

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

特集

新型コロナウイルス感染症

築地発健康かわら版
雨の日やすきま時間に
運動不足解消

家エクサで
運動量を
増やそう!

おでかけNAVI

秋季ハイキング募集

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

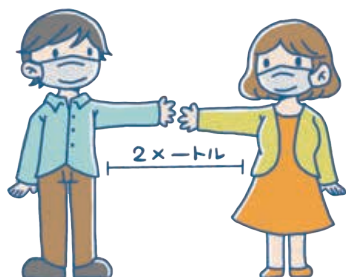
<http://www.houdou-kenpo.or.jp/>

感染拡大の防止のためにできること

新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守れるよう、日常生活を見直しましょう。



他の人との
十分な距離をとる



窓やドアを開け、
こまめに換気を！



屋外でも密集するような
運動は避けましょう



手洗いをしっかり
しましょう！



症状がなくても
マスクをつけましょう



電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう！



その他にも厚生労働省は「新しい生活様式」として、ビデオ通話でオンライン帰省、スーパーは少人数で空いている時間に、オンライン飲み会、診療は遠隔診療、定期受診は間隔を調整、筋トレやヨガは自宅で動画を活用、飲食は持ち帰り・宅配、仕事は在宅勤務などの提言をしています。

治療薬について (厚労省ホームページより)

新型コロナウイルスにおいて、治療薬の開発は最重要項目のひとつとなっています。現在、複数の薬についてその治療効果や安全性を検証するための臨床研究が行われています。

アビガンはタミフル等の薬が無効であるような新型インフルエンザの流行に備えて国が備蓄するための薬で、ウイルスの増殖を抑える作用があるといわれており、有効性や安全性の検証が進められています。

また、エボラ出血熱の治療を目的にアメリカで開発されたレムデシビルは、重症患者のみを対象として特例承認されており、効果が期待されています。(5月13日現在)

体調が悪いと感じたら…

かぜの症状や発熱、だるさ、息苦しさなどの症状があっても、現時点ではインフルエンザ等の新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況です。かぜやインフルエンザ等の心配がある場合には、これまで同様、かかりつけ医にご相談ください。

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



厚生労働省HP

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う 報道健保の対応

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、報道健保では以下の対応を行っています。
被保険者の皆様にはご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

(令和2年5月18日現在)

1	窓口業務	窓口は緊急時とし、来館は控え、届出は郵送で行ってください
2	築地健診プラザでの健診	5月末日まで一時中止。再開時期は検討中
3	歯科検診	5月・6月予定の検診は中止し、秋以降に実施
4	直営保養所 (熱海荘・那須山荘・箱根ごうら荘)	5月31日まで臨時休館 感染防止対策を徹底したうえで営業再開の予定
5	体育奨励事業	第43回報道健保ボウリング大会(6月13日(土)実施予定) ↓ 6月13日の開催を中止、来年1月23日(土)に延期
6	事務担当者講習会	●事務担当者講習会(6月15日(月)実施予定) ●関西地区講習会(6月17日(水)実施予定) ↓ ともに中止
7	休業補償給付 (傷病手当金の支給)	発熱等の自覚症状があるため、自己の判断により自宅待機していた期間など、医療機関への受診を行うことができなかった期間も、支給の対象になる場合があります。 ↓ 詳細は給付課までお問合せください

●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。



保健師から

新型コロナウイルス感染症は、いつ誰がかかっても不思議ではない状況となりました。外出や人との接触を控え、手洗いや消毒・換気をするなどして感染リスクを減らしましょう。

ただ、気を付けていても感染を完全に防ぐことは難しく、感染した場合に備えて、重症化させないために体調を万全に整えておくことも大切です。バランスの良い食事や十分な睡眠・適度な運動で免疫力を上げましょう。

糖尿病や高血圧などを持つ方は、そうでない方に比べて重症化のリスクが6～7倍高くなりますので、しっかりとコントロールしましょう。また、喫煙者では、重症化率が2.2倍、死亡率が3.2倍になるとの報告もありますので、この機会に禁煙することをお勧めします。

新型コロナウイルス感染症は他人事ではありません。あなたや大切な人の命を守るためには、一人一人注意を継続することが必要です。力を合わせて乗り越えましょう。



築地発
健康
かわら版

家エクサで

雨の日やすきま時間に
運動不足解消♪

運動量を増やそう!

雨が多い梅雨の季節は、ウォーキングなど屋外での運動がしばらく、運動不足になりがちです。今年は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、家で過ごす時間が増えています。そこで、家でできるエクササイズ(家エクサ)をご紹介します。

時間や下の階を気にしないのでできるよう、静かにできるメニューを集めました。すきま時間も活用して挑戦してみてください!

家エクサをやるときの注意

- ① 周りに障害物がないところでいきましょう。
- ② 反動を使わず、ゆっくり丁寧にいきましょう(騒音防止効果もあり)。
- ③ 終わった後はストレッチでクールダウンを忘れずに。



プランク

- ① うつぶせに寝て上体を起こし、床にひじを付ける。
- ② つま先を立てて、肩からかかとまでまっすぐに保つ。

30秒~1分
×3セット



※ひじは肩の真下に置き、お腹に力を入れる。
※お尻が上がらないように注意!

きつい人は...



ひざをついて行う。

慣れてきたら...

