

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
スパイスを楽しもう!

今年も
「マー活」が
流行!?

日帰り海の家・プール利用券を同封しました

おでかけNAVI

ハイキング募集案内

東京ディズニーランド®

東京ディズニーシー®

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン®

 東京都報道事業健康保険組合

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

トレンドの「花^か椒^{しょう}」から定番香辛料まで…

種類豊富なスパイスを 楽しもう！

夏に向かってじわじわと気温が上がり出し、梅雨に入る6月は、心身ともに不調を起ししやすい時期でもあります。しかし、食欲不振などで体力が落ちてしまうと、夏を元気に乗り切れません。今回は、食欲増進などさまざまな効果が期待できるスパイスを取り入れるヒントをご紹介します。

今年も
「マー活」が
流行!?



スパイス (香辛料) とは？

独特の香りや刺激を持ち、料理に風味や辛みなどをプラスします。しょうがやわさびなどは、和食でもなじみのスパイスです。また、唐辛子やガーリック(にんにく)、カレー粉(ターメリック、クミンなど)などの身近な香辛料に加え、昨年からブームになっている「マー活」から「花^か椒^{しょう} (ホワジャオ)」(中国山椒)の知名度が上がってきています。



「マー活」とは？

辛いことで知られる四川料理は、「麻辣^{マラー}」と呼ばれる味付けが特徴です。「麻」は花椒のしびれる辛さ、「辣」は唐辛子の辛さのこと。つまり麻辣とは「しびれる辛さ」を言い、最近では麻辣味の料理は「しびれ料理」とも呼ばれています。このしびれ料理を食べることを「マー活」といい、昨年からブームになっています。

四川は湿度が高いため、発汗を促す辛い料理が発展したと考えられています。したがって、ジメジメした梅雨は、「マー活」に最適の時期と言えるかもしれません。



スパイス体験談♪

Aさん (男性)

午前中、風邪っぽくだったある日。たまたまランチに麻婆豆腐を食べました。すると午後、いつの間にか体調が回復して大事に至らずに済みました。体が温まり、汗をかいたことで体内の毒素が排出されたのかもしれない。周りの人に話したら、同様の体験をした人もいました。

Bさん (女性)

のどが痛いなど、風邪のひき始めかなと思ったときは寝る前に市販の「しょうが湯」を飲みます。お腹のなかから温まって寝つきも良くなり、風邪もすぐ治る気がします。また、週末に疲れがとれないことが続いたとき、金曜日の夜に「豚キムチ」を食べたら土曜日は朝から元気で、運動を楽しめました。

※キムチに含まれるスパイス=唐辛子、ガーリック、しょうが

おもなスパイスの健康効果は？



花椒

さわやかな香りがあり、食欲を増進したり、胃腸の働きを活発にしたり、内臓を温める作用があります。また、むくみの改善も期待できます。



唐辛子

体を温め、発汗を促す作用があり、むくみの改善も期待できます。唐辛子に含まれるカプサイシンには、血行を促して冷え症を改善したり、代謝を上げて肥満を防ぐ働きもあります。



ガーリック(にんにく)

特有のにおいのもとであるアリシンに強い抗酸化力や殺菌作用があるほか、疲労回復効果がありスタミナ回復・強化に役立ちます。



カレー粉

唐辛子やクミンなど数10種類もの香辛料を配合し、ターメリック(ウコン)で色付けしたスパイス。食欲増進や疲労回復のほか、新陳代謝や免疫力のアップなどが期待できます。



ジンジャー(しょうが)

血行を促し、からだを温める作用があるので、冷え症や風邪の予防・改善に役立ちます。また、肉や魚のくさみ消しや殺菌作用もあるので、食中毒対策に取り入れるのもGOODです。



わさび

強い抗菌作用があり、生魚等とともに食中毒予防が期待できます。また食欲増進効果もあります。

スパイスパワーを活用しよう！



食欲不振や冷え、風邪のひき始め、倦怠感など、ちょっとした体調不良のときにはスパイスをとりいれてみましょう。血行促進効果や疲労回復効果によって改善が期待できます。

元気が
出ないときに



食中毒
対策に

しょうがやわさびなど、昔から「薬味」として使われているものは殺菌作用があるので、生ものと一緒にとると食中毒予防になります。生肉などは十分に加熱するなどの対策も必須ですが、刺身や寿司を食べるときは活用を。

減塩
対策に

スパイスを上手に効かせると、減塩料理でもおいしく食べられるので、高血圧が気になる人におすすめです。本誌16ページに、**カレー粉とジンジャー(しょうが)**を使った減塩料理を掲載していますので、ぜひご参照ください。



唐辛子など辛みの強いスパイスは、人によっては胃腸への刺激が強すぎて下痢などを起こすことがあります。一度に大量に摂取することは避け、加減してとりましょう。





報道健保は 子育てを支援します

報道健保は加入員の皆様に対し、さまざまな事業を行っていますが、そのひとつとして子育てを応援するため、多様な支援を行っています。このページでは具体的な内容を紹介します。

出産前後の休業に対する支援

出産手当金

被保険者が出産のために仕事を休み、給料の支払いが受けられないときは、その間の生活保障として、「出産手当金」が支給されます。ただし、任意継続被保険者に出産手当金は支給されません。

対象 出産の日以前42日（双子以上の場合には98日）、出産の日後56日の期間内で休んだ日数

支給期間



支給額 休んだ日1日につき、直近12カ月の標準報酬月額 \times 1/30 \times 2/3の相当額

〈例〉標準報酬月額が24万円の場合の支給額
日額8,000円 \times 2/3 \times 98日間(産前42日+産後56日) = 約52万円
※事業主からの報酬(給与・通勤手当等)がない場合

▶ この支援に対し **2億3,000万円**
(平成31年度予算、以下同様)

出産にかかる費用の支援

出産育児一時金 / 家族出産育児一時金

出産の場合、正常な出産であれば病気ではないため、療養費の給付は行われません。すべて自己負担となる出産費用の補助として支給されるのが「出産育児一時金」です。さらに報道健保ではこの一時金に加え独自の給付(付加給付)として、1児につき56,000円を支給しています。



対象 妊娠4カ月(85日)以上の出産(死産も含む)

支給額 1児につき42万円* + 報道健保独自の給付5万6,000円 = 47万6,000円

※産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合は40万4,000円

▶ この支援に対し **3億8,000万円**

次世代の育成

保険料の免除

被保険者が産前産後休業中および育児休業中の毎月の保険料は、被保険者・事業主ともに免除されます。

この支援に対し
1億6,000万円

育児情報誌の配布

初めての育児はわからないことばかりで不安になりがちです。報道健保では、出産されたご家庭に、子育てに役立つ育児情報誌「赤ちゃん和妈妈」や「1才2才のひよこクラブ」をお届けすることで、育児をサポートしています。

