

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

新年のご挨拶

築地発健康かわら版
健康すごろくで正月太り&
正月ボケを解消♪

なまった
カラダと
アタマに!

健康セミナー開催報告

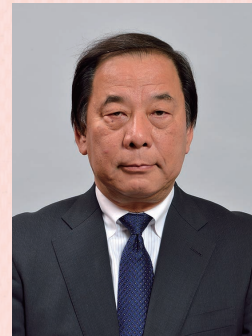
第3回 ウォーキングイベント
「いちご狩り」開催案内



東京都報道事業健康保険組合

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

新年のご挨拶



東京都報道事業健康保険組合
理事長 西野 文章

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営につきまして、日頃から多大なるご理解ご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

令和元年となった昨年10月より消費税率が引き上げられ、日常生活への影響を少なからず感じていらっしゃるかと拝察いたします。この引き上げにより、高齢者に手厚い構造となっていた社会保障制度は、現役世代はもちろん、未来を担う将来世代をも支えるための全世代型社会保障へ転換していくことが期待されています。

団塊の世代が75歳に到達し始める令和4年(2022年)には、高齢者医療のための拠出金が急増し、医療保険全体の財政悪化が急速に進む「2022年危機」の到来が確実視されており、健保組合は今まで以上の困難を強いられることが予想されます。

政府は本年6月を目途に、医療保険制度などの給付と負担の見直しを含む改革に向けた重点政策を「骨太方針2020」として取りまとめる方針です。健保組合としましては、一刻も早い高齢者医療費の負担構造改革を求めるところであります。

このような状況ではありますが、当健保組合としましては、特定健診・保健指導等の疾病予防事業はもちろんのこと、健康づくりをサポートする保健事業を展開し、みなさまの健康寿命の延伸に向け、一層努力してまいります。

本年は、東京2020オリンピック・パラリンピックが行われる、全国民にとって記念すべき年です。世界に名だたるアスリートたちが、人々を感動させるパフォーマンスを発揮できるのも、心身の健康があってこそです。みなさまにおかれましても、それぞれの舞台上で実力を発揮できるよう、日頃からご自身とご家族の健康にご留意くださいますようお願い申し上げます。

結びに、この一年がみなさまにとって実り多き年となることを心よりお祈り申し上げます。

本年もどうぞよろしく願いいたします

理事長

西野 文章 (一社)日本新聞協会

常務理事

後藤 利美 東京都報道事業健康保険組合

選定理事

一瀬 勝 (株)エフエム東京

瀧 義之 (株)たきやま

林 恭一 (一社)日本新聞協会

森 讓太 (株)日刊スポーツ新聞社

山本 雅彦 報道事業企業年金基金

選定監事

長谷川武史 (株)テレビアルファ

選定議員

池橋 敬雄 (株)ホリプロ

白田美樹雄 (株)東京即売

太田 浩之 (株)化学工業日報社

岡山 仁 (株)トムス・エンタテインメント

滝山 和男 (株)ビデオリサーチ

武田 照実 (株)東京スポーツ新聞社

野澤 隆仁 (株)NHKテクノロジーズ

宮田 和典 AOI TYO Holdings (株)

互選理事

岩瀬 徹 (株)啓徳社

押野 貴雄 (株)電通パブリックリレーションズ

坂田 光正 (株)東京交通新聞社

堤 丈晴 (株)ジャパントイムズ

中森未央子 (株)OCS

野崎 一郎 (株)日刊自動車新聞社

山下 春樹 (株)織研新聞社

互選監事

鈴木 英雄 (株)日刊スポーツPRESS

互選議員

牧 昭宏 (一社)日本音楽著作権協会

須藤 浩之 (株)神奈川新聞社

佐藤 安弘 (株)日本金融通信社

高木 建造 (株)日本農業新聞

徳井 和久 (公社)全国農業共済協会

永田 栄司 (株)東都春陽堂

馬上 直樹 (株)食品産業新聞社

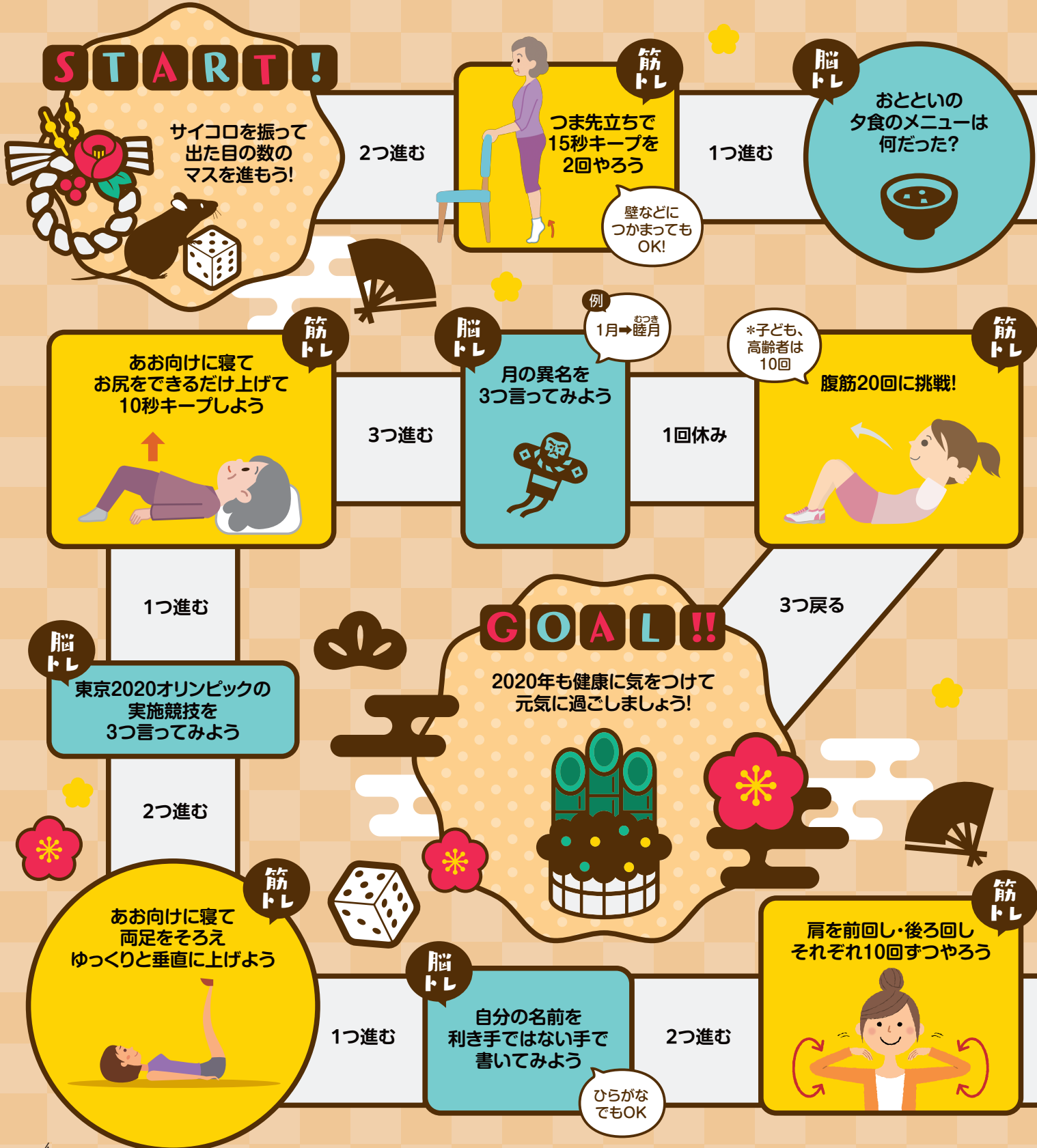
山本 均 (株)WOWOW



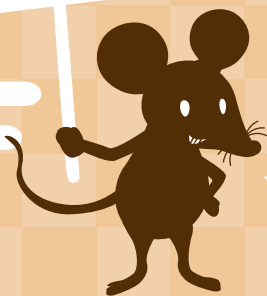
健康すごろくで なまったカラダとアタマに! 正月太り&正月ボケも解消!

