

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

2019
10
houdou-kenpo No.304

築地発健康かわら版
ナイトウォーク

秋の
夜長に!

インフルエンザ予防接種のご案内

電話健康相談・メンタルヘルス
カウンセリングのご案内

保養所近くの紅葉スポットへ行こう!

 東京都報道事業健康保険組合
<http://www.houdou-kenpo.or.jp/>



秋の夜長に！

築地発
健康
かわら版

ナイトウォークは いかが？

秋が深まる今の時期。日ごとに日没が早くなり、夜が長くなっていきます。「秋の夜長」というと、読書や映画鑑賞などインドアの楽しみ方が多いイメージもありますが、まだ冷え込みも本格的ではないこの時期、ナイトウォークを楽しんでみませんか？

昼間と違う雰囲気
の街並みでリフレッシュ♪

ナイトウォークで1日の疲れを解消！

ウォーキングは日常生活に取り入れやすい有酸素運動としておなじみですが、ストレス解消にもおすすめの運動です。1日働いた後は、ストレスや神経の高ぶりなど脳や精神的な疲労も多いものですが、ウォーキングをすると「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニン*が分泌され、精神的に落ち着く効果が期待できます。

*セロトニンについては、本誌12ページもご参照ください。

ただ歩くだけでもこの効果は得られますが、ライトアップされた街並みを歩くナイトウォークなら、昼間と違った雰囲気を楽しめるため、視覚からのリフレッシュ効果も大！また、帰宅前に適度な運動をすると、夜、寝つきやすくなる効果もあります。

こんな人にオススメ！

- デスクワークで運動不足
- ストレスがたまりやすい
- 夜、食べすぎたり、飲みすぎてしまう
- 帰宅後、だらだらしてしまう
- なかなか寝付けない
- 熟睡できない



ナイトウォークの服装、注意点など

- ◆ 歩きなれた靴を着用しましょう。
- ◆ 急に冷え込んだときのために上着やマフラー等を用意しましょう。
- ◆ 歩きスマホは昼間以上に危険なので厳禁！
- ◆ イヤホンも注意力散漫になりやすいので、できれば避けましょう。どうしても使用したい場合はボリュームを抑えて、自転車のベル等が聞こえるように注意しましょう。



第12回チャレンジウォーキング参加中の皆様 ぜひご活用ください

オススメコース

六本木エリア | アート&ショッピングコース (約30分、約2.0km *見学時間含まず)



夜間にアートとショッピングを楽しめるコース。雨の日などは④東京ミッドタウンや⑤六本木ヒルズでウィンドウショッピングしながら歩くのもオススメ。また⑤六本木ヒルズ52階にある東京シティビュー展望台からのパノラマビューも必見!

① 乃木坂駅



② 国立新美術館※1



③ ミッドタウン・ガーデン (21_21 DESIGN SIGHT※2)



④ 東京ミッドタウン (サントリー美術館※1)



⑤ 六本木ヒルズ (森美術館※3、 森アーツセンターギャラリー※4)

※1 企画展開催中の金・土曜日は20時まで閉館 ※2 19時まで閉館 ※3 火曜日のみ17時まで閉館、その他22時まで閉館 ※4 展覧会会期中は20時まで閉館。変更等の可能性もありますので、詳細は公式ホームページでご確認ください。

浅草エリア | 下町ライトアップコース (約20分、約1.5km *見学時間含まず)

① 銀座線浅草駅



② 雷門



③ 仲見世商店街



④ 浅草寺



⑤ 浅草文化観光センター



⑥ 吾妻橋



外国人にも人気の観光スポット・浅草では、毎日日没から夜23時ごろまで②雷門や五重塔、④浅草寺の本堂などをライトアップ、混雑する昼間より快適に歩けるのも魅力です。22時まで営業している⑤浅草文化観光センター8階の展望テラスからの夜景と、浅草名所のひとつ⑥吾妻橋もお見逃しなく!

本誌15ページで紹介しているお台場もナイトウォークにオススメです! 日中と夜間の歩き比べをしてみませんか?



今年もインフルエンザ予防接種を受けましょう！

昨シーズンはインフルエンザが大流行し多くの方が辛い思いをしました。インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月。ワクチンの効果は接種の2週間後から5カ月間程度とされていますので、12月中旬までに予防接種を受けるのがベストです。

！ インフルエンザとかぜの違いは？

インフルエンザとかぜは、似た症状があるため区別が付きにくいのですが、原因となるウイルスが異なる別の病気です。かぜの場合は発熱しても高熱とはならず、重症化することはまれです。

しかし、インフルエンザの場合、感染力が強く、重症化すると命にかかわる場合もあるため、症状が出たら必ず医療機関を受診しましょう。

	インフルエンザ	かぜ
原因	インフルエンザウイルス	アデノウイルスなど複数のウイルス
経過	急激に38℃以上の高熱が出る	ゆっくりと熱が上がる
症状	頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなど、全身症状	のどの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳など、局所症状
流行の時期	12～3月 (ピークは1～2月)	一年中

！ 重症化するとどうなる？

インフルエンザは、乳幼児や高齢者などの免疫力・抵抗力が低下している人や糖尿病などの慢性疾患のある人は重症化しやすく、命にかかわる重篤な合併症を引き起こす可能性があります。

危険な合併症として肺炎やインフルエンザ脳症があげられますが、肺炎は高齢者に、インフルエンザ脳症は乳幼児に多くみられます。特にインフルエンザ脳症は、厚生労働省の調査によるとかかった場合の致死率が10%といわれており、十分な注意が必要です。



！ インフルエンザを予防するには？

インフルエンザの予防に最も有効なのは、予防接種です。流行前に受けておくことで、約90%発症を防ぐことができ、また、感染した場合も比較的軽い症状で済むことがわかっています。