また、「赤ちゃん和妈妈」初回配布時には「お医者さんにかかるまで」「子どもの事故予防」の2誌もお届けします。

この支援に対し **500万円**



赤ちゃん和妈妈に 寄せられたコメント

パパの登場率が高いのと投稿が多いので、読者みんなで作り上げているように感じ、親しみがもてます。組合名も書いてあるので親近感。必要な情報がコンパクトにまとまっていて、育児の合間に読むのにぴったりだと思います。

離乳食は本当に参考になりました。大人のメニューから取り分ける方法も書いてあるので、離乳食だけ作る料理よりも合理的で良かったです。

産後、孤独な気持ちになったり、理想のママ像に取りつかれて落ち込むことが多い中、この冊子はできなくても心配しすぎなくても大丈夫という優しい記事や、写真・マンガ付きの記事が多くて人の温もりを感じることができ、月に1度実家の母が来てくれているようで、とても励まされました。

出産・育児の悩みが相談できます ～ファミリー電話健康相談～

「ファミリー電話健康相談」では、妊娠・出産・育児に関するお悩みにも対応しています。被保険者だけでなく、被扶養者も相談可能。保健師・看護師などのベテラン相談員がお応えしますので、お気軽にご相談ください。

年中無休・24時間対応 専用ダイヤル（通話料無料）

0120-911-236 ※携帯電話からもご利用いただけます。

電話番号を通知にしてご利用ください。つながらない場合には、はじめに「186」を付けて専用ダイヤル番号におかけください。

社会全体で子育て支援が充実する中、報道健保では合計約**7億7,500万円**の予算を確保し、さまざまな支援を行っています。財政状況は近年厳しさを増していますが、今後も「子育てへの支援」に重きを置き、一層の充実を図ってまいります。



無資格の受診にご注意を!

被保険者の退職や被扶養者の異動により被保険者・被扶養者でなくなったにも関わらず、報道健保の被保険者証を使って医療機関にかかった場合は「無資格の受診」となり、報道健保が負担した医療費を返還していただきます。

■ 退職をしたら必ず被保険者証を返却してください

退職後は被保険者証（被扶養者の分も含む）を速やかに会社へお返しください。

■ 被扶養者に異動があった場合は会社を通して健保組合へ届け出てください

被扶養者が就職、結婚、収入が基準額（年収が60歳未満は130万、60歳以上及び障害年金受給者は180万円）を超えた場合等により扶養から外れた時は、必ず「被扶養者（異動）届」を提出してください。



■ 無資格受診をしてしまったら?

被保険者へ報道健保が負担した医療費の返還請求をします。請求書が届いたら納入期限内に返還してください。

返還した医療費は受診日に他の健康保険（国民健康保険や他の健康保険組合など）に加入していれば、その健康保険から「療養費」として払い戻しを受けられる場合があります。

「療養費」の申請方法の詳細は、受診日に加入していた健保組合等にお尋ねください。

■ 過去の3年間の医療費返還請求額

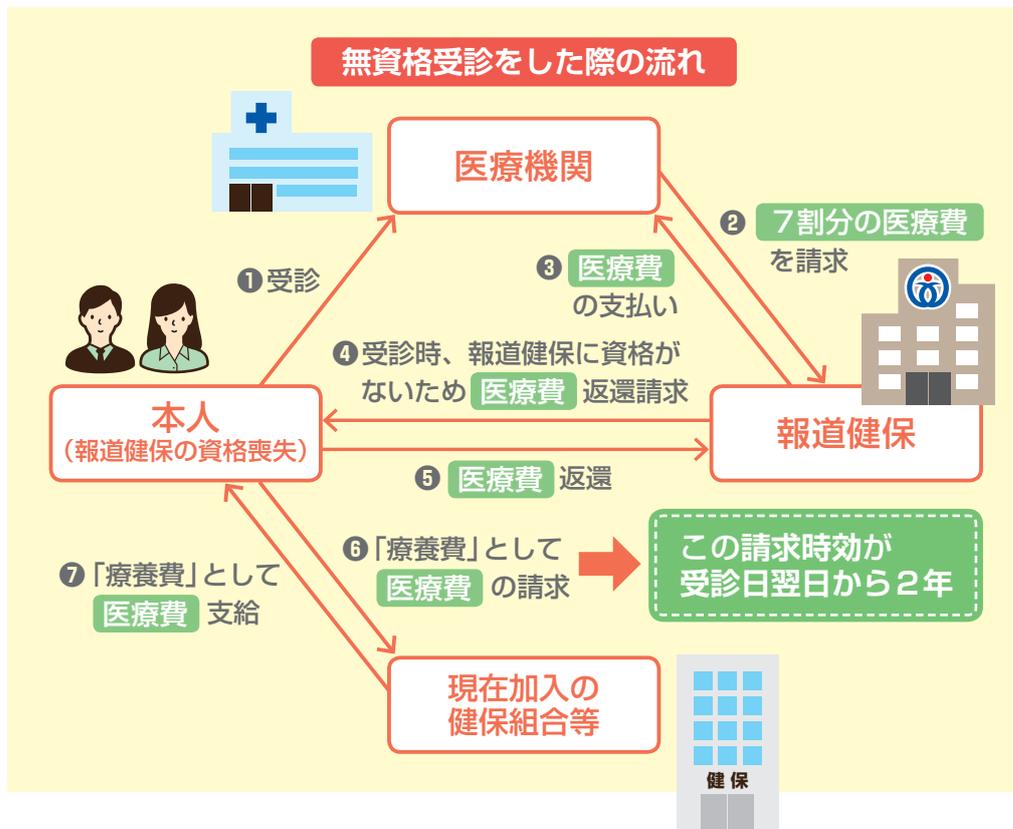
年度	件数	金額	1件当たり
平成28年度	141件	1,292,182円	9,164円
平成29年度	123件	1,769,348円	14,384円
平成30年度	174件	1,515,889円	8,712円



お問い合わせ先

- 被保険者証の資格について 適用課 ☎ 03-6264-0133
- 医療費の返還請求について 医療費適正化対策室 ☎ 03-6264-0135
- 療養費の申請について 給付課 ☎ 03-6264-0134

■ 医療費の請求には時効があるので、早めに報道健保へ返還し、受診したときの健保組合等に請求してください



■ 療養費の申請には時効があります

報道健保へ返還した医療費は受診日に加入している健保組合等へ「療養費」として申請することができますが、**起算日(受診日の翌日)から2年で時効となり、その後は給付を受けられません。**

