

Health Comsat

ヘルス コムサット

2020
4
houdou-kenpo No.307

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


小さな`ワクワク、で朝を楽しく

令和2年度予算のお知らせ

報道健保の
「生活習慣病予防健診」のご案内

おでかけNAVI
スマートウォーキング、
ボウリング大会開催のご案内

朝の
憂うつ気分を
吹き飛ばす!

 東京都報道事業健康保険組合

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



朝☀の 憂うつ気分を 吹き飛ばす!



「春眠暁を覚えず」というように、気持ちよく眠れる今の季節、起床時刻になってもなかなか起きられないという人も多いのでは？春以外でも「朝起きるのが苦手」「朝は憂うつ」という人のために、朝を楽しく迎えるためのヒントをご紹介します。

起きる楽しみを作ろう!

十分に睡眠時間が取れていなかったり、前日の疲れが残っていると、当然朝起きるのはつらくなります。しかし、例えば楽しみにしている旅行の前日が睡眠不足でも起きられるように、「早く起きたい!」とワクワクする楽しみを作っておくと、朝を気持ちよく迎えることができます。

ささいなことでも達成感を味わうことで憂うつな気分が減る効果も期待できます。睡眠時間の確保等も心がけながら、起きる楽しみを作ってみましょう。

目覚めを助ける 3STEP

①

カーテンを開けて朝の光を浴びる。

②

窓を開けて空気を入れ替える。

③

歯みがきをするかマウスウォッシュでうがいをする。



ワクワクの
例①

「朝食」

こんな人にオススメ!

- 食べるのが好きな人
- ダイエット中の人
- お通じに悩んでいる人

朝食は1日を元気に過ごすためのパワーの源。朝食の準備を楽しめる人は、起きてから準備するのもOK。準備が面倒な人は夜にある程度準備しておきましょう。

- 高級食パンやコンビニスイーツなど話題のもの(流行りものが好きな人に)
- 夜は控えたいメニュー(朝カレーや朝ラーメン、パンケーキなど)
- カフェのモーニング(通勤ラッシュを避けて会社の近くで)



※時間がなくて朝食を抜きがちの人は、前の日に簡単なメニュー(バナナと飲むヨーグルト、おにぎりとみそ汁、サンドウィッチと野菜ジュースなど)を準備しておくのもオススメです。



こんな人にオススメ!

- ☑ 1日の目標歩数がある人
- ☑ ダイエット中の人
- ☑ 会社に行くのが憂うつな人

「1日10,000歩以上歩く」などの目標がある人は、朝の散歩で歩数を稼ぐのもオススメ。歩くことで体が目覚め、気持ちよく1日をスタートできます。

- 焼き立てパンのお店へパンを買いに行く
- 「今朝の1枚」を撮りに行く
- お気に入りの公園を散歩する



こんな人にオススメ!

- ☑ 体を引き締めたい人
- ☑ お通じに悩んでいる人
- ☑ 肩こり・腰痛に悩んでいる人

まもなくやってくる薄着の季節に備えて、エクササイズに挑戦してみませんか？ 軽めの運動でも1日を代謝が上がった状態で過ごせるほか、お通じの改善効果も期待できます。寝起きは脱水状態になっているので、布団の中のストレッチ以外は常温の水や白湯を飲んでから、無理のない範囲で始めましょう。

- 布団の中で寝たままストレッチ
(伸びをする、両膝を抱えて左右前後にゴロゴロする、両膝を立てて、ゆっくり左右に倒すなど)
- ラジオ体操
- 新聞やスマホを見ながらプランク*
- テレビを見たり、歯みがきをしながらスクワット



* ひじを床について、板(=プランク)のように姿勢をキープして行う体幹トレーニング

寝付きをよくするには…朝がポイント!?

楽しみを作るだけでなく、睡眠リズムを整えて、質の良い睡眠を取ることも大切です。しかし早く寝ようとしても意外と寝付けられない経験がある人も多いでしょう。実は乱れた睡眠リズムを整えるには、「夜早く寝る」より「朝早く起きる」ことがポイントになります。

朝、太陽の光を浴び、食事をとることで体内時計がリセットされ、その15～16時間後に眠気を誘うホルモンであるメラトニンが分泌されるからです。まずは1週間、少し頑張って早めに起きてみませんか？





令和2年度 予算のお知らせ

令和2年2月6日に開催されました第126回組合会において承認された報道健保の令和2年度予算と事業計画の概要をお知らせします。

健康保険 (一般勘定)

医療費と高齢者医療への支援金で15億円以上も増加、収支バランスはギリギリに!!

保険料率 **8.60%** (据え置き)

予算の概要

令和2年度予算総額 **274億500万円**

〔その他の収入〕

調整保険料・交付金・施設利用料等

9億2400万円

〔③保健事業費〕

健康づくりの事業等

18億8300万円

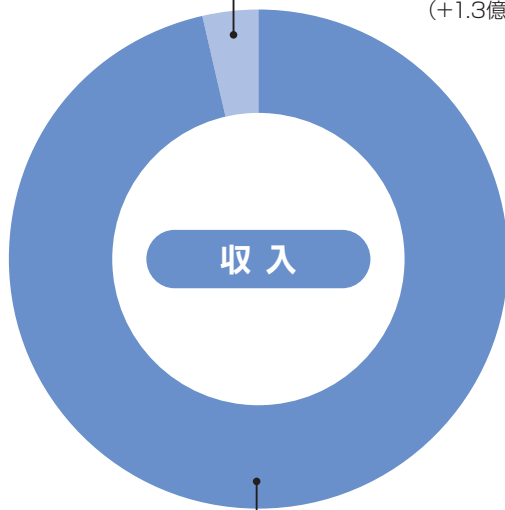
(+1.3億円、7.3%増)

〔④その他の支出〕

8億8400万円

〔⑤予備費〕

2億5400万円

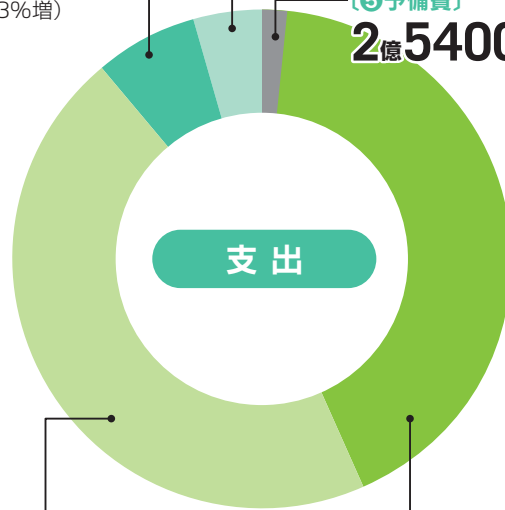


〔健康保険料収入〕

事業主・被保険者の皆様からお預りした保険料

264億8100万円

(+5.1億円、2.0%増)



〔②高齢者医療への支援金〕

前期・後期高齢者への拠出

124億5100万円

(+11.3億円、10.0%増)

