00～15:00
- 対象者** 被保険者・被扶養者（配偶者・父・母）
- 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（医師指示、状況に応じ除去）  
・着色クリーニング等
- 申込方法** ●被保険者 「歯科検診申込書」を健康管理課宛、郵送またはFAXにて送信してください。  
●被扶養者 直接電話でお申込みください。

★報道健保築地健診プラザの健診受診日と併せて歯科検診を受診できます  
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

# 血圧コントロールで、健やかに

報道健保では、「Hoksプラン」に基づく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を目的とした取り組みです。

平成31年度は引き続き「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、健康相談をお受けください。

## 高血圧とは

血圧は血管内の圧力のことです。血圧は心臓の働きや小さな動脈の抵抗、大きな動脈の硬さなどによって決まり、心臓の収縮期に最大(収縮期血圧=上の血圧)となり、拡張期に最小(拡張期血圧=下の血圧)となります。

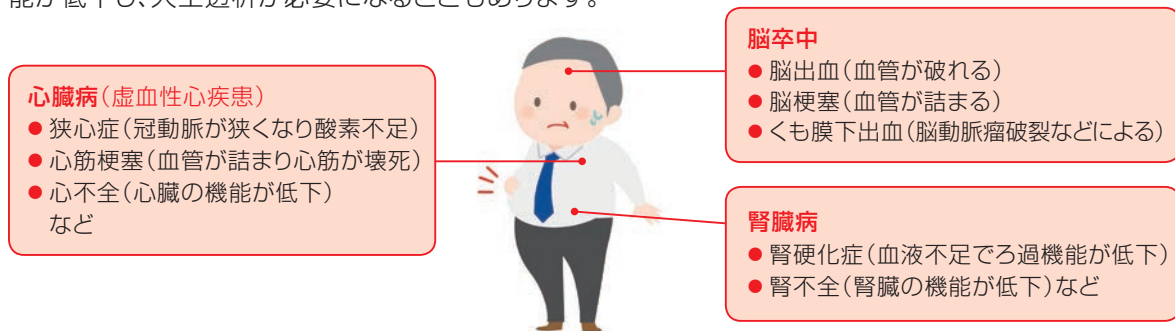
高血圧とは血管内にかかる圧力が高い状態で、血圧値によって右表のように分けられています。

血圧値の分類		(mmHg)		正常域
分類	収縮期(上の血圧)	かつ	拡張期(下の血圧)	
至適血圧	120未満	かつ	80未満	正常域
正常血圧	120~129	かつ/または	80~84	
正常高値血圧	130~139	かつ/または	85~89	
I度高血圧	140~159	かつ/または	90~99	高血圧
II度高血圧	160~179	かつ/または	100~109	
III度高血圧	180以上	かつ/または	110以上	

高血圧治療ガイドライン2014(日本高血圧学会)

## 高血圧から引き起こされる疾患

高血圧は初期にはほとんど自覚症状がありません。しかし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。



## 自分や家族の未来のために、正常な血圧を維持しよう

高血圧予防には、自己測定と生活習慣の見直しが必要です。次号から、これらの方法について解説していきます。

### 血圧測定会を実施した事業所に血圧計を提供します!

報道健保では、職場の健康管理の一環として血圧測定会等のヘルスサポート活動を実施しています。

健診時だけでなく、仕事中の血圧がどのようになっているか把握していただくために、保健師・(管理)栄養士が事業所に伺い、血圧測定会を実施します。あわせて血圧計を事業所に1台提供いたします。

#### 提供の条件

- ①血圧測定会に10~15名程度以上の参加者を見込める事業所ご使用になる方々に実際の測定を体験していただけます。
- ②測定会以降も血圧計を健康管理に活用していただける事業所