無資格の受診により当組合から返還請求書が届いたら速やかに返還し、加入先の健保組合等へ療養費の申請を行ってください。

■ 返還請求はお返しいただくまで行います

報道健保の被保険者・被扶養者の資格が無い方の受診により発生した医療費は、加入者からの貴重な保険料を使って当組合が立て替え払いをしておりますので、返還していただくまで厳正に対処させていただきます。

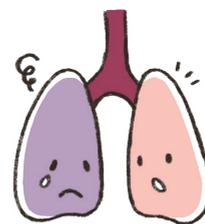
■ 万が一、報道健保加入後に、以前加入していた健保組合等の保険証を使ってしまったら

以前加入していた健保組合等へ医療費を返還した後、改めて報道健保へ「療養費・療養付加金支給申請書」で医療費の申請をしてください。

この場合も受診した日から2年たつと時効となりますので、速やかに手続きを行ってください。

肺がん検診を欠かさず受け 早期発見・早期治療で命を守る

日本人の最大の死亡原因である「がん」のなかでも、最も多いのが「肺がん」です。その背景には高齢者の増加が考えられるほか、進行した場合の治癒率がほかのがんと比べて低いことが指摘されています。このため、肺がん検診を欠かさず受け、早期発見・早期治療を心がけることが非常に重要です。



進行してしまうと、肺がんは治りにくい

がんが「治る」目安とされている5年生存率を、治療開始時の病期別に比べたデータによると、がんのなかでは比較的治りやすいとされる乳がんの場合I期なら100%、末期であるIV期でも約38%となっています。

これに対して肺がんは、I期なら約82%ですが、IV期の場合5%にも届かないのが現状です。

※数値は「がん診療連携拠点病院等院内がん登録生存率集計 2008-2009年5年生存率の主な結果」より

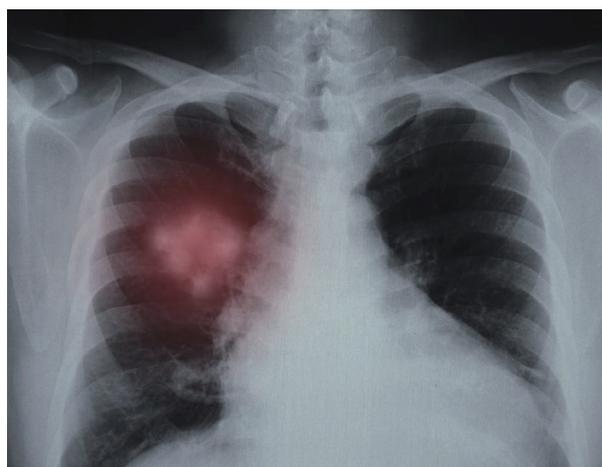
COPDで肺がんリスクが5倍、肺がん死亡リスクは7倍に

肺がんの危険因子で明らかなのは受動喫煙も含めた喫煙です。喫煙者が肺がんにかかる危険性は非喫煙者の男性で4.5倍、女性で4.2倍とのデータがあります。

また、喫煙者に多いことで知られる「**肺の生活習慣病**」が慢性閉塞性肺疾患（COPD）で、肺の機能が徐々に低下していく病気であり、その患者さんの約90%は喫煙歴がある人です。

喫煙により肺に炎症が起こりやすくなり、この肺の炎症が、がんのリスクを高めるといわれています。

実際に、10年間の追跡調査でCOPDの人が肺がんにかかる危険性は、COPDではない人の約5倍。肺がんで死亡する危険性は、喫煙量が同じでもCOPDの人は約7倍も高いことが明らかになっています。



▲肺疾患が疑われるレントゲン写真

COPDは全身の病気に関わる、肺機能検査を受けましょう！

COPDの影響は肺がんや肺炎など、肺にとどまりません。動脈硬化を進め、糖尿病や骨粗しょう症、胃潰瘍などの消化器病のリスクも高め、「うつ」や新しく体験したことを覚える力（記憶力）の低下にも関わっているとされています。

COPDは「肺機能検査」で見つけることができます。タバコを吸っている人、かつて吸っていた人はとくに肺機能検査を受けてみましょう。

➡肺機能検査は築地健診プラザの「プレミアムコース」で受けられます。次ページをご覧ください。



プレミアムコース 報道健保築地健診プラザの全検査項目+「肺機能検査」 「肺機能検査」ってどんな検査？

スパイロメーターという計測器を使用して肺の容積や肺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。



検査方法

空気をいっぱい吸入して、一気に、どれだけ強く最後まで吐ききることができるかを測定します。

プレミアムコースを受診しました

4月中旬、午前8時半からのプレミアムコースを受けました。
 プレミアムコースのみで受けられる肺機能検査は、器具で鼻をつまみ鼻呼吸をしないようにしたうえで、マウスピースを深くしっかり咬み、口の隙間から空気が洩れないようにします。そして、検査技師さんの指示に従い、まずは普通に口呼吸をしてから、思いっきり吸い込み、そして息を吐ききります。限界まで吸ったり吐いたり、ちょっとした検査ですが、正確な結果を出すには検査技師さんと息を合わせることがコツだと思いました。
 他の検査も順調にすすみ、約1時間で快適、スムーズに全検査項目を受診し終えました。
 後日送られてきた健診結果表では肺機能検査には問題なく、一安心でした。 (50代男性)

報道健保診療所でも禁煙外来の紹介を行っています

禁煙は1人ではなかなか達成できません。報道健保では、病院のサポートを受けながら禁煙できる禁煙外来の紹介を行っています。ぜひ、ご相談ください。

ご予約は

TEL 03-6264-0130 (報道健保診療所直通ダイヤル)

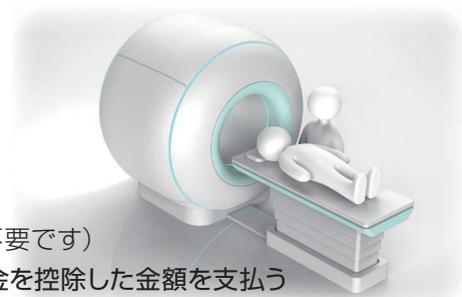
東京都中央区築地7-6-1 報道事業健保会館5階

報道健保築地健診プラザ以外の肺がん検査はこちら

◆ 肺マルチスライスCT検査が受けられます

マルチスライスCTでは、単純胸部X線では見逃されやすいミリ単位の病変を抽出できるため、よりの確な診断が可能です。

- 対象者** 35歳以上の被保険者・被扶養者
- 検査費用** 12,960円(税込)
- 組合補助額** 6,000円(健保組合への補助金請求手続きは不要です)
- 受診の流れ** 検査申込→受診→医療機関窓口にて組合補助金を控除した金額を支払う
- 申込先** メディカルスキャンニング ☎03-5778-2905