〔①保険給付費〕

医療費や傷病手当金等の給付

119億3300万円

(+4.3億円、3.7%増)

収入 保険料率を8.60%に据え置き、保険料収入は264億8100万円を計上。

支出

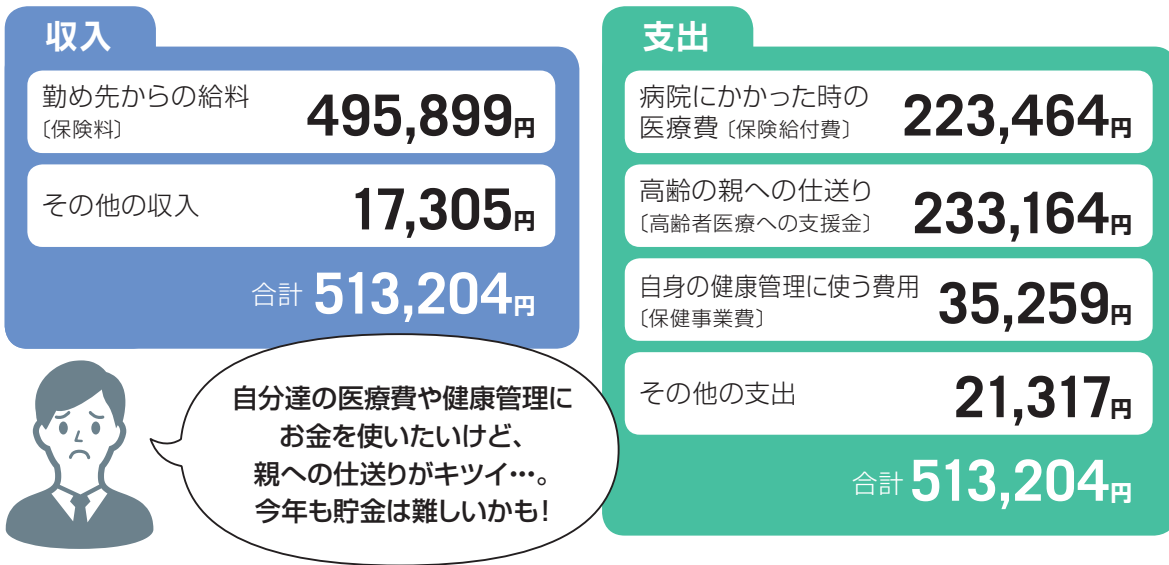
- ① 保険給付費 = 主に皆様の医療費は、高齢化や医療の高度化の影響で前年度より4.3億円(3.7%)増加の119億3300万円。
- ② 高齢者医療への支援金は、前年度より11.3億円(10%)と大幅に増加し、124億5100万円を計上。保険料収入に占める割合は、47%と半分近くに迫り、健保の財政状態を悪化させる最大の要因。
- ③ 保健事業費 = 健診やウォーキングなど健康づくりに使う費用は、18億8300万円を計上。

財政 状況

保険料収入の増加分5億円に対し、①医療費と②高齢者医療への支援金だけで15億円以上増加したため、設定保険料率の8.60%も限界に近い状態にあります。

■ 報道健保の予算を家計に置き換えると

令和2年度予算（被保険者1人当たり額）



介護保険 (介護勘定)

介護納付金の大幅な負担増の影響で保険料率0.1%引き上げ！

保険料率 **1.57%** (+0.10%)

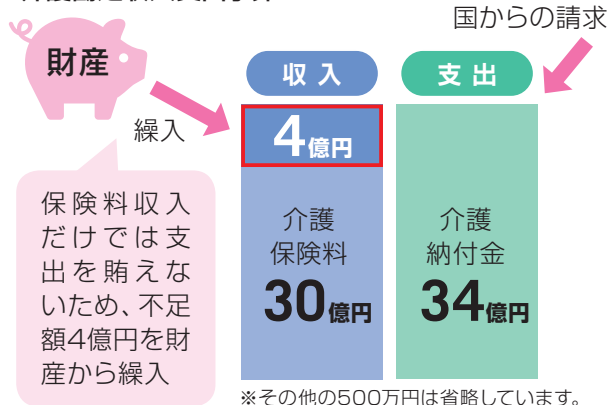
予算の概要

令和2年度予算総額 **34億500万円**

財政状況

国から示された介護納付金は、算定方法に全面総報酬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前年度より4.9億円（16.8%）増加し、34億500万円となります。これを支払うために必要な保険料率は本来1.77%となりますが、財産から4億円を繰入れ、料率は0.10%引き上げの1.57%とし、収支の均衡を図りました。

介護勘定収入支出予算



令和2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) がん検診検査項目に「上腹部(肝臓・すい臓・胆のう)MRI(MRCP)検査」を追加 ⇒P12～13参照
- (5) 報道健保築地健診プラザ「プレミアムコース」受診人数の拡大 ⇒P11参照
- (6) 那須山荘第Ⅱ期整備工事の実施
- (7) ウォーキング事業はスマホを活用した「スマートウォーキング」へ変更 ⇒P20参照

なるほど!



報道健保は加入者の皆様の暮らしと健康を支えていきます!

健康保険制度とは

病気やけが、またそれによる休業、出産や死亡といった思わぬ出費に備えるため、被保険者と事業主がそれぞれ保険料を支払い、それを財源に必要なときに加入者の皆様が保険給付を受けられる公的な医療保険制度が**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型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」

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、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。

A 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。

B 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、さらに付加給付として56,000円が支給されます。

C 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、さらに付加給付として50,000円が支給されます。

※B、Cはいずれも請求手続きが必要となります



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。

加入者の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の保持・増進のため、さまざまな保健事業を行っています。ぜひ、ご活用ください！

主な事業

病気の予防・早期発見

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

運動習慣を身につけましょう

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

保養のための施設

- 直営保養所（熱海荘、那須山荘、箱根ごうら荘）
- 契約保養所

大切な情報をお伝えします

- 医療費通知、ジェネリック医薬品使用促進通知発送
- 機関誌「ヘルスコムサット」の発行
- 育児情報誌の配布 など

マイナンバーカードはお持ちですか？



マイナンバー制度の施行により、2016年1月からマイナンバーカードの交付が始まりましたが、その交付率は13.5%（2019年7月現在）と、普及しているとは言い難い状況です。

マイナンバーカードを取得することにより、「公的な身分証明書として使用できる、コンビニなどで住民票の写しや印鑑登録証明書の交付を受けることができる、今年の9月からは買い物に使えるマイナポイントをもらえるようになる」など、さまざまなメリットがあります。

また、今後、マイナンバーカードを健康保険証として使用できるようになる予定です。

まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、下記ホームページ等で申請方法を確認して取得しましょう。

- マイナンバーカード交付申請（マイナンバーカード総合サイト）
<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>



- マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178 平 日：9時30分～20時00分
土 日 祝：9時30分～17時30分（年末年始を除く）

一部のIP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合

通知カード・マイナンバーカード等について

050-3818-1250

その他のお問い合わせ

050-3816-9405

なるほど!