お正月は、帰省や海外旅行等、ふだんとは違う環境でつい食べ過ぎたり、寝正月で運動不足になったり…と不摂生な生活になりがちです。また、年末年始の長い休暇で思考回路もお休みモードに入って、なかなかエンジンがかからなくなることも。

そこで、今回は楽しく遊んで健康になれるすごろくを作成しました。ぜひ挑戦して、健康的に1年をスタートさせましょう!



健康すごろくの遊び方



- ① 下記の展開図を使ってサイコロを作る。
- ② ペットボトルのふたや小さい消しゴムなど好きなものでコマを作る。
- ③ サイコロを振って出た目の数のマスを進み、マスに書いてあるメニューを行う。

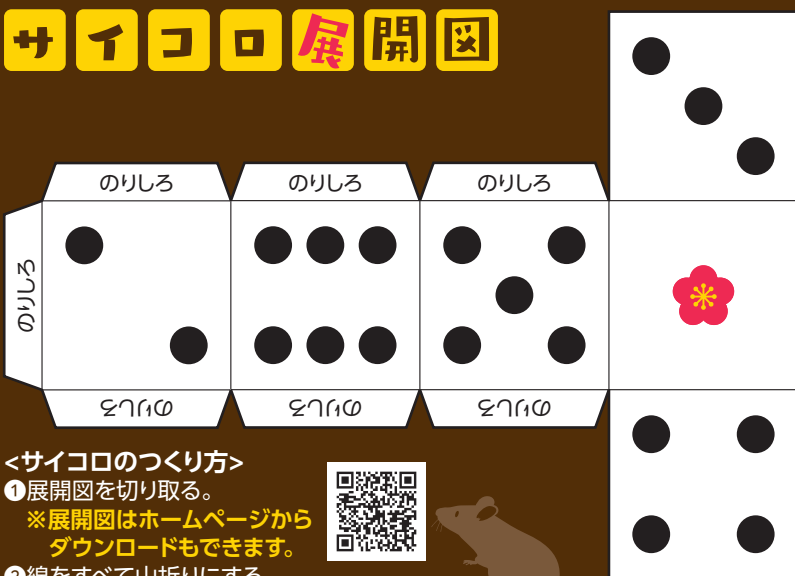
★メニューには、「筋トレ(体操等含む)」と「脳トレ」があります。

筋トレ 体力に応じて回数を増減させてもOKです。無理のない範囲で行いましょう。

脳トレ 頭を使うことが脳トレになります。正解がわからなくても最初は頑張って考えてみましょう。そのあと人に聞いたり調べたりしてもOKです。



サイコロ展開図



<サイコロのつくり方>

- ① 展開図を切り取る。
※展開図はホームページからダウンロードもできます。
- ② 線をすべて山折りにする。
- ③ 「のりしろ」にのりをつけて貼り合わせる。



健康セミナー 『若さ』を保つ栄養・食生活の科学

令和元年10月15日（火）、日本プレスセンタービルで開催された第31回健康管理委員連絡会での健康セミナーの内容とミニ情報交換会で交わされたご意見をお届けします。

講師

ヘルスサポート研究会カナン代表
新出 真理 先生



(新出先生の講演)

■長生きと関係する遺伝子「テロメア」

細胞の中心にある細胞核には、遺伝子を含んだ染色体が含まれます。その染色体の両端にある部分が「テロメア」。細胞分裂するたびに短くなり、ある程度の短さになると、細胞は死滅します。テロメアと長寿は関係があるとされています。テロメアを保つコツは、食事と運動、ストレスの解消です。

食事は、①1日3食できるだけ均等にとる、②野菜料理を毎食2品くらいしっかりとる、③肉や卵と同じくらい魚や大豆製品をとる、④牛乳・乳製品や果物も毎日とるなどを心がけましょう。

■胎児期の環境も生活習慣病に影響

生活習慣病は、いつから始まるのでしょうか？ その問いに、DOHad（ドーハッドDevelopmental Origins of Health and Disease）仮説が注目されています。DOHadとは「胎児期から乳児期の発育環境が、その後の健康に大きな影響を与えるかもしれない」という概念です。2013年のデータを見ると、日本では10人に1人が2500g未満の低出生体重児。あまり小さいと将来、生活習慣病を発症しやすいといわれます。特に妊娠中は3度の食事をしっかりととりましょう。

■丈夫な骨のカギはカルシウムとビタミンD

丈夫な骨を保つには、骨の材料であるカルシウムをとることが大切です。さらにカルシウムの吸収を促すビタミンDも欠かせません。ビタミンDが不足すると、骨折のリスクや、生活習慣病の発症リスクが高まるとされています。がん予防にもビタミンDをとることが大切です。

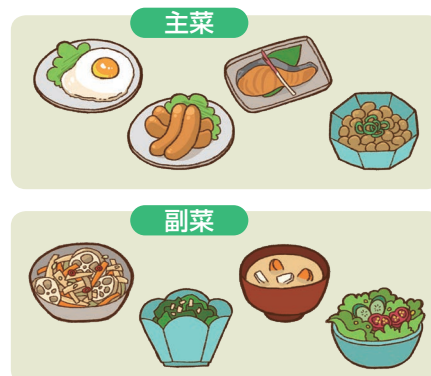
ビタミンDを多く含むサケやアジなどの魚やきのこ類を食べるとともに、適度な日の光（紫外線）を浴びると、ビタミンDが体内で作られます。⇒カルシウムの自己チェックはP7をご覧ください。

■健康と若さ、環境に良い食べ方とは…

食事は、ご飯やパン（主食）と、たんぱく質のおかず（主菜）が1品、野菜、海藻、きのこ類のおかず（副菜）が2品などバランスを考えてとりましょう。特に脳と体へエネルギーを供給する炭水化物と、筋肉をつくるたんぱく質を朝食で一緒にとると効果が高まることがわかっています。

口の中の食べ物に意識を集中して食べる「食べる瞑想」もお勧めします。ご飯なら、次第に口の中で柔らかくなって甘みを感じるようになっていく食感を楽しむ。普段の食事の中でひと口でもこれで食べると、マインドフルネスも得られるでしょう。

たんぱく質は肉よりも魚や大豆からとるようにして、環境と身体にやさしい食事をするよう配慮したいですね。



※みそ汁は野菜類の具が70g以上なら副菜となります。

ミニ情報交換会

今年も活発な意見交換会が行われました！

今回は、16グループで情報交換が行われ、多くの意見をいただきました。
主な意見をまとめましたので、事業所の今後の取組みにお役立てください。

テーマ 1 健診関係のサポートに関するご意見

- 管理職、所属長などから、トップダウンで健診の受診を促す
- 就業規則に明記する、または義務化する
- 健診結果をもとに1人ずつ面談する
- 受診していない人へ、メールで受診促進する
- インフルエンザ予防接種の時期に合わせて健診を受診させる