インフルエンザウイルスは、せきやくしゃみによる飛沫や接触によって感染します。普段から、ウイルスが体内に入るのを防ぐことを心がけましょう。

- 外出後の「うがい」と「手洗い」を習慣にする。
- 流行時は人ごみを避け、出かける場合はマスクを着用。
- 規則正しい生活と十分な栄養で免疫力を高める。

周囲にうつさないための「咳エチケット」

- 咳やくしゃみをするとき
- ・他の人から顔をそらす。
 - ・ティッシュなどで口と鼻を覆う。
 - ・使用後のティッシュはすぐに捨てる。

咳やくしゃみが出ている間は、マスクを着用しましょう！

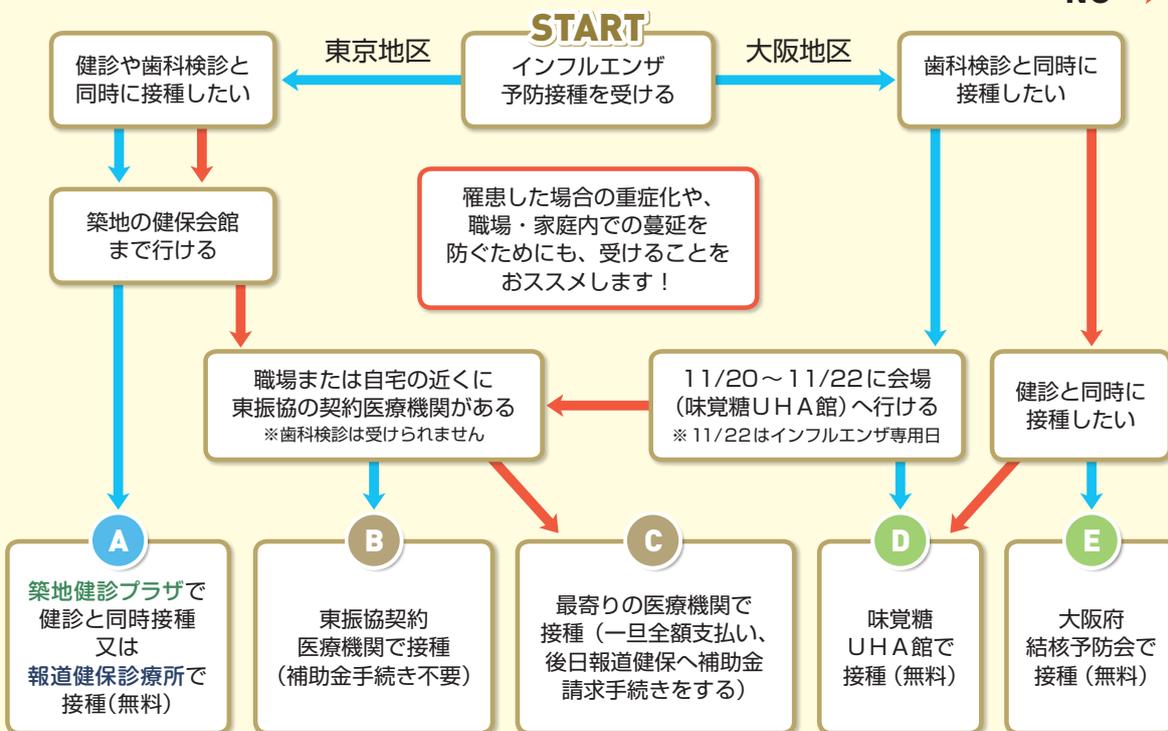


受け方いろいろ

報道健保のインフルエンザ予防接種 その1

フローチャートで

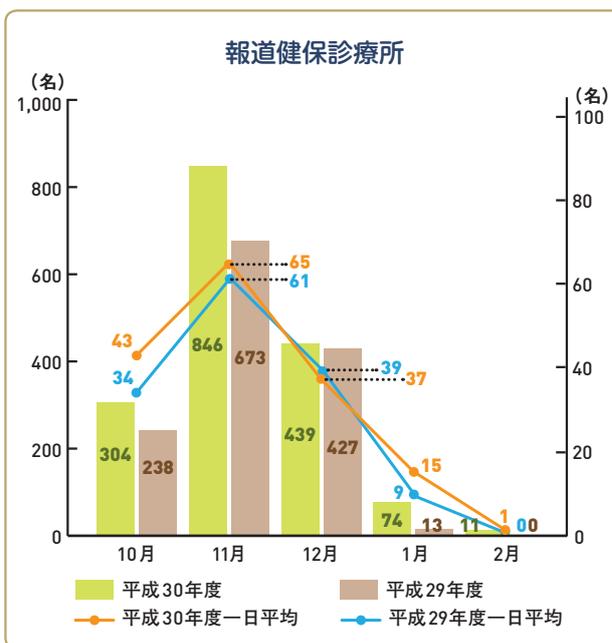
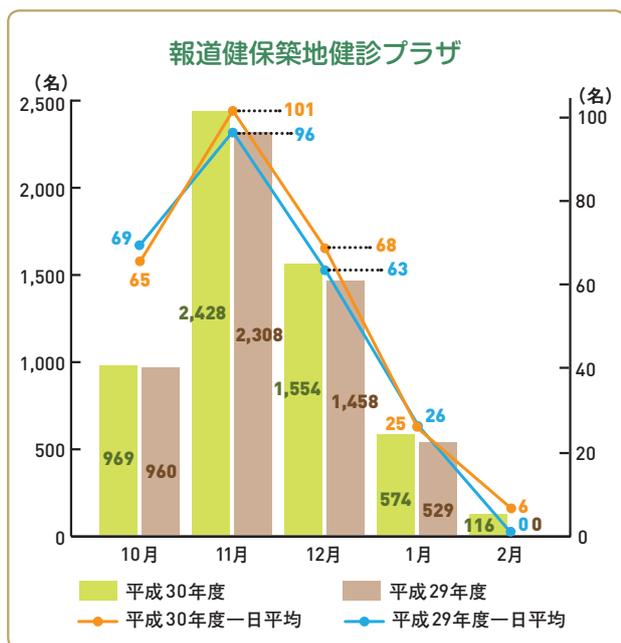
あなたに合ったインフルエンザ予防接種の受け方がわかる！ ▶ YES ▶ NO



★生活習慣病予防健診と同時を受けたい場合は結核予防会総合健診推進センター、人間ドックと同時を受けたい場合は新赤坂クリニック、日本橋室町クリニック、横浜北幸クリニックになります。

次ページ参照 →

報道健保築地健診プラザ・報道健保診療所 混雑状況



報道健保築地健診プラザ、報道健保診療所ともに11月に受けられる方が多いです。混雑が予想されますので、受ける時期の参考にしてください。

受け方いろいろ

報道健保のインフルエンザ予防接種

その2

ご自身に合った接種方法をお選びください。



東京

無料で受けられます(予約不要)

オススメ!

A

報道健保築地健診プラザ

- ▶対象者 健診受診者
- ▶実施期間 10/15(火)~2/28(金)

健診と同時接種可能(健診は要予約)
男性(月・水・金曜日の8:30~12:30)
女性(火・木曜日の8:30~12:30)

※本年度はインフルエンザ予防接種のみは実施いたしませんのでご注意ください。

報道健保診療所

- ▶対象者 被保険者・被扶養者(16歳以上)
- ▶実施期間 10/15(火)~1/31(金)

診療所では上記期間中の特定の日に実施します。
日程は10月上旬にホームページに掲載いたします。

歯科検診と同時受診が可能です!(無料)▶歯科検診実施期間は本誌11ページをご覧ください。

※16歳~19歳の方は「保護者の同意書」が必要になります。

人間ドック・健診受診時にも無料で受けられます!(予約時または当日お申出ください)

結核予防会総合健診推進センター

- ▶対象者 健診受診者
- ▶実施期間 10/1(火)~1/31(金)

新赤坂クリニック、日本橋室町クリニック、横浜北幸クリニック

- ▶対象者 人間ドック受診者
- ▶実施期間 11/1(金)~2/28(金)

B・Cの方は補助金をご活用ください(今年度から補助金額が1500円から2000円に変更となりました)

B

請求手続きが不要です 東振協契約医療機関(全国約3,000カ所)

- ▶対象者 被保険者・被扶養者
- ▶実施期間 10/1(火)~3/31(火)
- ▶自己負担 補助金2,000円を差引いた額をお支払いください。

※詳しい手続き方法は、報道健保ホームページからリンク先の東振協のホームページをご覧ください。

C

請求手続きが必要です 最寄りの医療機関(東振協契約医療機関以外)

- ▶対象者 被保険者・被扶養者
- ▶自己負担 いったん全額をお支払いいただき、後日、報道健保に補助金をご請求ください。

大阪

大阪地区でインフルエンザ予防接種を無料で実施します(予約不要)

D

味覚糖UHA館で接種

- ▶対象者 被保険者・被扶養者(16歳以上)
- ▶実施期間 11/20(水)~22(金)
- ▶実施場所 「味覚糖UHA館」9階 UHAホール
大阪市中央区神崎町4-12

▶最寄り駅

- 📍大阪メトロ長堀鶴見緑地線「松屋町駅」②出口より徒歩2分
- 📍大阪メトロ谷町線「谷町6丁目駅」②出口より徒歩8分
- 📍大阪メトロ堺筋線「長堀橋駅」①出口より徒歩8分

