

# Health Comsat

[ヘルスコムサット]

2021 **1**  
Houdou-kenpo  
No.312

クイズに  
挑戦!

築地発健康かわら版

健康かるたで

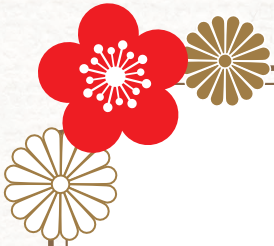
今年も健康に過ごそう!

がん対策  
大腸がん

新年のご挨拶

今年もよろしく  
ニャー





## 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。

当健康保険組合の事業運営につきましては、日頃から格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、新型コロナウイルス感染症によって先行きが見通せないなか、心身ともに大変なご苦勞をされていることと存じます。

令和2(2020)年は、国内外で感染が拡大している新型コロナウイルスによって新しい生活様式を取り入れるなど、日常生活に大きな変化を求められる一年となりました。

このような中、政府が示した「骨太方針2020」の社会保障の分野では、医療・介護制度におけるオンライン化やデータヘルス計画と重症化予防を推進する方針が示されましたが、この施策の成果に期待を寄せるところです。

健康で安心できる暮らしを保障する国民皆保険制度は、わずかな負担で必要な医療が受けられる世界でも稀有な制度です。しかしながら、この制度の中核を担う健保組合の財政状況は、加速する高齢化に伴う医療費の増加によって切迫するとともに、感染拡大による経済の減速から保険料の減収等の要因により、制度そのものの継続が危ぶまれています。

こうした中、当健康保険組合では、本年も「被保険者とそのご家族の皆さまの健康を守る」ことを第一に、健診をはじめとする健康管理事業の充実に力を注いでまいります。また、事業運営にあたりましては、事業主や被保険者の皆さまのご負担が増えぬよう事業の見直しや費用対効果の検証を行い、財政の安定化を図っていく所存です。

今年の干支の丑は、先を急がず目前のことを着実に進めることで将来の成功につながっていくといわれています。報道健保も一つひとつの事業を着実に実行し、事業所の健康経営の推進、加入者の皆さまの健康の保持増進を実現させてまいります。

結びに、皆さまのもとに、一日もはやく平穏な日々が戻りますよう心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 本年もどうぞよろしくお願い致します

### 理事長

西野 文章 (一社)日本新聞協会

### 常務理事

島崎 泰彦 東京都報道事業健康保険組合

### 選定理事

東 和志 (株)エフエム東京

渡邊 浩則 (株)たきやま

林 恭一 (一社)日本新聞協会

奥村 泰典 (株)日刊スポーツ新聞社

友田 輝明 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

初田 秋彦 (株)東京スポーツ新聞社

船迫 浩二 (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

中森未央子 (株)OCS

野崎 一郎 (株)日刊自動車新聞社

### 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

山崎 行雄 (株)日本金融通信社

高木 建造 (株)日本農業新聞

久保 昇 シンエイ動画(株)

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

榎澤 宏治 (株)織研新聞社



# 健康かるたで 今年も健康に過ごそう!

クイズに挑戦!



せっかく健康的な生活を心がけていても、間違った知識では効果が出なかったり、逆効果になってしまうこともあります。そこでクイズ形式で健康知識をチェックしてみませんか? 正しい知識で1年をスタートさせ、健康に毎日を過ごしましょう。

い

ダイエットには、  
ごはんや  
肉は食べずに  
野菜サラダのみ  
がよい

ろ

中性脂肪値が  
高い場合、  
脂っこいものだけ  
控えればよい

は

冷え性で  
寝付きが悪い場合、  
寝る直前に入浴して  
よく温まるとよい

に

かぜには  
抗生物質が  
効く

ほ

食べすぎた翌日は  
朝食を抜いて  
胃を  
休ませるとよい

へ

寝る前のお酒は  
寝付きを  
よくするので  
快眠に効果的

と

血糖値を  
下げるために  
運動するならば、  
どちらが効果的?

ち

冬の  
ヒートショック  
対策に  
よいのは?

り

カルシウムを  
摂るのに、  
効率がよいのは?

A.食前 B.食後

A.シャワーでお湯をためる  
B.お湯を熱めに設定する

A.小魚 B.乳製品

ご家族で  
ご利用ください



解答欄

名前				
い				
ろ				
は				
に				
ほ				
へ				
と				
ち				
り				
ぬ				
る				
を				
正解数				

**ぬ**

フッ素入りの  
歯磨き剤の  
効果的な  
使い方は？

?

A. よく泡立てて磨く  
B. すすぎ過ぎない



**る**

緑黄色野菜の  
栄養を  
効果的に  
摂取できるのは？

A. ノンオイルで摂る  
B. 脂質と一緒に摂る



**を**

「フレイル」  
「ロコモ」  
「サル」  
「ロコモ」は  
寝たきり・  
要介護となる要因  
の○○○に入るのは？

正解と解説は  
本誌15ページをご覧ください

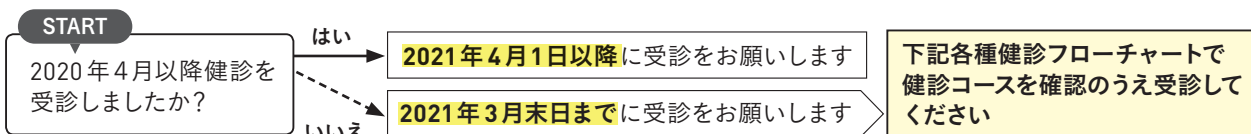


# 今年度の健康診査の受診はお済みでしょうか？

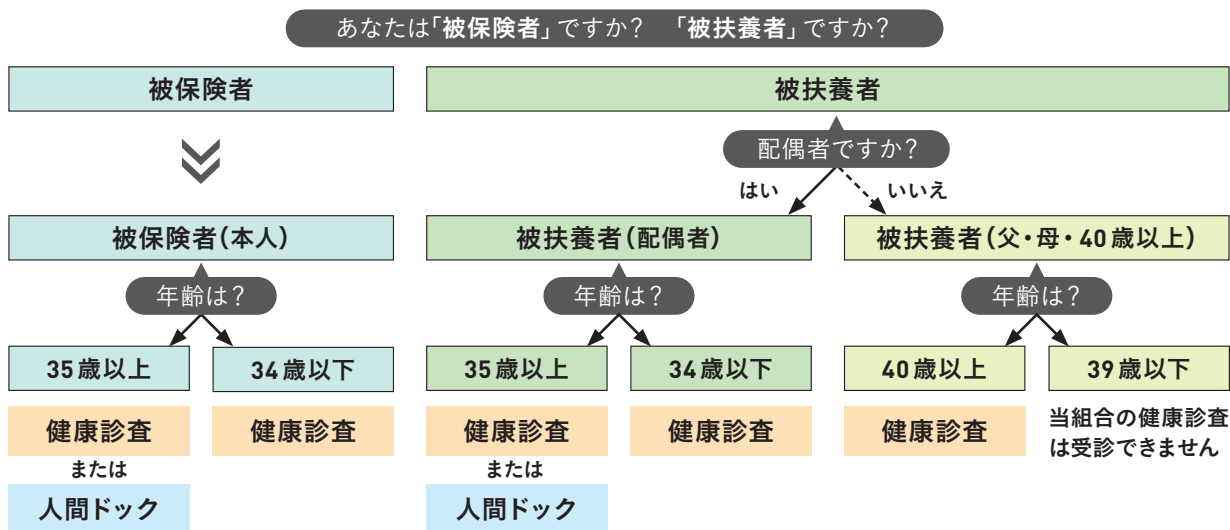
受診機会を確保するため2020年12月から直接契約医療機関を大幅に追加いたしました **詳しくはP7へ**

