

# Health Comsat

[ヘルスコムサット]

2020 **10**  
Houdou-kenpo  
No.310



おいしく食べて  
免疫力アップ

築地発健康かわら版

秋の味覚で

お通じ改善!

メタボの対策

(運動編)

インフルエンザ

予防接種のご案内

秋の味覚でお通じ改善!

# おいしく食べて 免疫力アップ

秋は、おいしい食べ物が出回るうえ、快適な気候で食欲も旺盛になる季節です。

「食欲の秋=太る」というイメージがあるかもしれませんが、

秋の味覚をバランスよく食べれば、免疫力アップなどの健康づくりにも役立ちます。

上手に食べて、秋冬を元気に過ごしましょう。

Immunity up

## バランスよく 食べたい 秋の味覚

秋に収穫される食材は多数あります。食材によって含まれる栄養素が違うので、さまざまな食材を食べることで、栄養バランスも整いやすくなります。

「食欲の秋」に食べすぎて太ってしまうのは、偏った食べ方をすることも原因のひとつです。新米の季節でもあるので、ご飯好きの人はつい食べすぎてしまうかもしれませんが、食物繊維の多い野菜を取り入れることで、食べすぎを防ぎましょう。

## 秋の味覚で 「食物繊維」を 摂ろう

3ページに掲載したように、野菜やきのこ類、いも類や果物には食物繊維が多く含まれています。食物繊維には、不溶性と水溶性があり、いずれも腸内環境を改善する働きのほか、満腹感を得やすくする働きもあります。また、下記のようにそれぞれ独自の働きもあります。不溶性2に対し、水溶性1のバランスで摂取するとよいとされているため、1つの食材に偏らず、さまざまな食材を摂るようにしましょう。

### 不溶性食物繊維

#### おもな働き

- 水分を吸収して便を増やし、腸を刺激することで便通を促す。
- 腸内の有害物質を排出し、大腸がんの予防に役立つ。

#### 多く含まれる食材

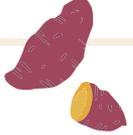
- 野菜全般、豆類など

### 水溶性食物繊維

- 血糖値の急上昇や、脂質・コレステロールの吸収を抑える。
- 腸内細菌のバランスを整え、腸内環境を改善する。

- 果物、海藻など

## 秋の味覚に含まれるおもな栄養素

<p>野菜・きのこ</p>	<p>れんこん→ビタミンC、<b>食物繊維</b>                      ごぼう→カルシウム、<b>食物繊維</b>                      きのこと類→ビタミンB群、<b>食物繊維</b>、β-グルカン*<sup>1</sup>、(乾物)ビタミンDが豊富                      ※きのこ類は、多くが人工栽培されているため1年中出回っていますが、旬は秋になります。                      *1 食物繊維の一種で、免疫力を高める作用が期待されている。</p>	
<p>いも類</p>	<p>さつまいも、じゃがいも→炭水化物、ビタミンC、<b>食物繊維</b>                      里いも→炭水化物、ビタミンB<sub>1</sub>、<b>食物繊維</b></p>	
<p>果物</p>	<p>柿→ビタミンC、<b>食物繊維</b> (干し柿は<b>食物繊維</b>が特に多い)                      梨、りんご→リンゴ酸、クエン酸、<b>食物繊維</b></p>	
<p>魚</p>	<p>鮭、さば、さんま共通→たんぱく質、ビタミンB群、ビタミンD、DHA、EPA                      鮭→(上記に加えて)アスタキサンチン*<sup>2</sup>                      さば、さんま→(上記に加えて)鉄                      *2 赤い魚介類に多い色素で、強い抗酸化力があり、免疫力を高める作用も期待されている。</p>	

## 腸内環境の改善で免疫力アップを



人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しているとされ、腸内環境を整えることはお通じの改善だけでなく、免疫力アップにも役立ちます。

新型コロナウイルスをはじめ、これからインフルエンザやかぜが流行する季節も始まるので、ぜひ秋の味覚をうまく取り入れて、免疫力をアップしましょう。



発酵食品と組み合わせる  
 食べるのがオススメ!

ヨーグルト、みそ、納豆などの発酵食品も腸内環境の改善に働きます。秋の味覚と組み合わせる食べるのがおすすめです。



※画像はイメージです。

組み合わせ例

- ◎ごぼうや里芋入りのみそ汁
- ◎きのこ炒めにキムチをのせて
- ◎りんご・梨・干し柿にヨーグルトをかけて
- ◎チーズ入りスイートポテト(さつまいも)

◎本誌17ページに秋の味覚を使ったレシピを掲載していますので、ご参照ください。

# 流行前にインフルエンザ予防接種を受けましょう！

インフルエンザワクチンの効果は、接種の2週間後から約5カ月間とされています。流行のシーズンは例年12～3月なので、11月中旬までに予防接種を受けましょう。

## ＊インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、初期症状が似ている

例年、秋から冬にかけてインフルエンザが流行しますが、今年は新型コロナウイルス感染症との同時流行が心配されます。インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も、発熱や咳などの呼吸器症状をきたす「かぜ」の症状から始まり、肺炎を続発する共通点があります\*。

このため、今年はインフルエンザ予防接種を受けることが例年より大切です。

※個人差があります。

インフルエンザ		新型コロナウイルス感染症
38℃以上の急な発熱や咳、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状	症状	発熱、咳、のどの痛み、強いだるさ、味覚障害、嗅覚障害など
12月～3月(ピークは1月～2月)、4月～5月まで散発的に流行することもある	流行の時期	一年を通してかかることがある
1～2日	潜伏期間	1～14日

## ＊インフルエンザが重症化すると？

インフルエンザは、高齢者や乳幼児、妊婦、持病のある人は重症化しやすく、肺炎やインフルエンザ脳症などの危険な合併症を引き起こす場合があるため、注意が必要です。

### 重症化のサイン

#### 大人の場合

- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続く
- おう吐や下痢が続く など



#### 子どもの場合

- けいれんする、呼びかけに応えない
- 呼吸が速い、苦しそう
- おう吐や下痢が続く など



## ＊インフルエンザを防ぐには？

インフルエンザ予防接種が最も有効とされ、接種することで発症を抑え、感染した場合も比較的軽い症状ですみます。また、新型コロナウイルス感染症防止対策の「新しい生活様式」と共通した生活習慣の実践が必要です。

### ウイルス感染を防ぐ生活習慣

外出後のうがい・手洗いの徹底、人ごみへの外出をなるべく控え、マスクを着用する、十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、適度な運動など正しい生活習慣で免疫力を上げる など