健康
保険

被扶養者の認定要件に 「国内居住要件」が加わりました

健康保険法の改正により、令和2年4月1日から被扶養者として認定する際の要件として新たに「国内に居住していること」(国内居住要件)が追加されました。

国内居住要件とは

住民基本台帳に住民登録されているかどうか(住民票があるかどうか)で判断し、住民票が日本国内にある方は原則、国内居住要件を満たすものとされます。

ただし、住民票が日本国内にあっても、海外で就労しており、日本でまったく生活していないなど、日本での居住実態がないことが明らかな場合には、国内居住要件を満たしているとは認められません。



◆国内居住要件の例外となる方

(日本国内に生活の基礎があり、被扶養者の資格があると認められる方)

- ① 外国に留学をする学生
- ② 外国に赴任する被保険者に同行する方
- ③ 観光、保養またはボランティア活動等、就労以外の目的で一時的に海外に渡航する方
- ④ 被保険者が海外に赴任している間に当該被保険者との身分関係が生じた方であって、②と同等と認められるもの
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する方

◆日本に滞在していても国内居住要件を満たしているとは認められない方

日本国籍を有しない方で、日本に滞在する目的(ビザ)が次の特定活動であるもの

- ① 病院・診療所に入院し、医療を受ける方
- ② ①に該当する方の日常生活の世話をする方
- ③ 1年を超えない期間、観光、保養を目的として滞在する方

◆経過措置

この改正により被扶養者でなくなる方であって、施行日(令和2年4月1日)時点で国内の医療機関に入院している方については、主として当該被保険者により生計維持をしている間に限り、その入院期間中は被扶養者資格を継続させることとなります。

すでに被扶養者となっている方で、改正後の認定要件に該当しない方は施行日(令和2年4月1日)をもって扶養削除となります。まだ削除手続きを行っていない場合は、速やかに「被扶養者(異動)届」をご提出いただきますようお願いいたします。

お問い合わせ先 適用課 ☎ 03-6264-0133

今回のお悩みテーマ ジェネレーションギャップ

Q 若い社員の行動が理解できません。
コミュニケーションもうまく取れずストレスを
感じます。どう接したら良いのでしょうか？



A 自分の世代を基準に考えるとストレスを感じやすくなります。
新しい価値観を知るチャンスと前向きに考えて、違う世代を受け止
めてみては？

春は、新入社員の入社や人事異動で新しいメンバーが職場に加わる人が多い季節です。「最近の若者は…」というセリフは昔からありましたが、変化が激しい現代では、それほど離れていない年代でもジェネレーションギャップが起きる可能性も。ジェネレーションギャップによるストレスをためないヒントをご紹介します。

世代間の違いは“お互いさま”——「良い」「悪い」で判断するとストレスに



ジェネレーションギャップが起きるのは、育った時代背景の違いが大きな要因です。同年代では当たり前とされている価値観、行動のため、疑問を持つことなく、無意識に身につけているものです。

これはどの世代でも同じこと。つまり世代間の違いは“お互いさま”です。しかし、自分の世代を基準に、「良い」「悪い」とジャッジすると、「〇〇しないのは非常識」「△△が当たり前なのに、そんなことも知らないのか」といった発想につながり、イライラや怒りなどのストレスになってしまいます。

世代間の違いを知ることで自分の価値観を広げよう

こうしたジェネレーションギャップは、さまざまな世代の人が一緒に仕事をして1日の大半を過ごす「職場」で浮き彫りになりやすく、お互いの“常識”や“当たり前”がずれているために、うまくコミュニケーションが取れないという問題が起きやすくなります。

ベテラン世代から見ると、新卒等の若い世代は理解不能だと感じるかもしれませんが、しかし、変化が激しい現代の、いわば最先端の価値観を持っている世代と考えれば、この世代を知ることによって自分の価値観が広がり、時代遅れを回避するチャンスになります。もちろん自分たちの世代を否定する必要もありません。例えば外国の文化を学ぶように、違う世代を受け入れることから始めてみましょう。



ジェネレーションギャップ・ケーススタディ

×…悪い捉え方の例
○…良い捉え方の例

上司が残業しているのに 若者が定時で帰る

- ×「自分が若いころは終電まで働いたのに、やる気が足りない」と怒る。
- 「人件費（残業代）の節減になる」「実際は集中力が落ちているのに働いているふりをするより良い」と考える。
- 自分も定時で帰って、プライベートを充実させる。



飲み会に参加したがる

- ×「飲み会も仕事の一環だ」と強制参加させる。
- 飲み会はあくまでも業務外、自由参加が鉄則と認識する。
- パワハラやアルハラ（アルコールハラスメント）をするリスクや、アルコールに弱い人の急性アルコール中毒を回避できると考える。



電話連絡を しない



- ×わざわざ言わなくても電話連絡をするのは当然だから叱責する。
- 若者は電話をすること自体が減っている（通話に慣れていない）ことを受け入れ、欠勤、遅刻など電話が必要な場面は具体的に指導する。

1年度に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

(特定健診・がん検診含む)



築地健診プラザ受付

- 対象者** 被保険者、被扶養者（配偶者・父母・40歳以上の方）
- 費用** 無料（直接契約医療機関での一部オプション検査は自己負担あり）
- 種別**

報道健保築地健診プラザ

築地駅から徒歩2分、報道事業健保会館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。「プレミアムコース」は、全検査項目と肺機能検査がセットで受診できるお得なコースとなっています。

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**
⇒右ページをご覧ください。

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。便利な駅近隣等にあり、全国で同一の健診が受診できます。



メリット

全国58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

春と秋の年2回、全国の公的施設等約700カ所に会場を設置して、約200日間実施しています。

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、HPからWeb申し込み、またはハガキでお申し込みください。

横浜会場健診

横浜市内に健診会場を設置して実施します。

メリット

横浜近郊にお住まいの方、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	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			医師採取			
プレミアムコース	被保険者及び、被扶養者（配偶者）を対象に全検査項目+肺機能検査を実施												
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	●	—	●	—	—	●	—	●	—	●	—	—	●
横浜会場健診	●	—	●	—	●	●	—	●	—	●	—	●	●

※各種計測（身長・体重・腹囲・肥満度（BMI法）・視力・聴力・血圧・心電図）および尿検査、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。1年度に1回、いずれかを選択してください。



報道健保築地健診プラザの 年間予約開始スケジュールが 決まりました

令和2年度

「プレミアムコース」の受診枠を増設しました!