テーマ 2 健診結果・再検査の把握に関するご意見

- 保健師と面談して受診促進
- 産業医から指導（ランク付けし、結果が悪い人から指導と二次検査の促進）

テーマ 3 食事のサポートに関するご意見

- R-1（乳酸飲料）を社員へ配る
- 簡易社食の導入

テーマ 4 禁煙サポートに関するご意見

- 産業医の指導により全館禁煙にした
- 喫煙率が高いので分煙している

テーマは「社員への健康サポートの取り組みについて」。健診の受診促進については、トップの方からの直接の声掛けは効果絶大であるということ。また、担当者の方のコツコツと続けていただいている声掛けが、忙しい方の受診につながっていると実感しました。

インフルエンザ予防接種との同時受診を行われている事業所も多く、受診率アップの効果もあるようです。

来年もみなさまのご参加をお待ちしております。



(ミニ情報交換会)

あなたのカルシウムは足りていますか？

講演会で配布されたカルシウム自己チェック表です。ぜひ活用してください。

カルシウム自己チェック表

		0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
1	牛乳を毎日どのくらい飲みますか？	ほとんど飲まない	月1～2回	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	
2	ヨーグルトをよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2回	
3	チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
4	大豆、納豆など豆類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
5	豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～3回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
6	ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
7	海藻類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	—	
8	シシャモ、いわし丸干しなど骨ごと食べられる魚を食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	
9	しらす干し、干しエビなど小魚類を食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
10	朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか？	ほとんど食べない	1日1～2食	—	欠食が多い	きちんと3食	
あなたの合計点数は？							点

判定

20～点	良くとれてる
16～19点	少し足りない
11～15点	足りない
8～10点	かなり足りない
0～7点	全く足りない

カルシウム摂取量の推測式
点数×40(mg)

今年度の健診はもう受けましたか？

健診は1年度1回(4月～3月)無料で受けられます。まだ受診されていない方は、3月までに必ず受けてください。

健診のメリット

メリット ① 病気を予防する

健診結果に「アブナイな」と思われる数値や「要再検査」などの項目はありませんか？ 健診を受けることは、病気になるのを未然に防ぐことにつながります。また、毎年検査を受けることで、経年変化に気づきやすくなります。

メリット ② 病気を早期発見・早期治療する

自覚症状が出る前に病気を早期発見し、早期治療することができます。治療期間も短くなり、身体的にも負担が少なくなります。

メリット ③ 医療費の節約につながる

健診で見つけた病気を早期に治療すれば、医療費も少なくて済みます。家計にやさしいことに加え、健保組合の支出も抑えられます。

★3月は年度末で、駆け込み受診をする方が多く、予約が取りづらくなります。早めの受診・早めの予約をお願いします。

築地健診プラザの申し込みはこちら

- 予約専用ダイヤル (8:30～16:00) **0570-056-123**
- Web予約なら、24時間申込受付OK!
<http://www.houdou-kenpo.or.jp/>

報道健保ホームページの
バナーをクリック! ……………▶

築地健診プラザ
Web予約 ●

- 新年度(令和2年4月・5月)の健診受付開始のお知らせ
4月・5月の築地健診プラザ健診の受付を1月15日より開始します。
日程はホームページをご確認ください。



インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザの症状はかぜに似ていますが、重症化したり、合併症を引き起こしたりする場合があります。感染・重症化予防のためにも、毎年必ず受けていただくようお願いいたします。

- ▶ 期間 築地健診プラザ…2/28(金)まで ※健診受診者のみ対象
報道健保診療所…1/31(金)まで

▶ 償還払いの方への案内

お近くの医療機関で全額負担された方は、「インフルエンザ予防接種補助金請求書」で補助金(2,000円)をご請求ください。お早めの提出をお願いいたします。

実施スケジュール他、
詳細はホームページをチェック!

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



20歳を過ぎたら定期的に受けましょう！ 「子宮頸がん」検診

子宮の入口（頸部）にできる子宮頸がんにかかる女性は、20歳代後半から急増し、40歳代前半が最も多くなっています。20歳を過ぎたら、定期的に子宮頸がん検診を受けることが大切です。

細胞診の検診で死亡率低下が実証されている

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスに感染することで発症します。HPVは主に性交渉で感染しますが、多くの場合、感染しても免疫の働きによって体外に排除されます。

排除されずに残ったHPVの一部が、長い年月を経て、異形成と呼ばれる前がん病変、さらには子宮頸がんに進みます。

一方、子宮頸がんに対する検診は、子宮頸部の一部の細胞を採取して顕微鏡で調べる細胞診が推奨されています。この細胞診による検診を定期的に受けることで、子宮頸がんによる死亡率が低下することが実証されています。

がん検診で「前がん病変」まで見つけれれる

細胞診では、前がん病変の段階の異常から見つけることができます。HPVに感染してからがんに進むまでには数十年かかるとされており、この間、細胞診による検診を受け続けていれば、がんになる前に治療できる可能性があります。がんに進んでも、ステージ1なら90%以上が治癒しています（5年生存率）。

前がん病変や子宮頸がんの初期には、とくに症状はみられません。がんが進行すると、月経中ではないときに出血したり、濃い茶色や膿のようなおりものが増えることがあります。水っぽいおりものや粘液が多く出るケースもみられます。下腹部や腰が痛んだり、尿や便に血が混じったりするのは、さらに進行したケースです。

これらの症状があらわれる前から、子宮頸がん検診を欠かさず受け、早期発見・早期治療を心がけましょう。

築地健診プラザの子宮がん検診



子宮細胞診検査

婦人科専門医（女性）が子宮頸部の細胞を採取することにより実施。自己採取法よりも精密な検査です。

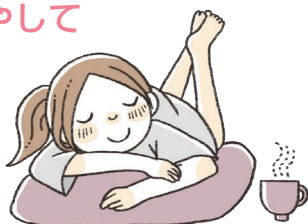


経膈エコー検査

婦人科専門医（女性）が細胞診検査後、膈内に超音波をあて子宮や卵巣を至近距離で観察する検査。子宮がん以外にも子宮筋腫や卵巣がんの発見に有用です。
※子宮細胞診検査と経膈エコー検査はセット検診です。

これらの検査は報道健保築地健診プラザにて**無料**で受診できますので、ぜひご利用ください。

月経前にイライラ感や抑うつ… リラックス時間を 増やして



月経前の3～10日にわたって続く心身のさまざまな症状で、月経開始とともに軽快・消失するものを月経前症候群（PMS）といいます。情緒不安定や集中力の低下等の精神神経症状のほか、倦怠感などの自律神経症状、腹痛や頭痛、おなかや乳房の張りなどの身体症状もみられます。

PMSが疑われる場合、症状を日記に書きとめ、自分はいつごろ、どのような症状が出やすいのかを把握するようにします。この日記に基づき、症状が出やすいタイミングでリラックスする時間を増やすなど、自分で心地よいと思えるようなセルフケアを取り入れてみましょう。