### 高齢者や基礎疾患のある人は例年以上にインフルエンザ対策を！

2019～2020年シーズンに全国でインフルエンザにかかった人は、推計約730万人。2018～2019年の約6割で、過去5年間でもっとも少ない人数となりました。ただし、今冬は新型コロナウイルス感染症との同時流行の恐れがあるため、重症化しやすい高齢者や基礎疾患のある人は、インフルエンザ予防接種を早めに受ける等、例年以上に対策を実施しましょう。

# インフルエンザ予防接種のご案内



東京地区

費用無料 (完全予約制)

予約方法 → P6

健保会館

## 報道健保築地健診プラザ 注)2

▶対象者 健診受診者

▶実施期間 10/12(月)～2/27(土)

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)

※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 注)1

▶対象者 被保険者・被扶養者 (16歳以上)

▶実施期間 10/13(火)～1/29(金)

診療所開設日「火・木・金曜日」15:00～16:00

※16歳～19歳の方は「保護者の同意書」が必要になります。

都内会場 注)1

▶会場と実施期間 ※各期間とも土日祝日は除く

① 電気工事会館(築地)\*:10/12(月)～10/23(金)・11/9(月)～11/13(金)・12/8(火)～12/18(金)

※土日除く、12/8～12/18はインフルエンザ予防接種のみ実施

② AP品川:10/26(月)～10/30(金)

④ ビジョンセンター永田町:11/16(月)～11/20(金)

③ FORUM8(渋谷)\*:11/2(月)～11/6(金)

⑤ AP新橋:11/24(火)～11/27(金)

★歯科検診同時実施

▶対象者 被保険者・被扶養者 (16歳以上)

※16歳～19歳の方は「保護者の同意書」が必要になります。

ドック同時 注)2

## 結核予防会総合健診センター

▶対象者 健診受診者

▶実施期間 10/1(木)～1/29(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 11/2(月)～2/26(金)

大阪地区

費用無料 (完全予約制)

予約方法 → P6

会場 注)1

## ツイン21MIDタワー

▶対象者 被保険者・被扶養者 (16歳以上)

▶実施期間 11/18(水)～20(金)

▶実施場所

「ツイン21MIDタワー」TWIN21 8会議室

大阪市中央区城見2-1-61

同会場で歯科検診を同時実施します (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。

同健診 注)2

## 大阪府結核予防会

▶対象者 健診受診者

▶実施期間 11/2(月)～1/29(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

全国共通

自宅・会社近郊で接種可能！ 2,000円補助が受けられます

差引補助金

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)

オススメ!

▶対象者 被保険者・被扶養者

▶実施期間 10/1(木)～3/31(水)

▶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。



請求補助金 注)3

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、報道健保に補助金請求をしてください。

注)1 報道健保診療所・都内および大阪各会場での接種は事前WEB予約が必要です。予約方法については、6ページをご覧ください。

注)2 各健診・人間ドック同時接種をご希望の場合は、健診予約時にお申し出ください。

注)3 補助金請求の際は、所定の請求書に領収書の原本を添付し、お勤めの会社を経由して請求してください。

お問い合わせ先 健康管理課 ☎03-6264-0136

# インフルエンザ予防接種・歯科検診のWEB予約方法

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、三密を避けるため、完全予約制にて実施いたします。

1 報道健保HPトップ画面より  
「インフルエンザ歯科検診のお申し込み」を開く

2 「インフルエンザ予防接種」・「歯科検診」  
どちらかを選択

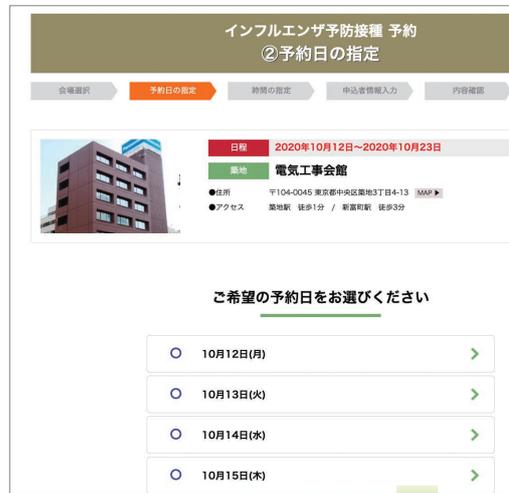
歯科検診・予防接種同時受診で希望の方は  
「歯科検診」から予防接種もあわせてご予約  
ください。



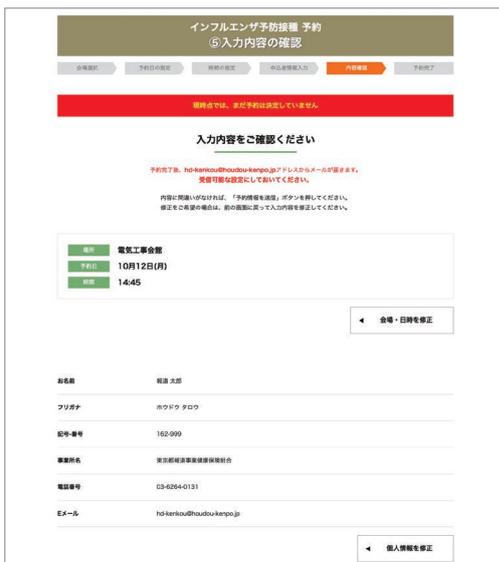
3 会場を選択



4 希望日・希望時間を選択



6 入力内容の確認と予約の確定



5 申込者情報を入力



7 入力したメールアドレスに確認メールが自動送信されます。予約内容をご確認ください。

会場・日時を変更、  
キャンセルしたいときは >>>

- ① 送信されたメールにある「この予約をキャンセル」を押す
- ② 予約がキャンセルされます
- ③ 日時変更をする方は、再度予約を行ってください

# 歯科検診を実施します → 検診費用は“無料”です



## 歯科検診のご案内

### 東京（築地・渋谷はインフルエンザ予防接種同時実施【無料】）

地区	実施会場	実施日	所在地・最寄駅
市ヶ谷	TKP市ヶ谷カンファレンスセンター	10月1日(木)～2日(金)	新宿区市谷八幡町8番地 JR・東京メトロ南北線・有楽町線・都営新宿線「市ヶ谷」駅下車徒歩1分
築地	電気工事会館	10月12日(月)～16日(金) 10月19日(月)～23日(金) 11月9日(月)～13日(金)	中央区築地3-4-13 東京メトロ日比谷線「築地」駅3番出口徒歩1分 東京メトロ有楽町線「新富町」駅4番出口徒歩3分
渋谷	FORUM8	11月2日(月)～6日(金) *11月3日(祝)は除く	渋谷区道玄坂2-10-7 JR各線「渋谷」駅ハチ公口A8出口徒歩5分 東京メトロ各線「渋谷」駅A1出口徒歩3分 井の頭線「渋谷」駅西口出口徒歩3分