ご自宅の近くで健診が受けられます！ 秋季「婦人生活習慣病予防健診」のご案内

- ❗ 春の健診を逃した方はこの機会に受診してください！
- ❗ 自宅の近くで受けられるチャンスです！

詳細は6月下旬発送予定の通知をご確認ください。

対象	女性被保険者・女性被扶養者（妻・母・その他40歳以上の方）
費用	無料
実施期間	令和元年10月～令和2年1月
実施会場	全国約700カ所の公的施設や医療機関からお選びください。 ※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。
申込方法	被保険者は下記の①で、被扶養者は①②のどちらかの方法でお申し込みください。 ①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受付について」からお申し込みください。（7月から掲載予定）。 ②6月下旬送付の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。

※婦人生活習慣病予防健診（他健診を含む）と人間ドックは、いずれか1年度1回（4～3月）限りの受診となります。
すでに春季婦人生活習慣病予防健診を受診した方は受診できません。

報道健保の婦人生活習慣病予防健診はココが違う！

一般的に多くの自治体の健診では、
下記検査が有料で、また、全員を
対象にすることがありません。

- ①検査費用は**無料**！
- ②基本的に1日で乳がん・子宮がん検診も含め、多くの検査が一度で受けられます。
- ◆**胸部X線検査** ◆**乳房診検査**（医師による問診、超音波検査） ◆**子宮頸がん検査**（細胞診）等

横浜近隣在住の皆様！お待たせしました！ 横浜地区会場健診のご案内

近年、歯周病は糖尿病や心臓病、認知症、胃がん等全身疾患を誘発し、生活習慣病と密接に関係していることが明らかになってきました。

横浜地区会場健診では、生活習慣病予防健診と歯科検診が同日に受診できます。ぜひご利用ください！

歯科検診・骨健康度測定も同日受診ができます！

対象	被保険者・被扶養者（配偶者・父母・その他40歳以上の方） ※歯科検診対象者は、被保険者・被扶養者（配偶者・父母）
費用	無料
実施期間	令和元年9月11日（水）～13日（金）の3日間
受付時間	9/11（水） 男性10:00～11:30 女性13:00～14:30 9/12（木）～13（金） 女性10:00～14:30
会場	『横浜情報文化センター』6階ホール、7階大・小会議室 横浜市中区日本大通11番地 最寄り駅：みなとみらい線「日本大通り駅」情文センター口直結 JR・横浜市営地下鉄「関内駅」徒歩10分
申込方法	6月下旬に発送予定の事業主宛通知を確認のうえ、申込書を城西病院健診予約センターに送付ください。 被扶養者は報道健保ホームページのトップ画面にあるNEWS「横浜会場健診について」を参照のうえ、お申し込みください。

体とお口の
メンテナンスデーとして
ご利用ください。



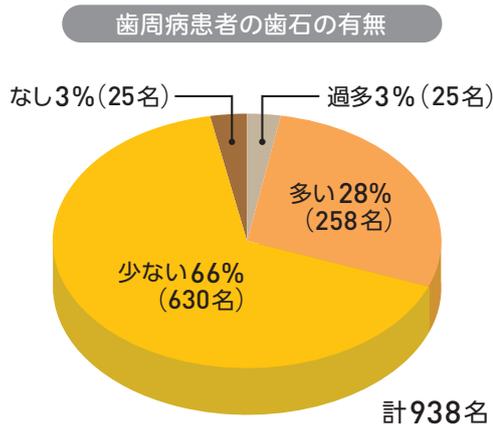
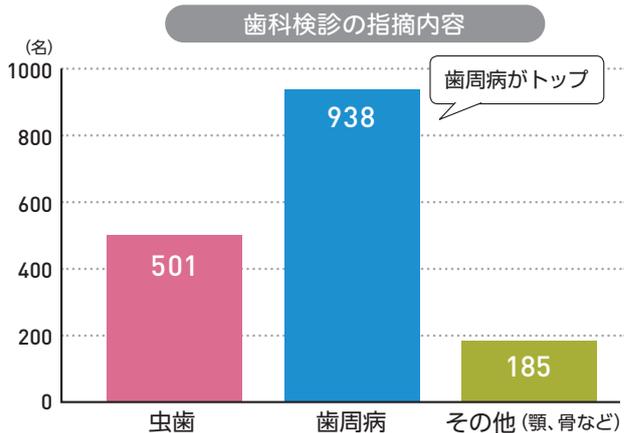
お問い合わせ先 健康管理課 ☎ 03-6264-0136

平成30年度 歯科検診の結果報告

歯周病は糖尿病、心臓病、認知症から がんと関連の可能性も…



報道健保の平成30年度歯科検診の結果は4,899名の方が受診され、口腔内の健康チェックを行いました。その中で938名、19%が歯周病と診断され、その内3割の方が歯石も多い状態です。



歯周病は糖尿病や心臓病にも

歯周病は成人が歯を失う最大の原因であるだけでなく、全身に悪影響を及ぼします。日本歯科医師会はホームページで、糖尿病を悪化させ脳卒中や狭心症、心筋梗塞、気管支炎や肺炎を招き、感染性心内膜炎や心筋梗塞などの心臓病で命が危うくなる、低体重児出産や早産も……

認知症やがんと関連の可能性も

と指摘しています。

このほか、歯周病でよく噛めなくなると脳への刺激が減って認知症のリスクが高まることや、歯周病菌が血管に入り込んで全身にまわって慢性的な炎症を引き起こし、胃がんなどのがんのリスクを高める、ともいわれています。

歯周病セルフチェック

次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいた後、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角な三角形ではなく、うっ血していてブヨブヨしている。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿うみが出たことがある。

チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科検診を受けましょう。

チェックが1~2個の場合

歯周病の可能性があります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。

チェックが3個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医院を受診しましょう。

(出典 公益財団法人 8020 推進財団)

歯科検診で定期的な歯のチェックをしましょう!

歯周病を予防するには、定期的な歯科検診や歯石除去が大切です。横浜地区会場健診は9月に歯科検診も同日受診が可能ですので、詳細は10ページをご覧ください。

高血圧が気になる方 生活習慣を見直しましょう!