報道健保にご加入の方（被保険者・被扶養者〈配偶者・父・母・40歳以上の方〉）は、年に一度**“無料”**で健康診査（生活習慣病予防健診）を受診することができます。また、受診がお済みでない方は1月・2月・3月の間に受診してください。ご自身はもちろんご家族のためにも、必ず健康診査を受診しましょう！

## 健康診査受診チェック



## 各種健診フローチャート



## 受診可能医療機関

### 健康診査

①直接契約医療機関 >> 詳しくはP7をご確認ください **オススメ**

②築地健診プラザ<sup>注1)</sup> >> お申し込みはこちら

- 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!



- 新年度(令和3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18日(月)より開始します。  
日程はホームページをご確認ください。

注1) 現在、築地健診プラザの予約状況は、3月分まで予約が埋まっております(特に女性の枠は空きがありません)。ご迷惑をおかけいたしますが、直接契約医療機関での受診にご協力をお願いいたします。

### 人間ドック

注2)

①当組合が直接契約している医療機関【32医療機関】

②当組合が契約している健保連指定医療機関【927医療機関】

注2) 当組合指定医療機関(上記①②)で受診の際、最大25,000円の補助金を支給いたします。


# 生活習慣病予防健診 直接契約医療機関施設追加のお知らせ

2020年12月1日から、  
従来の【60施設】 ➡ 【452施設】に拡大しました！

ご自宅や勤務先の近隣での医療機関が選べ、1年度内にいつでも  
無料で健康診査が受診できるようになり、ますます便利になりました。  
医療機関の一覧については、当組合ホームページでご確認いただけます。  
詳しくは、下記をご確認ください。



## 直接契約医療機関 生活習慣病予防健診の概要

1   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）
2   費用	無 料
3   医療機関一覧	報道健保ホームページをご確認ください <a href="http://www.houdou-kenpo.or.jp/health/index.html">http://www.houdou-kenpo.or.jp/health/index.html</a> 
4   申込方法 (申込先)	各医療機関へご連絡のうえ、直接ご予約をお取りください ※ご予約の際は、「東京都報道事業健康保険組合の生活習慣病予防健診」と伝えてお申込みください。
5   受診回数	1年度1回（毎年4月～3月） (注)「生活習慣病予防健診(含む、婦人生活習慣病予防健診・遠隔地健診)」と「人間ドック」は、いずれか1年度1回の受診となります。
6   その他	<b>マンモグラフィ検査</b> ……40歳以上の女性の方は同時に受診可能 ⇒ 補助金2,500円を健診受診後、健保組合に請求が可能です <b>ピロリ菌検査</b> ……健診時に希望することで、同時に受診可能 ⇒ 補助金1,000円を健診受診後、健保組合に請求が可能です <b>PSA検査</b> ……50歳以上の男性の方は同時に受診可能 ⇒ 補助金1,500円を受診後、健保組合に請求が可能です ※全検査ともに、一部医療機関では受診当日に上記補助金額を控除した金額で受診可能な場合があります。

- 注1) 予約状況によっては、ご希望の日程で健診を受診できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。  
注2) 健康診査に関するご相談、お問い合わせは健康管理課まで、健康診査のご予約に関するお問い合わせは各医療機関に直接ご連絡ください。

お問い合わせ先 健康管理課 ☎ 03-6264-0136

# 春季「婦人生活習慣病予防健診」のご案内

**無料!**

## 令和3年度の申込みがスタートします!

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。

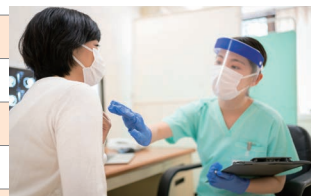
乳がん・子宮頸がん検診も含めて無料で受診できますので、ぜひこの機会に受診し、ご自身の健康管理にお役立てください。

実施期間	令和3年4月1日(木)～8月31日(火)	
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	<b>無料</b>	
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。	申込方法が変わります! WEBのみのお申込みとなります。 →ホームページからお申込みください。
申込方法	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」からお申込みください。	
申込期限	令和3年1月19日(火) ※12月中旬に報道健保から、被保険者には事業所宛に、任意継続被保険者・受診対象被扶養者にはご自宅宛に、ご案内パンフレットを送付しております。※ご自宅宛は、ピンク色の封筒で送付しています。	

### 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



※画像はイメージです

※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



第14回

## 健康管理事業推進委員会が 開催されました

令和2年10月20日(火)、「第14回健康管理事業推進委員会」が開催されました。

今回も、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、書面による議事により開催いたしました。

主な議事内容は、

### ①事業所健康経営支援体制について

### ②特定保健指導の実施率向上について

で、この他の保健事業全般の検証を行うなど、多くの意見交換が行われました。

委員からは、右記のとおり貴重なご意見をいただきましたのでご紹介いたします。

### 主な意見等

#### ●事業所健康経営支援体制について



健康管理の基本となるため、健保職員の皆さまも少人数での対応で大変かと思いますが、よろしく申し上げます。事業所としても協力させていただきます。

#### ●特定保健指導の実施率向上について



リモートワークが増加しており、面談のオンライン化は有効と考えます。しかし、PC・ネットワークの環境整備やプライバシー保護の観点から、実施するには問題山積ではないでしょうか…。

第32回

## 健康管理委員連絡会が 開催されました

令和2年10月20日(火)、「第32回健康管理委員連絡会」が開催されました。今年も、健康管理事業推進委員会同様に、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、書面による開催といたしました。