### 大阪（インフルエンザ予防接種同時実施【無料】）

実施会場	実施日	所在地・最寄駅
ツイン21MIDタワー会議室	11月18日(水)～20日(金)	大阪市中央区城見2-1-61 JR大阪環状線、JR東西線「京橋」駅より徒歩5分 京阪本線「京橋」駅より徒歩5分 地下鉄長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク」駅より徒歩1分

### 名古屋

実施会場	実施日	所在地・最寄駅
メルパルク名古屋	11月26日(木)	愛知県名古屋市東区葵3-16-16 地下鉄東山線「千種」駅1番出口より徒歩1分 地下鉄桜通線「車道」駅より徒歩5分

**対象者** 被保険者・被扶養者(配偶者・父・母)

**費用** 無料

**申込方法** ホームページからWEB予約  
※予約方法は6ページをご確認ください。



## 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

### 以前からの感染症対策をさらに徹底!

#### 《感染予防対策》

グローブは受診される方ごとに交換(使い捨て)、エプロン、パキュムチップ等滅菌できないものも1人ごとに使い捨てし、機材等は消毒を徹底、耐熱性のある機材は滅菌消毒しています。

また、受診される方の間隔をあけて設営し、定期的に会場を換気・除菌を実施、実務者にはゴーグル・フェイスシールド着用を義務づけています。

#### 《受診される皆様へお願い》

かぜの症状や37.5度以上の発熱がある方、強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方、喉の痛み、嗅覚(におい)や味覚(あじ)の低下の症状がある方は、受診をご遠慮いただいています。

お問い合わせ先 健康管理課 ☎ 03-6264-0136

## 子宮頸がん

## 20歳以上の女性は2年に1回検診を

子宮頸がんは子宮の入り口（頸部）にできるがんで、20歳代後半から急増し、40歳代前半の患者数がもっとも多くなっています。国では、早期に発見・治療することで完治する

確率が高いがんであることから、20歳以上の女性は**2年に1回子宮頸がん検診を受ける**ことを推奨しています。

## ■ ウイルス感染や喫煙などがリスク要因に

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）に感染することで発症します。HPVは性交渉で感染しますが、多くの場合はがんになる前に免疫の働きで排除されます。しかし、排除されずに長期間感染が続くと、がんが発症してしまふのです。HPV感染を予防するワクチンもありますが、ワクチンを接種しても定期的な検診受診は必要です。

子宮頸がんのリスク要因としては、右記があげられます。

## 子宮頸がんのリスク要因

- HPVの感染
- 多産
- HPV以外の性感染症
- 喫煙
- 経口避妊薬の使用 など

## ■ 定期的な検診で早期発見を！

がんになる前の「前がん病変」や子宮頸がん初期の段階では、自覚できる症状はほぼありません。しかし、不正出血や下腹部痛などの症状が出てからでは、がんが進行してしまっており、完治が難しくなってしまいます。

子宮頸がんの場合、HPV感染からがんになるまでに長期間かかります。子宮頸がん検診で行う細胞診は、前がん病変の段階で異常を見つけることができるため、早期に発見・治療できる可能性が高くなります。

20歳を過ぎたら、ぜひ定期的に検診を受けてください。

右記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。

## 築地健診プラザで受けられる

## 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効です。

※子宮細胞診検査と経膈エコー検査はセット検診となっています。

## 築地健診プラザの新型コロナウイルス感染防止対策について

- 健診当日は、非接触型体温計での検温および質問票の回答を確認したうえで、受診していただきます。
- 健診中は、マスクの着用をお願いします。
- 複数個所にアルコール消毒液を用意します。施設への入館時と退館時のほか、給茶器等の使用時や健診中も適宜手指消毒をお願いします。
- 館内の定期的な換気を行っています。

# カラダを動かして メタボの予防・解消を

メタボの予防・解消には食事・運動・睡眠（休養）の見直しが重要です。  
このうち今号では、“どこでも一人で手軽にできる運動”を紹介します。

## STEP 1 仕事や家事の合間に『ちょいトレ』

ソファを片付けながら  
クッションひっぱり



\*肩の力を抜き、  
ひじを真横に開く  
→息を吐きながら  
ひっぱり

スマホを見すぎたら首のストレッチ



\*息を吐きながらゆっくり曲げる

会議の合間に  
胸のストレッチ



## STEP 2 『ちょいトレ』に慣れたら有酸素運動

ウォーキング  
中の信号待ち  
でふくらはぎ  
ストレッチ



\*後ろ足のかかとを  
地面にしっかりつ  
けたまま前足に体  
重をかける

公園での散  
歩の途中に  
踏み出し



ストレッチのポイント

- ①反動をつけて行うのはNG!
- ②呼吸は止めない
- ③伸ばしている部位を意識する

## STEP 3 筋トレにチャレンジ

テレビを観ながら床に  
寝そべて腰上げ



\*ひじとひざを支点に腰を浮かす。  
息を吐きながら30秒間キープ。

\*肩・腰・ひざは一直線に

夕食のあとにイスでスクワット



\*息を吐きながら  
立つ

\*つま先は外向き  
30度

夜寝る前に手足伸ばし

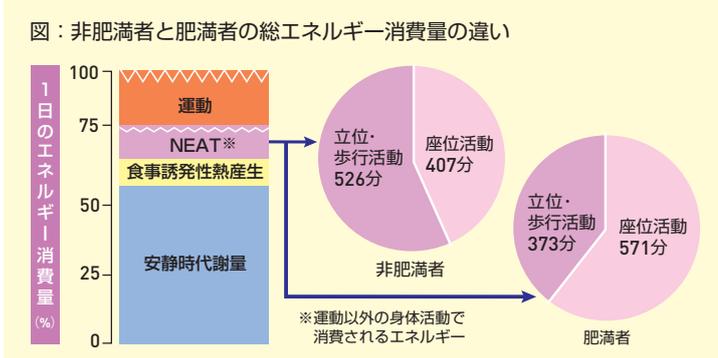


\*左手と右足を床と  
平行に上げる×10  
回→反対も行う

**座位時間を減らす**

「座位時間の長さ」は、メタボのリスクを高める危険因子とされています。デスクワークや車の運転が長い人は要注意。

30分～1時間に1回は**立ち上がり**たり、周囲を歩くようにしてみましょう。



Ravussin E. A NEAT Way to Control Weight? Science, 530-531, 307, 2005.