#### 提供する血圧計

オムロンデジタル自動血圧計  
HEM-1040

腕を入れやすい大口径タイプ  
記録用のプリンターつき



お問い合わせ先 保健指導課 ☎03-6264-0137

# スポーツクラブで理想のカラダへ

NEW

## ジェクサー

### UBOUND(ユーバウンド)

**効果** トランポリンを利用し、全身運動である「ジャンプ」動作を行うことで、発汗作用や血液循環促進の効果で楽しく全身の「シェイプアップ」が期待できます。



施設	東京、神奈川、埼玉(1都2県)に35施設 →全施設駅近(平成31年3月1日現在) ※東京駅の「2施設」は対象外となります
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	「ジェクサーフィットネスクラブ」13施設、または「女性専用sopra(マチノマ大森店を除く)」6施設で入会手続きが可能

#### お問い合わせ

ジェクサー JR東日本スポーツ株式会社 法人事業グループ部  
☎03-3980-8671(月~金10:00~18:00、土・日・祝日除く)  
URL:<http://www.jexer.jp/>

※UBOUNDはフィットネスクラブ新宿、大塚、四谷、亀戸、東神奈川、大森店にて実施

## ルネサンススポーツ

### 「暗闇」フィットネス

**効果** 暗闇の異空間の中で、他人の目を気にすることなくシェイプアップが期待できます。



施設	全国約100の直営施設(平成31年3月1日現在) ※提携施設のセントラルスポーツクラブは利用対象外となります。
利用料金	<b>都度利用の場合</b> 1回の利用につき 本人負担額1,000円まで <b>月会費制の場合</b> 月会費8,424円(税込)
利用方法	施設にて入会手続き(会員証の発行)を行い、 利用時に会員証を提示。 ※会員証発行手数料は自己負担(キャンペーン期間中は無料)

#### お問い合わせ

ルネサンス 地域健康営業部  
☎03(5600)5399(平日10:00~17:30、土・日・祝日除く)

## コナミスポーツクラブ

### エアロビクス

**効果** 音楽を使って楽しく、一定の心拍数を維持することにより、体内の脂肪燃焼を促進させ、中性脂肪やコレステロール値を下げる効果があります。



施設	全国約500の直営施設 (平成31年3月1日現在)
利用料金	<b>都度利用の場合</b> 1回の利用につき 本人負担額1,000円まで <b>月会費制の場合</b> 5,292円~14,256円(税込)
利用方法	お近くのコナミスポーツクラブで会員証を作成し、 利用時に提示(会員証発行手数料は自己負担)。 法人会員利用提携施設では、会員証の発行はできません。 ※回数券のご利用はコナミスポーツクラブ(カテゴリ~IV)に 限ります。

#### お問い合わせ

コナミスポーツクラブ情報ダイヤル  
☎0570(000)573(平日9:00~19:00、土・日・祝日  
10:00~18:00)

## セントラルスポーツ

### PILATES(ピラティス)

**効果** 身体の奥にある筋肉をしなやかで丈夫になるよう整えます。また、身体をひきしめ姿勢を整えます。



施設	全国約400施設(平成31年3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	「コーポレートメンバーズカード」の提示もしくは 「法人会員券」を提出 ※各種申込方法は報道健保ホームページをご確認ください。

#### お問い合わせ

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)



## 年齢や職業を問わず誰もがかかりうる 燃え尽き症候群



がむしゃらに頑張り過ぎていませんか？ 理想を高く持ち過ぎていませんか？  
自分を追い込み過ぎて燃え尽きる前に、今の仕事、今の自分の状況を見直してみましょう。

### 活発だった人が、ある日突然、無気力に…

使命感や責任感にあふれ、人一倍活発に働いていた人が、あるとき突然、電池が切れたようにやる気を失い、強烈な虚無感に襲われる…。このような状態を「燃え尽き症候群」といい、多様化した現代社会では、あらゆる職種の人、主婦、学生、スポーツ選手など、誰にでも起こる可能性があります。