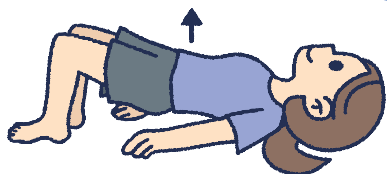


片脚を浮かす(左右それぞれ行う)。

ショルダーブリッジ

15回
×2セット

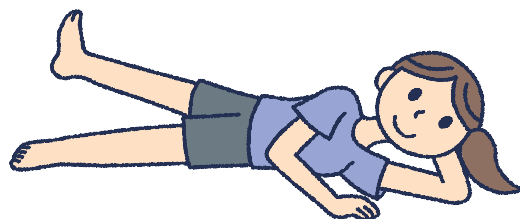
- ① 床にあおむけに寝て、両脚を立てる。
- ② 胴体からひざまでまっすぐになるようにお尻を上げる。



サイド脚上げ

左右
各20回
×3セット

- ① 横向きに寝て手で頭を支える。
- ② 上の脚を上げ下げする。



※体をまっすぐにして前後に傾かないようにする。
※軽く膝を曲げてOK。

空中自転車こぎ

- ① 床にあおむけに寝て、両脚を上げる。
- ② 空中で自転車をこぐように脚を回す。

20回
×3セット

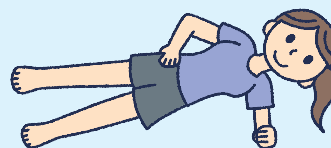


慣れてきたら...



お尻を上げて両手で支えて行う。

慣れてきたら...



ひじを床について、上体を上げて行う。



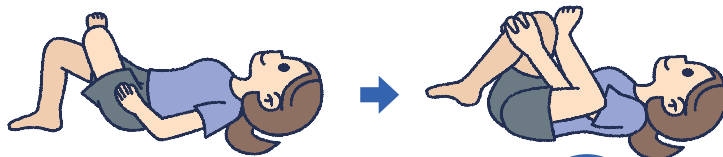
クールダウンのためのストレッチ



腹筋

20~30秒

- 1 うつぶせに寝て、両手を胸の横につく。
- 2 ゆっくり上体を起こし、腹筋を伸ばす。



お尻

左右各
20~30秒

- 1 あおむけに寝て脚を三角に立てる。
- 2 左脚のくるぶしを右脚の膝にかける。
- 3 両手で右脚を抱えて左のお尻の筋肉を伸ばす。
- 4 反対側も同様に行う。

家事をしながら

安全第一で、無理のない範囲で行いましょう。ゆっくりじっくり行うのがポイントです。

食器を洗いながら

- 1 右脚重心になり、左脚を後ろに30度くらい上げる。
- 2 逆も行う。



雑巾がけをしながら

- 1 お尻を下ろさず、よつんばいの姿勢で行う。
- 2 片脚を上げる(交互に行う)。



洗濯ものを干しながら

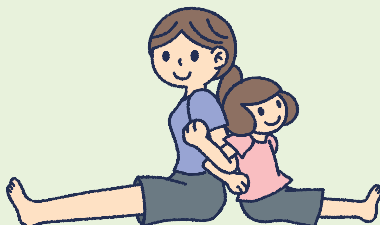
- 1 かかとを上げ下げする。
- 2 つま先立ちでキープ。

※不安定なサンダルなどは避ける。



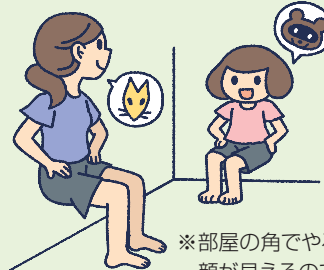
子どもと いっしょに

小学生くらいまでのお子さんで行うエクササイズです。楽しみながら行ってください。



空気椅子しりとり勝負

- 1 親子で壁にもたれて空気椅子の姿勢でしりとりをする。
- 2 しりとりか、空気椅子が続けられなくなったほうが負け。



※部屋の角でやると顔が見えるのでオススメ。

足でタオルキャッチ

- 1 それぞれの足元にタオルを置き、椅子か床に座る。
- 2 片足の指でタオルをつかんで持ち上げ、いっしょに3数える。

※左右行う。

背中合わせお尻歩き

- 1 背中合わせに座り腕を組む。
- 2 子どもが前進する方向にお尻歩き。
- 3 親が前進する方向にお尻歩き。

動画サイトやグッズの活用も

今回ご紹介したエクササイズ以外にも、ヨガや筋トレなどを解説している動画サイトを見ながら行うのもおすすめです。専門のインストラクターが見本を見せてくれるサイトもたくさんありますので、検索してお気に入りの動画を見つけるのも◎。

また、ダンベルやバランスボール、ストレッチポールなどのグッズを使うなど、自分にあった方法で楽しみながら継続していきましょう。



直接契約医療機関のご案内

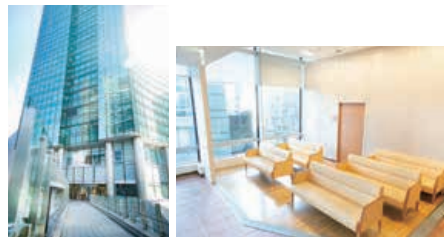
令和2年度から3つの医療機関が追加！（全国61施設）

4月から新たに追加されました医療機関をご紹介します。
直接契約医療機関での生活習慣病予防健診は無料で実施しています。病気の予防・早期発見にお役立てください。



汐留シティセンターセントラルクリニック

東京都港区東新橋 1-5-2 汐留シティセンター3F
電話：03-5568-8700（健診受付専用）03-5568-8702
交通：都営大江戸線汐留駅、ゆりかもめ新橋駅より徒歩1分
都営浅草線新橋駅より徒歩2分
JR線・銀座線新橋駅より徒歩3分