第13回

# 健康管理事業推進委員会報告

令和2年7月21日(火)、第13回健康管理事業推進委員会が開催されました。

今回は、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、書面による議事といたしました。

議事内容は、令和元年度健康管理事業の報告、令和2年度の新規事業の実施状況および保健事業全般における新型コロナウイルス感染症予防対策について検証を行い、各委員から、右記のとおり貴重なご意見をいただきました。

また、委員の就任および退任がありましたので、下記のとおりお知らせします。

## 主な意見等

### ●令和元年度健康管理事業について



委員Aさんより

健診受診率は、目標達成とはいかなかったが、受診率が年々向上していることは望ましい。今後の課題は家族の受診率向上が急務。

### ●新型コロナウイルス感染症予防対策について



委員Bさんより

健保は綿密に対策を講じており、自身の築地健診プラザ受診の際も安心して受診することができた。引き続き対策を徹底していただきたい。

## 健康管理事業推進委員の就任・退任

就任	退任
久保 昇 シンエイ動画(株)	荒居 知香子 (株)トムス・エンタテインメント
風張 有紀恵 (株)白川プロ	大石 大 (株)東京ニュース通信社
令和2年7月21日付	令和2年7月21日付

## 副委員長の就任・退任

就任	退任
衣川 真理子 (株)電通パブリック リレーションズ	荒居 知香子 (株)トムス・エンタテインメント
令和2年7月21日付	令和2年7月21日付

第32回

## 健康管理委員連絡会のお知らせ

毎年、健康セミナー(講演会)を開催しております健康管理委員連絡会については、令和2年10月20日(火)を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、三密等を避けるため、資料等を配布する方法で開催いたします。

主な内容は右記のとおりです。

### 主な送付内容(予定)

1. 令和元年度歯科検診の実施状況
2. 傷病手当金(休業補償給付)の現況
3. 健康管理事業のご案内と活動報告

※10月中旬に各事業所宛に送付予定

# 練馬区で石神井公園の自然とアニメーション文化に触れる

23区の中なかでも暮らしやすくファミリー層に人気の街、練馬区。  
区内でもとくに有名な石神井公園と、「日本アニメ発祥の地」とされる大泉学園周辺を歩き、練馬の文化を堪能できるコースになっています。



### 3 東映東京撮影所

日本最大級をほこるテレビ・映画の撮影スタジオで、敷地内に16のスタジオが点在しています。  
※施設ご利用の際は、ホームページ等でお問い合わせください。



### 4 T・ジョイ SEIBU 大泉

東映東京撮影所に隣接した映画館。1階には飲食店、2階にはアミューズメント施設もあります。運がよければドラマなどの撮影に遭遇できるかも!?  
※営業時間などはホームページ等でご確認ください。



### 5 大泉アニメゲート

日本アニメ発祥の地・大泉学園の玄関口として、練馬ゆかりのキャラクターたちの等身大像が設置されたエリア。

- © 手塚プロダクション
- © 松本零士・東映アニメーション
- © 高森朝雄・ちばてつや / 講談社
- © 高橋留美子 / 小学館

### 2 石神井公園

三宝寺池と石神井池という2つの池を中心とした公園。公園周辺の区域は環境や景観保持のために風致地区に指定されています。園内だけでも見どころが多数あるので、いくつかご紹介します。

※一部施設の料金・営業時間などはホームページ等でご確認ください。



#### 三宝寺池

樹林に囲まれた池で、季節ごとのちがった景観が楽しめます。



#### ボート場

かわいいボートで、石神井池を遊覧!



#### ふるさと文化会館

練馬区の歴史や伝統文化、観光情報を発信する博物館。



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、お出かけの際は三密を避ける等、十分に注意してください。



## 今回のお悩みテーマ

# オンライン化についていけない

**Q** もともとパソコンが苦手だったのに、  
オンライン化が急速に進んで不安です。

仕事をするうえで、パソコンはなくてはならないツール  
となっています。

パソコンが苦手な方は、「必要最低限のこと以外は  
したくない」というのが本音かもしれません。

また、急速にオンライン化が進む今の状況を不安  
に感じている方も多くいると思われます。



**A**

悩んでいるのは、あなただけではありません。

### オンライン化への心理的な負担を減らすために

同様に感じている人は  
意外と多いので焦らない

- オンライン化の初心者は  
多いので、焦らずに慣れ  
れば大丈夫だと思うこと。
- 身近な人や仲のいい人と  
オンライン化について話  
して、情報を共有する。



最初から完璧にしようと思わない

- まずは必要なことだけ覚える（例えば、オンライン  
会議用の背景設定などは後回しにする、など）。

分からないことは分からないと正直に伝える

- 最初に、「実はパソコンが苦手」と伝えてしまうの  
もよい。

プライベートでも使って場数を踏む



- 遠方にすむ兄弟や友人  
とつながってみる、趣  
味のオンラインレッ  
スンを受けてみる、など、  
楽しみを伴う使い方  
を試してみる。

できるようになったときのメリットを考える

- 現在、行政手続等のオンライ  
ン化も進んでいるので、早め  
に慣れておけば将来の自分が  
楽になる。
- けがや悪天候等で外出できな  
い・したくないときに役立つ。



初めてのことは誰でも  
不安や面倒くささを感じるものです。

ぜひ、今回の「続・ココロの処方せん」を  
参考にいただき、  
アフターコロナ時代を見据え、挑戦していきましょう！

心身の不調、仕事の悩み、介護の不安…

まずはお気軽にお電話ください！

報道健保では、皆様のさまざまなご相談にお応えする電話健康相談・メンタルヘルスカウンセリングを開設しています。経験豊かなスタッフが、迅速・丁寧にアドバイスします。プライバシーは厳守されますので、安心してご相談ください。