報道健保の男女別高血圧該当状況

(平成30年度生活習慣病予防健診及び、
婦人生活習慣予防健診より)

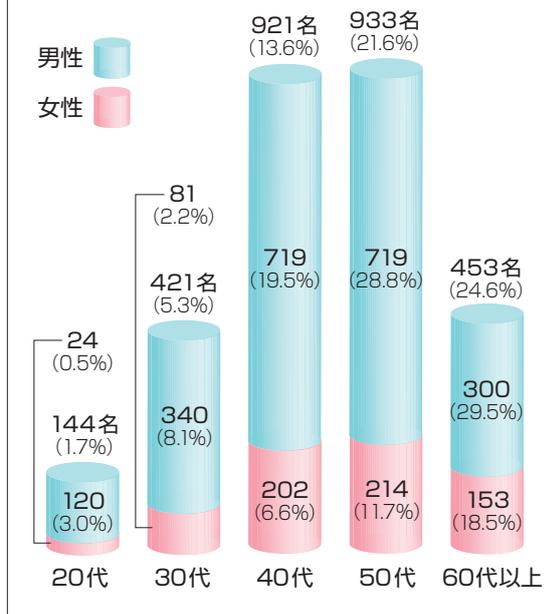
健診を受診された方の約10人に1人(9.8%)が高血圧症に該当しています。特に「高血圧Ⅰ度」の該当者が多い結果となっています。Ⅰ度は軽症というわけではなく、治療を必要とするレベルです。下記の高血圧の改善ポイントを参考に生活習慣を改善していきましょう。

(mmHg) 収縮期血圧 ▶ 拡張期血圧 ▶	高血圧Ⅰ度		高血圧Ⅱ度		高血圧Ⅲ度		合計	
	該当者数	該当率	該当者数	該当率	該当者数	該当率	該当者数	該当率
140~159 90~99								
	1727名	11.2%	345名	2.2%	126名	0.8%	2198名	14.3%
	578名	4.2%	74名	0.5%	22名	0.2%	674名	4.9%
合計	2305名	7.9%	419名	1.4%	148名	0.5%	2872名	9.8%

健診受診者数 男性15385名 女性13854名 計29239名

[年代別高血圧該当状況]

()内は各年代受診者における該当率



高血圧の予防・改善ポイント

血圧の上がる要因は主に塩分のとり過ぎ・肥満・ストレス・過度な飲酒・喫煙が考えられます。以下の生活習慣の改善を行うことは高血圧予防や改善に効果的とされています。

- 減塩**… 1日6g未満
- 野菜・果物**… 野菜・果物の積極的摂取
脂質… コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控え、魚(魚油)を積極的に摂取
- 減量**… BMIが25未満
[BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]
- 運動**… 毎日30分以上を目標に有酸素運動を行う(心血管病のない高血圧患者が対象)
- 節酒**… 純アルコール換算で
男性1日20-30mL以下
女性1日10-20mL以下
(アルコール25mLの目安はビール中びん1本、日本酒1合です)
- 禁煙** [受動喫煙の防止も含む]

「高血圧治療ガイドライン2014」

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、仕事で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



ネットストレスに陥らないために

楽しいから夢中だったのに…
いつの間にか
苦しくなっていないですか？

今や公私ともになくてはならないインターネットやスマートフォン。情報の検索やデータ送信、ショッピング、ゲーム、SNS…と、使わない日はありませんよね。上手に付き合えば非常に便利なツールですが、いつの間にか生活を侵食し、ストレスになっていることも…。今一度、振り返ってみませんか？

ストレス解消のはずがストレス源に？

ストレス解消やリフレッシュのつもりで始めたネットにのめり込み、時間や課金をコントロールできなくなるなど、むしろストレスを増やしてしまう事例は少なくありません。子どもの場合は遊びのひとつだったはずが1日中没頭して、他のことに手がつかなくなったりする例も。



ネットストレス度チェック ストレス度をチェック！

- ネットに熱中して、夜更かしをしてしまい、週の半分は寝不足だ。
- ネットを優先して、仕事や勉強、家事などをおろそかにするようになった。
- トイレやお風呂などにも肌身離さずスマホを持ち歩き、常にチェックしている。
- スマホを忘れたり、バッテリー切れなどでネットを見られないと不安定になる。
- ネットショッピングやゲームでお金を使いすぎる(生活費を使い込む、借金をする)。
- 友人や家族と一緒にいるとき、会話よりSNSを優先する。
- SNS付き合いに疲れている。家族やリアルな友達より、ネット上の人間関係で頭がいっぱいだ。



チェックが 0~2個
 ストレス度は低め。しかしストレスを感じている場合は、付き合い方を見直してみましょう。

3~5個
 ストレス度は中くらい。今の段階で問題を解決して、上手な付き合い方を身に付けましょう。

6~7個
 過度のストレスを抱えているようです。周囲の人にも協力してもらい、早期の改善をおすすめします。

ネットストレスから脱出するためのヒント集

◎レコーディング&マイルールを実行

●まずはネットの使用状況を手帳などに記録してみましょう(時間、使った金額など)。

●そのうえで、「食事中はスマホをいじらない」「夜12時以降はネットをしない(代わりに朝はOK)」など、達成できそうなマイルールを作って実行してみましょう。

◎アプリを使う

●スマホを使わない時間に応じて植物が育つアプリなどで徐々にスマホを触らない時間を伸ばしていきましょう。

●スマホ依存度やゲーム依存度をチェックするアプリもあります。

◎アウトドアやレジャーを楽しむ

●登山やダイビングなどアウトドアスポーツやバードウォッチングなど自然に触れるレジャー、ヨガや瞑想などもおすすめ。



◎周囲の人に相談する、宣言する

●周りの人の助けを借りるのもよい方法です。スポーツや映画鑑賞などに付き合ってもらったり、「ネットは1日〇時間以内にする」「3カ月は課金しない」などの宣言をするのもおすすめです。

ネットのデメリット

身体的な影響
 眼精疲労、肩こり、腰痛、頭痛、視力低下、自律神経の乱れ、睡眠不足 など

心理的な影響
 ネットの強い刺激や簡単に得られる快楽に慣れて現実の仕事や勉強が面倒になる、ネット内の人間関係に振り回される、現実の人間関係をおろそかにする など

! ネット上では思わぬ受け取られ方をするなど、誤解も生じやすく「炎上」を招くことがあります。また家族の「耳が痛い(しかし、本人のためになる)忠告」などを避け、ネット上の人間関係を優先してしまうタイプの人もあります。

今年には保養所で 思い思いの夏を過ごす

熱海の花火、箱根の大文字焼、那須の緑豊かな自然。今年の夏はお好みに合わせ、保養所で満喫してみませんか。

熱海荘



絶景のオーシャンビュー

交通 熱海駅から約700m

施設 客室 和室8室、洋室4室

浴場 (男女)

泉質：カルシウム・ナトリウム・塩化物泉
(源泉かけ流し)

感想を
いただきました！

利用者の声



キンメの煮つけが大皿で味付けもよく、おいしかったです。

60代女性



スタッフの皆さんはとても感じよく、心地よい時間を過ごすことができました。
食事の味はもちろん、見た目でも楽しませてもらいました。

50代女性



清潔感のある内装、とりわけ家具のセンスが非常に良かったです。

50代男性



●●●●
イベント
memo

熱海海上花火大会 (夏季)