11/20(水)~21(木)は同会場で歯科検診を実施します(無料)。
歯科検診受診の方もインフルエンザ予防接種を同時に受けられます。

※16歳~19歳の方は「保護者の同意書」が必要になります。

E

「大阪府結核予防会」で接種

- ▶対象者 健診受診者
- ▶実施期間 11/1(金)~1/31(金)
- ▶実施場所 大阪府結核予防会 大阪総合健診センター 大阪市中央区道修町4-6-5
- ▶最寄り駅 📍大阪メトロ御堂筋線「淀屋橋」駅より徒歩5分

※医師が当日の予診により予防接種実施を不適当と判断する場合がありますのでご了承ください。

詳細は報道健保のホームページをご覧ください。

報道健保 検索

みんなの

報道健保
築地健診
プラザ

早期発見・治療が完治のカギ

定期的に乳がん検診を受けましょう



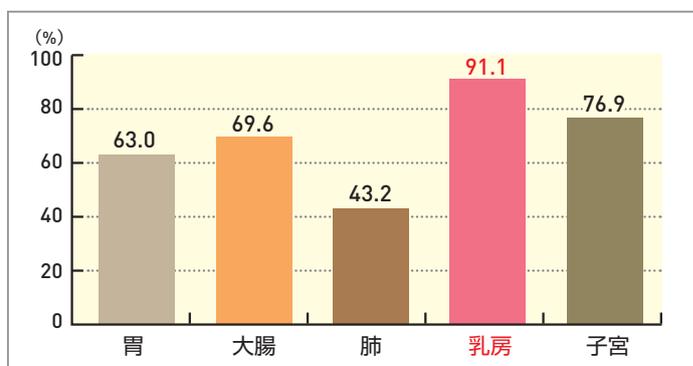
乳がんは、女性の罹患数が第1位の「がん」です。しかし、罹患した人の命をどれくらい治療で救うことができたかを示した指標である「5年相対生存率」は9割以上と高く、これは乳がんが早期発見・治療で完治が可能な「がん」であることを表しています。

2014年のがん罹患数(全国合計値)が多い部位

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃	肺	大腸	前立腺	肝臓
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮

国立がん研究センター
地域がん登録全国合計による
がん罹患データより

罹患数が多い部位別に見る5年相対生存率



乳がんは自覚症状がない場合が多いため、早期発見にもっとも有効なのは、定期的な検診です。乳がんの罹患数は40代から急激に増加しますので、40歳以降は必ず1年に1度の検診を受診してください。

国立がん研究センター がん対策情報センター
「がん登録・統計」より

乳がん検診のご案内 **無料!**

報道健保築地健診プラザでは、「超音波」と「マンモグラフィ」による検査を実施しています。ぜひ、ご利用ください。

乳房超音波検査

女性希望者

乳房に超音波をあて、はね返ってくる反射波を画像化する検査。痛みはなく、X線を使わないため妊娠中や妊娠の可能性のある人でも受けられます。
★触診ではわからない小さなしこりを発見でき、悪性が良性かもある程度わかる。

マンモグラフィ

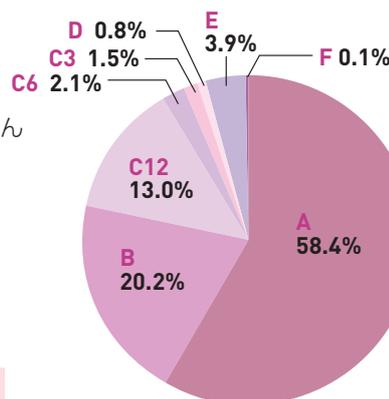
40歳以上の女性希望者

2枚の板で乳房を片方ずつ挟んで撮影します。圧迫による痛みがありますが、月経前の1週間を避けると痛みが少ないといわれます。
★早期乳がんの「ごく小さな石灰化」を発見できる。

平成30年度 報道健保の乳がん検診判定結果報告

- A この検査の範囲では、異常ありません
- 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
- 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カ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カ月後に再検査をお受けください
- 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 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
- 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

D・E判定のあった方は、速やかに医療機関を受診してください。



血圧の自己測定のおすすめ 「仮面高血圧」にご注意ください



日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン（2014）」から、高血圧の判定は、診察室血圧よりも家庭血圧に基づく数値を優先されるようになりました。これは、脳卒中や心筋梗塞などの発症を予測するための方法として、家庭血圧の方が優れていることがわかってきたためです。家庭血圧を上手に用いることで、正確な診断および治療効果を高めることができます。

家庭血圧のメリット

- 毎日同じ時間に同じ条件で、安定した状態で測定できるため、より正確な血圧情報を把握できる。
- 測定値を記録しておくことで健康状態の目安となり、医師にとっても重要な診断材料となる。
- 「仮面高血圧」など、病院ではわかりにくい高血圧を診断する情報となる。
- 服薬治療を受けている場合、薬の持続時間や効果を評価する資料となり、医師の治療に役立つ。

家庭血圧の正しい測り方

血圧計：上腕血圧計を使用。

※手首・指測定のもの選ばない。

測定条件：朝（起床後1時間以内、排尿後、食前、服薬前）と夜（就寝前）の1日2回、座位1～2分後に測定し、平均値をとる。
※朝・夜それぞれ5回の測定値の平均で評価。
135/85mmHg以上であれば高血圧となります。

「仮面高血圧」とは？

病院などの診察室で測った血圧は正常値なのに、家庭で測ると高血圧となる場合をいいます。病院では見逃されてしまいがちなので、仮面高血圧を見つけるためにも、家庭血圧の測定は重要となっています。

仮面高血圧には、「早朝高血圧」「夜間高血圧」「昼間高血圧」がありますが、特に朝血圧が急上昇する早朝高血圧と通常は血圧が下がる夜間も高いままになってしまう夜間高血圧には注意が必要です。

収縮期血圧が高いリスクとは？

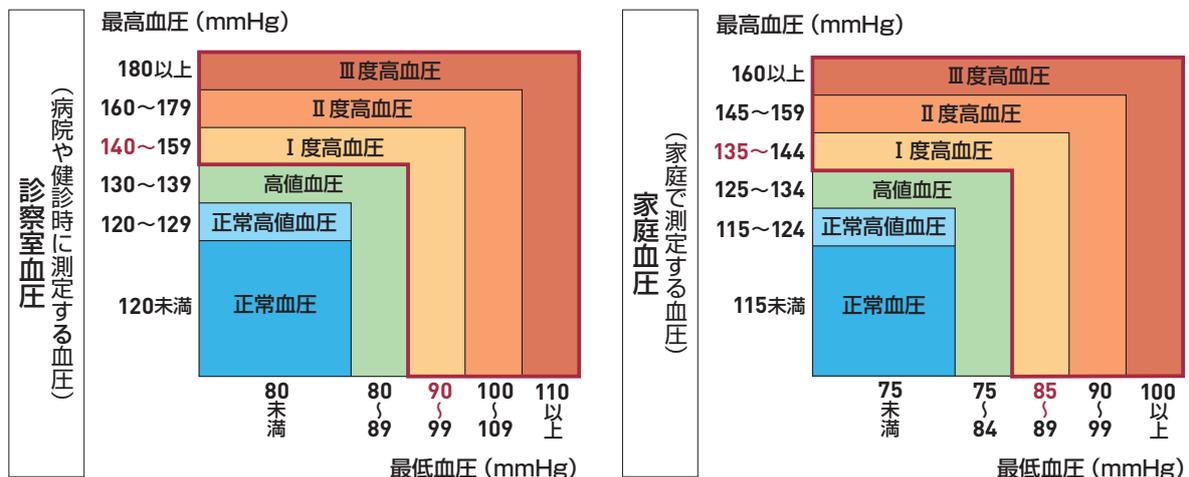
収縮期血圧とは、心臓が血液を送り出すためにギュッと縮んでいるときの血圧です（下表の「最高血圧」）。もともと高いものではありませんが、基準値より高くなっている場合は、血管の柔軟性が失われて硬くなり、血管が広がらずに血液の圧力が高まっていることを表します。その原因として、動脈硬化が考えられます。