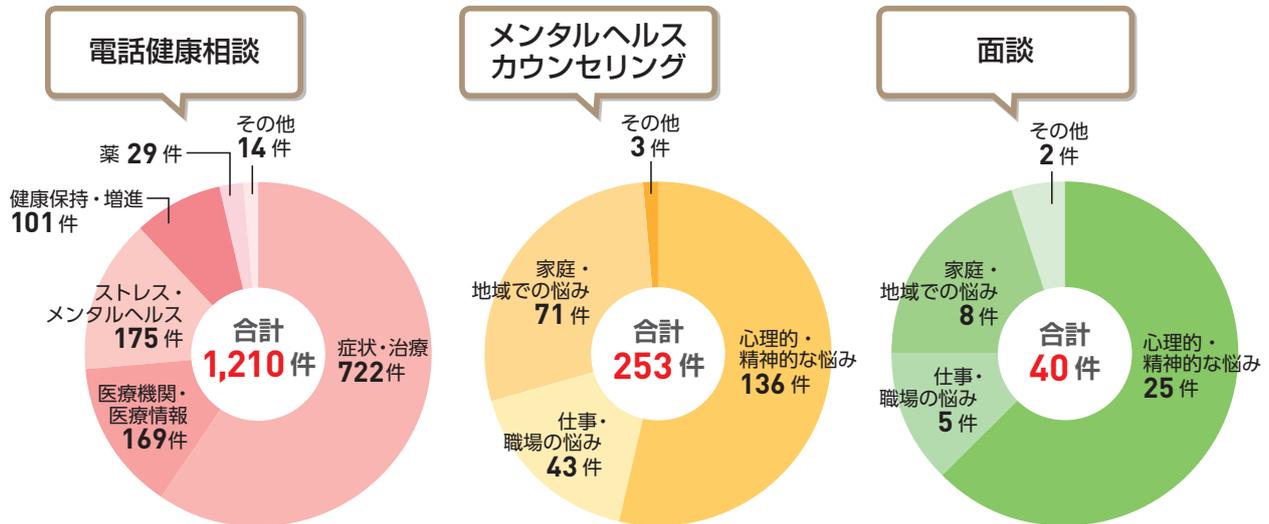
報道健保専用ダイヤル 通話料無料

0120-911-236

育児の悩みや小児救急のご相談もOK！

利用対象者 被保険者および被扶養者  
※携帯電話からもご利用できます。

令和元年度に寄せられた相談内容



電話健康相談を利用したAさんの事例

転職して新しい職場の雰囲気や同僚に馴染めず、仕事が苦痛に。眠れない日が続く、動悸や胸が痛くなることも。



電話相談を利用。自律神経失調症を疑われ、心療内科への受診を勧められる。



ストレスと体が密接に関係していることを理解。

アドバイスされたストレス解消法（水泳をしたり体を動かす）を試し、徐々に睡眠がとれるように。



ストレスを溜めないよう、早めに解消。時間とともに職場にも馴染んできた。

「こころWellnessナビ」でメンタルヘルスのセルフケアを

心身の健康をご自身でチェックできるコンテンツです。健やかな日々を送るためにお役立てください。

- 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、ヨガなど多岐にわたります。
- 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。

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！

報道健保 検索

なるほど!



# 「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月下旬にお勤めの事業所を経由してお届けしております。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、皆様を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。

「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。



ここをCheck!

### 医療費のお知らせ

R2.1月～R2.6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	診療日数	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	02	01	医科外来	1	○×クリニック	5,130	3,591		1,539	
報道 太郎	02	01	調剤	1	××薬局	17,310	12,117		5,193	
報道 二郎	02	01	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

医療費の総額 - 窓口で支払った額

入院・外来などの区分

受診した医療機関等の名称

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2~3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。

医療費支払い総額(円)が21,000円を超えた場合は、一部負担還元金・家族療養費付加金を支給します(届出不要)。

通院回数や窓口負担額が合わない、または受診した覚え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、医療費のお知らせを添付することで「医療費控除の明細書」の記載を簡略化できるようになりました。



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」をお送りしております！

「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15歳以上の方を対象に、その軽減額をお知らせしています。



## ジェネリック医薬品 (後発医薬品)とは…

新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に製造・販売される医薬品で、新薬と同じ成分を含み、効能・効果は同等です。

### ① 個人負担が軽くなります

特許が切れた後に製造販売されるため、薬代はこれまでの5割程度、中にはそれ以上安くなる場合もあります。

### ② 国の厳しい審査をクリアしています

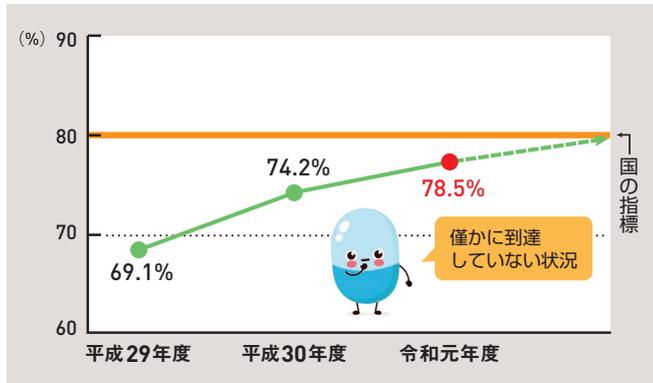
新薬と有効成分が同じで、同等の効き目、安全性があることが国の厳しい審査で確認されています。

### ③ いろいろな薬があります

新薬より飲みやすく味や形状が改良されたものもあります。目薬、塗り薬、湿布薬などもそろっています。

## 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への切り替えで、国は、患者負担の軽減と医療保険財政の改善のため、令和2年9月までのなるべく早い時期に80%以上とする使用促進のロードマップを推進しています。



## ジェネリック医薬品についてのお知らせです

令和2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します。



表面(一部抜粋)

皆様のお薬代の軽減および健保全体の医療費の適正化も図られることから、引き続きジェネリック医薬品への積極的な切り替えにご協力をお願いします。



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!!

令和2年 1月～令和2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
R02.01 日本 太郎 ○○○○クリニック ジスロマック錠2.50mg	540	279~
小計	540	279~
R02.01 日本 花子 ○○○○クリニック クラリスドライシロップ10%小児用 100mg 5 100mg	228	84~
	198	90~
小計	426	174~

裏面(一部抜粋)

お問い合わせ先 給付課 医療費適正化対策係 ☎ 03-6264-0135

# 報道健保の直営保養所

加入者の皆様の心身の保養を目的に、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。  
予約申し込みは各施設に直接ご連絡ください。



## 熱海荘

### 所在地

〒413-0003  
静岡県熱海市海光町  
7-64  
☎0557-83-3434



## 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

※10月12日(月)～10月15日(木)  
館内空調設備の緊急工事のため、臨時休館となります。  
※11月4日(水)～11月19日(木)  
機械設備工事のため、臨時休館となります。



## 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

## 直営保養所の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、客室数を通常期は6割、繁忙期は7割に制限したうえで、さらには次のような取組みを実施しています。

### 皆様へのお願い

- ① 玄関に消毒液を設置しておりますので、入館前に手指の消毒をお願いします。
- ② フロントで検温を行います。
- ③ 三密を避けるため入浴時間を区分していただきますのでご協力をお願いします。