主な内容は、以下のとおりです。

### ①事業所健康経営支援体制についてのお知らせ

⇒健康管理室では、令和2年9月から各事業所に担当職員を選任し、事業所の健康経営のサポート体制を強化いたしました。

### ②令和元年度歯科検診事業実施報告

⇒歯科検診のメリットとして一例を紹介  
例) 歯周病を早期に発見でき、歯槽膿漏(歯が抜け落ちる段階)まで悪化するのを回避できます。

### ③特定保健指導の実施について

⇒特定保健指導の概要のご案内と、実施対象者の選定等、基本事項を改めてご紹介。

健康管理室では、事業所支援体制の充実化を図り、今後も加入事業所ならびに加入員の皆さまの健康管理に役立てられるよう対応させていただきます。

また、新型コロナウイルス感染症予防対策「新しい生活様式」に関するアンケートも実施しましたので、下記のとおり一例をご紹介します。

### アンケート結果 (一部を抜粋)

#### Q 現在の勤務はどのような形態ですか？

勤務形態	回答数
全面テレワーク	2社
原則テレワークで必要に応じ出社	86社
原則出社で必要に応じテレワーク	145社
その他(部署・職種による)	2社

#### Q (原則出社と回答した145社へ) テレワークを実施しない理由をお答えください。

- A 業務上の理由：122社(80%)  
→接客業務・施設を運営(対面業務が必須。テレワークではコミュニケーションが取れない)  
環境面の理由：20社(13%)  
→十分な環境下でない(クラウド導入等未整備、対面業務有)

#### ■健保組合に対してのご意見

健保組合のデジタル化・オンライン化を進めてほしい

# 早期に治療すれば治りやすい大腸がん 検査が早期発見のカギ！

## 罹患数では最も多く、死亡数は2番目に多いがん

大腸がんは、罹患数で見ると1番多いがん、死亡数で見ると肺に次いで2番目に多いがん、特に女性は死亡数をもっとも多いがん、です。早期発見して治療すれば治りやすいといわれていますが、早期の段階では自覚症状はほとんどないため、毎年検査を受けることが大切です。

死亡数の多いがん上位3位

	1位	2位	3位
男性	肺がん	胃がん	大腸がん
女性	大腸がん	肺がん	すい臓がん
計	肺がん	大腸がん	胃がん

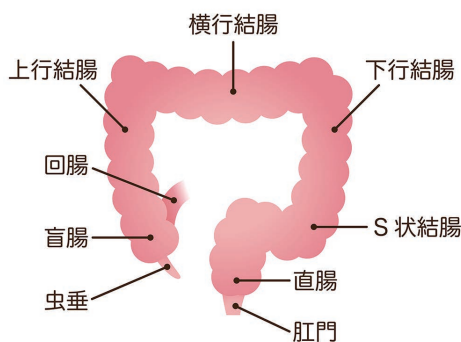
国立がん研究センター「最新がん統計」より

## 症状のないうちに検査で見つけることが大切

大腸がんは、部位によって直腸がん、S状結腸がん、下行結腸がん、横行結腸がん、上行結腸がん、盲腸がんに分類され、日本人ではS状結腸と直腸にがんができやすいといわれます。

血液がついた便で大腸がんに気づくことが多いのですが、上行結腸がんや盲腸がんでは便中の血液が攪拌されるため、見つかりにくいとされています。

大腸がんは早期（ステージⅠ）に見つければ90%以上が治るといわれています。症状のないうちに検査・検診で見つけることが大切です。



大腸の構造

### ■ リスク要因

肉類の過剰摂取、飲酒、喫煙、体脂肪過多(とくに腹部の肥満)、大腸がんの家族がいる

### ■ 主な症状

早期は無症状。進行すると血便、便秘や下痢を繰り返す、便が細い、便が残る感じ、おなかが張る、腹痛、貧血、体重減少など

このような症状が続いたら、一度検査を受けましょう！

## 35歳になったら年1回の大腸がん検査を受けましょう！

一般的に、大腸がんの一次検診として行われているのが「便潜血検査」です。便潜血検査では、専用のスティックで便の表面をこすって採取し、その中に血液が混じっているかどうかを調べます。手軽な検査ながら、大腸がんを発見する有効な検査です。この検査で陽性反応が出たら、二次検診として「大腸内視鏡検査」などを受けます。



### 報道健保実施の健康診査 大腸がん検査のご案内

大腸がん検診は、国では40歳以上を対象としています。報道健保が実施する健康診査では、「35歳以上の方」を対象に「便潜血検査」を無料実施しています。ぜひご利用ください。

## 報道健保保健師からのお願い

# 特定保健指導終了後も、 取り組みを継続しましょう

特定保健指導後、せっかく健康的な生活習慣が身に付いても、指導の終了とともに元の生活に戻ってしまうのはもったいないことです。ぜひ継続させて、翌年度以降の特定健診でもよい結果を維持できるように心がけましょう。

## 大切なのは健康的な生活習慣を継続すること

特定保健指導は、専門職のサポートを受けて生活習慣の改善に取り組み、減量や血圧等の数値改善を目指すものですが、「目標を達成したらゴール」ではありません。指導によって身に付けた健康的な生活習慣をその後も継続して、一生健康に過ごしていくことが大切です。無理なく継続していくためのコツをご紹介しますので、ぜひ参考にして日々の習慣に取り入れてみてください。

## リバウンド対策をしよう

減量に成功した人も「少し食べすぎた」「最近、運動不足」などが積み重なっていくと、やがてリバウンドしてしまう危険があります。せっかくの努力が水の泡にならないよう対策を行いましょう。

### リバウンドしないためのヒント

- ✔ 朝晩必ず体重計に乗る
- ✔ 運動を生活サイクルに組み込む
- ✔ やせて着られるようになった服を定期的に着る
- ✔ 家族や友人に「もう元には戻らない」と宣言する
- ✔ 今までがんばってきた記録などを見返す
- ✔ 休日やイベントで食べすぎたら次の日の食事で調整を



### タイプ別アドバイス

もう少し減量したい場合	このまま維持したい場合	気が緩みそうな場合
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ がんばりすぎないことも大切です。たまには息抜きを。</li> <li>■ あくまでも健康第一で。さらにやせたいからと食事を抜いたりするのは本末転倒です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 下記の「セルフモニタリング」を習慣にして自分の状態を毎日チェックしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 体重が2kg以上増えたら要注意。定着する前に対策を！</li> <li>■ 食べる量が増えていないか、運動不足が続いていないかなど基本に戻りましょう。</li> </ul>

## セルフモニタリングをしよう



毎日、体重等の数値を測定し、記録することで自分の変化に早く気付けます。また、目に見える形で記録を残すことで、続ける励みにもなるほか、今まで気づかなかった傾向を発見したり、今後の目標を立てやすくなったりします。