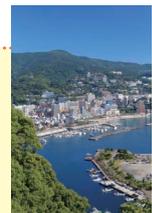
7/26 (金) 30 (火)

8/5 (月) 8 (木) 18 (日) 23 (金) 30 (金)

熱海湾を会場に繰り広げられる恒例の花火大会。夏だけでなく年間で10回以上も開催されます。山に囲まれた「すり鉢状」の地形のため、スタジアムのような音響効果があります。フィナーレを飾る大空中ナイアガラでは、夜空を埋め尽くす花火が何とも言えず美しい輝きを放ちます。

表紙の写真

近年、観光客だけでなく移住者も増加傾向にある熱海。静かな佇まいを見せる表紙の写真から一変、夏の花火大会では美しい夜の姿を魅せてくれます。



保養所共通ポイントカードのご案内

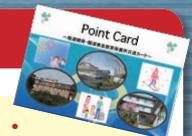
熱海荘、那須山荘、箱根ごうら荘をご利用いただいた方に「保養所共通ポイントカード」を差しあげています。

利用するたびにポイントが貯まり、獲得ポイントに応じて素敵な特典をご用意しておりますので、ぜひ保養所を利用し、ポイントをゲットしましょう！

既にお持ちの方は、ご利用時に持参するのをお忘れなく！

・・・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！
- ★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3000円割引！
- ★熱海荘と箱根ごうら荘に連泊すると、通常ポイントに加え、さらに1ポイント加算します (どちらが先でもOKです)。



箱根の風物詩を楽しむ

交通 箱根湯本駅→強羅駅→箱根ごうら荘
箱根登山鉄道約58分 徒歩5分

施設 客室 和室9室、洋室1室、特別室2室
浴場（男女・中浴室）サウナ、露天風呂他
泉質：ナトリウム・塩化物質



感想を
いただきました！

利用者の声



客室も気持ちよく、立地もよく、ご飯もおいしいので最高です！

40代男性



入浴時の手提げバッグや、羽織の形や色など工夫されていて嬉しかったです。

60代女性



一流旅館並みのおもてなし、細部への気配り、
また必要なものは何でもあり、居心地が良かったです。

50代男性

イベント
memo

箱根大文字焼 8/16(金)

お盆の送り火でもある「箱根大文字焼」は夏の風物詩として、毎年多くの人で賑わいます。特に大文字焼きを彩るように打ち上げられる仕掛花火や、ナイアガラ等の花火は見応え十分。スターマインは圧巻で、夏の夜空を鮮やかに彩ります。



那須山荘

緑豊かな自然を満喫

交通 那須塩原駅→一軒茶屋→那須山荘
バスで約40分 徒歩15分

施設 客室 和室9室、和洋室2室、洋室2室
浴場（男女・小浴場）
泉質：単純硫黄温泉（源泉かけ流し）



感想を
いただきました！

利用者の声



料理に合った器が素敵でした。全体的に静かで落ち着き、また次回の利用が楽しみです。 70代男性



施設全体がおしゃれでとてもキレイですね。

60代女性



夕食のメニューが一品一品味付けがよく、ワインともども十分に堪能できました。

70代男性

那須山荘整備工事実施に伴う休館のお知らせ

那須山荘は、開設から25年が経過し、建物・設備等に劣化が見られることから、整備工事を実施いたします。

これに伴い、工事予定期間中の**令和元年9月24日～12月20日**までの間は休館となり、ご利用いただけません。

利用を希望されている皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどお願い申し上げます。

※那須山荘9月利用分の抽選について
9/1(日)～9/23(月) 利用分…6/15(土) 締切 6/16(日) 抽選

那須の夏

都会の蒸し暑さから離れ、涼しい那須高原で過ごす夏は快適。りんどう湖やどうぶつ王国、昆虫ワールドなど、家族で楽しめるスポットがいっぱいです。



豚肉のカレーソテー ジンジャーソースがけ

料理制作／伊藤晶子(管理栄養士・料理研究家) 撮影／貝塚 純一 スタyling・構成／川原佳子

材料(2人分)

豚ヒレ肉…………… 180g
じゃがいも…………… 1/2個(80g)
ズッキーニ[緑、黄]…………… 各 1/4本
オリーブ油…………… 小さじ2½
塩…………… 小さじ½(1g)

A [薄力粉…………… 大さじ½
カレー粉…………… 小さじ½

B [おろししょうが…………… 1かけ分
パセリ[みじん切り]…………… 小さじ1
オリーブ油…………… 小さじ1
塩・こしょう…………… 各少々

作り方

- ①豚ヒレ肉は1.5cm厚さに切り、たたいて伸ばす。
- ②じゃがいもは皮をむいて輪切りにし、水にくぐらせる。ズッキーニは1cm厚さに切る。
- ③耐熱皿に②のじゃがいもを並べ、ラップをして電子レンジ(600W)に1分かける。
- ④フライパンにオリーブ油小さじ1/2を中火で熱し、ズッキーニと③を並べて2～3分焼き、両面に焼き色をつけて取り出す。
- ⑤混ぜたAを①にまぶし、④のフライパンにオリーブ油小さじ2を足して両面を焼く。2～3分焼いたらふたをし、火を止めて余熱で3分ほど火を通す。④とともに器に盛る。
- ⑥混ぜ合わせたBのソースを豚肉にかけ、野菜に塩をふる。

1人分 226kcal
塩分 0.9g



ヘルコム編集室で実際に 作ってみました!

カレー粉に生姜とパセリ、ちょっと不思議な組み合わせでしたが、実際に作ってみると、優しいカレー風味のヒレ肉に生姜が効いて、とてもサッパリ、でもしっかりお肉を味わえるお料理でした。

パセリは爽やかさがプラスされます。パセリを飾りだと言い張っていた娘が、ソースを山盛りにのせて食べる姿に感動しました!