### スタッフの対応

- ① マスク着用を義務付けています。
- ② 定期的に館内のアルコール消毒や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 ご不便をおかけしますが、カラオケ室、研修室等の利用を中止しています。
- ③ レストランのテーブルや大浴場の更衣室は間隔をあけて配置しています。



## 令和3年1月～2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）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込みください。

宿泊日	抽選受付締切日	抽選日
1/2(土)～1/31(日)	10/15(木)	10/16(金)
2/1(月)～2/28(日)	11/15(日)	11/16(月)

## 1月・2月閑散期割引のお知らせ

1月・2月に利用される場合、利用料から1泊につき1,000円を割引きます（ただし、正月期間、休日前日を除く）。

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

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、臨時休館をする場合があります。



# 秋鮭とさつまいものガーリックバターソテー

料理制作/磯村優真恵(管理栄養士・料理家) 撮影/兼山サトル スタyling/佐藤絵理

## 材料(2人分)

- 生鮭……………2切れ
- 酒……………小さじ1
- さつまいも……………1/2本
- にんじん……………1/4本
- いんげん……………8本
- にんにく……………1かけ
- オリーブ油……………小さじ1
- 水……………大さじ1
- バター……………10g
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………少々
- 黒こしょう……………少々

## 作り方

- ①生鮭は4等分に切り、酒をふっておく。さつまいもとにんじんは小さめの乱切りにし、いんげんは半分の長さに切る。にんにくはスライスする。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、にんにくの香りがたったら鮭を加える。
- ③鮭の片面が色づいたら裏返し、さつまいも、にんじん、水を加えてふたをして、中火で3分～5分蒸し焼きにする。
- ④さつまいもに火が通ったら、バターといんげんを加える。バターが溶けて全体に絡まったら、しょうゆを回し入れ、塩・黒こしょうで味を調える。



## ヘルコム編集室で実際に作ってみました!

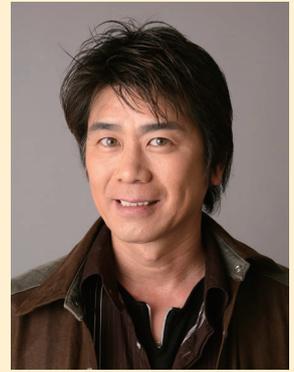
秋鮭といえば、「シンプルに焼き鮭と白米」が最高…ですが、今回のレシピもかなりおすすめです! 鮭とさつまいもの組合せが意外とよく合います。またガーリックバターのコクにより素材の旨味が引き立てられ、野菜が美味しくたくさん食べられます。秋の恵みで免疫力がアップできそうです。また鮭のアスタキサンチンにはアンチエイジング効果もあるのでそちらにも期待したいです!

1人分 284kcal  
塩分 1.0g



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。

# 誰にも感染リスクがあります。 まさか自分が?!と思わずに予防を



歌手・声優  
速水けんたろうさん

プロフィール  
NHK『おかあさんといっしょ』第8代目歌のお兄さんとして活躍。『だんご3兄弟』の大ヒットにより、第50回NHK紅白歌合戦に出演。現在は、ファミリーコンサートを全国各地で展開するかたわら、舞台俳優、声優、大学講師としても活動中。

新型コロナに感染し、1ヵ月に及ぶ闘病生活を経験した速水けんたろうさん。発症から回復までの経緯と、「WITHコロナ」を生きる心構えについて伺いました。

病気の経過	
4/3	体の痛み、発熱
4/6	保健所の紹介で受診。PCR検査を受ける。
4/7	PCR検査で陽性。(妻・次男も陽性)
4/10	入院(夫婦ともに)。酸素吸入の必要な中等症に。
4/14	アビガン使用。
4/15	翌日、平熱に
5/4	退院

## 1

### 自宅待機中に症状悪化 不安な日々を過ごす

歌手、ミュージカル俳優として、日ごろからジムに通って体を鍛え、もう何年も病気をしていなかったという速水けんたろうさん。それだけに「まさか、自分が新型コロナに感染するとは思いませんでした」と当時を振り返ります。

「4月3日の朝ベッドから出ようとすると、まっすぐ立つことができないほどの激しい痛みを腰に感じました。この痛みは一体何だ?!と知っているうちに、38℃台の熱が出始めたんです」

妻と次男も発熱したため保健所に相談。近所の医療機関でPCR検査を受けると、3人揃って陽性の判定が。「病室に空きがなく入院先が決まるまで自宅待機になりました。幸い息子はすぐに回復しましたが、僕と妻は次第に具合が悪くなってきて…。3日後に入院できるまですごく不安でしたね」



「肺の病気で心配していた歌声も、ステージで十分歌える手応えを感じています」

## 2

### 高熱に酸素吸入器。 過酷な闘病が始まる

入院直後から夫婦ともに症状が悪化。体の痛みに加えてせきや痰が出て呼吸が浅くなり、酸素吸入の管をつけるなど過酷な闘病生活が続きます。「それでも僕は入院後まもなく投与されたアビガンが効いて、早めに平熱に戻りましたが、妻のほうは投薬の効果がなかなか出なくて…。39℃台の熱が長く続いて『腕を動かすのさえしんどい』という彼女に、励ましの言葉をかけることしかできないのがつらかったですね」(ご夫婦は同じ病室に入院)。

さらに「症状が急激に悪化する」など、テレビで報道される新型コロナ感染症の新事実が、速水さん夫妻の不安を募らせます。そんな二人を支えたのが医療スタッフの力強い言葉と笑顔でした。

「僕たちの心を落ち着かせようと、看護師さんたちは常に笑顔で接してくださいました。担当の先生の『速水さんも奥様も絶対に治りますから!』という力強い言葉にどれほど勇気をいただいたか。ほんとうに感謝しています!」

## 3

### 退院後初めての散歩で 病からの回復を実感!

1ヵ月の入院生活を終えて無事退院した速水さんですが、さらにひと月、自宅待機での経過観察を求められます。

「免疫力の低下で他の病気にかかるリスクが高まると言われ、一步も外に出ずに過ごしました。家の階段を登ろうとすると足が重くて、病気でここまで筋力が落ちるのか…とびっくり!ストレッチや軽い筋トレを続け、外出許可が出て初めて近所を散歩したときは涙が出そうなほどうれしかったですね」

今後はステージに復帰するかたわら、機会があれば新型コロナについても伝えていきたい、と速水さん。

「僕が原因で家族を感染させてしまい、ほんとうに申し訳なく思います。ただ、いつかあったのか思い当たることがないくらい、予防には気を配っていました。だから決して『他人事』とは思わず、誰にも感染の危険があることを肝に銘じてください。そして万一感染してしまったときは医療スタッフを信じ、強い心で病氣と闘ってほしいと思います」

受診を控えて病気を悪化させないで!