春季「婦人生活習慣病予防健診」のご案内

令和2年度の申込みがスタートします！

報道健保では、東京都総合組合保健施設振興協会（略称・東振協）と連携し、ご自宅近くの会場・医療機関で春季「婦人生活習慣病予防健診」を実施します。

乳がん・子宮頸がん検診も含めて無料ですので、ぜひこの機会に受診し、ご自身の健康管理にお役立てください。

実施期間	令和2年4月1日(水)～8月31日(月)
実施会場	全国約700カ所の公的施設や医療機関 ※詳細は、ご案内パンフレットまたはホームページ「NEWS」でご確認ください。
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
受診回数	年1回（4月～3月） ※生活習慣病予防健診(含む、主婦健診)と人間ドックは、1年度内1回、いずれか一方の受診に限ります。
申込方法	被保険者は下記の①で、被扶養者は①②のどちらかの方法でお申込みください。 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み受付について」からの申込み ②申込ハガキに希望会場等をご記入のうえ、当健保組合へ郵送またはFAXにて返送
申込期限	令和2年1月21日（火） ※12月中旬に報道健保より、被保険者には事業所あてに、任意継続被保険者・受診対象被扶養者にはご自宅あてに、それぞれご案内パンフレットを送付予定です。

HPから
申し込み
できます！

婦人生活習慣病予防健診のメリット

- 全国700カ所の実施会場があるので、自宅の近くで受けられる。
- 費用は無料。
- 1日で乳がん・子宮がん検診も含め、多くの検査が一度に受けられる。
（一般的に多くの自治体の健診では、胸部X線検査や乳房診検査、子宮頸がん検査等が有料で、全員を対象とすることがありません。）

検査項目	内容
①問診	医師が相談を受けます
②計測	身長・体重・腹囲による肥満度の測定
③血圧測定	高血圧・低血圧症の発見
④胸部X線	呼吸器系の異常の有無
⑤検尿	糖尿病・腎疾患の発見
⑥視力	視力の計測
⑦胃部X線	胃・十二指腸疾患の発見
⑧便潜血反応	大腸疾患の発見（自己採取法）
⑨心電図	心臓機能の異常の有無
⑩血液検査	糖尿病、貧血、腎機能・肝機能・脂質代謝異常の発見
⑪乳房診（超音波）	乳腺症の発見
⑫子宮がん検査（頸部）	子宮頸がん等の発見（希望者のみ自己採取法または医師採取法のいずれかを選択）
⑬聴力	難聴の有無



※子宮がん検査（頸部）のみの受診はできません。 ※胃部X線検査は35歳以上の方が対象です。
※子宮がん検査医師採取法は、近隣の婦人科医院か会場（検診車）で行うため、健康診断と同日に受診できない場合がありますので、ご了承ください。

お問い合わせ先 健康管理課 ☎03-6264-0136

高血圧改善には「運動習慣」が必要です

高血圧の重症化を防ぎ、改善するには、まず食生活を見直し「減塩」することが大切です。しかし、それだけでは十分ではありません。禁煙や減量、ストレス対策などとともに、適度な「運動」を習慣づけることで効果が得られます。

運動習慣で血管の内皮細胞の働きが活発化！

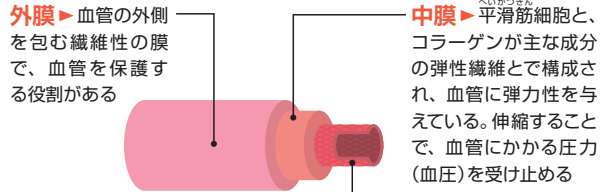
高血圧の改善と運動習慣との関係でカギとなるのは、血管の内皮細胞の働きです。内皮細胞とは、3層構造になっている血管壁の最も内側の内膜を構成する細胞です。

内皮細胞には、動脈硬化を進める物質が血管内に入り込みにくくする働きのほか、血管を広げたり、血液がかたまりにくくする物質を生み出す働きがあることで知られています。

運動習慣によって、この内皮細胞の働きが活発化したり、血流が促進されたりして、高血圧の改善につながると考えられています。

血管のしくみと働き

血管は3層構造になっていて、各層が固有の働きをもち、全身に血液や酸素、さまざまな栄養を運んでいます。



外膜▶血管の外側を包む繊維性の膜で、血管を保護する役割がある

中膜▶平滑筋細胞と、コラーゲンが主な成分の弾性繊維とで構成され、血管に弾力性を与えている。伸縮することで、血管にかかる圧力(血圧)を受け止める

内膜▶1層の内皮細胞から成る膜で、血液中の不純な成分が血管内に侵入するのを防ぐほか、血管のしなやかさを保つ物質を分泌している。その代表が「一酸化窒素」で、中膜の平滑筋細胞に作用して血管の緊張をやわらげ、弾力性を保つとともに、血液が固まるのを防ぐ働きもある

1日に合計30分以上の「ややきつい」ウォーキングを！

高血圧改善のための運動としては一般的に、1日に(1回10分以上で)合計30分以上、できれば毎日、中等度のウォーキングをはじめとする有酸素運動が勧められています。中等度の強度とは、心拍(脈拍)数100～120/分の「ややきつい」と感じる程度の強さのことです。

ウォーキング(速歩)のほか、軽いジョギング、水中運動、自転車なども推奨されています。これまでとくに運動習慣がなく、最初からこれらの運動では体力面に不安がある場合は、掃除や洗車、子どもと遊ぶ、自転車で買い物など、日常生活の中で身体活動量を増やすことから始めてもよいでしょう。

「運動」は「生活活動」に置き換えられる！

また、運動として行う時間がなかなかとれない場合に備えて、生活活動に置き換えた場合の運動量(下記)などを覚えておくと、「今日は運動時間がとれなかったから、その分、帰宅時に多めに歩こう」といった対応が可能になります。

..... 生活活動の例 (数字は体重に対する運動時間の目安)

普通歩行 50kg → 38分 70kg → 27分	カーペット・フロア掃き 50kg → 35分 70kg → 25分	掃除機をかける 50kg → 33分 70kg → 23分	床磨き 50kg → 30分 70kg → 21分
風呂掃除 50kg → 30分 70kg → 21分	通勤 50kg → 29分 70kg → 20分	自転車に乗る 50kg → 29分 70kg → 20分	子どもと遊ぶ 50kg → 23分 70kg → 16分

★自信がついてきたら次の運動にチャレンジしてみましょう

運動.....軽いジョギング10分、エアロビクス10分、ランニング7～8分、水泳7～8分

以上の運動を行う場合、すでに高血圧などで通院していれば、運動の可否などについて医師の指示を受けてください。また、とくに通院していなくても事前のメディカルチェックがすすめられます。どちらの場合も、運動の前後には、準備運動や整理運動を十分に行ってください。

本誌17ページに食事で血圧を上げないように工夫するレシピがありますので、併せてご覧ください。



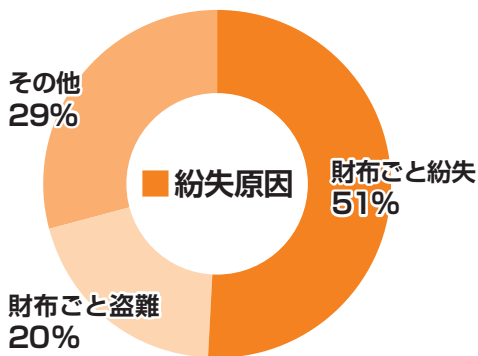
保険証の紛失・盗難にご注意を!