令和2年度の年間予約開始スケジュールが決まりました。年に一度のからだのチェックを怠らないよう、この機会にご受診ください。

令和元年度から新設した「プレミアムコース」は、予約がとりづらい状況のため、この4月から受診枠を254枠増設し、年間2,630名の方が受診可能になりました。

令和2年度 健診予約受付開始日および対象月一覧

予約受付開始日	予約申込みの対象月											
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1/15 (水)	新規受付											
2/3 (月)	(受付開始済)	新規受付			8月分受付開始 →4/1(水)8:30~							
3/2 (月)	(受付開始済)		新規受付									
4/1 (水)	(受付開始済)			新規受付								
5/1 (金)		(受付開始済)			新規受付							
6/1 (月)			(受付開始済)			新規受付						
7/1 (水)				(受付開始済)			新規受付					
8/3 (月)					(受付開始済)			新規受付				
9/1 (火)						(受付開始済)			新規受付			
10/1 (木)							(受付開始済)			新規受付		
11/2 (月)								(受付開始済)			新規受付	

※健診の予約申込みをされる際は、受診を希望する月日に対応した「予約受付開始日」をご確認のうえ、「予約センター」にお申込みください。

※新規受付は、各予約受付開始日の午前8時30分に開始いたします。

例：8月分 ⇒ 4/1 (水) 午前8時30分受付開始 以降同様

ご予約は

城西病院健診予約センター
Tel. **0570 (056) 123**
Web. 報道健保ホームページより

報道健保診療所のご案内 (無料)

健診後の再検査 (「C3」「C6」判定) が受けられます

開設日時 および 検査対象者

開設曜日	開設時間	検査対象者
火曜日	午後 1:00 ~ 5:00	C3・C6 判定 (要再検査) E 判定 (要精密検査) ※ D 判定 (要診察) ※ 特定保健指導 該当者 ※ E・D 判定の方は項目によっては ご相談いただけます。
木曜日		
金曜日		

該当項目

注意

次の検査項目については検査設備等の都合上、当診療所では検査が行えません。専門医のいる他の医療機関で受診してください。

検査項目⇒腹部超音波検査・便検査・ピロリ菌検査/心電図/子宮頸がん検査/乳房診検査/前立腺検査/視力・眼底検査/聴力

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。健診結果の数値で、気になることがある…。そんなときは、気軽に報道健保診療所で診察・検査を受けましょう。

報道健保診療所を、皆様のホームドクターとしてご活用ください。

他にも、気になることがあれば、診療所の医師、看護師が相談をお受けします!

※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。

所在地・予約先 中央区築地 7-6-1 報道事業健保会館 5 階

診療所では
各種検査など全て
無料です!

ご予約は

Tel. **03 (6264) 0130**
「報道健保診療所」 直通ダイヤル

※上記開設時間にお電話ください

沈黙の臓器 すい臓

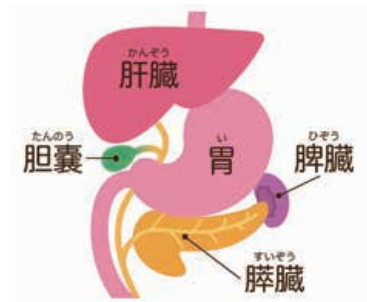
すい臓は肝臓と同じく、自覚症状がない間も病状が進行し、気が付いたときには手遅れになるケースが多く、沈黙の臓器と呼ばれています。しかも罹患率と死亡率がほとんど変わらないというデータもあります（下記参照）。

しかし、早期発見ができれば治療が可能になります。確実な検査が命を救うことになるのです。



すい臓は、胃の後ろ側に隠れるように位置している

すい臓は胃の後ろ側に隠れるように左右に伸びた臓器で、長さは20cmほどです。右わき腹あたりに、ふくらんだ頭部があり、ここは十二指腸に囲まれています。中央は体部、左側の細くなった尾部は脾臓に接しています。すい臓の中にはすい管という細い管が左右に貫き、さらに網の目状に広がっています。



すい臓の働きは主に

- ① 食べ物の消化を助けるすい液をつくる
- ② 血糖値を下げるはたらきのホルモン(インスリン)をつくる

の2つです。このうちすい液はすい管で運ばれ、肝臓から運ばれてくる胆汁といっしょになって十二指腸へ流れていきます。

すい臓がんの90%以上はこのすい管の細胞にできることから、通常、すい臓がんといえはすい管がんのことになります。



腹痛や食欲不振などの症状が出るのは、がんが進行してから

すい臓がんの初期にはほとんど自覚症状がありません。そのうえ、胃などに隠れているため見つけにくいとされています。

進行してくると右記のような症状が現れたり、糖尿病を発症する場合があります。ただ、これらの症状が出てからでは治療が難しくなるケースが珍しくありません。

- 腹痛や食欲不振
- 食べるとすぐにおなかが張る (腹部膨満感)
- 黄疸
- 背中や腰の痛み



5年生存率は9.2%、「最も治りにくい」がん

すい臓がんの治療の難しさは、治癒の目安となる5年生存率にあらわれています。ほかのがんと比べて極端に低く、最も低い「9.2%」となっています（「全がん協部位別臨床病期別5年生存率」より）。このため、すい臓がんにかかる人は、がんのなかではそれほど多くないものの、死亡者数は男性では肺がん、胃がん、大腸がん、肝臓がんに次いで5番目に多く、女性では大腸がん、肺がんに次いで3番目に多くなっています（国立がん研究センター2017年統計より）。

また、1年間に男女合計約36,000人の人がすい臓がんにかかり、それとほぼ同数の約35,000人がすい臓がんで死亡しているのが現状です（同統計より）。



検査のすすめ

見つけづらいからこそ、定期的な検査で早期発見を！

- ① 腹部エコー検査…築地健診プラザでは35歳以上の方全員に実施しています。
- ② 上腹部MRI (MRCP) 検査…メディカルスキニングで実施(補助金制度あり)。

②の詳細は13ページへ

令和2年度新規事業

すい臓がん検査が 補助金の対象になりました！

メディカルスキャンニングが実施する「上腹部（肝臓・すい臓・胆のう）MRI（MRCP）検査」が4月から新たに補助金の対象となりました。

対象：40歳以上の被保険者・被扶養者



お酒をたくさん飲む人や糖尿病がある人は要注意

近年、すい臓がんの患者さんには、いくつかの共通点があることがわかってきました。右の項目にあてはまる人は、すい臓がんにかかりやすい可能性があります。治療が難しいすい臓がんですが、早期（I期）に発見し早期に治療を開始できれば、5年生存率は約40%となっています。あてはまる項目が複数ある人はとくに、すい臓がんを見つけやすい「上腹部MRI検査」などを積極的に受けるようにしましょう。

特に上腹部MRI検査を受けてほしい方

- お酒をたくさん飲む
- LDLコレステロール(悪玉コレステロール)値が高い
- 糖尿病である
- すい炎など、過去にすい臓の病気を指摘されたことがある
- タバコを吸っている
- 大腸がんや胃がんの手術を受けたことがある
- 家族や親せきに肝臓がん、胆のうがん、すい臓がんにかかった人がいる
- 高齢者である