総合健診センターヘルチェック池袋センター

東京都豊島区東池袋 1-25-8 タカセビル 1F/2F
電話：（予約センター）03-3345-7766
交通：有楽町線東池袋駅より徒歩4分
JR線・各線池袋駅より徒歩5分



横浜リーフみなとみらい健診クリニック

神奈川県横浜市西区みなとみらい 4-6-5
リーフみなとみらい 11F
電話：045-651-1572
交通：みなとみらい線みなとみらい駅
1番出口より徒歩4分
みなとみらい線新高島駅3番出口より徒歩6分
横浜駅東口より無料送迎車運行



● 健診のお申し込み、お問い合わせ等は直接各医療機関にご連絡ください。

生活習慣病予防健診の概要

対象者	被保険者・被扶養者（配偶者・父・母および40歳以上の方）
費用	無料
申込方法 （申込先）	各医療機関へ直接ご連絡ください * ご予約の際は「報道健保の生活習慣病予防健診」または「東振協契約のBコース」と伝えてお申し込みください。
受診回数	1年度（4月～翌年3月）内1回 * 「生活習慣病予防健診（婦人生活習慣病予防健診・遠隔地健診含む）」と「人間ドック」のいずれか1回のみ受診となります。
その他	「マンモグラフィ検査」…40歳以上の女性の方は同時に受診できます。 （費用：補助金2,500円を控除した金額を自己負担） 「ピロリ菌検査」…健診時に希望する方は同時に受診できます。 （検査のみ単独受診は不可。医療機関ごとに検査方法が異なります。） * 一部医療機関では、両検査ともに後日健保組合へ補助金請求が必要な場合があります。

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

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2年9月28日（月）～30日（水）の3日間
受付時間	詳細が決まり次第、事業主宛通知及びホームページNEWSにてお知らせいたします。
会 場	『神奈川県立かながわ労働プラザ』 横浜市中区寿町1丁目4番地 最寄り駅：JR京浜東北・根岸線「石川町駅」 中華街口（北口）徒歩3分 横浜市営地下鉄ブルーライン「伊勢佐木長者町駅」 出口2 徒歩12分 横浜市営地下鉄ブルーライン「関内駅」 出口1 徒歩12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「横浜地区会場健診について」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
ご活用ください。



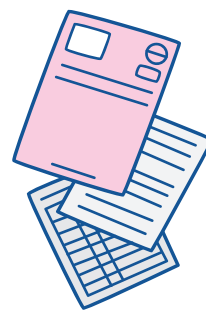
ご自宅の近くで健診が受けられます！

秋季「婦人生活習慣病予防健診」のご案内

- ❶ 春の健診を受診できなかった方はこの機会に受診してください！
- ❷ 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） ※対象の方に、ピンク色の封筒でご案内をお届けします。
費 用	無料
実施期間	令和2年10月～令和3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（4月～3月）1回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。

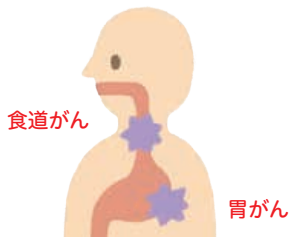
報道健保の婦人生活習慣病予防健診はココが違う！

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
対象にすることはありません。

- 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

お問い合わせ先 健康管理課 ☎ 03-6264-0136

胃がん・食道がん



胃がん・食道がんの
発見されやすい年代

男性：40歳代以降
女性：50歳代以降

早期発見の
メリット

- ①生存率が高くなる
- ②内視鏡手術など負担の少ない治療方法が選べる など

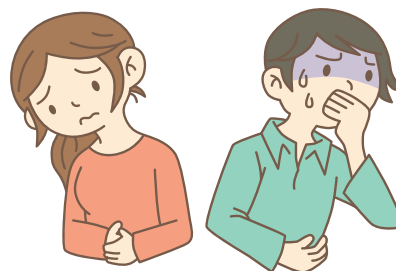
胃がん⇒早期だけでなく進行後も無症状の場合も

胃がんは、胃の壁をおおっている粘膜に発生し、がん細胞が大きくなるに従い壁の奥深くに向かって進行します。さらに、胃の外側に達し、近くの大腸や膵臓にも広がる場合があります。

また、がん細胞がリンパ液や血液の流れに入り込んで胃とは離れた臓器で増殖（転移）、胃の外側を越えてお腹の中に散らばる（腹膜播種）場合もあります。

主な症状

- 胃やみぞおちの痛み
- 胃の不快感や違和感
- 胸やけ、吐き気、食欲不振 など



食道がん⇒進行して胸や背中への痛み、せきや声がれも

食道がんは、食道の壁の粘膜に発生し、壁の奥深くから外側に進行します。食道内にいくつも同時にできるケースがあり、日本人の約半数は食道中央付近にでき、次いで食道の下部（胃の入り口側）に多く発症します。進行の結果、がんが食道の壁を越え、周囲の肺や脊骨、大動脈などに広がると胸や背中への痛み、せき、声がれなどの症状があらわれてきます。