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。

23区最東の水と緑に囲まれた名所を巡る

23区随一の、自然にあふれた住みやすいエリアが葛西です。大観覧車、水族園もある葛西臨海公園をはじめ、「地下鉄博物館」など梅雨の天候でも楽しめる屋内の施設も充実。多くの名所を周る盛り沢山なコースです。

葛西臨海水族園



3 庚申塚

住宅地の中にひっそりとたたずんでいる石塔で、青面金剛を祭っています。散歩の目印として、少し足を止めてみてはいかがでしょうか。

2 地下鉄博物館

地下鉄博物館



写真提供：地下鉄博物館

葛西駅隣接の、「みて・ふれて・動かして」子どもから大人まで楽しめる博物館です。電車の運転が体験できるシミュレーターがあるほか、実際にHOゲージの模型電車が動くメトロパノラマは、大人も子どももくぎ付けになること間違いなし。毎週月曜日(祝日・振替休日となる場合、その翌日)・年末年始(12/30~1/3)休館一般：210円



5 新左近川親水公園

親水公園とはその名のとおり、水と親しめるようにつくられた公園のこと。ここでは水辺でバーベキューなどが楽しめます。東京オリンピックに向けてカヌー場も整備されています。

首都高速中央環状線

新左近川親水公園 5

左近通り

葛西ジャンクション(高速)

首都高速湾岸線

GOAL

7 葛西臨海公園駅 (JR京葉線)

6 葛西臨海公園

葛西臨海水族園



写真提供：関口美術館

4 関口美術館

「生活美」と「アーティスト支援」をテーマとした美術館。彫刻家柳原義達の常設展をはじめ、さまざまな企画展を展示しています。本館の近くにある東館では貸しギャラリーも利用できます。月曜日休館 本館/一般：500円 本館・東館共通/一般：800円

6 葛西臨海公園

東京湾を望み、5つのゾーンが楽しめる都内屈指の公園です。シンボルともいえる大観覧車からの眺めは圧巻。園内にはさまざまな施設があり、もはや一種のテーマパークともいえます。水族園は地上30.7mの高さをほこるガラスドームが目印。国内最大級のペンギン展示場を筆頭に、600種類を超える海の生き物たちを見ることができます。常時開園・無料(水族園等一部有料施設、定休日等あり)



※館内や園内歩き含みます

夏季限定!

令和元年度
日帰り海の家・
プール利用券のご案内

令和はじめての夏も プールや海で夏を満喫!

夏はすぐそこ。今年もプール施設・海の家と契約しました。
この夏も“プール”や“海”でリフレッシュ!!

利用資格	報道健保の被保険者・被扶養者
利用券	右ページに掲載しています
利用方法	利用券を切りとって、保険証記号・番号、事業所名、氏名等をご記入のうえ、利用者負担分の料金(利用券に記載)を添えて、施設の窓口へ提出してください。

※なお、一部の施設においては、保険証の提示を求められることがあります。

右ページの利用券使用后、さらに追加が必要な場合
所定の申込書(保健施設課まで電話でご請求ください)に必要な
事項を記入し、FAXまたは郵送でお申し込みください。
※利用券がなくなり次第、追加申請の受付は終了いたします。なお、事業
所内で利用されない方の分を譲り受けることは差し支えありません。



よみうりランド



大磯ロングビーチ

プール

東京サマーランド	JR中央線「八王子駅」または京王線「京王八王子駅」からバス約30～35分／JR五日市線「秋川駅」からバス約10分	☎ 042-558-6511
国営昭和記念公園レインボープール(※)	JR青梅線「西立川駅」下車	☎ 042-528-1751
よみうりランド ウォーターアミューズメントアイランド「WAI」	京王線「京王よみうりランド駅」下車、ゴンドラ5～10分 またはバス5分／小田急線「読売ランド前駅」下車バス約10分	☎ 044-966-1133
西武園ゆうえんち・プール	西武新宿線「西武遊園地駅」下車	☎ 04-2922-1371
大磯ロングビーチ	JR東海道本線「大磯駅」から直通バス約10分	☎ 0463-61-7726
東武動物公園 東武スーパープール(※)	東武スカイツリーライン「東武動物公園駅」下車	☎ 0480-93-1200
としまえん	西武池袋線・豊島線／都営大江戸線「豊島園駅」下車	☎ 03-3990-8800
関西サイクルスポーツセンター	南海高野線・近鉄長野線「河内長野駅」からバス約20分	☎ 0721-54-3101

(※)7月中は施設開園日であってもプール営業を行っていない日があります。詳しくは、各施設にお問い合わせください。

日帰り海の家



江ノ島海岸
「紀伊国屋旅館」海の家

☎ 0466-22-4247

- 小田急線「片瀬江ノ島駅」下車
- 湘南モノレール「湘南江ノ島駅」下車
- 江ノ島電鉄線「江ノ島駅」下車



お問い合わせ先

保健施設課

☎ 03-6264-0132



今年も開催します。報道健保の人気企画

東京ディズニーランド® 東京ディズニーシー® でハイキング

東京ディズニーリゾート® でいざ夢の世界へ!!

開催日・会場	東京ディズニーランド…令和元年10月19日(土) 東京ディズニーシー……令和元年11月16日(土) JR京葉線「舞浜駅」下車
参加資格	報道健保の被保険者・被扶養者 ^①
募集定員	各1,500名(合計3,000名) ^{②~③}
参加費	大人(18歳以上)……………1人3,000円 ^{④~⑥} 中人(中高生、12~17歳)……………1人2,000円 小人(幼児・小学生、4~11歳)…1人1,000円
申込締切	令和元年6月5日(水) 17時申込分まで(厳守)
結果通知	6月下旬に、当選者のご自宅あてにその後の手続き方法について通知いたします。



シンデレラ城



ソアリン:ファンタスティック・フライト

©Disney

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン® でハイキング

今年は大型アトラクションが続々登場。かつてない体験と最高の笑顔を!!

開催日・会場	令和元年10月5日(土) ユニバーサル・スタジオ・ジャパン (JRゆめ咲線「ユニバーサルシティ駅」下車)
参加資格	報道健保の被保険者・被扶養者 ^①
募集定員	300名 ^{②~③}
参加費	大人(12歳~64歳) シニア(65歳以上):3,000円/子ども(4歳~11歳):2,000円 ^{④~⑥}
申込締切	令和元年6月5日(水) 17時申込分まで(厳守)
結果通知	6月下旬に、当選者のご自宅あてにその後の手続き方法について通知いたします。

⚠️ 注意事項 (東京ディズニーランド、東京ディズニーシー、ユニバーサル・スタジオ・ジャパン共通)

- ①…「東京ディズニーランド」「東京ディズニーシー」「ユニバーサル・スタジオ・ジャパン」はいずれか1施設のみの申込みとなります(重複申込み不可)。
- ②…募集定員を超えた場合は申込者単位で抽選となります。
- ③…申込後の人数変更はできません。
- ④…当選後、指定口座へ振込での支払となります(振込手数料は自己負担)。詳しくは、当選通知にてお知らせいたします。
- ⑤…抽選後、入金状況に応じて繰り上げ当選を実施します。
- ⑥…ハイキング当日、不参加の方は、チケットは送付いたしません。
(振込まれた参加費は後日返金いたします。)

上記ハイキングの申込方法は全て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
※FAXまたは郵送での申込ご希望の場合は、保健施設課まで☎にてお問い合わせください。

KENPO TOPICS

5/11(土)