※参考：日本膵臓学会ガイドライン



すい臓をターゲットにした上腹部MRI検査、MRCP検査

すい臓は胃などに隠れていることから、ほかの病気のための検査で偶然、見つかることはほとんどありません。すい臓をターゲットにした検査を受けることが大切です。

腹部エコー検査は腹部皮膚表面部分に超音波を発信する装置をあてます。内臓からの反射波をその装置が受けとり、電気信号にかえてモニターに写します。肝臓、すい臓、腎臓に腫瘍があるか、胆のうには胆石などがあるかを調べますが、すい臓は奥深い場所にあるため超音波が入りにくい部分があり、全域を観察できないことがあります。

「上腹部MRI検査」はすい臓のほか、肝臓や胆のうが対象の検査です。さらに、すい管と胆管を同時に撮影する「MRCP検査（MR胆管すい管撮影）」は確実な診断に有用とされています。この検査は造影剤を使用せずに検査でき、多方向からさまざまな厚さの画像情報が得られるのが特徴です。内視鏡検査のような苦痛もありません。

報道健保のがん検診

種目	支給対象者 (被保険者・被扶養者)	補助金額	補助金 請求手続き	実施会場	
NEW すい臓がん検査 (上腹部MRI検査、MRCP検査)	40歳以上	15,000円	不要	健保組合指定の医療機関 「メディカルスキャンニング」 23施設	
肺マルチスライスCT検査	35歳以上	6,000円			
レディースMRI検査	子宮・卵巣MRI検査	女性			12,000円
	乳房(マンモ)MRI検査	40歳以上の女性			12,000円
	乳房(マンモ)MRI + 子宮・卵巣MRI検査	40歳以上の女性			20,000円

お問い合わせ・予約先(共通) **メディカルスキャンニング** ☎03-5778-2905

定期検診で、歯周病対策を！

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。



報道事業健保会館で歯科検診を実施します♪

- 実施日** 5月25日(月)～29日(金)
6月1日(月)～5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(12:00～13:00を除く)
- 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。
- 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

★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



令和2年度 歯科検診年間スケジュール(予定)

健保会館	実施日
第1回(2週連続)	令和2年5月25日(月)～29日(金) 令和2年6月1日(月)～5日(金)
会場	実施日
①横浜「かながわ労働プラザ」	令和2年9月28日(月)、29日(火)、30日(水)
②市ヶ谷「TKP市ヶ谷カンファレンスセンター」	令和2年10月1日(木)、2日(金)
③築地「電気工事会館」	令和2年10月12日(月)～16日(金)
	令和2年10月19日(月)～23日(金)
	令和2年11月9日(月)～13日(金)
④大阪「松下21タワービル」	令和2年11月18日(水)、19日(木)、20日(金)
⑤名古屋「メルパルク名古屋」	令和2年11月26日(木)

歯・お口の健康と健康寿命の関係

むし歯や歯周病など、歯やお口のトラブルを放置していませんか？「まだ痛くないから」「歯医者に行くのが面倒」などとそのままにしていると、将来の介護リスクが高まり、健康寿命が短くなってしまいかもかもしれません。

Q. 歯やお口にトラブルがあると介護リスクが高まるのはなぜ？

A. 歯やお口のトラブルで口腔機能が低下した状態を**オーラルフレイル**といい、そのままにしておくと栄養状態が悪化して筋力・免疫力が低下したり、人づき合いに消極的になって社会とのつながりを失ったりして、心身の健康状態を悪化させてしまうからです。

オーラルフレイル

将来の介護リスクを高める歯やお口のささいなトラブルや衰えが積み重なり、口腔機能が低下した状態のこと。

- 例：
- 硬いものが食べられない
 - 食欲がない
 - 口が渇く・口臭が気になる
 - むせる・食べこぼす
 - 滑舌が悪くなる

オーラルフレイルによって高まるリスク

- 要介護認定……………2.4倍
- 身体的フレイル……………2.4倍
- 総死亡リスク……………2.1倍
- サルコペニア……………2.1倍
(高齢になるに伴って筋肉量が減少する現象)

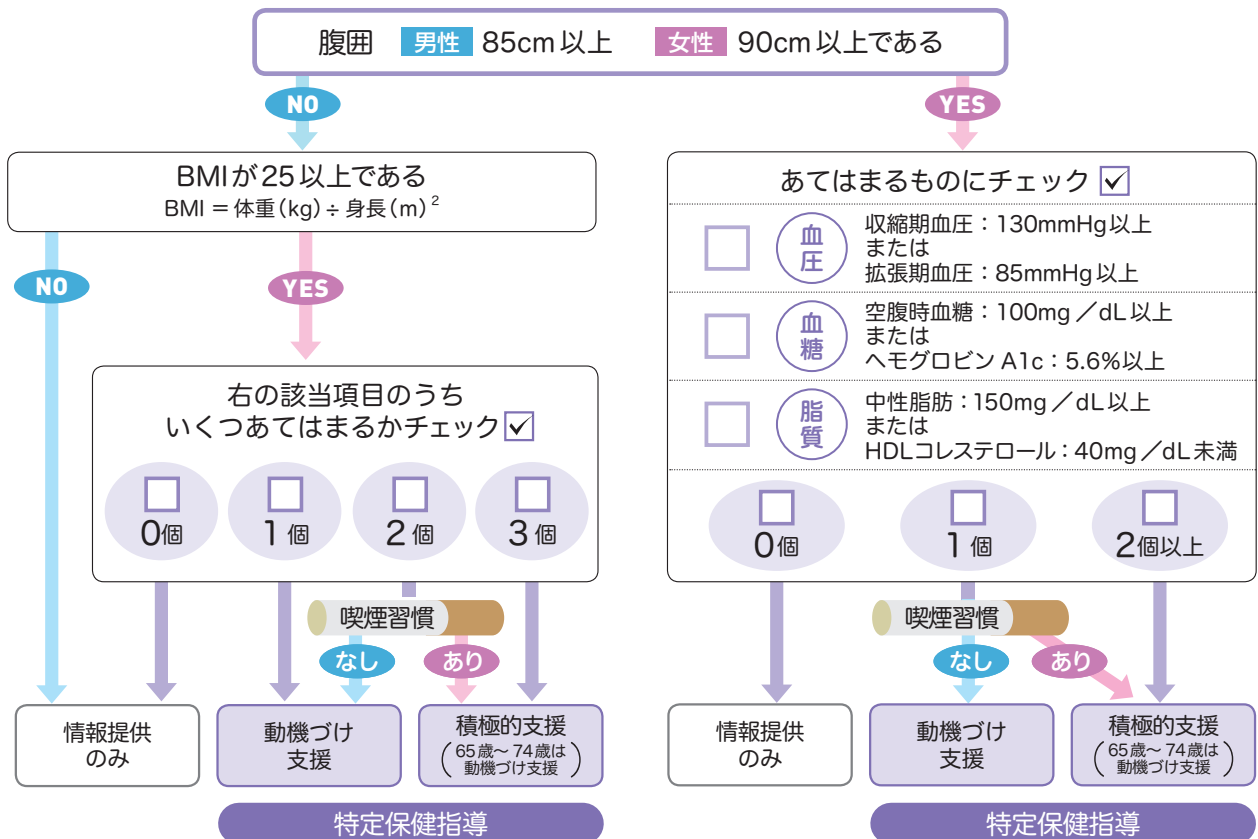
出典：公益社団法人 日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019年版」

特定保健指導は生活習慣改善のチャンス!