大きな目的や目標を達成した後起こりやすく、昇進や栄転、子どもの進学や独立などが重なる時期、つまり春は起こりやすい季節といえます。一方で、理想と現実のギャップから燃え尽きてしまうこともあります。目標を達成して迎えていた現実と、思い描いていた理想とのギャップなどから極度の虚無感や絶望感に陥ってしまうのです。

#### 燃え尽き症候群になるとこんな症状が…

- 身体的、精神的な強い疲労感
- 虚無感、絶望感
- 自己嫌悪、自己不満足感
- 仕事への嫌悪感
- 周囲の人への不信感や敵意 など

#### こんな人は要注意！

がむしゃらに頑張ったからといって、誰もが燃え尽き症候群になるわけではありません。燃え尽き症候群は、次のようなタイプの人になりやすいとされています。

- 完璧主義、生真面目な人
- 責任感の強い人
- 理想が高い人
- やる気が非常に旺盛な人 など

#### サインを見逃してはいけません

「常に仕事のことが頭から離れない」というのは、代表的なサインです。その他、以下のようなことがサインとして考えられます。

#### 燃え尽きのサインの例

- 感情のコントロールがうまくいかない
- 職場や家庭での人間関係が悪化している
- 集中力が続かない
- 慢性的なだるさがある
- これまで楽しかったことを楽しめない など

### 燃え尽き症候群にならないために

#### 対策1 毎日の休息時間を決める

散歩、瞑想、昼寝など、脳を休めてリフレッシュする休息の時間を毎日のスケジュールに組み込みましょう。



#### 対策2 完璧主義はやめて満足すること

「～ねばならない」という考えはやめて、許容範囲を緩め、「～でもいい」と満足できるようになりましょう。



#### 対策3 大きな仕事は小分けにする

大きな仕事は小分けにして、少しずつこなし、達成感もその都度小分けにして味わえるようにしましょう。



#### 対策4 仕事を抱え過ぎない

仕事の依頼が多過ぎるときや、抱えている仕事が多過ぎると感じたときは、「できません」と言う勇気を持ちましょう。



# アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

料理制作／牧野直子(管理栄養士) 撮影／愛甲武司 スタyling／宮沢史絵

## 材料 (2人分)

卵……………3個  
粉チーズ……………大さじ3  
ツナ……………小1缶  
(軽く汁気をきる)  
オリーブ油……………大さじ2  
アスパラガス……………100g  
(小口切り)  
ミックスビーンズ……………70g  
塩、こしょう……………各少々

## 作り方

- ① 卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
- ② フライパン(直径18～20cm)にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
- ③ 半熟状(右写真)になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2～3分焼く。  
※お好みでケチャップ(分量外)を添える。



### ヘルコム編集室で実際に 作ってみました!

今回は、40代男性(独身・一人暮らし)がチャレンジしてみました。

普段ほとんど自炊をしない人間でも、材料を用意し、レシピどおりに混ぜて焼けば、非常に簡単に作ることができました。

週末に作って冷凍保存しておけば、平日の朝レンジでチンするだけ、栄養もあるので朝食にも最適です。

あとは、一緒に食べてくれる人を見つけるのみです…(笑)



1人分 431kcal  
塩分 1.2g

これまでに掲載したレシピを報道健保のホームページで紹介しています。



# 築地市場から、昨年オープンした豊洲市場へ 新旧市場の名所をハシゴ散策

東京都 中央区～江東区

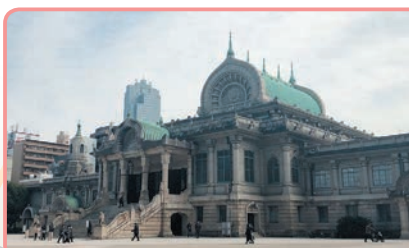
築地市場から豊洲市場は、直線でおよそ1.7km。とはいえ、その環境は真逆。歴史ある食の街から、再開発が進むウォーターフロントへ。新旧の市場を体験するとともに、晴海通りを歩き、変わりつつある都市の様相に触れてみてはいかがでしょうか。