# 電話・オンライン診療を活用しましょう!



新型コロナウイルスの感染を防ぐため、特例的に電話やオンラインで診療が受けられるようになっています。初診でも再診でも可能です。

※オンライン診療が受けられない医療機関もあります。

コロナが怖いから病院に行くのはちょっと…

感染は怖いけれど早めに治療しないとなあ…



## 電話・オンライン診療の利用法

### 電話診療

ふだんからかかっているかかりつけ医がある場合は、かかりつけ医に相談。

エキマエ先生のクリニックは、電話での診療を受けられるかしら



### ① 電話・オンライン診療を行っているかを確認

医療機関のホームページを見たり、直接医療機関に電話をして、電話やオンラインによる診療を行っているかを確認します。

すぐに医療機関への受診に切り替えることがあるため、近くの医療機関が便利だよ。

厚生労働省ホームページでもさがせるよ

厚生労働省 オンライン 対応医療機関リスト [検索](#)



### オンライン診療

かかりつけ医がない場合は、電話・オンライン診療を行っている最寄りの医療機関を探して連絡。

えーと、オンライン診療をやっている病院は…



医療機関に電話し、保険証などの情報を医療機関に伝えて予約。

もしもし、電話で診療を受けたいのですが



### ② 事前に予約

保険証を用意して、予約を取ります。



予約の際に、支払い方法についても確認しましょう。

医療機関によって予約方法は異なります。詳しくは各医療機関のホームページなどで確認を。

この病院がいいな。予約方法も書いてあるぞ



医療機関から着信し診療を受ける。



### ③ 診療

本人確認のため、医療機関から求められた個人情報を変え、症状を説明します。

電話・オンライン診療では、診断や処方かむずかしいことがあります。医療機関に来院するようすすめられたら、必ず受診しましょう。



医療機関からオンラインで接続され、診療が開始。

症状は……

一度検査したほうがよさそうですね



わかりました

### 院内処方の場合

お薬は当院から発送します



受診してよかったわ

### ④ 診療後

薬が処方された場合は、希望の薬局を医療機関に伝えます。診察後、薬局に連絡してください。支払い方法を確認のうえ、電話やオンラインによる服薬指導を受けましょう。その後、薬が配送されます(院外処方の場合)。

※薬局に行って服薬指導を受ける必要がある場合もあります。



### 院外処方の場合

希望の薬局に処方箋をファックスしておきますので、薬局に電話をしてください



# KENPO TOPICS

## 報道健保ホームページは役に立つ情報が満載！

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

報道健保

検索

ホームページでは、最新情報から各種手続きの案内、イベントの申込みなどさまざまな情報を掲載しています。9月からはインフルエンザ予防接種のWEB予約もスタートしました。ぜひ、ご活用ください。

### 最新情報のチェック

最新情報や各種イベントの案内はこちらから



### インフルエンザ予防接種

報道健保会館でのインフルエンザ予防接種のWEB予約はこちら

※新型コロナウイルス感染予防のため完全予約制といたしました。



### イチ押しTOPICS

季節の事業やトピックスはこちらから

### 保養所の予約方法と空室状況

- 熱海荘 ● 那須山荘
- 箱根ごうら荘



### イベントの申込み

ハイキングやスポーツ大会に参加したいときは便利なWEB申込み



### こんなときの手続きは？

ケース別に手続き方法がわかります。申請書のダウンロードもこちらから



### 健診結果の活用

健診の数値からあなたに起こりやすい病気や生活改善のポイントがわかります



### 健診の予約

築地健診プラザの空き状況の確認とWEB予約はこちらから

The screenshot shows the website's navigation menu with categories like '健康保険のご案内', '健康保険のしくみ・給付', 'こんなときは', '健康保険Q&A', '健康管理事業', '保養施設・体育奨励事業', and '届出・請求書ダウンロード'. The 'News' section lists recent updates, including the start of the influenza vaccination web reservation. A 'イチ押しTOPICS' box highlights the vaccination and COVID-19 related information. Below the news is a 'こんなときは' section with icons for various life events like starting a job, marriage, illness, and retirement. The footer features a 'PICK UP' section with quick links to guides, family health consultations, stress management, and other services.

★その他、ファミリー電話健康相談、こころWellnessナビ（13ページ参照）など充実したコンテンツを利用できます！

## 被扶養者の皆様へ

### 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、皆様からお預か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、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

- ① 令和2年4月1日時点で、18歳未満及び74歳の方
- ② 令和2年4月1日以降に新たに認定された方

#### 提出期限

令和2年10月30日(金)

## 事業主・事務ご担当の皆様へ

### 令和2年11月から特定法人<sup>(※)</sup>の電子申請が義務化されます

行政手続きコスト削減のため、特定法人による社会保険の一部手続きについては、令和2年4月から電子申請が義務化されています。健康保険については、現在、電子申請環境の構築が進められており、11月から運用が開始される予定です。

(※) 特定法人： 資本金、出資金または銀行等保有株式取得機構に納付する拠出金の額が1億円を超える法人、相互会社、投資法人、特定目的法人

\* 電子申請の義務化は、今年4月以降に開始される各特定法人の事業年度から適用されます。

\* 社会保険労務士や社会保険労務士法人が、義務化の対象となる法人に代わって手続きを行う場合も含まれます。

義務化対象の届出 ● 算定基礎届 ● 月額変更届 ● 賞与支払届

義務化対象ではないが電子申請可能な届出 ● 資格取得届 ● 資格喪失届 ● 被扶養者(異動)届 ● 新規適用届 ● 任意適用申請書 ● 任意適用取消申請書 ● 一括適用承認申請書 ● 産前産後休業取得者申出書/変更(終了)届 ● 産前産後休業終了時報酬月額変更届 ● 育児休業等取得者申出書(新規・延長)/終了届 ● 育児休業等終了時報酬月額変更届 ● 介護保険適用除外等該当・非該当届

## 体育奨励事業の延期・開催方法変更のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の事業は延期、または開催方法を変更して実施いたします。参加を予定されていた皆様にはご不便・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いたします。