1年間の保険証再交付件数は
768枚 (平成30年度)
100人に1人が紛失しています

年明けの忙しいこの時期は、保険証の紛失・盗難が増加します。
悪用によるトラブルにあわないよう、保険証の取り扱いには十分に注意しましょう。

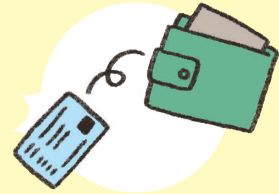
保険証紛失の原因の多くは財布の紛失・盗難

保険証の紛失原因のうち、71%が財布ごと落としり盗難にあったことによるものです。財布の取り扱いにも十分注意しましょう。



■こんな時に注意

- タクシーや電車の中で財布ごと落としてしまった
- ちょっと目を離したすきに置き引きにあった
- コンビニのコピー機に置き忘れた
- 財布から別のカードを取り出すときに落とした



保険証の紛失・盗難に潜む危険

保険証は紛失・盗難にあっても、クレジットカードのように効力を停止することができません。他人が保険証の本人になりすまして、身分証明書等として悪用する危険があります。

■こんな危険が!

- 保険証の本人になりすまして、他人が医療機関を受診
- 他人が消費者金融でお金を借りる際に、本人確認書類として悪用
- 他人が犯罪用の銀行口座開設や携帯電話購入の際に、本人確認書類として悪用



保険証を紛失したら…

保険証の紛失や盗難にあったときは、必ず警察へ届出をしてください。同時に報道健保へ「**健康保険被保険者証再交付申請書**」(ホームページからダウンロードできます)を提出し、再交付の手続きを行うことが必要です。



すぐに受診したいときは…

医療機関窓口で保険証を紛失中であることを伝えてください。支払時はいったん全額を負担いただきますが、報道健保へ「療養費・療養付加金支給申請書」(ホームページからダウンロードできます)に領収書や明細書などの原本を添付して申請すると、後日、健保負担分が支給されます。

お問い合わせ先 適用課 ☎ 03-6264-0133



笑う門には福来る！ 笑ってストレスを かわそう

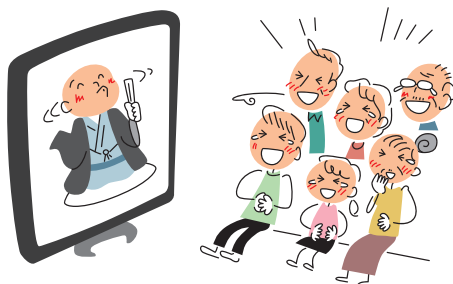


「笑う門には福来る」とは、「笑いが絶えない家には幸福が訪れる」という意味のことわざですが、笑うことは心身の健康にもよい影響が多くあります。「そういわれたって、そんなに笑えることもないし…」という方も、コツを知れば、今までストレスだったことも笑いのネタになるかもしれません。まずは笑う時間を増やすことから始めてみませんか？

笑うと免疫力がアップする

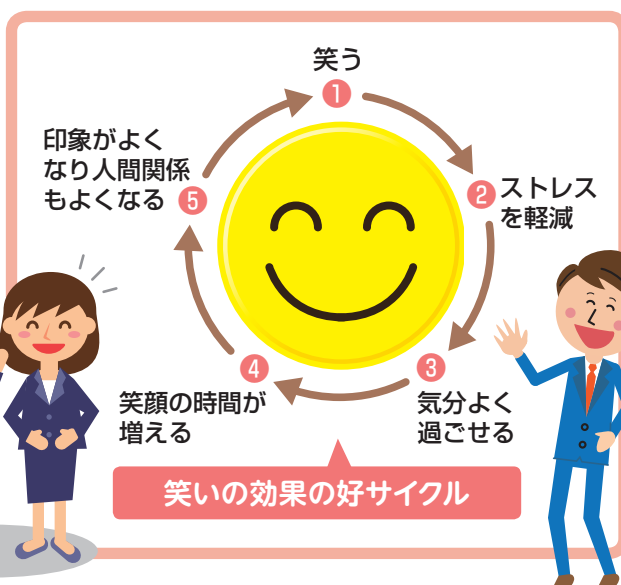
笑うことが健康によい効果をもたらすことは、多くの実験で証明されています。がん細胞やウィルス感染細胞を攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞について、寄席やお笑いを楽しんだ前後での変化を調べた実験では、笑った後に活性化したという結果が出ています。さらに、作り笑いでも効果があるそうです。

また、笑うと緊張がほぐれたり、ホッとしたりすることは誰しも経験があること。副交感神経が優位になってリラックスしている状態なので、笑うことはストレスの軽減にも役立つのです。



笑う時間を増やそう

仕事や家事・子育て等に追われて毎日慌ただしく過ごしていると、イライラしたり怒ったりすることは日常茶飯事でも笑うことなんてない、という人もいるかもしれません。しかし、笑うことで心に余裕が生まれ、毎日気分よく過ごせるなら、試してみたいと思いませんか？ しかも、その効果は自分自身だけでなく周りの人にも及びます。ぜひ笑う時間を増やしてみましょう。



日常生活での「笑い」の活用法

◎STEP 1…笑顔の癖をつけ、1日1回以上笑う

- 洗顔後やトイレなどで鏡を見るたびに口角を上げて笑顔を作る。
- テレビやビデオ、漫画など、いつでも笑えるものをストックする。
→ 寝る前やストレスを感じたときなどに見て笑って忘れる。



◎STEP 2…ちょっとしたトラブルやハプニングは笑いに変える

- 笑うことが習慣になってきたら、応用編に挑戦。
- イライラや怒り、落ち込みなどで気分が悪いときにあえて鏡を見て笑顔を作ってみる。
- 「電車が目の前で発車してしまい、乗り換えの電車も目の前で行ってしまった」「いつも折り畳み傘を持っているのに忘れた日に限って雨が降ってきた」などはいわば不可抗力で仕方のないこと。反省したり落ち込んだりするより「逆にスゴイ」「明日も同じだったら面白い」などと笑って受け流す方が健康的。



冬は保養所でリラックス

今年の冬も報道健保の保養所でリラックスしてはいかがでしょうか。
再開した那須山荘では、直通の送迎サービスもありますので、ぜひご利用ください。

那須山荘

那須山荘では、「那須塩原駅～那須山荘間」の直通送迎サービスを始めました。運行に関する詳細は、次のとおりとなりますので、ご利用を希望される方は、那須山荘予約時に電話にてお申込みください。



☎0287-76-1715 FAX0287-76-1018

運行日

	月	火	水	木	金	土	日
那須塩原駅発	○	○	○	○	○	×	×
那須山荘発	×	○	○	○	○	○	×

時刻表(1日1便運行)

(往路:那須塩原駅→那須山荘)

(復路:那須山荘→那須塩原駅)

那須塩原駅発	那須山荘着	那須山荘発	那須塩原駅着
14時35分	15時15分	9時10分	9時50分



夕食の一例

利用方法

事前予約方式での実施となりますので、ご利用を希望される方は、予約時に直接那須山荘にお申し出ください。
なお、1日の利用人数(定員7名)に限りがありますので、先着順とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

※GW期間中、夏季(7/20-8/31)、年末年始(12/31-1/3)は運休となります。

冬季契約施設のご案内

今年もウィンタースポーツと温泉を楽しもう!