### モニタリングする内容

- 体重
- 歩行数（活動量）
- 食事の内容

### モニタリングのポイント

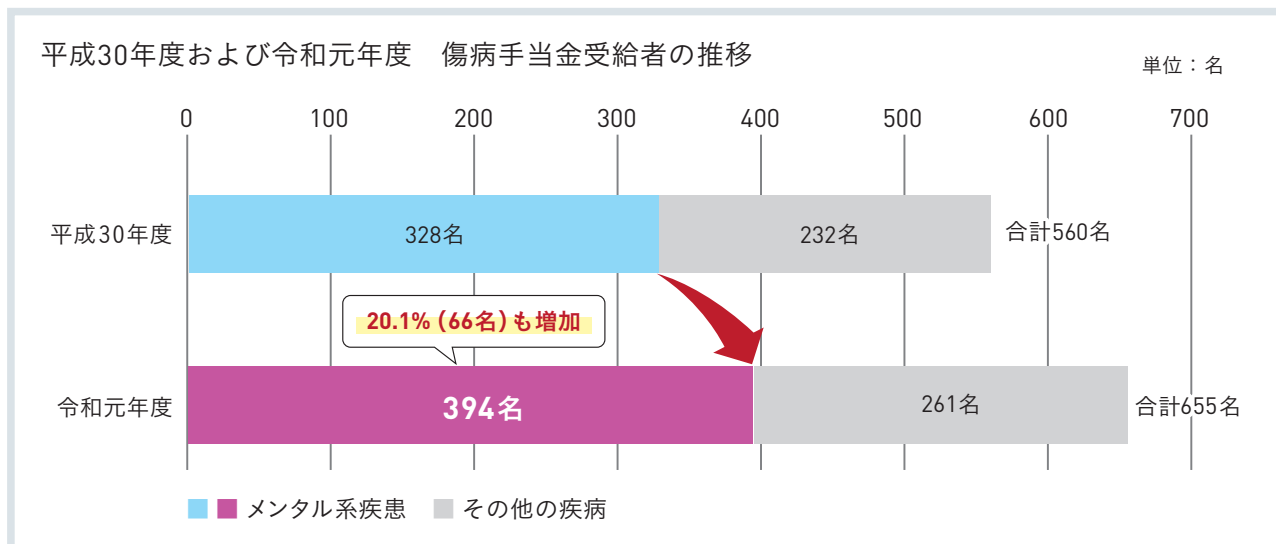
- 体重計は100g単位を測れるデジタル式を使う。
- その日の記録はその日のうちに行い、1日忘れてもまた次の日から始める。
- 健康アプリを活用し、記録や振り返りを手軽に行う。

●年1回の健診は、セルフモニタリングの総仕上げです。必ず受けて、再検査の指示があったら必ず従いましょう。

# 傷病手当金受給者の約60%を「メンタル系疾患」が占めています

健康保険の給付として、被保険者が病気やけがで働けなくなり、収入がなくなった場合の生活保障として傷病手当金があります。

近年、「メンタル系疾患」が重症化し、休職される方々が増加傾向にあります。



「メンタル系疾患」による傷病手当金受給者の発症原因を調査した結果、仕事や人間関係、日々の生活等さまざまな要因によって「発症する病気」であることがうかがえます。

誰もが発症しうる疾病であるからこそ、ひとりで悩まず適切な治療に加え、休職中の規則正しい生活や職場復帰するための準備が早期の回復（復職）につながっていきます。

## 休職中の過ごし方

休職中は、何よりもゆっくり休むことが大切ですが、朝決まった予定がないと生活リズムが崩れやすくなります。不規則な生活を送っていると、かえって不安感が増したり、体調が悪化したりしてしまうことがあるため、規則正しい生活を心がけていきましょう。

※主治医の指示に従い、無理のない範囲で取り入れましょう。

### ◎おすすめの生活習慣の例

- ・ 起床、食事、就寝時間は毎日同じ時間にする。
- ・ 日付が変わる前に就寝する。
- ・ 朝起きたらまずカーテンを開けて日光を浴び、窓を開けて空気を入れ替える。
- ・ 30分～1時間、散歩に出かける。





## 復職に向けて

復職



病状が回復してくるにつれて、復職を焦る気持ちが強くなるかもしれません。主治医の指示に従い、また職場の上司とも連絡を取りながら焦らず段階を踏んでいきましょう。

### ◎リワーク支援やデイケアプログラムをご存じですか？

メンタルクリニックなどの医療機関や、精神保健福祉センター、地域障害者支援センター等で、メンタル疾患で休職中の人が復職するためリワーク支援を行っているところがあります。さまざまなプログラムが用意されており段階に合わせた支援を受けられるため、スムーズな復職や再発防止につなげることが可能です。

#### ～リワーク支援等を活用した復職までのイメージ～



### ストレスを溜めないために、重症化する前に、メンタルヘルス事業をご活用ください

まずは電話でお気軽にご相談ください！

報道健保専用ダイヤル・通話無料

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

☎ 0120-911-236

※携帯電話からのご利用になれます。

利用対象者 ▶ 被保険者および被扶養者

### 「こころWellnessナビ」 をご活用ください

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

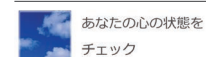
#### 特徴

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



#### 応援メニュー

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



▲ ホームページのこのバナーをクリック！

## ウォーキングイベント「みかん狩り」を開催しました

令和2年度のウォーキングイベント「みかん狩り」は、11月1日～30日までの期間、東京地区では津久井浜観光農園（神奈川県）で、関西地区では上の太子観光みかん園（大阪府）で、それぞれ開催しました。

両会場合わせて1,355名の方が参加し、秋の収穫を楽しみました。

ほら！上手に取れたよ



おいそうな  
みかんがいっぱい！



食べるのが楽しみ！



## 東京ディズニーシー®、 東京ディズニーランド® ハイキングを開催しました

今年度の秋季ハイキングイベントは、東京ディズニーシーを9月26日（土）、東京ディズニーランドを10月31日（土）に、それぞれ開催しました。

両会場合わせて684名の方が参加し、夢の国での1日を満喫しました。

## ユニバーサル・スタジオ・ジャパン® ハイキングを開催しました

秋季ハイキング「ユニバーサル・スタジオ・ジャパン」を令和2年10月10日（土）に開催しました。216名の方が参加し、さまざまなアトラクションやイベントで楽しい1日を過ごしました。

## 体育奨励事業の中止のお知らせ

1月～3月に開催を予定していました右記の4事業については、新型コロナウイルス感染症拡大防止の収束の見通しが立たない状況から参加者の安全確保を最優先に、中止することといたします。