特定保健指導は、特定健診を受けた結果、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とその予備群と判定された方を対象に実施します。なかなか改められない生活習慣を、医師や保健師、管理栄養士など、専門家のサポートを受けながら改善できるチャンスですので、対象となった方は、必ず受けていただきますようお願いいたします。

（特定保健指導は高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、対象者は指導を受けることが義務づけられています）

■特定保健指導の対象 → 40歳以上 75歳未満の方



※高血圧症、糖尿病、脂質異常症の治療のための薬を服用中の方は特定保健指導の対象となりません。

■特定保健指導の内容

積極的支援 …生活習慣改善の必要性が高い

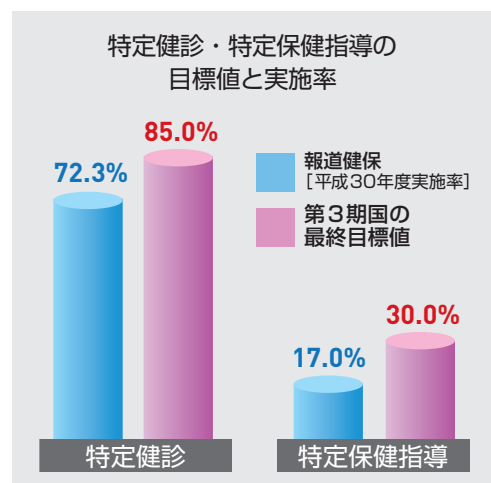
保健師等の指導のもと、行動計画を作成して3カ月以上継続的に生活習慣改善に取り組みます。定期的に計画どおりの効果が出ているか、評価します。

動機付け支援 …生活習慣改善の必要性が中程度

保健師等の指導のもと、行動計画を作成して原則1回の動機付けを行います。計画どおりの効果が出ているか、評価します。

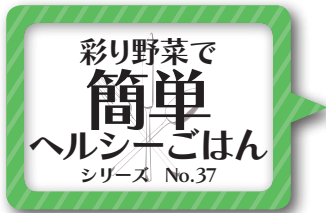
情報提供 …受診者全員

健診結果通知の際、生活習慣を見直すきっかけとなる情報提供を行います。



◎特定保健指導の案内が届いても受けない人が一定以上いると、`健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる、というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。被保険者ご本人だけでなく、**奥さま(被扶養者)**も、案内が届いたら、ぜひ受けてください。

※実施機会、場所についての詳細は次号6月号でご案内いたします。



レンジで れんこんしゅうまい

料理制作/若子みな美(管理栄養士) 撮影/さくらいしょうこ スタyling/宮沢史絵

材料(2人分)

- えのき..... 50g
- れんこん..... 50g
- キャベツ..... 100g
- にんじん..... 20g
- 鶏ひき肉..... 160g
- 片栗粉..... 小さじ1
- 塩..... 小さじ1/4
- しゅうまいの皮..... 10枚
- しょうゆ..... 小さじ1
- 酢..... 小さじ2

作り方

- ①えのきの石づきを切り落とし、れんこんとえのきは粗みじん切りにする。キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにする。
 - ②ボウルに鶏ひき肉、れんこん、えのき、片栗粉、塩を入れてよく混ぜる。しゅうまいの皮で10個分包む。
 - ③耐熱皿にキャベツとにんじんを敷き入れて、②を並べる。水(分量外・大さじ1/2ほど)をまわしかけ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱する。しょうゆと酢を混ぜて添える。
- ※電子レンジでの加熱時間は適宜調整してください。



ヘルコム編集室で実際に 作ってみました!

フワフワな肉餡の中にれんこんのシャキシャキ感があってとてもおいしかったです。優しい味で高齢の両親にも好評でした。

しゅうまい作りという手間がかかりそうなイメージですが、これは包むまでも簡単ですし、包んでしまえばあとは電子レンジにお任せで大丈夫なので、さっと作れて野菜も多く摂れ、忙しい時にピッタリの一品だと思います。

電子レンジの加熱時間は家のレンジでは6分だと少し足りなかったため10秒ぐらいで調整したほうがいいのかもかもしれません。

1人分 225kcal
塩分 1.3g

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。

桜の名所に加え、新しいスポットも! 春の大田区で名所を発見

東京都大田区

23区内最大面積を持つ大田区はウォーキングにうってつけ。今回はそんな大田区で、春を感じる桜の名所を中心に歩きます。名曲“桜坂”のモデルとされている場所もコース内にありますよ!

洗足池公園

歌川広重の絵にも描かれた水辺の景観、その名残を今も残しています。池には手漕ぎ式や足漕ぎ式ボートがあり、なかにはかわいいアヒルのボートも。



撮影:阿部龍浩

4 雪が谷検車区

東急電鉄の車両基地で、池上線・東急多摩川線の全車両が属しています。鉄道ファンに人気のスポットで車両を見に訪れる人も。



写真:大田区提供

3 桜坂

福山雅治の大ヒット曲“桜坂”のモデルとされている場所で、名称は坂道の両側に植えられた桜にちなんでいます。現在は切通しの坂ですが、昔は「沼部の大坂」と呼ばれた急勾配の坂でした。



写真:大田区提供

6 大田区立勝海舟記念館

昨年9月に開館したばかりの newName. 国登録有形文化財である“旧清明文庫”を活用し、勝海舟の功績や大田区との関わりを紹介する記念館です。

開館時間/午前10時~午後6時(入館は午後5時30分まで)
休館日/毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始、臨時休館日
入場料/一般300円、小中学生100円、65歳以上240円、20名以上の団体は2割引



写真:大田区提供

5 洗足池公園

区内屈指の広さを持つ、桜の名所として知られる公園です。池にボートで出られるほか、池月橋や水生植物園、勝海舟夫妻のお墓といった散策スポットも豊富。

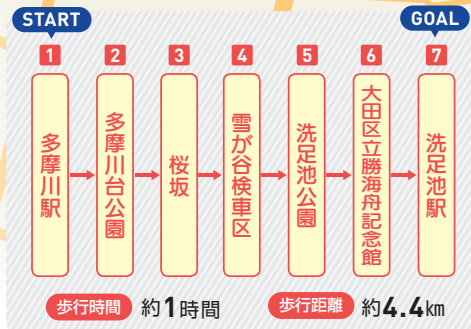


写真:大田区提供

2 多摩川台公園

多摩川沿いの丘陵地に広がる公園で、無料の古墳展示室やあじさい園など見どころ満載。約300本の桜が咲くシーズン中は、園内が桃色に染まります。

開園時間/午前9時~午後7時(4月~8月)
※一部のエリアは夜間および年末年始は閉鎖しています。9月以降の開園時間など詳しくはホームページをご覧ください。

※館内や園内歩き含まず
※新型コロナウイルスの影響による各施設等の最新情報は、ホームページ等でご確認ください。

癒しの保養所
100%活用ガイド

報道健保の保養所で 春の旅を楽しもう!