契約施設名	開設期間	所在地・電話番号
舞子高原ホテル	令和元年12月21日(土) ～2年 3月31日(火)	〒949-6423 新潟県南魚沼市舞子2056-108 *予約専用電話 025-783-3511(受付:8時～17時) *詳細はHPへ http://www.maiko-resort.com/
舞子高原ロッジ	令和元年12月28日(土) ～2年 3月28日(土)	〒949-6636 新潟県南魚沼市小栗山2910-114 *予約専用電話 025-773-3311(受付:8時～17時) *詳細はHPへ http://www.muikamachi.com/hotel/

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

熱海荘



☎0557-83-3444 FAX0557-83-3629



レストラン

夕食の一例

相模湾を一望できるレストランで食事をお楽しみください。

近隣イベント情報 熱海梅園梅まつり

「日本一早咲きの梅」と言われる熱海梅園で開催される梅まつり。樹齢100年を超える梅の古木をはじめとした59品種472本の梅が早咲き・中咲き・遅咲きと順番に開花していきます。園内には足湯スポットもあり、梅まつりの期間中(1月11日(土)~2月9日(日))利用できます。



箱根ごうら荘



☎0460-83-9532 FAX0460-83-9533



和室

夕食の一例

施設紹介!



レストラン

爽やかな日差しが差し込み、日本庭園を望みながらお食事が楽しめます。



大浴場

源泉掛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。



見晴台

明星ヶ岳を一望できる見晴台で箱根の自然を満喫してください。

※台風19号の被害により、箱根登山鉄道が運行を休止しているため、車以外でお越しの方は公共交通機関の運行状況をご確認のうえ、ご来館ください。

ゴールデンウィークは保養所で癒しを!! 令和2年4月・5月利用分抽選のお知らせ

【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可)に必要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し込みください。

宿泊日	抽選受付締切日	抽選日
4月1日(水)~ 4月30日(木)	1月15日(水)	1月16日(木)
5月1日(金)~ 5月31日(日)	2月15日(土)	2月16日(日)

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!

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

報道健保

検索

横浜、元町・中華街から みなとみらいを歩く



今回のウォーキングコースは新年特別編ということで東京を離れ、横浜です。中華街や赤レンガ倉庫といったおなじみのスポットに加え、日本新聞博物館やぶかりさん橋といった名所もまわれる元町・中華街からみなとみらいのエリアを歩きます。

横浜 みなとみらいエリア

横浜市中区と西区にまたがる、横浜港に面したエリア。ランドマークタワーや赤レンガ倉庫など、横浜を代表するスポットが点在しています。グルメ、ショッピング、観光と楽しめる要素が満載です。



5 横浜ランドマークタワー

地上70階、高さ296mのショッピングモール、ホテル、オフィスやイベントスペース併設の超高層の複合施設です。特徴的な外観から映画やドラマの舞台にもなっています。



6 ぶかりさん橋

その名の通り、栈橋が全て海に浮いており、着岸できる場所が多いのが特徴。中央にある建物はレストランと待合所で、例年11月頃から2月頃まで橋の入り口がライトアップされます。



**3 ニュースパーク
(日本新聞博物館)**

新聞の歴史や情報社会と新聞・ジャーナリズムの役割を学べる博物館です。タブレット端末を使った取材体験ゲームも人気があります。
開館時間 / 10:00 ~ 17:00 (入場は16:30まで) 休館日 / 月曜日 (月曜日が祝日・振替休日の場合は次の平日、12月29日~1月4日) 入館料 / 一般400円、大学生300円、高校生200円、中学生以下無料



4 横浜赤レンガ倉庫

明治・大正のレンガ造り建築で横浜を代表する人気のスポット。夜にはライトアップされ、日中とは違う雰囲気を楽しめます。2月16日まではアイススケートリンクが開催されています。

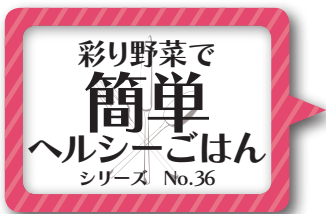


2 横浜中華街

飲食・雑貨・リラクゼーションなど、600以上の店舗が軒を連ねる大規模な中華街です。「牌楼」と呼ばれる風水思想に基づいた個性的な門を、各所で見るすることができます。



※館内や園内歩き含まず



鶏手羽元と大根の シンプル煮込み

ニラ・三つ葉だれ添え

料理制作／牧野 直子(管理栄養士) 撮影／愛甲武司 スタイル／宮沢史絵

材料(2人分)

- 大根……………1/4本(300g)(大きめの乱切り)
- 鶏手羽元……………6本(骨に沿って切れ目を入れる)
- 水……………3カップ
- 酒……………1/4カップ
- 塩……………小さじ1/4
- ネギ(青い部分) ……1本分
- しょうが……………1かけ分(薄切り)
- にんにく……………1かけ(つぶす)

●薬味だれ

- ニラ ……1/8束(粗みじん切り)
- 三つ葉 ……1/2束(粗みじん切り)
- しょうゆ ……大さじ1

作り方

- ①大根は水(分量外)からゆで、沸騰後5分したらざるにあげる。
- ②鶏手羽元、水、酒、塩、ネギ、しょうが、にんにくを鍋に入れて強火にかけ、煮立ったらあくをとり、大根を加え、蓋をずらして弱火で30分ほど煮る。
- ③刻んだニラ、三つ葉、しょうゆを混ぜ、しばらくおいた薬味だれを添える。



ヘルコム編集室で実際に 作ってみました!

昨年4月号以来、40代男性(独身・1人暮らし)がチャレンジしました。生まれて初めて大根を(皮をむいて)切りましたが、あとは材料を揃えて鍋で煮るというシンプルな工程で簡単に作ることができました。鶏肉は柔らかく、しょうがの香りが効いており、少量のたれにつけるだけでも十分に素材の味を楽しめました。これから高血圧が気になり始める年齢なので、レポートリーが1つ増えて良かったです。そして、今年こそはいっしょに食べてくれる人を見つけたいです…(笑)

1人分 252kcal
塩分 2.2g



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。

血圧をコントロールする食事のポイント

- ①血圧を上げる要因になる塩分の摂取を控える → 料理を薄味にするのも大事ですが、卓上でかける塩やしょうゆ、ソースなどを控えましょう。
- ②余分な塩分の排出を促すカリウムや食物繊維を積極的にとる → これらが補える野菜や果物、きのこ類を意識してとりましょう。
- ③薄味をおいしく食べる工夫 → だしをとる、ごま油などで香ばしく焼く、ネギやしょうが、にんにくなどの薬味野菜をかきせる、七味唐辛子や山椒・こしょうなど塩分のない香辛料で薄味を引き締める。
- ④外食、中食の頻度を減らす → 味が濃いものが多いので、利用するなら汁を残すなどで調整を。

第3回ウォーキングイベント 「いちご狩り」開催のお知らせ 予告

「水と緑と太陽の街」越谷市でウォーキングしながら「いちご狩り」を楽しみませんか？

各チェックポイントを通過すると現地抽選会で素敵な景品がGETできるかも？

ぜひ、ご家族や職場の仲間とご参加ください!!



開催日	令和2年3月7日(土)
開催場所	越谷いちごタウン(越谷市増森1-41)
募集定員	300名 ※定員を超えた場合は、抽選となります。
募集開始	令和2年1月15日(水)より
参加方法	令和2年1月10日(金)に発送する事業主通知、並びに報道健保ホームページに詳しい募集要項を掲載します。そちらをご覧の上、Webにてお申し込みください。

いちご狩りの申込方法はWEBからの申込みとなります。

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TELにてお問合せください。

今年4月25日 春季ハイキング 「潮干狩り」開催のお知らせ 予告

春の大人気イベント春季ハイキング「潮干狩り」を今年は、4月25日(土)に木更津海岸中の島公園で開催いたします。

申込受付開始は3月中旬頃を予定しています。詳細が決まりましたら、事業主宛通知、HealthComsat4月号及び報道健保ホームページにてお知らせいたします。



令和元年度 東京総合健保ミニマラソン大会中止のお知らせ

今年度のミニマラソン大会は、主催者である東京都総合組合保健施設振興協会より2020年東京オリンピック・パラリンピック大会の開催準備に伴い、会場の確保ができず、中止すると発表されました。

参加を希望されていた皆さまには誠に残念ですが、次回の参加をお待ちしています。

東京ディズニーランド®、 東京ディズニーシー® ハイキングを開催しました

毎年恒例の秋のイベント、ハイキング「東京ディズニーランド・東京ディズニーシー」を令和元年10月19日(土)・11月16日(土)に開催しました。
両会場合わせて2915名の方が参加され、夢の国での1日を満喫しました。

夢の国で
へんし〜ん!!