収縮期血圧が高い場合は、生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がけましょう。

血圧値の分類が変わりました

2019年4月に日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン（2019）」が発表されました。

「Ⅰ度～Ⅲ度高血圧」（下表：赤枠の範囲）の基準は変更ありませんが、新たに「高値血圧」（下表：緑色の範囲）が設定されました。それに伴い「正常高値血圧」の範囲が見直され、「正常血圧」の基準が厳しくなりました。



※最高血圧・最低血圧ともに、正常血圧・高血圧の基準が、家庭血圧の方が5低く設定されています。

健康教室を開催しました

テーマ | ダイエットを知ろう！ 食事&運動編

令和元年7月29日(月)、東京葉業健康保険組合の健保会館で健康教室を開催し、36名の方にご参加いただきました。

食事編

明太マヨネーズのポークグリル
豆乳トマトソース添え



スパイシー
ビーンズ

金芽米

ラタトゥイユ

エネルギー 603kcal 塩分量 2.1g



保健師によるレクチャー

昼食には「丸の内タニタ食堂」のランチ“週替りメニュー”をお弁当にしたものとお菓子2品(野菜を使った焼きドーナツ、ビート糖を使用したひと口羊羹^{ようかん})を用意しました。

お弁当は、①野菜たっぷり、②噛みごたえを残した調理、③ご飯は1膳100gを目安、などをコンセプトとした主食・主菜・副菜二品のラインナップです。

野菜や豆類の使用により咀嚼に時間がかかるため、満腹感を得られやすく、一方で脂質を控えた肉類やマヨネーズの使用により一般的な洋風メニューより100~200kcalの摂取エネルギーダウンとなっています。

運動編

体育施設契約先である株式会社ルネサンスの講師による「ミニボールレッスン」と「効果的なウォーキング」のレクチャーを行いました。

ウォーキングは「視線を上げる」、「アゴを引く」、「歩幅を広くする」ことが重要です。また「肘を後ろに引く」、「背すじを伸ばす」、「つま先で地面をしっかり蹴る」の3点を意識するとより効果的になります。皆さまもぜひお試しください。



ミニボールレッスンの風景



ウォーキングレッスンの風景

参加者の感想

- 食事運動もできて充実していた。
- 食事の量やバランスを意識していこうと思った。
- 楽しいプログラムだった。
- 普段の生活にも取り入れたい。
- ウォーキングのレッスンがとてもよかった。

宿泊型健康教室のお知らせ

開催日 令和元年10月11日(金)~12日(土) **場所** 報道健保 箱根ごうら荘

保養所を活用した健康教室を開催いたします。対象の方へは個別にご案内いたしました。

第31回

健康管理委員連絡会健康セミナー 開催のお知らせ

今年は10月15日（火）に日本プレスセンタービルで開催します。

今回の講演テーマは「今日から実践！『若さ』を保つ栄養・食生活の科学」。

ヘルスサポート研究会カナン代表の新出真理先生にご講演いただきます。

また、好評の「ミニ情報交換会」も実施。詳細につきましては9月中旬発送の事業主通知または報道健保ホームページNEWS欄をご覧ください。

日時 令和元年10月15日（火） 午後2時30分開会

講演 今日から実践！「若さ」を保つ栄養・食生活の科学



新出 真理先生

ヘルスサポート研究会カナン代表
管理栄養士・産業カウンセラー

講演内容(予定)

- 遺伝子のテロメアから知る、栄養と「若さ」の関係
- 日本における健康・栄養施策
- 生活習慣病はいつから始まる？
DOHad（ドーハッド）仮説
- 日本人の骨が危ない？ カルシウムとビタミンD
- 健康と「若さ」を保つ食べ方とマインドフルネス

 去年のミニ情報交換会の様子



グループワークの様子

第11回

健康管理事業推進委員会が開催されました

令和元年7月18日（木）、報道健保箱根ごうら荘において、第11回健康管理事業推進委員会が開催されました。

会議では、平成30年度の健康診査等事業報告と今後の課題、令和元年度の新規事業の実施状況、また第Ⅱ期 Hoks プランに基づく重症化予防対策・ヘルスサポート事業の検証を行うなど、活発な意見交換が行われました。

健康管理事業推進委員の就退任のお知らせ

新原 佳子
 (株)日刊スポーツ新聞西日本
 平成31年4月1日付退任

籠谷 智恵子
 (株)関西東通
 令和元年7月18日付就任



報道事業健保会館で 歯科検診を実施します



歯科検診のご案内

地区	実施会場	実施日	所在地・最寄駅
築地	報道事業健保会館 ※報道健診療所でのインフルエンザ予防接種同時実施(無料)	① 10月28日(月)～11月1日(金) ② 11月11日(月)～15日(金) ③ 12月2日(月)～6日(金) ④ 12月18日(水)～20日(金)	中央区築地7-6-1 健保会館4階 東京メトロ日比谷線「築地駅」徒歩2分・有楽町線「新富町駅」徒歩5分

※インフルエンザについては、5・6ページをご覧ください

対象者 被保険者・被扶養者(配偶者・父・母) **費用** 無料

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。



検診内容

所要時間 → 約15分

- ① 歯科医師
 - 歯・歯肉の状態確認(歯周病チェック含む)
- ② 歯科衛生士
 - ブラッシング指導 → 磨き残し部分を中心に確認・指導
 - 歯石除去(医師の指示) ● 着色クリーニング



受診者の皆様に
オーラルケアセットと
補助用具を配布!



歯周病と関連性があるのは どんな病気?

歯周病になると、心筋梗塞や脳梗塞、誤嚥性肺炎などを引き起こしやすくなります。また、歯周病は糖尿病の合併症の一つであり、歯周病になると糖尿病が悪化するという相互関係にあることが分かっています。毎日のていねいな歯磨きと定期的な歯科検診で、歯周病の予防に努めましょう。



大阪・名古屋地区 歯科検診のご案内

大阪	味覚糖UHA館 ※インフルエンザ予防接種同時実施(無料)	11月20日(水)～21日(木) (2日間実施) ※インフルエンザ予防接種は 11月20日(水)～22日(金)(3日間実施)	大阪メトロ長堀鶴見緑地線「松屋町駅」②出口より徒歩2分 大阪メトロ谷町線「谷町6丁目駅」②出口より徒歩8分 大阪メトロ堺筋線「長堀橋駅」①出口より徒歩8分
名古屋	メルパルク名古屋	11月28日(木)	JR「千種駅」より徒歩4分

申込み時期・方法など詳細は次号(11月号)でご案内いたします。

お問い合わせ先 健康管理課 ☎ 03-6264-0136



不安定になりやすい秋から冬も元気に過ごすために 運動習慣でココロの健康をアップ!