参加を予定されていた皆さまには大変残念ですが、ご理解くださいますようお願いいたします

第43回 報道健保ボウリング大会

第56回 報道健保野球大会

第3回 ウォーキングイベント「いちご狩り」

第37回 報道健保ゴルフ大会

## 令和2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新型コロナウイルス感染拡大の収束の見通しがつかず、また大会参加者、関係者およびスタッフの安全、安心の確保を最優先とし、中止すると発表されました。



## 本誌4～5ページ「健康かるた」正解と解説

**い** × ごはんなどの糖質やたんぱく源である肉を食べないと筋肉が落ちやすくなるのでどちらも適度に摂りましょう。肉類は低脂肪の部位がおすすめです。

**ろ** × 中性脂肪が増える原因には、脂質の多い食事以外に甘いものやお酒の摂り過ぎもあります。主食としての炭水化物は適量摂り、間食を減らし、バランスよく食べましょう。

**は** × 人の体は体温が下がるときに眠くなるので、寝る1～2時間前に入浴を。40度くらいのややぬるめのお湯で15分が目安です。半身浴より全身浴がおすすめ。

**に** × 抗生物質（抗菌薬）は細菌に効く薬です。かぜの原因はウイルスなので抗生物質は効きません。近年、抗菌薬の使い過ぎによって抗菌薬が効かない「薬剤耐性菌」が生まれ、問題になっています。安易に抗菌薬を医師に求めないように注意しましょう。

**ほ** × 朝食を抜くと体内時計のリズムが乱れ、体調を崩す原因になります。食欲がなければスープだけでも摂り、体内時計をリセットすることが大切。夕食は軽めにして、早めに済ませましょう。

**へ** × アルコールは一時的に寝付きをよくしますが、眠りが浅くなるので睡眠の質は悪くなります。晩酌はほどほどに、早めに終わらせましょう。

**と** **B** 食後30分くらいの血糖値が上昇するタイミングで運動をすると、ブドウ糖がエネルギーとして使われるので、血糖値が下がりやすくなります。

**ち** **A** ヒートショックは、冬の入浴時などに急激な温度変化によって血圧が急に上下して失神や脳卒中等を引き起こすもので、対策としてはあらかじめ脱衣所や浴室を暖めておくこと。シャワーでお湯をためると浴室が暖まるのでおすすめ。湯温は41度以下を目安に。

**り** **B** 小魚も乳製品もカルシウムを多く含みますが、カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素で、もっとも吸収率が高い食品は牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品です。

**ぬ** **B** 虫歯予防に効果があるフッ素は、歯の表面に残すためにすぎ過ぎないのがポイント。高濃度フッ素入り歯磨き剤は、6歳以下の子どもには使えないので注意書きをよく確認しましょう。

**る** **B** 緑黄色野菜とは、基本的に可食部100g当たりにカロテンが600μg含まれている野菜のこと。カロテンは脂溶性のため脂質と一緒に摂ると吸収率がアップします。

**を** **ペニア** 「サルコ」は筋肉、「ペニア」は喪失を意味するギリシャ語で、筋肉の減少のことです。またフレイルは加齢に伴う虚弱化のこと、ロコモは骨や筋肉、関節などの運動器の機能が衰えることです。



## あなたの健康知識レベルは？

### 正解が5個以下→初級レベル

健康づくりに関する知識が不足気味です。上記の解説を読んで、今年の健康づくりに生かしていきましょう。

### 正解が6個～10個→中級レベル

基本的な健康づくりに関する知識が身に付いています。わからなかった問題や間違えた問題は解説を読んで、より健康知識レベルを上げていきましょう。

### 正解が11個以上→上級レベル

やや専門的な知識もしっかり身に付いています。その知識を生かして今年も健康的に毎日を過ごしていきましょう。

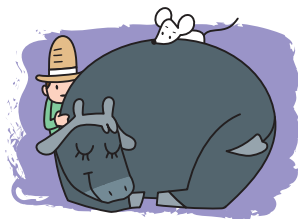
## 古来より人々の生活とともにあった牛

牛は十二支では2番目にあたります。十二支の選定と序列については諸説ありますが、広く知られている民話では、元日の朝に神様に挨拶に訪れた順番だといわれています。

歩くのが遅いことを知っていた牛は、前の晩から出発して懸命に1位を目指します。ところが、牛の背中にちゃっかり乗っていたねずみが、神様の御殿の門が開くなり飛び降りて1位を奪い、牛は惜しくも2位になったというわけです。

十二支のなかでも歩みがゆっくりでマイペースな牛ですが、人類がもっとも早くに飼った慣らした動物であり、農業大国でもある中国に大きく貢献してきました。優れた生殖力をもち、五穀豊穡や吉兆をもたらすと考えられ、富の象徴でもありました。古代中国の朝廷には、牛の飼育を専門にする「牛人」という役職があったといわれ、当時の人々がいかに牛を大切に扱っていたかがわかります。

十二支の民話に登場するまじめで堅実な牛のように、2021年も着実に歩みを進められる一年にしたいですね。



癒しの  
保養所

100%  
活用ガイド

# 冬季契約施設・ 直営保養所のご案内



冬のレジャーの拠点として下記の期間は  
冬季契約施設もご利用になれます。

## 冬季契約施設のご案内

### ウィンタースポーツの後は温泉でのんびり♪

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2年12月26日(土) ～3年3月27日(土)	〒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 <a href="https://www.maiko-resort.com/">https://www.maiko-resort.com/</a>
むいか温泉 ホテル	令和2年12月25日(金) ～3年3月27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 <a href="https://www.muikamachi.com/hotel/">https://www.muikamachi.com/hotel/</a>

「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。

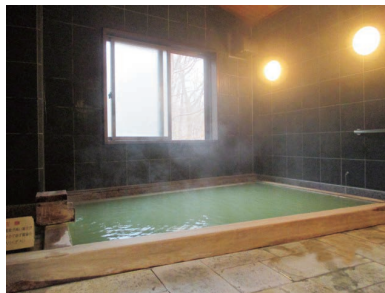
※利用料金が3,000円未満の場合は、利用料金までを限度とします。



▲食事の一例

### 熱海荘

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



▲家族風呂

### 那須山荘

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



▲見晴らし台

### 箱根ごうら荘

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

## ◆直営保養所の令和3年4月・5月利用分の抽選

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

### 【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。

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、臨時休館する場合がありますので、あらかじめご了承ください。