雨なんて
関係ありません



小さなかわいい
プリンセス!



両手に自慢のお姫さま!!



お似合いのペアルック



笑顔の魔法で
みんなニコリ!!



ウォーキングイベント 「みかん狩り & さつまいも掘り」を開催しました

東京地区では令和元年10月26日(土)に津久井浜観光農園(神奈川県)で、関西地区では、11月23日(祝・土)に上の太子観光みかん園(大阪府)で、「みかん狩り&さつまいも狩り」を開催しました。
両会場合わせて1022名の方が参加され、秋の収穫を楽しみました。

これぜーんぶ
ボクがGET!!



今日はさつまいも
パーティーかな?



なかなか
出てこないよ





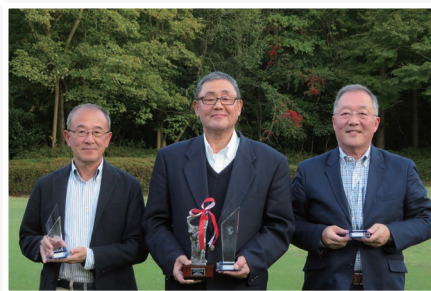
雄大な景色のもとでプレイ!

第36回 報道健保ゴルフ大会結果のご報告

令和元年11月10日・17日(日)の両日、武蔵丘ゴルフコースで開催されました。

合計129名の方が参加され、シニアの部、一般・レディースの部でそれぞれ、下記の方々が見事入賞されました。

来年も開催を予定しておりますので、ぜひご参加ください。



(シニアの部トップ3の皆さま)

シニアの部

優勝



ベストグロス賞
 (株)ラ・ルーチェ
内山 幸信
 (G85 H13.2 N71.8)

準優勝



(株)NHKグローバル
 メディアサービス
小西 伸享
 (G95 H22.8 N72.2)

第3位



(株)テレビ東京
 ダイレクト
岩田 智好
 (G88 H15.6 N72.4)

第4位

(株)エムアールディ
榎本 雅則
 (G87 H14.4 N72.6)

第5位

(株)NHKテクノロジーズ
鶴田 孝雄
 (G91 H18.0 N73.0)

一般の部

優勝



スカパーJSAT(株)
古川 嗣洋
 (G93 H24.0 N69.0)

準優勝



(株)日テレアックスオン
竹内 太一
 (G107 H34.8 N72.2)

第3位

ベストグロス賞



(株)OCS
平野 文春
 (G86 H13.2 N72.8)

第4位

(株)ビデオスタッフ
権田 博
 (G98 H25.2 N72.8)

第5位

(株)ザ・チューブ
城戸 網介
 (G93 H19.2 N73.8)

レディースの部

優勝



ベストグロス賞
 (株)BS日本
佐藤 明香
 (G95 H20.4 N74.6)

準優勝



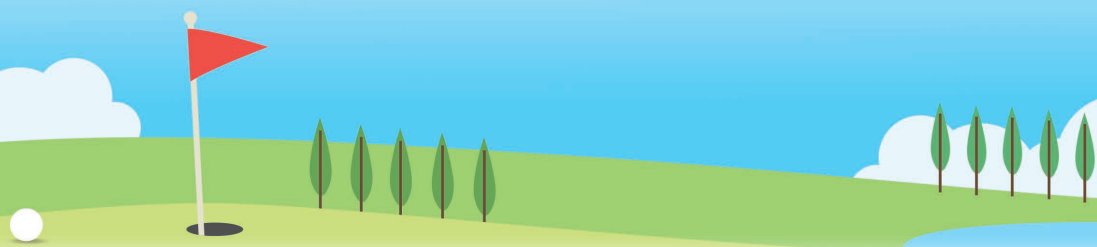
(株)エヌエイチケイ
 エデュケーショナル
宮沢 三恵子
 (G107 H32.4 N74.6)

第3位



スカパーJSAT(株)
青木 奈央
 (G110 H33.6 N76.4)

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



個人情報の第三者への提供について同意のお願い

個人情報保護法では、個人情報取扱事業者（当健保組合を含む）は、あらかじめ本人の同意を得ないで、個人情報を第三者に提供してはならないとされていますが、個人情報の通常必要な利用目的のうち、被保険者にとって利益になるもの、又は事業者側の負担が膨大である上、明示的な同意を得ることが必ずしも被保険者本人にとって合理的であるとはいえないものについては、あらかじめ公表しておいて被保険者から特段明確な反対・留保の意思表示がないものについて「黙示的な同意」が得られたものと取り扱ってよいこととされております。



当健保組合では、以下の事項につきその趣旨に該当するものといたします。同意されない場合には、書面にて当健保組合までお申し出ください。

お申し出がない場合には、同意いただいたものとさせていただきます。

1. 高額療養費に該当した場合には申請に基づかず支給すること。また、その支給は事業主を経由して行うこと。
2. 付加給付は申請に基づかず支給すること。また、その支給は事業主を経由して行うこと。
3. 医療費通知については世帯分まとめて被保険者に通知すること。また、その通知は事業主を経由して行うこと。
4. ジェネリック医薬品使用促進通知(ジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担の軽減可能額に関するお知らせ)については、被保険者・被扶養者宛てに通知すること。
5. 柔道整復師(接骨院・整骨院)での受診に伴う確認通知について、世帯分まとめて被保険者に通知すること。
6. 「高齢者の医療の確保に関する法律」により特定健康診査・特定保健指導が義務付けられたことに伴い、健診結果から特定保健指導が必要とされる者に対し、当組合の保健師、管理栄養士、医師、看護師または当組合が委託する保健指導機関による特定保健指導を、事業主を経由して実施すること。
7. 健康保険法に基づき、重症化防止、生活習慣改善等を目的とした当組合の保健師、管理栄養士、栄養士による保健・栄養指導を事業主経由で実施すること。

報道健保におけるマイナンバーの取扱いについて

報道健保では、漏えい事故防止等の安全性を最重視し、また事業主の皆さまの負担軽減と利便性を考慮して、被保険者・被扶養者の皆さまのマイナンバーは、原則として「住民基本台帳ネットワーク」から組合が直接取得しています。