秋から冬はメンタルヘルスの不調を感じる人が増える季節でもあります。しかし、ちょっとした不調であれば、適度な運動で予防や改善ができることをご存じですか？



日照時間の減少で「セロトニン」不足に

「セロトニン」とは、自律神経や体内時計の調整などにかかわる脳内神経伝達物質で、日照時間の減少に伴って分泌が少なくなります。秋から冬にかけて気分の落ち込みや眠気、過食などの不調がおこるのは、セロトニン不足の影響といわれています。

運動をすると、セロトニンや「エンドルフィン*」が増えるため、不安が改善され、気持ちが落ち着き、幸福感を得やすくなります。そのため、うつ病の予防や改善にも運動療法が取り入れられています。



*エンドルフィン…脳内で働く神経伝達物質のひとつで、鎮痛効果、気分の高揚、幸福感が得られるため脳内麻薬とも呼ばれる。

オススメの運動① ウォーキング

セロトニンの分泌を促す効果があるのは、一定のリズムを刻む運動で、ウォーキングやジョギング、サイクリングなどがあります。なかでも、手軽にできるウォーキングはオススメ。

ひと工夫でモチベーションアップ!

いつも同じコースだと飽きやすくなるので、楽しみや目標をプラスしてモチベーションをアップしましょう。

◎カフェ巡りをしながら

…話題のカフェや隠れ家カフェなどを巡って歩き、最後にカフェで休憩も。



◎アプリを使って

…歩数に応じてポイントやクーポンがもらえるなど、さまざまなアプリがあります。お好みのものを見つけて。



◎写真映えスポット探し

…カメラやスマホを片手に写真映えするスポットを探して歩けば、コースの記録にも。

★本誌2-3ページの「ナイトウォーク」、15ページの「TOKYOウォーキング」もぜひご覧ください。

オススメの運動② ストレッチ・ヨガ

ゆっくりした動きのストレッチやヨガで体の緊張をほぐすと、副交感神経が優位になり、リラックスしやすくなります。呼吸を意識して行うとより効果的で、自律神経を整えるのにも役立ちます。また、寝つきが良くなり、体内リズムも整えやすくなります。

※心身をリラックスさせるためなので、痛みを感じるポーズは行わないようにしましょう。



ココロに効かせるためのポイント

- ◎寝る1時間前くらいに行うと、寝つきを良くする効果を得やすくなる。
- ◎無理やり伸ばしたり、反動を使ったりせず、気持ちいい範囲でじっくり行う。
- ◎呼吸を意識する。「吸う」より「吐く」を意識するとよりリラックスしやすくなる。

*このほか、ダンスなどもオススメです。無理をしなくても楽しく続けられる運動を見つけて、習慣にしましょう。

プラスアルファ 秋～冬を元気に過ごすヒント

運動に加えて、日常生活で下記を心がけるとより効果的です。ぜひ取り入れてみましょう。

- ◎日中になるべく日光を浴びる。
- ◎セロトニンの材料になるトリプトファンの多い食品をとる

例 バナナ、チーズ、納豆、レバー、青魚、豆乳、牛乳など



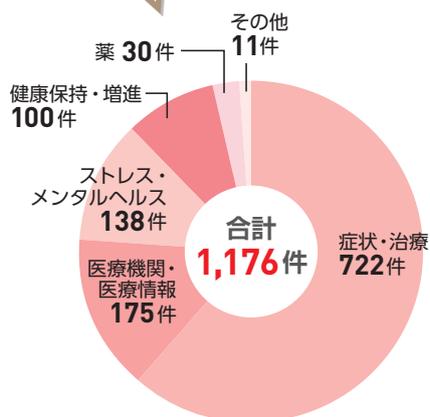
報道健保の電話健康相談・メンタルヘルスカウンセリングのご案内

心の悩み、健康の不安、
子どもの急な発熱、メンタルの不調も
まずは、**電話で相談!**

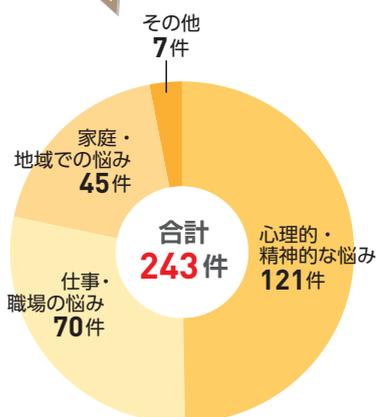


平成30年度に寄せられた相談内容

電話健康相談

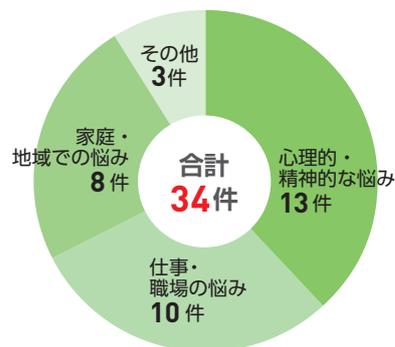


症状・治療についての相談が
半数以上を占めています。

メンタルヘルス
カウンセリング

精神的な悩みが半数を占め、
次いで仕事の悩み、家庭の悩み
が多く寄せられています。

面談



面談は件数は少ないものの、
深刻な内容を相談するケース
が多いです。

まずは電話でお気軽にご相談ください!

経験豊かなスタッフが迅速・丁寧にアドバイスします。
相談内容はプライバシー厳守されます

※携帯電話からでもご利用できます。

利用対象者 被保険者および被扶養者

通話無料 報道健保専用ダイヤル

0120-911-236

「こころWellnessナビ」 をご活用ください

メンタルヘルスのセルフケアコンテンツです。日々の健康管理にお役立てください。

特徴

- ストレスチェックの結果に合わせた対処法（応援メニュー）が案内されます。
- 応援メニューは、ストレスの受け止め方、アサーション、生活習慣、ストレッチ、ヨガなど多岐に渡ります。
- ストレスチェックは、何度でも実施でき、日々のストレス管理に役立ちます。

応援メニュー

- **自分ちえっく** → 「お疲れ度チェック」、「性格傾向チェック」、「脳の健康チェック」の3つのチェックから、ストレスコーピング法をナビゲーション。
- **自分ちえんじ** → 自分の考え方のクセに気づいて自ら変わる。考え方に柔軟性を与えるヒントを掲載。
- **けあ&りらくす** → 食事・睡眠・運動等、生活習慣を見直すきっかけになる効果的な情報、ヨガ、禅、ストレッチ等生活に潤いを与えるセラピーメニューを多数掲載。



メンタルヘルス関連事業の詳細は、
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

鮭ののっけごはん弁当

料理制作／柴田 真希(管理栄養士) 撮影／花田真知子 スタyling・構成／佐藤 絵理

材料(2人分)

鮭…………… 2切れ
にんじん…………… 20g
米…………… 1合
※お弁当にはご飯2杯分(300g)使用。
野沢菜漬…………… 20g
ぎんなん(水煮)…………… 8粒

【鮭のトッピング用】

味噌…………… 大さじ 1/2
みりん…………… 小さじ 1/2
白ごま…………… 適量
ピザ用チーズ…………… 10g
青のり…………… 適量

作り方

〈下準備〉鮭を4等分に切る。にんじんを花型に抜く。炊飯器に研いだ米と分量の水をセットしたら、鮭とにんじんを上のにせ、通常通り炊く。

- ①野沢菜漬は水気を絞り、粗みじん切りにする。
- ②ご飯が炊き上がったら、鮭とにんじんを取り出す。炊き上がったご飯に野沢菜漬を混ぜ合わせる。
- ③味噌とみりんを混ぜてすべての鮭のにせ、4つ分には白ごまを、残り4つ分にはピザ用チーズと青のりを上のにせてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ④お弁当容器に②のご飯を盛り付け、鮭のをせ、にんじん、ぎんなんを飾る。



ヘルコム編集室で実際に 作ってみました!