春季ハイキング「潮干狩り」を開催しました！



5月11日(土)、春の報道健保の人気企画、春季ハイキング「潮干狩り」を木更津海岸にて開催しました。当日は、好天に恵まれ、受付開始前からこの日を待ちわびていた多くの方々の列ができました。受付時には、毎年恒例の^{あめ}「飴のつかみ取り」を実施。子ども達は小さな手をめいっぱい広げて満面の笑みを浮かべ楽しんでいました。受付を終えると、いよいよ潮干狩り場へ。干潮時刻には多くの参加者が海岸を埋め尽くし、皆様大量のアサリを収穫していました！

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になります**のでご注意ください。

6月～8月の納付期限

6月分	令和元年6月10日(月)
7月分	令和元年7月10日(水)
8月分	令和元年8月13日(火)

今月の報道健保



		平成31年4月末現在	対前月比
事業所数		705件	3件
被保険者数	男性	33,710人	1,214人
	女性	19,727人	1,126人
	合計	53,437人	2,340人
被扶養者数		29,096人	-4人
加入者数		82,533人	2,336人

公告

事業所の新規適用・編入

Mood Media Japan(株)
東京都中央区
平成31年4月1日
(株)サンライズ
東京都杉並区
平成31年4月1日
サンライズ音楽出版(株)
東京都杉並区
平成31年4月1日

(株)バンダイナムコピクチャーズ
東京都練馬区
平成31年4月1日
(株)TBSグロウディア
東京都港区
平成31年4月1日

互選議員の退任

片岡 孝之
(株)神奈川新聞社
退任年月日 平成31年4月30日

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は 2022年3月まで

風しん抗体検査・ワクチン接種が無料!

1962年(昭和37年)4月2日～1979年(昭和54年)4月1日生まれの男性※は、風しんの「抗体検査」と「ワクチン接種」を無料で受けられるようになりました。実施は、事業所や市区町村の定期健診などの機会を活用し抗体検査を行ったうえで、陰性の場合にワクチン接種が行われることとなります(3カ年計画で段階的に行われます)。

対象世代の男性で風しんに罹患した記憶のない方は、抗体検査を受けるようにしてください。

※予防接種法に基づく定期接種を受ける機会がなかったため、他の世代に比べて低い抗体保有率です(約80%)。なお、対象世代の男性と同じ世代の女性は、中学生のときに風しんの予防接種を受ける機会があったため、抗体保有率は96.7%です。

風しんワクチン Q&A

Q 風しんに感染すると何が問題なのですか。

- A**
- 電車や職場など人が集まる場所で、多くの人に感染させる可能性があります。
 - 妊娠初期の女性が罹患すると、赤ちゃんが先天性風しん症候群(眼や耳、心臓に障害が出ること)になる可能性があります。

Q 風しんの抗体検査や予防接種はどこで受けられますか。

- A**
- まずは風しんへの抵抗力を確認するため、抗体検査を受けましょう。
2019年4月以降、クーポン券が届きますので、クーポン券に従って、抗体検査を受けてください。
2019年度は、1972年4月2日～1979年4月1日生まれの男性に市区町村がクーポン券を送付します。なお、2019年度にクーポン券が送付されない対象者も市区町村に希望すればクーポン券を発行し、抗体検査を受けられます。
注意:子どもの頃に風しんに感染したかどうか記憶が曖昧な場合も抗体検査を受けましょう。
 - 風しんへの抵抗力がないこと(抗体なし)がわかった場合、抵抗力(免疫)をつけるため、予防接種を受けましょう。

抗体検査

職場での健康診断や近隣の病院・診療所で受けられます。
クーポン券を使えば抗体検査は無料となります。*

抗体あり

- 風しんへの抵抗力があります。

抗体なし

- 風しんへの抵抗力がありません。
- 風しんにかかるリスクがあります。

予防接種を受けましょう

原則無料となります。*

※2019年4月以降、順次クーポン券が届く予定ですが、自治体により事業の開始時期や対応が異なるため、お住まいの市区町村にお問い合わせください。

報道健保の対応

調整中

- 報道健保築地健診プラザ・診療所でも風しん抗体検査を実施します。
開始時期や実施方法については、後日、本誌やホームページ等でお知らせします。
- 例年、健診や人間ドックを受診している医療機関でも抗体検査や予防接種を受けられる場合があります。詳しくは当該機関へお問い合わせください。
また、対象医療機関は、厚生労働省ホームページにリストを掲載しています。受診方法と合わせてご確認ください。

風しんの追加的対策

検索



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!

7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				

8月

			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	

9月

						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 冷たい飲料サービス…7/1(月)～9/30(月)
- 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)

※胃内視鏡検査・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)

プレゼント付き Let's 脳トレ!

出題/福永 良子

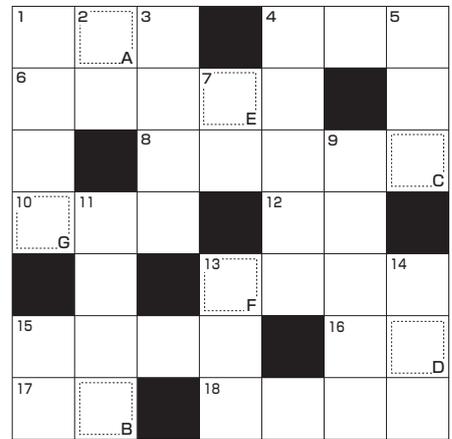
❖問題/クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 字画を崩さないきちんとした文字
- 横入りせず、崩さずに並びたいもの
- 大型で美味で大変高価な甲殻類
- もとの場所からある場所への往復のこと
- 世界最小の犬の品種といたら?
- 桜田門外の変で討たれた大老の姓
- クリスチャンから見ればイスラムの信者は…
- 飛行機の窓の外に白く広がるもの
- ジェントルマンを日本語でいうと?
- 猛獣をつなぐのに使うことも
- あかんべー、と出す部分はどこ?

ヨコのカギ

- ヒラメによく似た姿の魚です
- 1フィートの12分の1の長さの単位
- 1901～2000年も、2001～2100年も…
- できれば渡米前に学びたいもの
- 月火水木金土日の7種類があります
- 汽車や電車が停る場所のこと
- 片目を隠して測るものといえ
- 有史以来、一度も噴火はしません
- 酒を飲んで晴らす、心の…
- この国の首都はバンコク
- アジサイ→イカ→カメなどと遊ぶもの



A	B	C	D	E	F	G

のヘルスコムセット

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。

4月号の答え キャンプヘゴ

当選者 おっくんさん、rukaruka3さん、たんぼぼさん、こじこじさん、ramさん、NTさん、りょうさん、れいこさん、大きいプードルさん、そぼろさん

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 令和元年6月30日(日)
- ❖正解・当選者発表 『Health Comsat』8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)。