表紙の写真  
隅田川両岸に整備された散策路、隅田川テラスから勝鬨橋を望む。さまざまな船が行き交う様子も眺められます。



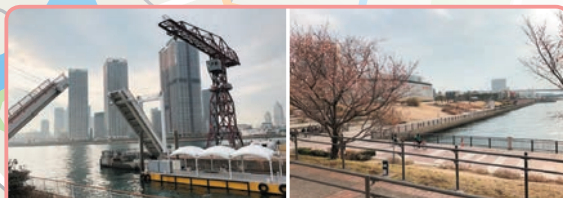
### 3 築地場外市場

場内市場は豊洲に移転したものの、活気あふれる場外市場は未だ健在。外国人観光客をはじめ、多くの人々で賑わっています。たくさんの店舗に、新鮮な海鮮からお惣菜までズラリと並び食欲を刺激。食べ歩きを楽しめます。



### 2 築地本願寺

古代インド仏教様式の外観で圧倒的な異彩を放つ、浄土真宗本願寺。現本堂は昭和9年に落成されたもの。屋根には菩提樹の葉や蓮の花がデザインされています。本堂内に設置されたパイプオルガンも必見です。



### 7 豊洲公園

広大な芝生広場とさまざまな遊具、西側には晴海運河が開け、複合ショッピング施設「ららぽーと豊洲」に隣接する区立公園。近くには東京都港湾局が管理するメモリアルドックも。夜には造船用クレーンが美しくライトアップされます。



### 4 波除稲荷神社

江戸時代初期、埋立て工事が激しい波により難航した際、海上で見つかった御神体を祀った途端に波風がおさまったことから、災難除けや商売繁盛などにご利益があるとされています。



### 5 勝鬨橋

長さ246m、隅田川にかかる国内最大級の可動橋として昭和15年に架橋。川を往来する船舶のために、当初は1日5回、20分間ずつ中央からハの字に開いていた跳ね橋です。



※館内や園内歩き含まず



### 6 豊洲市場

●築地市場に比べ、約1.7倍の面積をもつ東京の台所として、昨年10月にオープン。マグロの競りを見学できる水産卸売場棟、水産物を仕入れに来るプロ御用達の水産仲卸売場棟、青果棟、そして管理施設棟の4つの建物から構成されています。●市場や魚などを紹介する展示コーナーを随所に配置。運搬車のターレットトラック(通称ターレ)に乗ることも。●屋上緑化広場からは、運河や高層マンションを一望できます。\*午後になると、ほとんどの店がクローズしてしまうのでご注意ください

癒しの保養所  
100%活用ガイド

# 直営保養所 連泊企画! 熱海荘～箱根ごうら荘 おすすめ

昨年12月にリニューアルオープンした熱海荘から、同じく11月に直営保養所に仲間入りした箱根ごうら荘まで、おすすめツアープランをご紹介します。公共交通機関中心の安心プランです。

1日目

熱海荘へGO!

オススメ観光エリア



独歩の湯

熱海梅園

伊豆山神社

熱海荘

2日目

1

9:00



熱海荘

日本有数の温泉街・熱海で、源泉かけ流しの温泉と、新鮮な海の幸を満喫。

TEL 0557-83-3444  
FAX 0557-83-3629

4

10:20



三島スカイウォーク

全長 400m の日本一長い歩行者専用の大吊橋。

6

12:00



あしのご茶屋

昼食!