暖かくなると、旅に出かけたくくなります。
報道健保の保養所は、人気の高い観光地の熱海・那須・箱根にあり、温泉も満喫できます。観光拠点としても便利なので、ご家族や仲間たちと楽しい時間を過ごしてリフレッシュしましょう!

熱海荘



所在地

〒413-0003 静岡県熱海市海光町7-64
☎0557-83-3434

アクセス

電車：JR熱海駅から徒歩約10分。
タクシー：JR熱海駅から約5分。

施設 (全12室 42名)

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



支配人 鈴木美代子

・・・支配人のコメント・・・

支配人の鈴木美代子です。熱海荘では、一昨年、昨年と建物内のさまざまな場所がリノベーションされました。以前にも増して落ち着く空間での寛ぎと旬の素材を生かしたお食事をお楽しみいただけます。皆様が癒しの一日をご満喫いただけるよう心配りを大切に、スタッフ一同笑顔でお待ち申し上げております。

尾崎紅葉や太宰治、谷崎潤一郎といった名だたる文豪が豊かな自然や海、素晴らしい湯を愛した街、「熱海」にぜひお越しください。

●次号(6月号)で、熱海荘の特集を掲載します。

申込方法・利用料金 <3施設共通>

●申込方法

【1】抽選申込(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」により直接保養所までにお申込みください。

【2】抽選後空室がある場合の申込(2カ月前～2日前)

抽選後、空室がある場合の利用申込は、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付けます。

●利用料金

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

※利用料は消費税込みです。別途、入湯税150円がかかります。

<区分> **組合員**：被保険者および被扶養者
員外A：被保険者の家族で被扶養者となっていない配偶者・直系尊属・子および二親等内の親族
員外B：上記以外の者

「電子決済」を始めます!!

実施時期 令和2年4月1日宿泊分より

熱海荘、那須山荘、箱根ごうら荘の3施設すべてで、利用料などの支払いに「電子決済」が利用できます。

■ これからの決済方式



現金、クレジットカード

スマホ+磁気媒体

■ 利用可能な電子決済



※那須山荘に限り、4月中旬までは①のみ利用可能

那須山荘

所在地

〒325-0301
栃木県那須郡那須町大字湯本206-730
☎0287-76-1015

アクセス

電車：JR那須塩原駅またはJR黒磯駅よりバスで「一軒茶屋」停留所下車、徒歩約15分。
車：東北自動車道那須ICから那須街道を北上し、一軒茶屋を右折してすぐ。

施設 (全13室 52名)

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



・・・支配人のコメント・・・



支配人 小川宮子

支配人の小川宮子です。那須山荘は自然溢れる那須の山々の中腹にあり、近くには「那須御用邸」もあります。那須の大自然の恵みである「白濁の温泉」と地元那須牛や高原野菜をふんだんに使った「お食事」をお楽しみください。

お客様一人ひとりのお声を大切に、より良い那須山荘を作っています。皆様のお越しを心からお待ちいたしております。

箱根ごうら荘

所在地

〒250-0408
神奈川県足柄下郡箱根町強羅字強羅1300-51
☎0460-83-9531

アクセス

電車：箱根登山鉄道強羅駅より徒歩約5分。^{*}
車：東名高速道路御殿場ICより国道138号線乙女峠経由で約30分。または小田原厚木有料道路小田原西ICより国道1号線で約25分。

施設 (全12室 48名)

客室(和室9室・洋室1室・特別室2室)／食堂／浴場(男女・中浴場)サウナ、露天風呂付／家族風呂／カラオケルーム2室(1室は共同利用)／研修室(50名収容)兼体育室(卓球台2台)



・・・支配人のコメント・・・



支配人 小椋隆世

支配人の小椋隆世です。箱根の大自然に浸りながら「温泉」に「お料理」に心ゆくまでお楽しみください。4階の見晴し台から望む箱根の大自然は四季折々の顔を見せ、新鮮な空気と相まって心が落ち着きます。箱根ごうら荘にお越しの際はぜひ体験してみてください。

また運営をより良くするために、ご利用の際はお客様の声をぜひお聞かせください。

※箱根登山鉄道は昨年の台風19号の被害により、運行を休止しています。



締切
間近!

“スマート” に歩いてスリムな身体づくりを「スマートウォーキング」を始めてみませんか?

【実施方法】

スマートフォンに専用アプリをダウンロードし、歩数を自動集計してくれる、`集計いらず`のデジタルウォーキング。

多彩なオプション機能で、みなさまの健康管理もサポートしてくれます。楽しく、スマートにウォーキングを楽しみましょう。

↓こんな機能が利用できます

①歩数・消費カロリー・距離・時間の計測
② 15分毎の活動量計グラフ
③体重の増減推移・体脂肪率・BMI表示
④デイリーフィードバック（活動状況を経過グラフで表示）
⑤ウィークリーレポート（活動状況と予測の比較表示）
⑥減量シミュレーション（目標と前回プラン比較）



Before

After



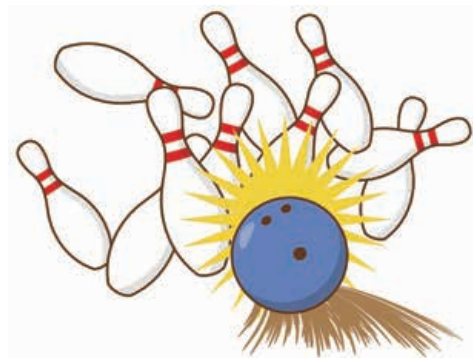
開催通知	令和2年5月1日（金）～6月30日（火）	参加費 無料!!
参加資格	報道健保の被保険者・18歳以上の被扶養者	
募集定員	500名 ※先着順（2コース合わせて）	
申込締切	令和2年4月9日（木）午後5時まで	
目標歩数	①チャレンジコース……1日平均10,000歩以上 ②スタンダードコース…1日平均7,000歩以上	
表彰	各コース目標達成者の中から抽選で各20名 ※各賞の記念品は、イベント終了後に記録を集計し後日お送りします。 ※当選者の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。	



ベストを目指して！

第43回 報道健保ボウリング大会を 開催します

開催日	令和2年6月13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。



新型コロナウイルス感染拡大の影響により、イベントの開催を延期または中止にする場合があります。
最新の情報は報道健保ホームページにてご確認ください。

第3回

ウォーキングイベント「いちご狩り」は 中止になりました

令和2年3月7日(土)に実施を予定していましたが第3回ウォーキングイベント「いちご狩り」は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止させていただきました。