したがいまして、報道健保に届出する適用・現金給付の届書には、マイナンバーを決して記載しないようお願いいたします。

お預かりしたマイナンバーについては、法令及び個人情報保護管理規程に基づき、厳正かつ厳重な体制で管理しております。

KENPO TOPICS

公告

事業所の名称変更

(株)日刊スポーツPRESS
 旧 (株)日刊スポーツ印刷社
 東京都中央区
 令和元年10月1日

事業所の所在地変更

ヘルメット(株)
 新 東京都文京区
 旧 東京都台東区
 令和元年8月8日

プラモ合同会社
 新 東京都中央区
 旧 東京都港区
 令和元年9月17日

事業所の削除

(株)サーティース
 東京都千代田区
 令和元年8月1日

(株)日刊編集センター
 東京都中央区
 令和元年10月1日

第264回 理事会

令和元年11月7日(木)に第264回理事会が開催されました。
 下記の審議事項、報告事項については、すべて原案どおり承認されました。

審議事項

- 1 向う3か年の財政推計と令和2年度の保険料率等について
- 2 理事長専決事項
- 3 組合保有財産の運用について

報告事項

- 1 令和元年度上半期の事業進捗状況について
- 2 その他



任意継続被保険者の皆さまへ

令和2年度 保険料前納(前期)のお知らせ

「前納制度」は、保険料未納による資格喪失の防止になるとともに、皆さまの納付対象期間に応じ、保険料が割引されます。

前納期間は、通年か半期を選択のうえ、お申し込みいただくことができます。詳しくは2月中旬頃にご自宅へ発送する通知文をご覧ください。

令和2年度の 前納期間	通年	令和2年4月～令和3年3月分
	半期	令和2年4月～令和2年9月分

※期間満了予定の方はその前月分まで。

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。

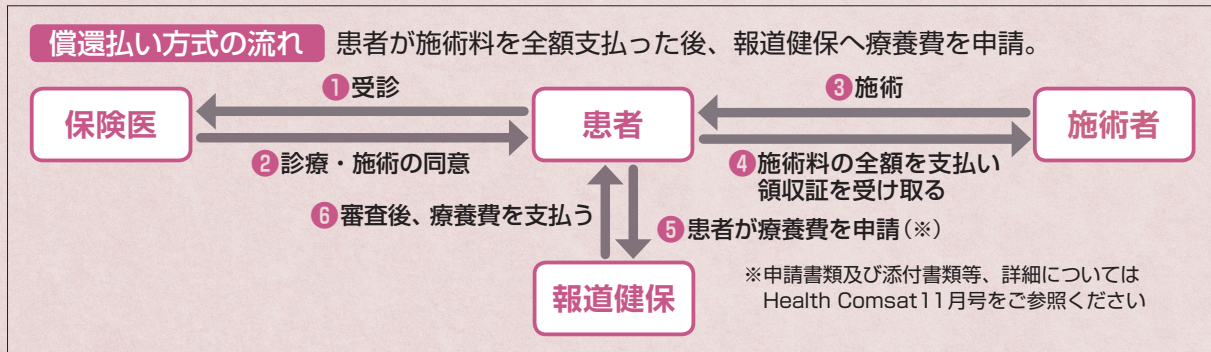
納付期限までに保険料を納付されなかった場合、健康保険法第38条の規定により、**その翌日に報道健保の資格を喪失する**こととなりますのでご注意ください。

令和2年 1月～3月の 納付期限	1月分	令和2年1月10日(金)
	2月分	令和2年2月10日(月)
	3月分	令和2年3月10日(火)

令和2年1月施術分から

「はり・きゅう・あんま・マッサージ」施術料の支払い方法が変わります

これまで報道健保では、はり・きゅう・あんま・マッサージの施術を受けたときの支払いについては「償還払い」と「代理受領」の2つの方法で取り扱ってきましたが、令和2年1月施術分から「償還払い」方式のみの取り扱いとなりましたのでご注意ください。



今月の報道健保



		令和元年11月末現在	対前月比
事業所数		700件	- 2件
被保険者数	男性	33,207人	- 70人
	女性	19,484人	- 15人
	合計	52,691人	- 85人
被扶養者数		28,963人	- 41人
加入者数		81,654人	- 126人

読者とHealth Comsatをつなぐ



Comsat おたよりROOM

今回は、10、11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。

「寒い季節のミカタ！紅茶を楽しもう」の記事に興味深く読みました。おもな種類と特徴は、購入する時の参考になり、おいしく紅茶を入れるコツや茶殻に消臭効果があることを知り、試してみたいと思いました。
(宮さん 60代男性)

いつも家族みんなで楽しく拝見しています。保養所が大好きな小学生の息子は癒しの保養所のページに釘付けです。おいしいお料理や温泉、卓球の話で家にも盛り上がります。
(yamaさん 50代男性)

「秋の夜長のナイトウォーク」、実践しました。近所ですが裏路地に新たなお店を発見したり、秋風、月見。秋を満喫できて楽しいひと時でした!!!
(トモさん 30代女性)

退職後、健康管理を目的に毎日ウォーキングや週一の「ジム通い」を心掛けていますが、適正な運動量がわからず悩んでいました。11月号に掲載された「あなたのベストな運動量は？」が参考になりました。今後も健康管理に関する情報の提供をよろしくお願いします。
(たくさんさん 60代男性)

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 

最新の予約状況は、報道健保ホームページでチェック!

1月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

3月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

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ホットドリンクサービス…2/3(月)～ 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、いずれも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

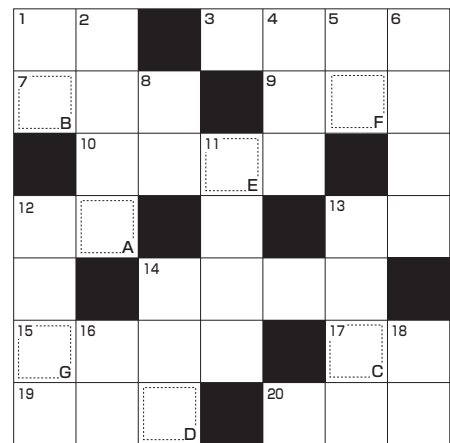
❖問題/クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 自分の子供の子供は、自分の…
- 薄く切ることで
- 栗を砂糖漬けにした何グラス?
- 英語で、男性への丁寧な呼びかけの言葉
- 銀も鉄も鉛もニッケルも…
- 漢字の読みは音とこれの2種
- 引退はまだしていません
- モンシロチョウの子の通称
- 極地の空に輝く光のこと
- 野菜や果物などの出来が悪いこと
- カトリアもこの一種です
- ローズともソウビともいう花

ヨコのカギ

- 酒器にもなる計量容器といえば
- バレリーナはどこで立つ?
- 心をなぐさめ、喜ばせるものごと
- 組んで買う、念願のマイホーム
- 白あんにもなるマメの一種です
- 今日とあさってのあいだの日
- 千万のすぐ上の数の単位は…
- 自動車ごと客を運ぶのは何ポート?
- 『源氏物語』の著者は○○○○式部
- 馬に似て耳が長く、やや小型の動物
- 流しともいう、台所の…
- 厳寒の日に軒先に下がるものは



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 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。

10月号の答え **オダイバのヤケイ (お台場の夜景)**

当選者 ながらんさん、mtngkjさん、宮さん、バラの香りさん、ちもちもさん、ふーみんさん、とわさん、ルナさん、まちおさん、そらまめさん

11月号の答え **オトコはツライヨ (男はつらいよ)**

当選者 かずさん、リンリンさん、まこちゃんさん、うしさん、盆栽好きさん、レモンさん、豆苗さん、キョロさん、はっさくぼーいさん、きなこさん

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2年2月2日(日)

❖正解・当選者発表 『Health Comsat』4月号に掲載します。

※氏名等の個人情報については、クイズの抽選のために使用し、他の目的に使用することはありません。

※応募の際、寄せられたご意見・ご感想の一部は、ペンネームとともに「Health Comsat」に掲載させていただきます(氏名等の個人情報は掲載しません)。

Let's 脳トレ
解答フォーム