箱根海賊船・元箱根港正面にある芦ノ湖の人気グルメスポット。

7

13:00



箱根神社

8

14:00



箱根関所

富士箱根伊豆  
国立公園 大涌谷

大涌谷駅

箱根ロープウェイ

10 桃源台港  
芦ノ湖

7 箱根神社

6 あしのご茶屋

5 芦ノ湖、元箱根港

8 箱根関所

9 箱根町港

箱根ロープウェイ

4 三島スカイウォーク

3 三島駅

JR東海道本線

静岡県

## 利用料金

利用料は3施設共通です。

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

## 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。

# 観光コース

神奈川県

14 強羅駅  
15 箱根ごうら荘

東海道 1

14:50



**箱根海賊船**  
箱根町港～元箱根港～桃源台港を結ぶ箱根海賊船。桃源台港から箱根ロープウェイへ。

12 15:50



**富士箱根伊豆国立公園 大涌谷**  
地熱と火山ガスを利用した名物「黒たまご」は、観光客に人気があります。



**箱根ロープウェイ**  
桃源台駅～大涌谷駅～早雲山駅を結ぶ全長約4kmの日本一長い路線のロープウェイです。

15 17:20



**箱根ごうら荘**  
源泉かけ流しのお風呂は内湯と露天風呂でゆったりとお過ごしいただけます。  
TEL 0460-83-9532  
FAX 0460-83-9533



**箱根登山ケーブルカー**  
早雲山駅と強羅駅の間を結ぶ全長1.2kmのケーブルカー。

3日目

楽しかった旅もいよいよ最終日。


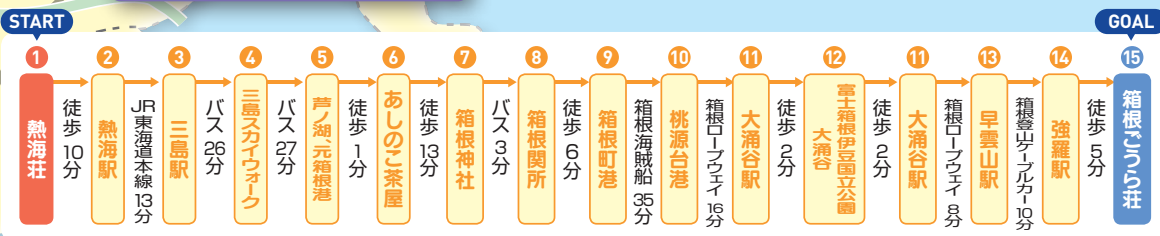
**立ち寄りスポット**

箱根ごうら荘

彫刻の森美術館

鈴鹿かまぼこ博物館

小田原城

1 熱海荘  
2 熱海駅

さわやかな新緑の季節です。  
森に囲まれた那須山荘もぜひご利用ください。

## 特典 保養所利用ポイントカード 連泊でさらに1ポイント!

平成31年4月1日から、熱海荘と箱根ごうら荘に連泊(どちらが先でもOKです)すると、保養所利用ポイントカードに通常ポイントに加え、さらに1ポイントがつくことになりました。  
先に宿泊した保養所の領収書とポイントカードをあとに宿泊する保養所で提示してください。



## 那須山荘



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。  
TEL 0287-76-1715  
FAX 0287-76-1018

## 締切間近! 春の大人気イベント! 木更津の赤い橋を渡って 潮干狩りに行こう!

開催日	平成31年5月11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31年4月8日(月)午後5時まで	



## 締切間近! 毎日歩いて健康に! 今回は奥の細道コース 第11回「チャレンジウォーキング」に参加しよう!

開催期間	平成31年5月1日(水)～6月30日(日)	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31年4月8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。



## 目指せベストスコア

## 第42回 報道健保ボウリング大会を開催します

開催日	平成31年6月8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「hdk2019」 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、保健施設課まで瓦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

## 平成30年度 イベント開催結果のご報告

第29回 東京総合健保  
ミニマラソン大会のご報告

3月3日(日)、都立葛西臨海公園にてミニマラソン大会が開催され、報道健保からは28名の方が参加しました。

当日はあいにくの雨模様でしたが、普段の練習の成果を発揮し、5kmのコースを力走されました。

参加された皆様、寒い中お疲れさまでした。来年も参加をお待ちしております。



雨二モ負ケズ!

お疲れ様でした!