材料を炊飯器に入れてピツとするだけで、鮭もにんじんもふっくら柔らかく炊き上がり感動! 具材をいったん取り出してオープンで焼く作業も思ったより楽しんでた。味噌・チーズ・野沢菜の塩気のみ味の味付けなのが、減塩中の私には嬉しいポイント。チーズと青のりの鮭が好評で、子どもからまた作ってねとリクエストが。こんなに簡単ならプレッシャーなしです!



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。

ナイトウォークにもオススメの一押しスポット お台場周辺を満喫!

お台場は、商業施設やレジャースポットが充実し、東京湾に面した開放感抜群のエリアです。夜景も有名で、ライトアップされたレインボーブリッジや高層ビル群は圧巻の一言。美しい夜景を見ながらのウォーキングを楽しんではいかがでしょうか。



3 ダイバーシティ 東京プラザ

複合施設ダイバーシティ東京内にある商業施設。「劇場型都市空間」をコンセプトとしており、7つのフロアにはショップだけでなく、ライブホールもあります。フェスティバル広場内の等身大ガンダム像は必見。



4 自由の女神像

日本とフランスの友好関係記念でつくられた自由の女神のレプリカ。大きさはニューヨークにある本物の7分の1です。設置当初は期間限定での展示でしたが、あまりの人気に常設されることになりました。



6 レインボーブリッジ

1993年開通の芝浦ふ頭とお台場を結ぶ橋で、お台場のランドマークともいえます。約1.7kmの遊歩道があり、橋からの絶景を楽しみながら散策が可能。夜には今号の表紙のようにライトアップされ、時期やイベントによって色が変化します。

遊歩道開場時間 4/1～10/31 ▶ 9:00～21:00 11/1～3/31 ▶ 10:00～18:00
(最終入場は閉場の30分前まで)
休業日: 毎月第三月曜日(祝日の場合は翌日)
※その他、メンテナンスや天候の都合で入場をお断りする場合がございます。

5 お台場海浜公園



海辺の眺望を堪能できる広々とした公園で、都内の公園では珍しく砂浜を有します。ウィンドサーフィンなどのマリンスポーツを楽しめるほか、夜にはレインボーブリッジをはじめとした東京の夜景を堪能できるなど、1日遊べる場所です。

2 ヴィーナスフォート



青海駅直結のパレットタウン内にあるショッピングモール。施設全体で約190もの店舗を揃えています。2層吹き抜けの2階、3階では17～18世紀のフランスやイタリアの街並みを再現するなど、景観も魅力的。



※館内や園内歩き含まず

なるほど!



大切な「医療費のお知らせ」をお送りしました!

年2回発行している「医療費のお知らせ」を9月下旬にお送りいたしました。

「医療費のお知らせ」は、確定申告の医療費控除にも使用できます。お勤めの事業所を経由してお届けしておりますので、お受け取りになりましたら記載内容をご確認いただき、大切に保管してください。

「医療費のお知らせ」は何のためにあるの?

1. 実際にかかった医療費をご確認ください

「医療費のお知らせ」は、皆さまが受診された際の医療費の詳細を、病院等からの請求をもとに作成し、お届けしています。

事業主と被保険者の皆さまが毎月負担している保険料が有効に使われるために、「医療費のお知らせ」が届いたら必ず中をご覧ください。医療費の総額や、病院からの請求内容に間違いがないか、などを確認してください。

【医療費負担の仕組み】

医療費の7割は
保険料から
支払われています!



※自己負担割合…一般3割 / 義務教育就学前2割 / 高齢者(70~74歳)所得により2~3割

ここをCheck!

医療費のお知らせ

H31.1月~R1.6月分

この間に病院などにかかった内訳は、次のとおりです

事業所記号	所属コード	被保険者番号	被保険者氏名							
○×△	○○○○○○○	99999	報道 太郎							
診療を受けた方	診療年	診療月	診療区分	日数	医療機関名	医療費支払い総額(円)	健康保険組合が支払った額(円)	国や市町村が支払った額(円)	あなたが支払った額(円)	備考
報道 太郎	31	1	医科外来	1	○○クリニック	5,130	3,591		1,539	
報道 太郎	31	1	調剤	1	××薬局	17,310	12,117		5,193	
報道 二郎	31	1	医科外来	1	△△医院	4,810	3,367		1,443	
合 計						27,250	19,075		8,175	

診療を受けた年月

診療を受けた実日数

入院・外来などの区分

受診した医療機関等の名称

医療費の総額 - 窓口で支払った額

各自治体で実施している公費助成分も含まれている場合があります。

健康保険扱いの医療費の総額です。自費診療の費用は含まれません (入院室料差額、入院時の食費の自己負担、歯科の自費診療分等)

注1. 自己負担割合…一般3割 / 義務教育就学前2割 / 高齢者(70~74歳)所得により1~3割
 注2. 医療費支払い総額には、差額ベット代や歯科診療での材料費差額など、保険給付対象外のものは含まれておりません。
 注3. 国又は市町村より助成を受けている方で、上記「あなたが支払った額」の欄に記載がある場合(乳児・子供医療の助成は除く)は健保組合までご連絡ください。
 注4. 整骨院などの名称については、施術者の所属する団体名を記載している場合があります。

通院回数や窓口負担額が合わない、または行った記憶のない医療機関の記載があるなど、ご不明な点やお気づきの点については、健保組合へお問い合わせください!

2. 確定申告の医療費控除の手続きに利用できます、大切に保管を。

平成29年分の確定申告から、医療費等の領収書が不要になり、「医療費控除の明細書」を作成して提出するようになりました。

報道健保がお送りする「医療費のお知らせ」は、年2回です。1月分から6月分を9月に、また、7月分から12月分を翌年2月にお送りしますので、この2通を「医療費控除の明細書」として申請書に添付することで、明細の記入を省略できます。大切に保管しましょう。

★確定申告についての詳細は、税務署へおたずねください。

「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」 をお送りしています

「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」では、処方されている新薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に薬剤費の軽減が見込まれる方を対象に、その軽減額をお知らせしています。

皆さまのご協力により、報道健保でのジェネリック医薬品の使用率は年々上昇し、平成30年度は74.2%に達し、約1,900万円の薬剤費の削減効果がありました。

ジェネリック医薬品への切り替えで、皆さまの薬代の軽減はもとより、健保全体の医療費の適正化も図られることから、100%を目指し、引き続きご協力をお願いします。

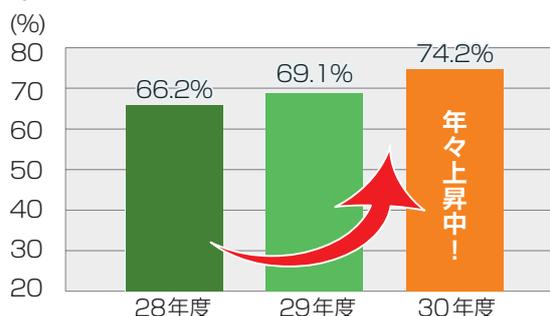
ジェネリック医薬品とは…

新薬の特許が切れたあとに販売される、新薬と同じ有効成分・同じ効き目の安価な後発医薬品をいいます。

通知対象者

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

報道健保のジェネリック医薬品使用率



ジェネリック医薬品についてのお知らせです

平成31年1月から6ヶ月間で処方されたお薬を、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、窓口で支払うお薬代は、

少なくとも **1,604円** 安くなる可能性があります。

このお知らせは、厚生労働省の方針に基づきジェネリック医薬品に切り替えることにより、窓口で支払うお薬代の軽減が見込まれる方を対象にお送りしております。

ジェネリック医薬品の使用促進にご協力をお願いいたします。



表面（一部抜粋）

このお知らせとともに、ジェネリック医薬品希望シールを同封していますので、保険証やおくすり手帳に貼ってご利用ください。



(見本)

医薬品・安くなる金額を
細かく記載！
個人あてにお送りします！

安くなる金額が
ひと目でわかる!!