## キウイとバナナのヨーグルトジェラート

料理制作/牧野直子(管理栄養士) 撮影/愛甲武司 スタイリング/宮沢史絵

### 材料(作りやすい分量6人分)

バナナ	1本(100g)
キウイ	1個(100g)
ヨーグルト	1カップ
はちみつ	大きじ1

### 作り方

- ①すべてミキサーに入れて攪拌し、冷凍庫で冷やす。途中かき混ぜて空気を入れながら、3時間ほど凍らせる。  
※好みでミントなどを飾る。

### キウイ

果物のなかでもとくに食物繊維が豊富。ビタミンC、Eなどの抗酸化ビタミンも多く含まれます。国産の旬は秋～冬です。



1人分  
54kcal  
塩分0.0g

今回は、初のデザートレシピです。2種類ともとっても簡単で、あっという間にできました。

ジェラートはさっぱりとしつつも、はちみつとバナナの甘味があって子どもたちにも人気でした。ホットアップルジュースはクローブとシナモンのスパイシーな香りが広がり、レモンの酸味が効いています。こちらはちょっと大人向けといった感じです。

どちらもビタミンCがたっぷりて風邪予防におすすめです。また、年末年始の暴飲暴食(?)で負担のかかった胃腸にもやさしいデザートです。

ヘルコム編集室で実際に  
作ってみました!

## ホットアップルジュース

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



1人分  
112kcal  
塩分0.0g

### 材料(2人分)

りんご(皮つき)	1/4個
レモン	1/4個
りんごジュース	300mL
クローブ	10粒
はちみつ	小さじ2
シナモンスティック	2本

### 作り方

- ①りんごとレモンは薄切りにする。
- ②鍋に①とりんごジュース、クローブ、はちみつを入れて3～4分ほど煮る。
- ③カップに注ぎ入れてシナモンスティックを入れる。

### りんご

海外では「1日1個のりんごは医者いらず」と言われているように、食物繊維やカリウムなどが豊富に含まれている果物です。イベント続きの年末年始には温かいりんごで胃腸をいたわってあげましょう。



# はり・きゅう、あんま・マッサージの取扱いについて

医師の同意を受けて、はり・きゅう、あんま・マッサージの施術を受けたときは、被保険者・被扶養者の皆さまが施術料金の全額を支払った後、報道健保に療養費として請求する「償還払い」となります。

## はり・きゅうの場合

- ・神経痛 ・リウマチ ・五十肩
  - ・頸腕症候群 ・腰痛症 ・頸椎捻挫後遺症
- 以上の6疾病です。

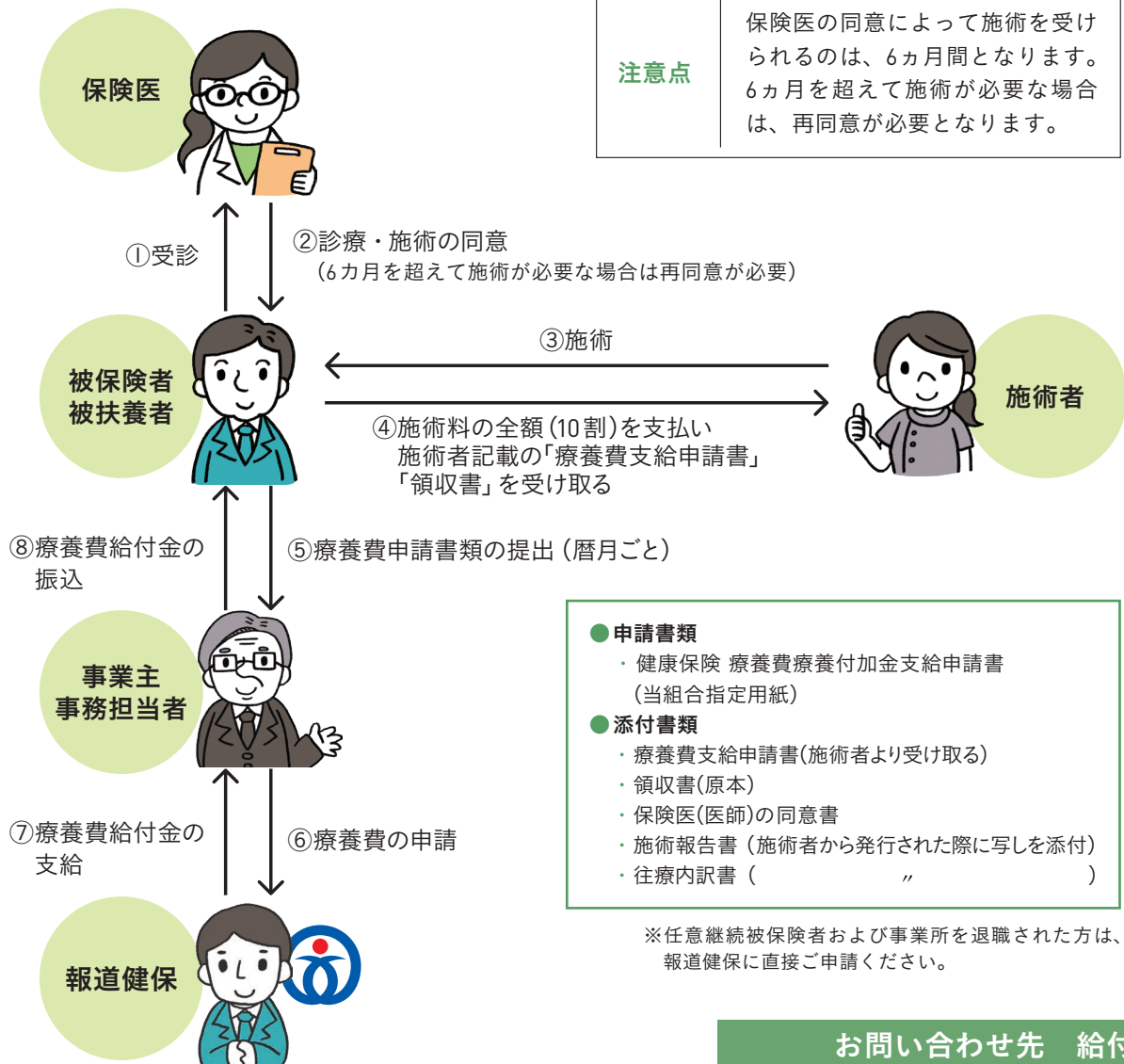
医師がはり・きゅう師による治療により治療効果が期待できると判断し、同意していることが必要です。

## あんま・マッサージの場合

- ・関節拘縮 ・筋麻痺
- 以上の2疾病です。

症状改善のためにあんま・マッサージの施術を受けることについて、医師が同意していることが必要です。

## 申請方法



### 注意点

保険医の同意によって施術を受けられるのは、6カ月間となります。6カ月を超えて施術が必要な場合は、再同意が必要となります。

### 申請書類

- ・健康保険 療養費療養付加金支給申請書 (当組合指定用紙)