主な症状

- 飲食時の胸の違和感
- 食べ物がつかえる感覚
- 体重減少、せき、声がれ など



X線検査で「要精密検査」なら、必ず内視鏡検査を

胃がん検診は、胃がんはもちろん食道がんもチェックでき、X線検査と内視鏡検査のどちらかを選択することになっています（下記参照）。

胃がんも食道がんも、上記の症状に心あたりがある場合、健康診断（または胃がん検診）を待たず、すぐに医療機関で「検査」を受けることが望まれます。

症状が軽症の早期にがんを見つけるため、胃がん検診を欠かさずに受けましょう。



報道健保築地健診プラザには「X線検査」と「内視鏡検査」があります！

無料

X線検査

検査直前に発泡剤で胃を膨らませた後、バリウムを含む造影剤を飲んでX線で胃を撮影。検査の感度は70～80%といわれています。

内視鏡検査

口から内視鏡を入れて、胃の粘膜を直接観察します。胃X線検査では見つけにくい小さながんの早期発見が可能です。

※新型コロナウイルス感染症防止対策の一環として、受診者の咳を誘発する恐れのある検査は、中止する場合がありますのでご了承ください。

報道健保築地健診プラザ「プレミアムコース」

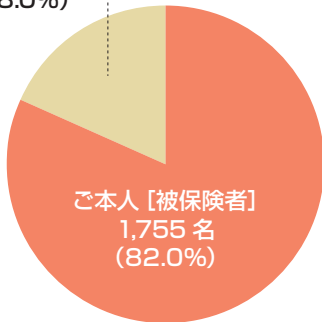
(35歳以上被保険者及び、被扶養配偶者)

令和元年度実施状況報告 **2,142名が受診!**

「プレミアムコース」は、通常的生活習慣病予防健診に右記の4つのメリットが加わった人間ドック相当のコースです。

受診者数 2,142名

ご家族【被扶養者】
387名
(18.0%)



ご本人【被保険者】
1,755名
(82.0%)

プレミアムコース **4つ** のメリット!

① 充実した検査項目

腹部超音波検査や眼底検査等々充実のラインナップ

② オプションの追加申込不要

胃カメラやマンモグラフィなどオプション扱いの検査がセット

③ 肺機能検査が受けられる

肺活量を計測する肺機能検査も受けられます

④ 健診結果通知が早い

受診日から2週間程度で結果が届く

令和2年度からはさらに1日当たりの受診者枠を増やしました。充実した検査項目の報道健保築地健診プラザの肺機能検査も受けられる健診「プレミアムコース」をぜひご利用ください。



**ピロリ菌を
除菌しましょう!**

ピロリ菌は…

- 胃・十二指腸潰瘍を起こす
- 胃がん患者のほとんどがピロリ菌に感染
- 抗生物質で除菌が可能

ピロリ菌検査で、「陽性」反応の方に除菌をお勧めするご案内をお送りしています。ピロリ菌の除菌は、抗生物質の内服により行ないます。ピロリ菌を除菌することで胃がんになるリスクを大幅に下げることができます。陽性反応が出た方は早めに除菌しましょう。



報道健保のヘルスサポート活動報告

今後、各事業の実施を希望される事業所ご担当の方は保健指導課にご相談ください。

健康企業宣言	事業所の健康づくりへの取り組みが認められると「健康優良企業」に認定されます ➔ 18事業所
職場血圧測定会	職場まで血圧計をお持ちして測定します ➔ 18事業所
CO 測定会 (禁煙支援)	一酸化炭素濃度測定器をお持ちして測定します ➔ 1事業所
骨健康度測定会	超音波で手首の骨健康度 (骨密度) を測定します ➔ 1事業所
特定保健指導・個別相談	健診結果に関する相談を実施します ➔ 11事業所 (計19日間)
衛生委員会への参加	事業所の健診結果を報告・説明します ➔ 1事業所
新入社員研修	新入社員を対象に健康に関する研修会を実施します ➔ 1事業所

※青字は、令和元年度実施実績

お問い合わせ先 保健指導課 ☎ 03-6264-0137

特定保健指導を必ず受けることが義務化されています

特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。対象になった方は必ず受けてください。

特定保健指導の該当者とは？

特定保健指導は、40～74歳の被保険者・被扶養者が対象で、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者および予備群を減少させることを目的として実施しています。そのため該当者と予備群の方に対しては特定保健指導（積極的支援、動機付け支援）を行います。

「内臓脂肪の蓄積」がある方のうち、「血圧」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から判断して、対象者が選定されます（診断基準参照）。

メタボリックシンドロームの診断基準

① 内臓脂肪型肥満

腹囲	<ul style="list-style-type: none"> ● 男性：85cm以上 ● 女性：90cm以上
----	--



② 追加リスク項目

血圧	<ul style="list-style-type: none"> ● 収縮期血圧130mmHg以上 または ● 拡張期血圧 85mmHg以上
血糖	<ul style="list-style-type: none"> ● 空腹時血糖100mg/dL以上
脂質	<ul style="list-style-type: none"> ● 中性脂肪150mg/dL以上 または ● HDLコレステロール40mg/dL未満

追加リスク項目が
1つ

メタボリックシンドローム予備群

追加リスク項目が
2つ以上

メタボリックシンドローム該当者

メタボとは？

内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧・高血糖・脂質異常症などが重複した状態のこと。自覚症状はほとんどありませんが、放置すると動脈硬化が急速に進行し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす危険性が高まります。