平成31年 1月～令和1年 6月

この明細は、お使いのお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、お薬代がどのくらい安くなるかを記載しています。
(切り替えにあたっては、かかりつけの医師・薬剤師に相談ください)

記載されたお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、

少なくとも **1,604円** 削減できる可能性があります。

先発医薬品	窓口で支払った金額	安くなる金額
H30.XX 日本 太郎 ○○○○○クリニック ジスロマック錠2.50mg	54.0	279～
小計	54.0	279～
H30.XX 日本 花子 ○○○○○クリニック クラリスドリンロップ10%小児用 1.00mg	22.8	84～
メイアクトMS小児用細粒10% 1.00mg	19.8	90～
小計	42.6	174～

裏面（一部抜粋）

お問い合わせ先 医療費適正化対策室 ☎ 03-6264-0135

癒しの保養所
100%活用ガイド

保養所近くの 紅葉スポットへ行こう!

熱海荘



☎0557-83-3444 FAX0557-83-3629



(秋の夕食メニューの一例)

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)

紅葉のスポット紹介

熱海梅園

11月16日～12月8日は熱海梅園もみじまつり

熱海梅園には約380本もの紅葉樹があり、園内を歩きながら眺め楽しむことができます。もみじまつりの期間中は、美しい紅葉ライトアップも楽しめます。



(熱海梅園の足湯)



(熱海梅園もみじまつり)

期間中は、足湯の開設や熱海梅園もみじまつりフォトコンテスト等も開催されます。

知っ得! Information

1月・2月に利用される方は“割引料金”を適用!

割引額 1泊につき**1,000円割引**(ただし、正月期間、休日前日を除く)

令和初の冬は保養所です! 令和2年1月・2月利用分抽選日のご案内

宿泊日	抽選受付締切日	抽選日
1月2日(木)～1月31日(金)	10月15日(火)	10月16日(水)
2月1日(土)～2月29日(土)	11月15日(金)	11月16日(土)

申込方法 申込書(報道健保ホームページよりダウンロード)に必要な事項をご記入のうえ、抽選受付締切日までに郵送またはFAXで直接保養所へお申込みください。

熱海荘

○…割引該当日 休…休館日

令和2年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		

令和2年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	29	

箱根ごうら荘



☎ 0460-83-9532 FAX0460-83-9533



(秋の夕食メニューの一例)

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

紅葉のスポット紹介

箱根強羅公園

強羅公園の紅葉は園内に点在していますが、噴水のある西洋式の庭園付近から見える紅葉がきれいです。また、園内のローズガーデンではバラと紅葉を同時に楽しむことができます。



(強羅公園の噴水)

那須山荘からのお知らせ

★休館について

那須山荘は、整備工事の実施に伴い、**12月20日(金)まで休館日**となり、ご不便をおかけします。

12月21日(土)から利用できるようになります。

予告 ★那須塩原駅↔那須山荘間の送迎を始めます

那須山荘では、那須塩原駅↔那須山荘間での送迎を開始する予定です(平日のみ)。

詳細は、決まり次第お知らせいたします。



那須山荘、箱根ごうら荘

○…割引該当日 休…休館日

令和2年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		

令和2年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	29	

空室状況やご利用方法等の詳細は報道健保ホームページをチェック!

報道健保 検索





秋の健康は報道健保のイベントで!

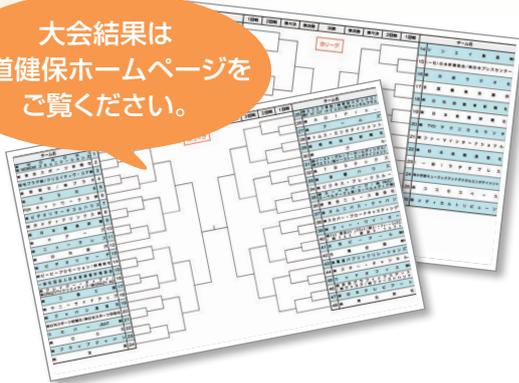
9/8開幕 第55回 報道健保 野球大会

(会場 サンケイスポーツセンター)

今年は、サンケイスポーツセンターで熱い戦いが始まりました。
令和元年度の栄冠を掴むのは…



大会結果は
報道健保ホームページを
ご覧ください。



(今大会の風景)

報道健保の大人気企画! 秋季ハイキング

10/5(土)

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン®

10/19(土)

東京ディズニーランド®

11/16(土)

東京ディズニーシー®

秋の恵みに感謝! ウォーキングイベント

10/26(土)

みかん狩り&さつまいも掘り
(津久井浜観光農園)

11/23(土)

関西地区みかん狩り&
さつまいも掘り
(上の太子観光みかん園)



申込期限

10/15(火) 午後5時まで

申込方法はホームページを
ご確認ください。

雄大な自然の中に広がる名門コースで開催!

第36回 報道健保ゴルフ大会

(武蔵丘ゴルフコース)

11/10(日) シニア

11/17(日) 一般・レディス

申込期限 10/15(火) 午後5時まで
大会要綱・申込方法はホームページを
ご確認ください。



(昨年の大会の風景)

多くの方の参加をお待ちしています!

※「関西地区みかん狩り&さつまいも掘り」と「ゴルフ大会」以外のイベントの申込は終了しています。

公告

互選議員の就任について

須藤 浩之
 (株)神奈川新聞社
 任期 自 令和元年8月9日
 至 令和3年11月23日

牧 昭宏
 (一社)日本音楽著作権協会
 任期 自 令和元年8月9日
 至 令和3年11月23日

選定議員の就任について

池橋 敬雄
 任期 自 令和元年9月1日
 至 令和3年11月23日

事業所の新規適用・編入

(株)カツ・ネットワークス
 東京都渋谷区
 令和元年6月1日

(株)S KAKERU
 東京都渋谷区
 令和元年7月1日

(株)ABS
 東京都千代田区
 令和元年7月1日

(株)サニーサイドアップパートナーズ
 東京都渋谷区
 令和元年7月1日

事業所の名称変更

(株)サンライズミュージック
 旧 サンライズ音楽出版(株)
 平成31年4月1日

事業所の所在地変更

(株)コロッサス
 新 東京都新宿区
 旧 東京都渋谷区
 令和元年6月14日

(株)日本リサーチセンター
 新 東京都墨田区
 旧 東京都中央区
 令和元年7月1日

WOWOWエンタテインメント(株)
 新 東京都江東区
 旧 東京都港区
 令和元年7月8日

(株)オンリー・ワン
 新 東京都中央区
 旧 東京都港区
 令和元年7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。

10月～12月の 納付期限	10月分	令和元年10月10日(木)
	11月分	令和元年11月11日(月)
	12月分	令和元年12月10日(火)



風しん抗体検査のご案内

予約不要

健診と同時に風しん抗体検査を実施しています。対象の方(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性)には自治体からクーポン券が発行されます。クーポン券と予約票(ホームページよりダウンロード)を健診受付時にご提出ください。

被扶養者の資格確認を行っています

健康保険では、直接保険料を負担することのない被扶養者の方にも医療費をはじめとしたさまざまな給付や事業を行っています。

そのため、皆様からお預りした保険料が適正に使われるよう、被扶養者の資格確認を年に1回行っています。

9月上旬に、事業所のご担当者あてに確認調書をお送りしていますので、趣旨をご理解のうえ、必要書類の提出にご協力をお願いいたします。



対象となる被扶養者

被扶養者全員

ただし、次の方を除きます

- ❶ 平成31年4月1日時点で、18歳未満及び74歳の方
- ❷ 平成31年4月1日以降に新たに認定された方

提出期限

令和元年10月31日(木)

引っ越し等で住所が変更となった方へ

「大切なお知らせ」をお届けするため、必ず届出を!