春季ハイキング「潮干狩り」中止のお知らせ

令和2年4月25日(土)に実施を予定していましたが春季ハイキング「潮干狩り」は、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、不特定多数の方も含め参加者数も多く、また休憩所が閉鎖空間となっていることから、加入者の安全を第一に考え、中止とさせていただきます。

両事業において参加を予定していた皆様には誠に残念ではございますが、危急の事態につき趣旨ご理解くださいますようお願いいたします。

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 「hdk2020」

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TELにてお問い合わせください。

お問い合わせ先 保健施設課 ☎ 03-6264-0132

KENPO TOPICS

第265回理事会

令和2年1月30日(木)に第265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	報告事項
<ol style="list-style-type: none"> 1 第126回組合会提出議案について 2 第126回組合会の招集について 3 選定理事補欠選挙の実施について 4 組合保有財産の運用について 	<ol style="list-style-type: none"> 1 関東信越厚生局による実地指導監査(総合監査)の結果と監査指摘事項における改善報告について 2 令和元年度事業の進捗状況について 3 その他

第126回組合会

令和2年2月6日(木)に第126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	報告事項
<ol style="list-style-type: none"> 1 令和2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 	<ol style="list-style-type: none"> 1 関東信越厚生局による実地指導監査結果 2 令和元年度事業の進捗状況 3 その他の報告事項

任意継続被保険者の皆様へ

公告

任意継続被保険者の標準報酬月額上限について

健康保険法第47条の規定により、任意継続被保険者の標準報酬月額上限を次のように定めます。
記

1. 令和元年9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額を標準報酬月額の基礎となる報酬月額とみなしたときの標準報酬月額を第27級410,000円とする。
これにより、任意継続被保険者の標準報酬月額は、任意継続被保険者が被保険者の資格を喪失したときの標準報酬月額と、前記の標準報酬月額のうちいずれか少ない額をもって、その者の標準報酬月額とする。
2. 適用年月日 令和2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。

令和2年4月～6月の納付期限

4月分	令和2年4月10日(金)
5月分	令和2年5月11日(月)
6月分	令和2年6月10日(水)

今月の報道健保



令和2年2月末現在		対前月比
事業所数	698件	-1件
被保険者数	男性	-72人
	女性	-20人
	合計	-92人
被扶養者数	28,994人	14人
加入者数	81,304人	-78人

公告

事業所の新適・編入

(株)JAVE
東京都港区
令和元年10月1日

(株)NEXT SIDE
東京都千代田区
令和2年1月1日

プロセスタジオ(株)
東京都港区
令和2年3月1日

事業所の削除

TOKYO SMARTCAST(株)
東京都千代田区
令和元年10月8日

(株)スリートップ
東京都板橋区
令和元年11月1日

選定議員の退任について

森 譲太
(株)日刊スポーツ新聞社
退任年月日 令和元年12月31日

後藤 利美
東京都報道事業健康保険組合
退任年月日 令和2年2月6日

選定議員の就任について

奥村 泰典
(株)日刊スポーツ新聞社
任期 自 令和2年2月1日
至 令和3年11月23日

島崎 泰彦
東京都報道事業健康保険組合
任期 自 令和2年2月6日
至 令和3年11月23日

選定理事の就任について

奥村 泰典
(株)日刊スポーツ新聞社
島崎 泰彦
東京都報道事業健康保険組合
就任年月日 令和2年2月6日

常務理事の就任について

島崎 泰彦
東京都報道事業健康保険組合
就任年月日 令和2年2月6日

予防しよう！ 新型コロナウイルス感染症

世界中に感染が広がっている新型コロナウイルス感染症(COVID-19)。予防には、かぜやインフルエンザと同じように、手洗いやせきエチケットなどの感染症対策を行い、健康管理を心がけることが重要です。また、換気が悪く、人が密に集まって過ごすような環境は、集団感染のリスクを高めますので注意しましょう。

■ 手洗い

流水とせっけんでこまめに手を洗いましょう。外から帰ったときやせきをしたあと、食事の前や、口・鼻・目などに触れる前には手を洗いましょう。アルコール消毒も効果があります。



■ せきエチケット

マスクを着用する。

ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。

上着の内側やそでで覆う。



発熱等、かぜの症状がみられたら、学校や会社を休み、外出を控えましょう。また体温を測定して記録しておきましょう。

コロナウイルスとは？

発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものは6種類あることがわかっています。そのなかには、重症化傾向のある中東呼吸器症候群(MERS)や重症急性呼吸器症候群(SARS)の原因ウイルスも含まれます。



次の人は地域の保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」に相談を

- かぜの症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く。
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
- 高齢者や基礎疾患がある人で上記症状が2日程度続いている。



厚生労働省HP

問い合わせは、各自治体の保健所や、厚生労働省 電話相談窓口 ☎ 0120-565653 (フリーダイヤル) 午前9時～午後9時。

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 (すべて無料です。プラザ健診と同日に受診可)

- ① 歯科検診…5/25(月)～5/29(金)、6/1(月)～6/5(金)
- ② 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!

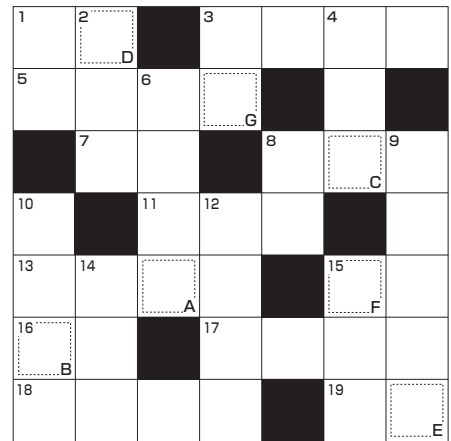
❖問題/クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 英語でいえば、ギャンブル
- アルファベットの最後の文字は?
- 得の反対の言葉はなに?
- 地球上で最大の動物といったら…
- 寒天、トコロテンの原料はこの海藻
- 赤ちゃんの乗物といえばベビー○○
- 映画は、何に映し出して観る?
- パパがおやじなら、ママは…
- 温めるだけですぐ食べられる、何食品?
- 赤い宝石の代表で、7月の誕生石
- アメーバ、または細菌がひきおこすお腹の病気として有名

ヨコのカギ

- 俗に万病のもとなどともいわれる病は?
- 靴下を英語でいうと?
- だれにでもいくつかはあるもの
- 1000キログラム=1○○
- カーカーと鳴く黒い鳥
- 白と黒の中間の色
- 兎追いし彼の山♪と歌う唱歌
- 春の七草の一つで、香りの高い植物
- キリンはこの部分がとても長い動物
- 新人のことをこういいます
- 英国伝統の肉料理といえば、○○○○ビーフ
- マッチや農業製造に使われる元素



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。

1月号の答え < スゴロクゲーム

当選者 < ぼてぼてさん、イヨコさん、めいちゃんさん、うさださん、うどんさん、カズカズさん、鶏白湯さん、みーさん、miraさん、りっくんのりっくさん

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2年4月30日(木)
- ❖正解・当選者発表 『Health Comsat』6月号に掲載します。

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