放置すると重大な疾患になる場合も……



保健指導はこのような大病を発症する前に、生活習慣を改善するための取り組みです。

特定保健指導でみなさんの健康をサポートします！

特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、病気予防のエキスパートです。健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画をいっしょに作成します。一方的に指導するのではなく、自分自身の生活習慣をふり返り、達成できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣が続けられるようサポートを行います。

実施場所	報道健保 築地健診プラザ	メタボリックシンドローム該当者に行います。 パソコンを介した遠隔面談も実施しています。
	事業所	健診結果を基に対象者を確認し、事業所担当者として保健指導を実施します。
	大阪・名古屋 歯科検診会場	対象者には事前に通知し、歯科検診時に面談を実施します。
	報道健保診療所	再検査受診者のうち、対象者に対して実施します。



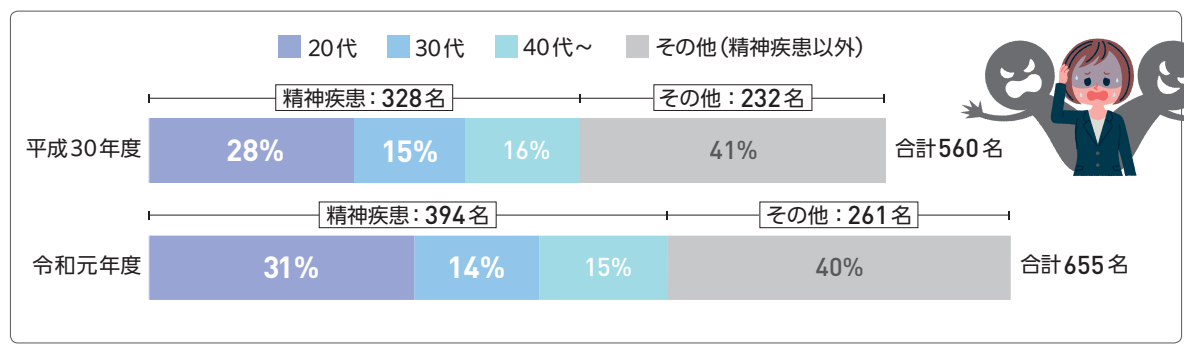
若年層世代の傷病手当金受給者が増加しています

～半数以上は「精神疾患」～

被保険者が病気やケガの治療のために会社を休み、給料を受けられないときは、生活保障として健康保険組合から傷病手当金が支給されます。支給状況から下のグラフのとおり、ここ数年、精神疾患による20代、30代の若年層世代の受給者が増加しています。



平成30年度および令和元年度の傷病手当金内訳



！発症原因として「職場内の人間関係・環境変化」等が大部分を占めています。

◎ココロの健康も早期発見・早期治療がポイント！

心の病は、体温や血圧のように数値で測定できないため、自分でも不調に気づきにくい場合も少なくありません。自分の心身の状態に注意し、重症化する前に対処しましょう。



心の不調のチェックリスト

- よく眠れない(寝付けない、早朝に目覚める)
- 食欲がない
- 疲れが取れない
- 今まで楽しめていたことが楽しいと感じない
- イライラする
- 小さなことで落ち込んだり、涙が出てくる
- 不安な気持ちになりやすい

チェックリストに、3つ以上当てはまる場合

「メンタルヘルスカウンセリング」や「こころWellnessナビ」を利用する、専門医に相談するなど早めに対処しましょう。

◎休職から復職する際は、焦らず段階を踏む

もし休職した場合は、まずゆっくり心身を休めることが大切です。ただし、家で寝ているだけではかえって不安感が増したり病状が悪化してしまう可能性もあるので、きちんと通院し、医師の指示に従いましょう。また、休職中も上司と連絡を取り合い、状況を知らせることも大切です。

そして、医師の許可が出て復職する際には焦らず段階を踏んでいきましょう。医師や産業医のサポートを受けて復職プランを作成することで、自分も、職場の人もお互いに復職に対する準備がしやすくなります。

復職シミュレーション

- 1 主治医から「復職可能」である旨の診断を受ける
- 2 主治医や産業医と相談しながら復職プランを作成
- 3 職場と相談
- 4 復職時期の決定
- 5 リハビリ勤務(時短勤務など)
- 6 通常勤務

例
 1週目：週3日・半日勤務
 2週目：週3日・時短勤務
 3～4週目：週5日・時短勤務など

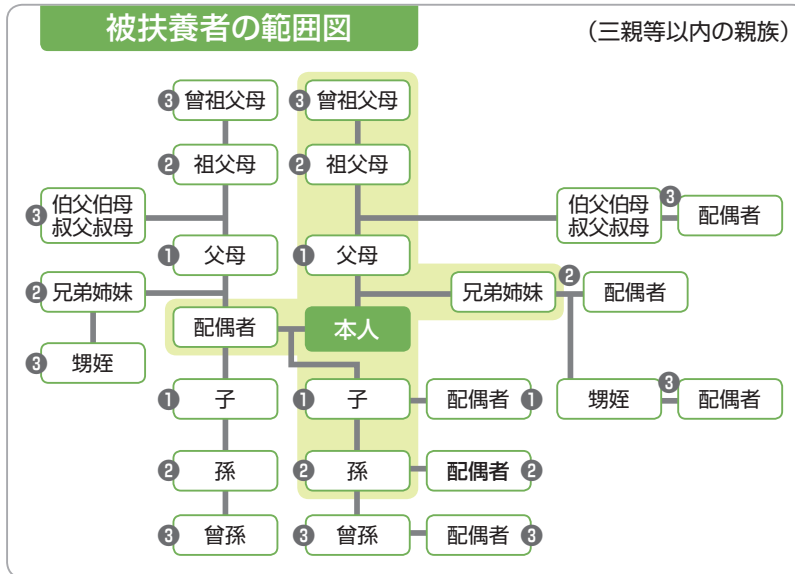
なるほど!