報道健保からの機関誌『Health Comsor』や各種お知らせは、皆様から提出をしていただいた住所にお送りしております。

住所が変わった場合は、忘れずに「住所変更届」を事業所を通じてご提出ください。



申請書類は報道健保ホームページからダウンロードできます

健康保険 被保険者住所変更届

平成 年 月 日提出

事業所記号 被保険者番号

提出者記入欄

事業所所在地 事業所名称 事業主氏名 電話番号

被扶養者

氏名 生年月日 性別 1男 2女 0無 1有

変更後住所 郵便番号 都道府県

変更前住所 郵便番号 都道府県

事業所 生年月日 平成 年 月 日 備考

※被保険者の変更後のご住所に、ヘルソムサット等の機関誌送付先も変更いたします。
※マンション名・号室・何々様方等も正確にご記入ください。

(下記のいずれか該当する口にしを付けてください。)

住所変更の対象者
 本人のみ 本人・被扶養者全員
 転居しない被扶養者有 その方の氏名 () ()

被扶養者の住所変更 ※マンション名・号室・何々様方等もご記入ください。

被扶養者

氏名 生年月日 性別 1男 2女

変更後住所 郵便番号 都道府県

今月の報道健保



		令和元年8月末現在	対前月比
事業所数		702件	2件
被保険者数	男性	33,477人	-83人
	女性	19,648人	-69人
	合計	53,125人	-152人
被扶養者数		29,132人	35人
加入者数		82,257人	-117人

読者とHealth Comsatをつなぐ

Comsat
おたよりROOM

今回は、6、8月号にお寄せいただいた皆様からのコメントをまとめて紹介いたします。



アラサーになって、家族も増えて、健康って大事な財産だなあと思います。これからも健保のお知らせをしっかりと読んで健康な生活を心がけます！クロスワードは小学生の息子がハマって解いています！

(しゃるろっかさん 30代女性)

2～3ページ掲載のスパイスの記事が、とても面白かったです。健康効果の面でもこのようなメリットがあるのかと関心を抱くことができ、辛いものが苦手な自分でも食べてみたいと思える非常にためになる記事でした。

(トコケンさん 20代男性)

いつもフルカラーで楽しい紙面をありがとうございます。ヘルスコムサットを読むたび、被保険者やその家族に優しい福利厚生がたくさんあるなあと感じます。少しでも医療費を減らせるよう、健康に気をつけて頑張りたいと思います。令和の時代もよろしくお願いたします！

(シャカリキさん 30代男性)

健康診断のプレミアムコースを受診してきました。肺活量検査を受けるのは初めてでしたが、思ったより数値が低く、もっと体力をつけたいなと思いました。

(まゆさん 40代女性)

夏は、クーラーで本当に冷えますよね。

足湯は、目からうろこでした。とてもためになりました。



(マロンさん 40代女性)

続・ココロの処方せんのコーナー「セルフ働き方改革」で心が元気になる休日を”

休暇取得については、頭の中ではわかっているつもりでもなかなかこれまでの習慣は抜けられないもの、休み上手のためのネタで続編を期待しています。

(田吾作さん 60代男性)

7月の連休、久し振りに、保養所を利用させていただきました。

今回は、初の箱根ごうら荘。料理もとても美味しく、家族でゆっくりと箱根の休日を楽しむことができました。そして、何ととっても、強羅公園のすぐそばという立地が朝の散策など、とてもいいですね。

秋にも利用したいなあと画策しているところです。

(つめくさつくしさん 40代男性)

毎回脳トレ楽しみにしてます！結構難しく苦戦してます(笑)旬の食材を使ったレシピなど増やしていただけたら嬉しいです。

(トミー富田さん 30代女性)

報道健保築地健診プラザ 生活習慣病予防健診のご案内

- ❖対象者 被保険者全員・被扶養者(配偶者・父・母および40歳以上の方)
- ❖申込先 「城西病院健診予約センター」へ電話または申込書をファックス送信にてお申込みください。
- ❖実施会場 中央区築地七丁目6番1号 報道事業健保会館6・7F
※受診の際は保険証をご持参ください。

健保会館
 男性日 女性日
 歯科検診

最新の予約状況は、報道健保ホームページでチェック!

11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	

12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					

1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		

報道健保築地健診プラザ 独自サービス (すべて無料です。プラザ健診と同日に受診可)

- ①インフルエンザ予防接種実施...~2/28(金) ②歯科検診...11/11(月)~11/15(金)、12/2(月)~12/6(金)
※実施日はホームページでご案内します。
- ③風しん抗体検査、骨健康度測定...通年

※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

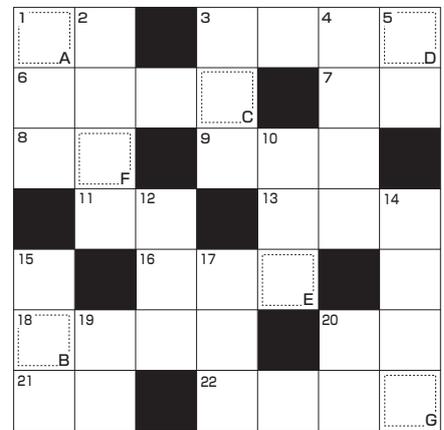
❖問題/クロスワードを解いてA~Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 得意芸のこと。十八番と書きます
- シンプルで要領を得ていること
- 五・七・五の日本の短詩型
- 刺青とも、彫り物とも
- トゲのある美しい花です
- 猛獣は檻に、罪人はここに
- マツタケもシメジもこの仲間
- 似た点をもとにおしはかること
- 靴も靴下等もはいていない状態
- 高級な毛皮の代名詞といえは...
- 薩摩、里、大和といえは?
- 緊張のあまり、手に握ることも

ヨコのカギ

- 山よりはいくらか低い地形
- ブーケを日本語でいう?
- 形だけなら猿にでもできる、など
- 黄色と黒の縞柄の猛獣です
- 京都の西芳寺はなにで有名?
- 辛い目にあいながら努力すること
- 十五夜に愛でる天体といえばこれ
- 羊毛、または羊毛で織った織物
- 縄ノレンをくぐって入るは...
- 風呂吹きにしたり、おろしたり
- あさっての一日前は...
- 寒い日の朝に地面に降りるもの
- 煙でいぶして作る食品です



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。

A B C D E F G の ナイトウォーク で

8月号の答え アシユデイヤシ (足湯で癒し)

当選者 ばばんがーさん、lyokoさん、ゆっちゃんさん、ナオさん、北海道の刺客さん、まるさん、Upaさん、おかえりさん、うんにヤノットさん、りどっくさん

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10月31日(木)
- ❖正解・当選者発表 『Health Comsat』1月号に掲載します。

※氏名等の個人情報については、クイズの抽選のために使用し、他の目的に使用することはありません。
 ※応募の際、寄せられたご意見・ご感想の一部は、ペンネームとともに「Health Comsat」に掲載させていただきます(氏名等の個人情報は掲載しません)。