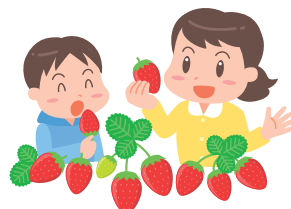
早くも  
首位争い!?

「ガンバレー」

第3回  
ウォーキングイベント「いちご狩り」を開催しました

第3回ウォーキングイベント「いちご狩り」を3月9日(土)に越谷いちごタウンで開催しました。今年度最後のウォーキングイベントでしたが、当日は、天気にも恵まれ多くの皆様が越谷の街のウォーキングといちご狩りを楽しみました!!

園内では6種類のいちごの食べ比べなど、ご家族や職場の仲間と楽しい1日を過ごしました。

頑張っ  
て歩いたよ!  
ごほうび何かな?いちごを  
ゲットし  
ピースサイン?「大きい  
の  
とったぞー!」「口に入り  
きらないよー」

# KENPO TOPICS

## 第262回理事会

平成31年1月31日(木)に第262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124回組合会提出議案について
  - 1.平成31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124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30年度事業の進捗状況について
- 2 その他

## 第124回組合会

平成31年2月7日(木)に第124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31年度予算関連事項
- 2 規約の変更
- 3 規程の改正
- 4 理事長専決事項

### 報告事項

- 1 平成30年度事業の進捗状況について
- 2 その他

## 公告

### 事業所の新適・編入

(株)エヌエイチケイ  
アイテック  
東京都渋谷区  
平成31年1月1日

(株)TBSスパークル  
東京都港区  
平成31年1月1日

### 事業所の名称変更

BBCグローバルニュースジャパン(株)  
旧 BBCワールドジャパン(株)  
東京都千代田区  
平成30年11月1日

(株)バーソン・コーン&ウルフ・ジャパン  
旧 (株)バーソン・マーステラ  
東京都千代田区  
平成31年1月1日

### 事業所の所在地変更

(株)シェフ  
新 東京都新宿区  
旧 東京都港区  
平成30年11月19日

(株)スリートップ  
新 東京都板橋区  
旧 東京都港区  
平成30年11月15日

(株)ティー・ワイ・オー  
新 東京都渋谷区  
旧 東京都品川区  
平成30年11月15日

(株)ティスマン・サービス  
新 東京都文京区  
旧 東京都中央区  
平成30年12月25日

### 事業所の削除

ブック(株)  
東京都港区  
平成30年11月1日

(株)エフエフ東放  
東京都港区  
平成31年1月1日

(株)東放スタックス  
東京都港区  
平成31年1月1日

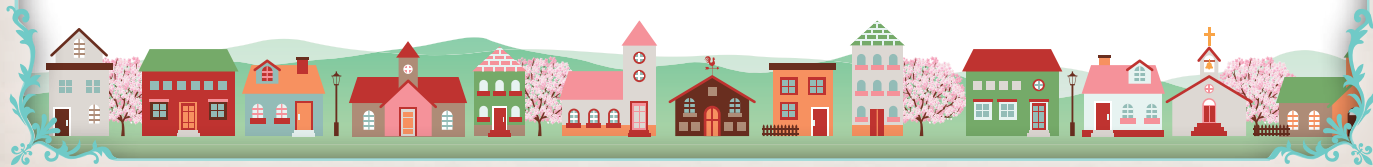
(株)ジョブエックス  
東京都港区  
平成31年1月1日

(株)ジャパンエディターズユニオン  
東京都港区  
平成31年1月1日

(株)ジャスク  
東京都港区  
平成31年1月1日

(株)チャンネルプラス  
東京都港区  
平成31年1月1日

(株)ドリマックス・テレビジョン  
東京都港区  
平成31年1月1日



## 任意継続被保険者の皆様へ

## 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

- 平成30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。
- 適用年月日 平成31年4月1日

## 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になります**のでご注意ください。

## 平成31年4月～6月の納付期限

4月分	平成31年4月10日(水)
5月分	平成31年5月10日(金)
6月分	平成31年6月10日(月)