### 添付書類

- ・療養費支給申請書(施術者より受け取る)
- ・領収書(原本)
- ・保険医(医師)の同意書
- ・施術報告書(施術者から発行された際に写しを添付)
- ・往療内訳書( )

※任意継続被保険者および事業所を退職された方は、報道健保に直接ご申請ください。

お問い合わせ先 給付課

# 保険証は使えるの？ 接骨院・整骨院のかかり方

接骨院や整骨院では病院とは異なり、保険証が使える範囲が限られています。それ以外は全額自己負担となりますので、ご注意ください。



## 保険証が使えるのはこんなときだけ

負傷原因がはっきりしているけがや痛みのみ  
打撲 ねんざ 肉離れ 骨折\* 脱臼\*



\*「骨折」「脱臼」は、応急手当をする場合を除き  
あらかじめ医師の同意を得ることが必要



## こんなときは保険証は使えません

- ×慢性的な要因からくる肩こりや筋肉疲労
- ×スポーツによる筋肉痛・筋肉疲労
- ×神経痛・リウマチ・五十肩などによる痛みやコリ
- ×症状改善がみられない長期にわたる施術



など

## 接骨院・整骨院にかかるときの注意点

- ☑通勤中や勤務中のけがは、労災保険の取り扱いとなります。
- ☑「療養費支給申請書」は、自分で内容をよく確認して署名・押印をしましょう。また、事実関係が記される前のいわゆる「白紙書類」への署名・押印は絶対に避けてください。
- ☑領収書は大切に保管しましょう（医療費控除に利用できます）

### 報道健保から施術内容について文書等で確認することがあります

適正な支払いを行うため、施術を受けた方に、後日、文書等で施術年月日、施術内容等を確認させていただくことがありますので、ご協力よろしくお願いいたします。



## 医療費通知発送のお知らせ

令和3年3月上旬頃までに「医療費のお知らせ」をお送りする予定です。

発送日が確定次第、報道健保HP「News欄」にてお知らせします。

お手元に届きましたら、確定申告の際に医療費控除の手続きに利用できますので、大切に保管してください。

\*確定申告についての詳細は、最寄りの税務署へお尋ねください。

# 令和3年3月より マイナンバーカードが健康保険証として 利用できるようになります！

健康保険証（以下、保険証）の他、マイナンバーカードを保険証として使用できるようになります。転職等で加入する医療保険が変わったときに新しい保険証の発行を待つ必要がなくなるなど、利便性が向上します。この機会に「マイナポータル」から申込みをしましょう。

なお、保険証として使えるのは、医療機関にカードリーダーがあるところに限られます。

## 必要なもの

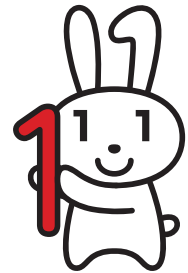
1. マイナンバーカード+あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号（数字4桁）
2. マイナンバーカード読取対応のスマートフォンまたはパソコン+ICカードリーダー
3. 「マイナポータルAP」のインストール

コチラから→

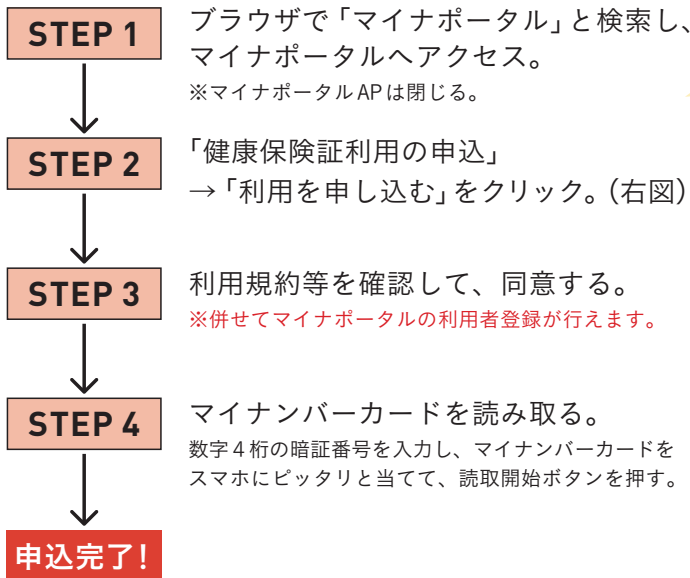
iPhone



Android



## 【申込手順】



コチラからも  
アクセス  
できます→



## 令和3年4月交付分より 保険証に枝番が追加されます

マイナンバーカードが保険証として使用可能となるに伴い、保険証の番号も個人単位化されます。令和3年4月から新規に交付される保険証には、個人識別番号として2桁の枝番が追加されます。

なお、この枝番は各種届出に記載いただく必要はありません。

※令和3年3月以前に交付された保険証も引き続き使用できます。

Let's Enjoy!!

# TOKYO ウォーキング

東京都品川区

vol. 20

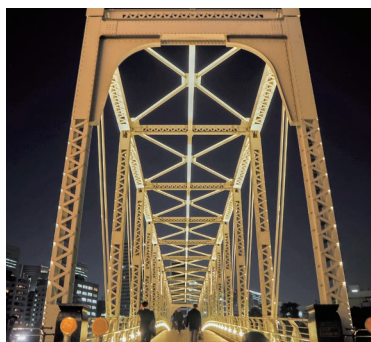
## 運河沿いの洗練されたエリア 品川区天王洲アイランド 水辺のお洒落な景観を堪能

東京湾に面した臨海部や山の手に連なる台地がある品川区は、古くから交通や交易の拠点として発展してきた地域です。そんな品川区の中でも、多数のショップが軒を連ね、アート作品等随所でフォトジェニックスポット満載の「天王洲アイランド」を中心に歩きます！



### 2 品川浦 舟だまり

品川浦が海苔の主要な産地だったころの名残をとどめる場所で、今ではつり船や屋形船が並んでいます。水路にかかっている北品川橋は大正末期のものとして残っています。



### 5 ふれあい橋

1996年に完成した、天王洲運河をまたぐ橋です。この橋の完成によって品川駅から天王洲までのアクセスが便利になりました。夜にはライトアップされ、その景色は“映える”こと間違いなし。ドラマなどのロケ地としても使用されています。

<https://www.e-tennoz.com/>



### 3 東品川海上公園

天王洲南運河の河川沿いにある公園。北側と南側に分かれており、北側にはクジラをイメージした遊具やボードウォークが、南側にはうさぎのミッフィーの花壇や遊具があります。