健康保険の被扶養者とは？

被保険者の収入によって生計を維持されているご家族のことを「被扶養者」といいます。被扶養者となるには、認定が必要です。

被扶養者の認定基準 三親等以内の親族で、以下の収入要件を満たすこと



の親族は生計維持のみが要件になります。その他の親族は生計維持と同居が要件になります。

収入要件

- 被扶養者となる家族の年間収入が130万円(60歳以上・障害者は180万円未満)未満
- 被保険者と別居の場合、被保険者が毎月仕送りしており(手渡し不可)、その額が被扶養者の収入より多いこと

申請方法 被扶養者(異動)届と「理由・各々の収入や生活」等に応じた確認書類を事業主経由でご提出ください。

■ 報道健保にご提出いただいた中で、特に多い事例(確認書類の一例)

● 配偶者の場合



収入なし

理由	確認書類	備考
婚姻した時	婚姻日が確認できるもの(自治体交付の婚姻受理証明書など)	夫を被扶養者とする場合 扶養関係 現況書必須
退職した時	退職日の確認できるもの(離職票の写しなど)	
雇用保険の受給終了	雇用保険受給者証の3・4面の写し	

こんなときは？



収入あり

	追加書類
● 外国籍で退職した配偶者の場合	続柄が確認できるもの(世帯全員の住民票、戸籍謄本など)
● 婚姻した配偶者が自営業の場合	直近の確定申告の写し

子の場合(夫婦共同扶養の場合)

	添付書類
出生	配偶者の源泉徴収票、確定申告の写しなど(夫婦共同扶養の場合)

※状況により証明書等を追加で提出していただく場合があります。ご不明な点は報道健保ホームページをご参照いただくか、適用課までお問い合わせください。

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保険給付を行います。また、報道健保独自の保健事業(健診・体育奨励事業等)サービスもご利用いただけます。そのため、被扶養者の制度および加入要件をご理解のうえ、適正な届出にご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先 適用課 ☎ 03-6264-0133

交通事故・第三者とのトラブル、 治療費はどうする？

交通事故など第三者行為によってケガをした場合は、加害者が医療費を負担するべきものです。しかし、加害者や加害者が加入している損害保険会社と話し合いがつかない等の場合は、健康保険で医療機関等に受診が可能です。

保険証を使用した場合には、ただちに報道健保までご連絡・届出ください。

例えばこんなときが「第三者行為」にあたります



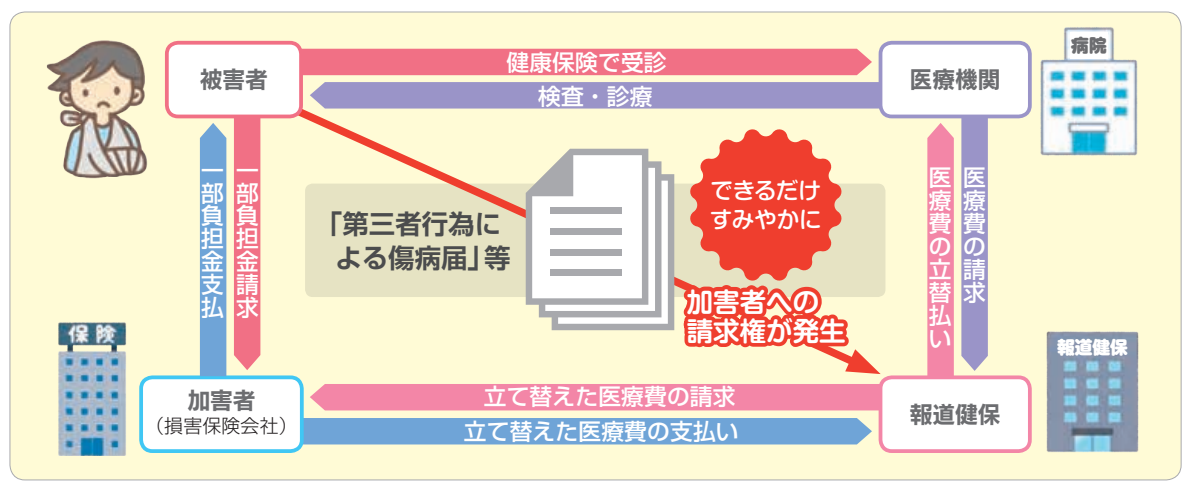
自動車事故でケガをしたとき 暴力行為を受けてケガをしたとき 他人のペットにケガをさせられたとき 自転車にぶつけられてケガをしたとき 外食して食中毒になったとき

●通勤中や業務上のケガは、交通事故も含めて労災保険が適用されますので、健康保険は使えません。職場の担当者に連絡して治療を受けてください。

すみやかに「第三者行為による傷病届」を提出してください

第三者の行為によって発生した医療費は、加害者が負担すべきものです。保険証を使って病院にかかった場合、報道健保は一時的に立て替えた医療費を、後日、加害者（または加害者が加入する保険会社）に請求します。この請求に「**第三者行為による傷病届**」が必要ですので、できるだけすみやかに提出してください。このほか必要書類については、報道健保にご相談ください。