## ゴールデンウィークの業務のご案内

4月27日(土)～5月6日(月)は全日、事務局・診療所を休業させていただきます。

今月の  
報道健保

平成31年2月末現在		対前月比
事業所数	703件	0件
被保険者数	男性	-78人
	女性	-19人
	合計	-97人
被扶養者数	29,073人	20人
加入者数	80,121人	-77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。



インフルエンザ予防注射を無料でできる理由、今月号で読んでなるほどーでした！  
(イチチさん 50代女性)

今回の「なぜ無料でできる、インフルエンザ」の記事がなるほど…と思いました。  
(とん吉さん 50代男性)

いつも楽しく拝見させていただいております。インフルエンザ予防接種の裏側が知れてためになりました。  
(ファンファンさん 30代女性)

## &lt;ヘルコム編集室より&gt;

他にも同様のご意見があり、「なぜ無料でできる、インフルエンザ予防接種」は1月号の中で反響が大きい記事でした。無料化の仕組みをご理解いただければ幸いです。

ちなみに、平成30年度は、プラザと診療所合わせて7,415名の方が接種されました。

ごうら荘に行きました。サウナ、露天風呂もありゆっくり寛げました。交通の便も駅に近く利用しやすいので、また行きたいと思います！  
(ヒロヒロさん 50代男性)

## &lt;ヘルコム編集室より&gt;

この4月から熱海荘⇄箱根ごうら荘連泊企画を始めました(P18～19参照)。両保養所間の道中にも様々な観光スポットがありますので、次回は連泊もおススメです!!

# 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
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
		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

### 報道健保築地健診プラザ 独自サービス

- ① 歯科検診5/27(月)～5/31(金) ② 通年…骨健康度測定 (すべて無料です。プラザ健診と同日に受診可)

※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

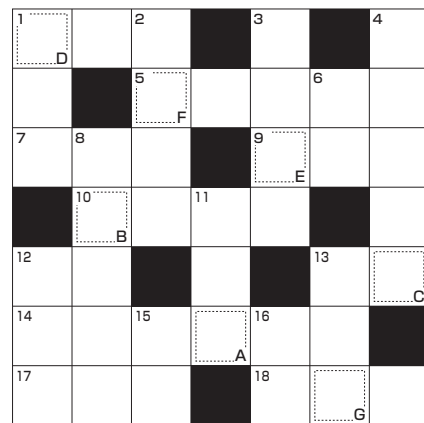
❖問題/クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

### タテのカギ

- 日本語ではスモモという果物
- 振出し、上がり、ダイスといえば
- グリムやアンデルセンのものが有名
- アレルギー性の疾患の一つです
- 〇〇について、用意、ドン!
- びっくりすると止まるとも
- アンネ・フランクはこれで有名
- 和服の袖の下に下がる部分の名称
- 口の広い保温容器のこと
- ことわざでは、身を助けるとも
- 力士が土俵にまく調味料は?

### ヨコのカギ

- ネジの頭といえば、マイナスと…
- 鼻差でも先にした方が勝者
- 座らされたくはない、針の…
- タワシにしたり〇〇水をとったり
- 公務員のことをこうも呼びます
- 卵と巳のあいだの干支はなに?
- 無色透明の蒸留酒です
- 犯行の様子などを見た人
- 神社の参道入口に立っている門
- ボートをこぐのに使うもの



A	B	C	D	E	F	G

### 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 Comsart』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 ケンボノタヨリ

当選者 チキンステーキさん、北区のFC東京ファンさん、ヒロヒロさん、いくこさん、maru さんさん、やすとんばさん、しいまさん、うみゆさん、yone5555 さん、いくさえさん

### 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31年5月6日(月)
- ❖正解・当選者発表 『Health Comsart』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 Comsart』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)。