#### ①第43回報道健保ボウリング大会

6月の開催予定を令和3年1月23日(土)に延期

#### ②第56回報道健保野球大会

9月の開催予定を令和3年3月に延期

#### ③第37回報道健保ゴルフ大会

11月の開催予定を令和3年3月に延期

#### ④みかん狩り(東京地区)

11月1日(日)の開催予定を11月1日~30日の間の任意の日に各自で来園→申込受付終了

#### ⑤関西地区みかん狩り

11月21日(土)の開催予定を11月1日~30日の間の任意の日に各自で来園

→申込受付中(10月12日(月)締切)

※④、⑤については、参加者へ上記期間で利用できる入園券を送付いたします。また当初予定の「さつまいも掘り」は中止いたします。

※延期となった①~③の事業については、参加者申込受付のご案内を事業主通知、次号以降の本誌、および報道健保ホームページでお知らせします。

## 公告

### 事業所の名称変更

(一社)経済社会システム総合研究所  
 旧 (一社)日本リサーチ総合研究所  
 令和2年4月1日

### 事業所の所在地変更

(株)メディアハウスサウンドデザイン  
 新 東京都港区  
 旧 東京都新宿区  
 令和2年4月1日

### 事業所の削除

(株)ワサビ  
 東京都中央区  
 令和2年1月1日

(株)流通ジャーナル  
 東京都台東区  
 令和2年1月1日

(株)エヌエイチケイ  
 プラネット  
 東京都渋谷区  
 令和2年4月1日

(株)DNA  
 東京都港区  
 令和2年1月1日

(株)ロフト  
 東京都中央区  
 令和2年4月1日

### 選定議員の退任

武田照実  
 (株)東京スポーツ新聞社  
 退任年月日 令和2年8月31日

### 互選議員の退任

山下春樹  
 (株)織研新聞社  
 退任年月日 令和2年9月15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。

### 10～12月の納付期限

10月分	令和2年10月12日(月)
11月分	令和2年11月10日(火)
12月分	令和2年12月10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 Comsat』や各種お知らせは、皆様から提出を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

住所変更届の提出先: 東京都健康保険組合

※健康保険者の変更届のご提出に、ヘルスコムネット等の機関誌送付先も変更いたします。  
 宛マシヨン名・号室・宛先番号も正確にご記入ください。

住所変更の理由:  単身赴任  単身・転居後単身  転居しない転居先変更 (その旨の表示) [ ] [ ]

被扶養者の住所変更: 宛マシヨン名・号室・宛先番号もご記入ください。

東京都健康保険組合

## 読者とHealth Comsatをつなぐ

**Comsat**  
おたよりROOM

今回は、8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。



自粛期間中に太ってしまいダイエット等を考えていたので、Hoksプランのメタボリックシンドロームや正しいウォーキングフォームの記事がすごく参考になりました。

ちょうど欲しい情報が載っていることが多いので、いつも楽しみにしています。

(ななみーんさん 20代女性)

「自然災害に備えよう」の記事を読んで、自宅での災害避難準備の見直しを行おうと思いました。

災害発生時の避難訓練について、家族と話し合うきっかけになりました。

(ひげペンギンさん 40代男性)

今回の表紙のブルーインパルスの写真がとても美しく、何度も眺めてしまいました。

写真からもとても元気をもたらえました。

(ももっちさん 30代女性)



割と長い間、健康診断情報チェックのためだけに目を通していましたが、よく読めば「健康雑誌」としての情報が満載。最近はヘルシーごはんのページのお世話になって、夕食メニューに目新しい一品を加えて家族に喜ばれたりしています。

(ミイ太さん 60代女性)

## 今月の 報道健保



		令和2年8月末現在	対前月比
事業所数		701件	-1件
被保険者数	男性	33,134人	-107人
	女性	20,066人	-33人
	合計	53,200人	-140人
被扶養者数		28,355人	+4人
加入者数		81,555人	-136人

# 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。メールまたはWEBでも申込できます。
- ❖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。



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

	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

## 12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				

## 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	

報道健保築地健診プラザ 独自サービス ①インフルエンザ予防接種実施…10月12日(月)～2月27日(土) ※健診と同時接種  
②風しん抗体検査…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、1年度(4月～3月)でいずれか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!

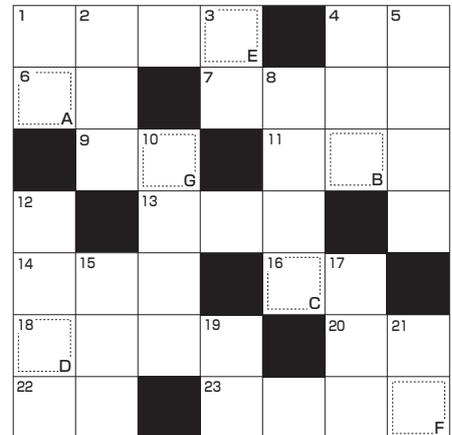
❖問題/クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

### タテのカギ

- ① 鈍足の代名詞といえば…
- ② 新型コロナウイルスの時代の必需品
- ③ 貸し借りした金にはついてくるもの
- ④ アレルギーを起こしにくい金属として有名
- ⑤ トウモロコシを原料とするアメリカ産のウイスキー
- ⑥ 画家や写真家の仕事場です
- ⑦ 京野菜として有名な青ネギといえば、何ネギ?
- ⑧ 十返舎一九、道中といえば
- ⑨ 今が出盛りの野菜や魚介
- ⑩ 緊張してドキ、ドキと…
- ⑪ 赤いものは梅干の色付けに
- ⑫ 文字のアートです

### ヨコのカギ

- ① メスがオスを食う昆虫
- ② 東京のお隣の県の一つです
- ③ 手術で使う刃物といえば…
- ④ 劇場を英語でいうと?
- ⑤ 日本式の掛け算暗記法
- ⑥ ヤゴはこの昆虫の幼虫
- ⑦ 小石のことですが、子供を指す俗称としても使用
- ⑧ 知らない言葉は何で引く?
- ⑨ 東京の昔の名前は?
- ⑩ ○○○○に一生を得て奇跡的に生還、などと
- ⑪ モーモーと鳴く家畜です
- ⑫ 舌の部分の肉をなんという
- ⑬ 剣道や相撲ではこれが基本の姿勢の一つ



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。

8月号の答え オウチデゲーム(お家でゲーム) 当選者 ここさん、アムロンさん、ぴーちゃんさん、あいうえおかきくけこさん、やなっちさん、どんぐりグミさん、komehydeさん、えどがわタカさん、まっしさん、メメタアさん

## 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11月1日(日)
- ❖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)。