なお、交通事故の場合「交通事故証明書」等の提出が必要となりますので、**必ず警察へ届出てください。**



示談は慎重に

医療機関によっては「自動車事故の治療に健康保険は使えない」などというところもあるようですが、健康保険による治療も可能です。その場合には、報道健保と加害者（保険会社など）が調整をすることになります。

また、示談が成立してしまうと、報道健保が加害者等に費用を請求できなくなることがあります。示談をする前に必ず報道健保にご相談ください。

お問い合わせ先 医療費適正化対策室 ☎03-6264-0135

直営保養所のご案内

報道健保では、熱海・那須塩原・箱根強羅地区の3カ所に直営保養所を開設しています。

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。

客室 (全12室 42名)



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。

客室 (全13室 52名)



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。

客室 (全12室 48名)



※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。

予約申し込みは各施設に直接ご連絡ください。

ココを改善しました

利用者アンケートより

◆熱海荘



洋室に姿見を設置して欲しい



2階・3階の洋室に姿見を設置しました。

◆那須山荘



送迎があると便利



那須塩原駅 ↔ 保養所間の送迎サービスを開始しました。

※送迎を希望する方は直接那須山荘にご連絡ください。

◆全施設共通



客室のルームキーを2本貸出して欲しい



昨年12月よりルームキーの貸出し本数を2本に増やしました。

◆箱根ごうら荘



大広間での食事の際は足腰に負担のかからないように、テーブル・椅子を設置して欲しい

快適に食事ができるように、大広間にテーブル・椅子を設置しました。



新型コロナウイルス感染防止対策

保養所では、新型コロナウイルス感染防止対策として、次のような取組みを実施しています。

皆様へのお願い

- ① 玄関入口に消毒液を設置していますのでご入館前に消毒をお願いします。
- ② フロントでの検温にご協力ください。
- ③ 入浴時間の区分をしていますのでご協力をお願いします。



スタッフの対応

- ① スタッフにマスクの着用を義務付けています。
- ② 館内の定期的なアルコール消毒をしています。
- ③ 定期的に施設内の換気を実施しています。



施設内の対応

- ① フロントに飛沫感染防止シートを設置しています。
- ② カラオケ室、研修室等の利用を中止としています。
- ③ レストランのテーブルを離して配置しています。

ご協力をお願いします。

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



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



シンデレラ城



ケーブルコード・クックオフ

©Disney

開催日・会場	東京ディズニーランド…令和2年10月31日(土) 東京ディズニーシー……令和2年9月26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 ^{④~⑤} 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2年6月21日(日) 17時申込分まで(厳守)
結果通知	7月上旬に、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。

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン® でハイキング

開催日・会場	令和2年10月10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 ^{④~⑤}
申込締切	令和2年6月21日(日) 17時申込分まで(厳守)
結果通知	7月上旬に、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。

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「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

※FAXまたは郵送での申込ご希望の場合は、保健施設課まで電話にてお問い合わせください。



夏野菜のスープカレー

料理制作/牧野直子(管理栄養士) 撮影/愛甲武司 スタイルング/宮沢史絵

材料(2人分)

- 植物油…………… 大さじ 1/2
- 豚もも薄切り肉…………… 150g
- ゴーヤ…………… 1/2本
(縦半分に切って種を取り、5mmの厚さに切る)
- 黄パプリカ…………… 1/2個(幅1cmに縦切り)
- 水…………… 2カップ
- コンソメ顆粒…………… 小さじ 1
- トマト…………… 1個(ざく切り)
- カレールウ…………… 1かけ
- ごはん…………… 300g

作り方

- ①フライパンに植物油を熱し、豚もも薄切り肉を炒め、色が変わったらゴーヤ、黄パプリカを加えてさっと炒める。
- ②水、コンソメ顆粒、トマトを入れて、煮立ったら火を止めて、カレールウを加えて溶かし、再び火をつけ、3分くらい煮る。
- ③ごはんを添える。



ヘルコム編集室で実際に作ってみました!

カレーという時間がかかるイメージがありますが、このスープカレーは煮込み時間がたったの3分!短時間で作れるのが嬉しい一品です。
ゴーヤ・パプリカも食感があり食べ応えも十分です。ゴーヤをオクラに替えてカレーうどんにアレンジしたら、子供たちも抵抗なく食べられました。手軽で、お家で過ごす日のランチにもオススメです!



1人分 503kcal
塩分 1.8g

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。

公告

事業所の新規適用・編入

(株)ハーツエンターテイメント
東京都江東区
令和2年1月6日

(株)大日ホールディングス
東京都中央区
令和2年2月1日

(株)EX・アンド・アソシエイト
東京世田谷区
令和2年4月1日

(株)ウインクツー
東京都世田谷区
令和2年4月1日

互選議員の退任

堤 文晴
(株)ジャパンタイムズ
退任年月日 令和2年3月25日

組合会議員（互選）の退任に伴い、補欠選挙を執行します。選挙日程等の詳細は、報道健保ホームページをご覧ください。

(株)SC-Labo
東京都千代田区
令和2年1月1日

選定議員の退任

山本 雅彦
報道事業企業年金基金
退任年月日 令和2年3月31日

選定議員の就任

友田 輝明
報道事業企業年金基金
任期 自 令和2年5月1日
至 令和3年11月23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2年6月10日(水)
	7月分	令和2年7月10日(金)
	8月分	令和2年8月11日(火)