しなかわWEB写真館(品川区)提供



### 6 天王洲 銀河劇場

ボックス席を含め、746の客席を備える三層構造の劇場。年間を通して、演劇やミュージカルなどさまざまなジャンルの公演が開催されています。

### 4 ポンドストリート

ふれあい橋と海岸通りを結ぶ200mほどの通り。かつて倉庫街だった名残で、倉庫をリノベーションしたショップなどが並びます。クリエイターによる作品が通りの壁に描かれており、アートな雰囲気を味わえます。

※アート作品は2020年12月現在のものです。今後、作品が変更・撤去される場合があります。



歩行時間⇒約 50 分 歩行距離⇒約 3.0km  
歩数目安⇒約 3,920 歩

※身長170cmで通常の歩幅で計算  
※館内・園内歩き含まず

※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。  
※各施設の料金・時間等はホームページ等でご確認ください。

## 公告

### 事業所の新規適用・編入

(株)トランスコネクト 東京都港区 令和2年5月1日	(株)アジャイル 東京都渋谷区 令和2年7月1日	(株)サニーサイドアップ 東京都渋谷区 令和2年10月1日	ペッパー(株) 東京都港区 令和2年6月15日	DIMENSION(株) 東京都千代田区 令和2年9月1日
----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------

### 事業所の削除

(株)ディー・エル・イー 東京都千代田区 令和2年11月1日	20世紀フォックス映画 東京都港区 令和2年9月1日	(株)ジブリ美術館 東京都武蔵野市 令和2年10月1日	(有)植木商店 東京都新宿区 令和2年8月1日
--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

### 事業所の所在地変更

(株)東京企画 新 東京都千代田区 旧 東京都港区 令和2年9月14日	FOXネットワーク(株) 新 東京都港区 旧 東京都品川区 令和2年8月1日	(株)フレイ・スリー 新 東京都品川区 旧 東京都港区 令和2年8月1日	(一社)日本動画協会 新 東京都文京区 旧 東京都千代田区 令和2年7月31日	(株)SC-Labo 新 東京都文京区 旧 東京都千代田区 令和2年6月30日
--	---	---	--	--

### 選定議員の就任

初田 秋彦 (株)東京スポーツ新聞社 船迫 浩二 (株)NHKテクノロジーズ 自 令和2年11月1日 国 令和3年11月23日
--

### 互選議員の就任

山崎 行雄 (株)日本金融通信社 榎澤 宏治 (株)織研新聞社 自 令和2年11月27日 国 令和3年11月23日
--

### 互選議員の退任

山本 均 (株)WOWOW 退任年月日 令和2年10月20日
--------------------------------------

## 任意継続被保険者の皆さまへ

### 令和3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。

※期間満了予定の方はその前月分まで。

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

### 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3年1月～3月の納付期限

1月分	令和3年1月12日(火)
2月分	令和3年2月10日(水)
3月分	令和3年3月10日(水)

## 理事会開催報告

### 第271回 理事会

開催日 令和2年12月2日(水)

#### 審議事項

- 1 向う5ヵ年の財政推計と令和3年度の保険料率等について
- 2 理事長専決事項
- 3 新型コロナウイルス感染症拡大の影響による令和2年度事業計画の変更について
- 4 組合保有財産の運用について
- 5 互選議員の退任に伴う補欠選挙の実施について

#### 報告事項

- 1 令和2年度上半期の事業進捗状況について
- 2 その他

# Let's脳トレ!

プレゼント付き

出題\*福永 良子

問題

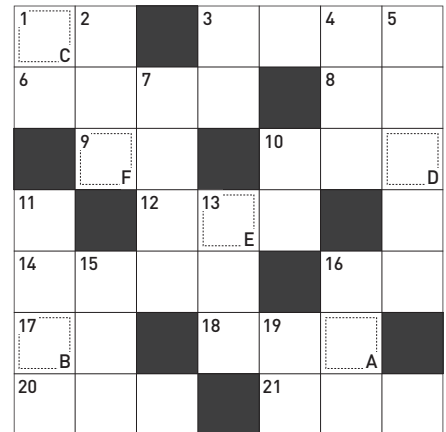
クロスワードを解いてA～Fをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

#### タテのカギ

- 1 アメリカの通貨の単位は?
- 2 ジャンケンでグーとグーなら?
- 3 兄弟、姉妹の息子は、自分の…
- 4 ボクシングで、リングにこれが投げ入れられたらTKO
- 5 カメラを日本語でいうと?
- 7 川の流れと共にコトコトコットンと回る装置です
- 10 ターフを疾走する家畜といえば
- 11 名演技に起きる〇〇〇〇喝采
- 13 パジャマとかネグリジェとか
- 15 牛や豚の肩から背にかけての肉
- 16 亀や河童が背負っているものは?
- 19 インド発祥の心身の鍛練法です

#### ヨコのカギ

- 1 自動、回転、スイングといえば…
- 3 葉物野菜のごくシンプルな料理法
- 6 似ている点をもとにおしはかること
- 8 ママもパパも、自分の…
- 9 滝登り、洗い、錦といえばこの魚
- 10 汁椀や重箱でおなじみの塗料
- 12 映画のことをこうもいいます
- 14 事故の現場にみるみるできる、〇〇〇〇の人だから
- 16 六十歳なら還暦、七十歳なら…
- 17 イチゴには多いビタミン…
- 18 きのとあしたのあいだは?
- 20 洗濯で、脱水の前にはすること
- 21 割れ物につき取り扱いご用心



## Present

正解者の中から抽選で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 **メンエキリョク (免疫力)**

**当選者** あまちゃんさん、とびやんさん、かどいちゃんさん、かねつきーさん、ココさん、タツミさん、黒ごまさん、S130Zさん、C3-POさん、moanaさん

11月号の答え **ココアをカツヨウ (COCOAを活用)**

**当選者** nananekoさん、Sutchさん、8くん7ちゃんさん、Diabloさん、レナリーさん、遊馬さん、こんべさん、みーちゃんママさん、カツドンペロリさん、ショーカさん

#### 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3年2月1日(月)

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

# 報道健保築地健診プラザ

## 生活習慣病予防健診4月・5月・6月のご案内

**4月**  
(1/18(月))  
予約開始

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**  
(1/18(月))  
予約開始

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**  
(2/1(月))  
予約開始

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				

### 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(下のQRコード\*読込)でも申込できます。

\*QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

### 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。

#### 健保会館



最新の  
予約状況は、  
報道健保  
ホームページで  
チェック!

- 風しん抗体検査を健診と同時に受けることができます。ただし、お住まいの市区町村からクーポン券が届いている方に限ります。
- 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)

### 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、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。