今月の報道健保



令和2年4月末現在		対前月比
事業所数	702件	±0件
被保険者数	男性	+645人
	女性	+826人
	合計	+1,471人
被扶養者数	28,493人	-526人
加入者数	82,265人	+945人

読者とHealth Comsatをつなぐ



Comsat
おたよりROOM

今回は、4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。

コロナウイルスで世界中がパニックです。日本もこの後どんなことになるのか不安です。気持ちを落ち着かせ、自分にできることをきちんとしよう!と心新たにしました。コロナウイルスが収束したら、楽しいイベントに参加しますね。その時まで。編集部の皆様、どうぞお気をつけてくださいますように。
(たまちゃんさん 60代女性)

新型コロナウイルスによりジムなど運動施設が使いなくなりました。そこで自宅でもできる運動の方法について取り上げてほしいです。

(まんじゅうさん 30代男性)

編集室より

娘が脳トレを解いたので、ちょうど良い問題だと言ってました。この脳トレを通じて健康管理に意識を持ってもらえるのではと、父親としては少し期待をしています。

現在、新型コロナウイルスの感染防止に向けて、健保スタッフの皆さまは大変な時期かとは存じますが、引き続き終息に向け頑張ってください。
(ひなびなびなさん 40代男性)

今回は新型コロナウイルスに関係したコメントが多く見受けられ、また自宅にいる方が多い影響もあり、Let's脳トレへも普段の1.5倍くらいの方から回答をいただきました。

そんな中、たまちゃんさんやひなびなびなさんをはじめ、健保スタッフを気遣うコメントを多数いただき、この場を借りてお礼を申し上げます。

今号は、「新型コロナウイルス特集」(P2~3)やまんじゅうさんのコメントにもある「家でできるエクササイズ」(P4~5)を掲載しておりますので、少しでも日常の参考にしていいただければと思います。

感染の終息がなかなか見通せず、社会全体に閉塞感が漂っていますが、加入員の皆さまは、ご自身と身近な人の命を守ることを第一に日々の生活をお送りください。

お断り

- 4月号 (No.307) で紹介した以下の事業は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により延期しました。詳細は決まり次第本誌にてお知らせします。
 - 歯科検診 → 本年秋季以降に実施予定
 - 第43回報道健保ポウリング大会 → 令和3年1月23日(土)に実施予定
- 「Let's Enjoy Tokyoウォーキング」は休載しました。
- 「プール利用券」は新型コロナウイルス感染状況や政府の自粛要請等を鑑み、現在実施の可否を検討中のため、今号での掲載は見合わせます。実施の可否についてはホームページでお知らせします。

報道健保築地健診プラザ 生活習慣病予防健診のご案内

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

健保会館

 男性日

 女性日

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

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					

9月

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

報道健保築地健診プラザ 独自サービス

- ①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(4月~3月)1回の受診となります。

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

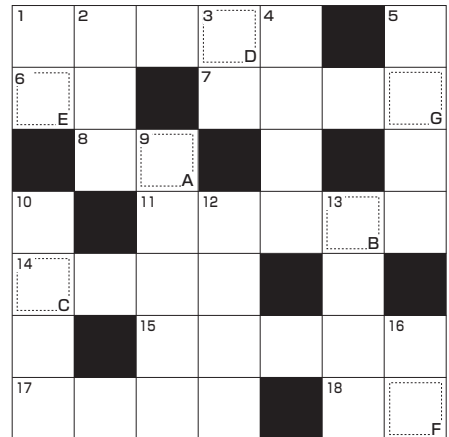
❖問題/クロスワードを解いてA~Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 海が風雨で荒れること
- 人の顔形とスタイル、見た目のこと
- なじみの店でないと、きかないもの
- 織姫の仕事は機織り。では彦星の仕事は?
- 10、9、8、7...と〇〇〇〇ダウン!
- 大相撲で幕内の平幕力士なら...
- インスタントを日本語でいうと?
- 釜ゆで、大泥棒といえば、石川...
- 卵を泡立ててふわっと焼く何ケーキ?
- ほめたりくさしたり、〇〇褒貶相半ば

ヨコのカギ

- 味にはちょっとうるさい人のこと。グルメともいいます
- めったにはない、とても珍しいこと
- 白粉をはいたり、紅をひいたり...
- ゼブラも虎も、毛皮はこんな模様
- 自分のことだけしか考えないような人
- 職業をチェンジすることを、こうも言います
- 一年のあとの方の六ヶ月です
- 〇〇〇〇緞子の帯に角隠しの花嫁姿
- まだまだ始まったばかりで、何の口?



A	B	C	を	D	E	F	G

PRESENT

正解者の中から抽選で
10名様に記念品をプレゼント!



「Health Comsart」へのご意見・ご感想を大募集!

報道健保ホームページの「クイズ応募用バナー」で、本誌へのご意見・ご感想を募集中! 寄せられたものの一部を、誌面でご紹介させていただきます。

4月号の答え < サクラゼンセン

当選者 < のすけさん、にっしーさん、ぼむぼむぶりんさん、ほうかさん、みじんこさん、げいこさん、おがさん、べろりかつどんさん、ひろほんさん、りなこさん

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」から応募ください。

- ❖締切日 令和2年6月30日(火)
- ❖正解・当選者発表 『Health Comsart』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 Comsart」に掲載させていただきます(氏名等の個人情報は掲載しません)。

Let's 脳トレ
解答フォーム

