

# Health Comsat

ヘルス コムサット



Health Comsat は 4月・6月・8月・10月・11月・1月の発行です

## 新年のご挨拶

築地発健康かわら版  
冬の定番、鍋料理

おいしく  
食べて  
健康に!

熱海荘リニューアルオープンのお知らせ  
秋のイベント開催報告



 東京都報道事業健康保険組合

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

# 新年のご挨拶



東京都報道事業健康保険組合  
理事長 西野 文章

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営にあたりましては、平素より多大なるご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

このたび、川嶋理事長の後任として、理事長に就任いたしましたので、ひとことご挨拶申し上げます。

皆様もご承知のとおり我が国の国民医療費は、人口の高齢化や医薬品、医療技術の進歩と高度化により、2015年度には42.3兆円にも達しています。

この医療費は10年後の2025年度には1.4倍の57.8兆円にも増加することが見込まれております。このうち、65歳以上の高齢者の医療費は、34.7兆円で、全体の6割を占めるに至り、この医療費を負担するための現役世代からの支援もこれに準じて大きなものとなるため、全国の健保組合の財政は、今後も厳しい状況が続くことが予想されます。

このような状況の中、報道健保はいち早く加入者の総合的な健康管理に着手し、生活習慣病予防健診やがん検診の受診促進をはじめ、疾病の重症化予防に取り組んでまいりました。

そのひとつとして、健康管理事業の基点としてご利用いただいている「報道健保築地健診プラザ」では、新たに腹部超音波検査と眼底検査を導入し、人間ドックなみの検査体制を整備いたしました。

報道健保は、今年も加入者の皆様とともに、事業所との協働のもと、一步先を行く健康管理事業を進めてまいります。

今年の干支である「戌」は、実りを収穫するという意味があるそうです。また「犬」は十二支の中では最も親しみやすい干支といわれております。

この干支にちなみ、報道健保も加入者の皆様に親しまれ、着実な成果をあげる組織として努力してまいりますので、引き続きご支援をお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとって実り多き一年となりますよう、心からお祈り申し上げます。





# 本年もどうぞ よろしくお願いたします

## 理事長

西野 文章 一般社団法人 日本新聞協会

## 常務理事

後藤 利美 東京都報道事業健康保険組合

## 理事

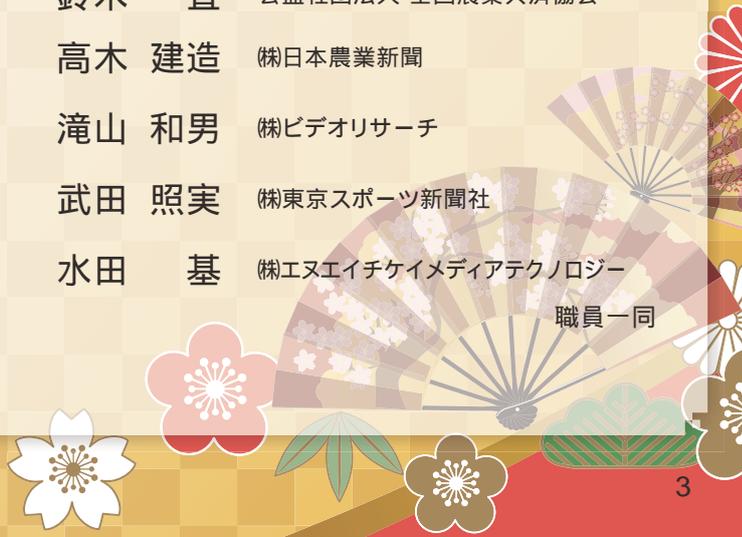
岩瀬 徹 (株)啓徳社  
 一瀬 勝 (株)エフエム東京  
 押野 貴雄 (株)電通パブリックリレーションズ  
 坂田 光正 (株)東京交通新聞社  
 森 譲太 (株)日刊スポーツ新聞社  
 堤 文晴 (株)ジャパントイムズ  
 野崎 一郎 (株)日刊自動車新聞社  
 中森未央子 (株)OCS  
 八百板 隆 滝山商事(株)  
 山下 春樹 (株)織研新聞社  
 山本 雅彦 東京都報道事業厚生年金基金

## 監事

長谷川武史 (株)テレビアルファ  
 鈴木 英雄 (株)日刊スポーツ印刷社

## 議員

芥川 秀明 (株)東京ニュース通信社  
 宇佐美和男 一般社団法人 日本音楽著作権協会  
 白田美樹雄 (株)東京即売  
 藤森 祥 (株)WOWOW  
 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  
 片岡 孝之 (株)神奈川新聞社  
 林 恭一 一般社団法人 日本新聞協会  
 宮田 和典 (株)AOI Pro.  
 佐藤 安弘 (株)日本金融通信社  
 鈴木 直 公益社団法人 全国農業共済協会  
 高木 建造 (株)日本農業新聞  
 滝山 和男 (株)ビデオリサーチ  
 武田 照実 (株)東京スポーツ新聞社  
 水田 基 (株)エヌエイチケイメディアテクノロジー  
 職員一同



おいしく食べて健康に!

# 冬の定番、鍋料理

寄せ鍋、水炊き、ちゃんこ鍋.....冬といえば、鍋料理ですね。  
家族や仲間とアツアツの鍋を囲む姿は、まさに日本の冬の風物詩。  
鍋料理に秘められたパワーを存分にいただいて、寒い冬を元気に乗り切りましょう!!

## 鍋料理には健康にいいことがたくさん!

まずは、何といても**体が温まる**こと。グツグツ煮込みながら食べる鍋料理は、冬の寒さで冷え込んだ体を芯から温めてくれます。

次に、**栄養バランスがよい**ということ。肉や魚介、豆腐、野菜、きのこ類に、メのごはんやめん類など、さまざまな具材を入れる鍋料理は、たんぱく質・脂質・糖質の三大栄養素はもちろん、ビタミン・ミネラル・食物繊維といった体に必要な栄養素を一度にバランスよくとることができます。特に、鍋料理は**野菜をたっぷり**使うことが多く、火を通して食べるため、量もたくさんとることができます。

そしてもう一つ、1つの鍋を囲んで同じ時間を楽しむことで、会話が弾み、家族や仲間との**コミュニケーション**が深まることです。

## 鍋料理に欠かせない冬野菜の健康効果

冬に旬を迎える白菜、長ネギ等々...。冬の野菜は、寒さに耐えるために糖分をしっかりと蓄えているので、甘味と美味しさが増しています。さらに、旬真っ盛りの今の時期は栄養価も高く、健康増進に大いに役立ちます。

### 白菜



免疫力向上やかぜ予防に役立つ**ビタミンC**をはじめ、**カリウム**、**カルシウム**、**食物繊維**などがバランスよく含まれています。なかでもカリウムには、体内の余分な塩分を水分とともに排出する働きがあり、むくみの予防・解消、高血圧予防などに効果があります。

### 長ネギ



白い部分に多く含まれているのは、**ビタミンC**です。また、ネギ特有の香りの成分、**硫化アリル(アリシン)**には、**ビタミンB<sub>1</sub>**の吸収を助ける作用のほか、食欲増進、血行促進、疲労回復などの効果があります。

### 春菊



カロテンのほか、**カリウム**、**カルシウム**、**鉄分**、**食物繊維**などが豊富に含まれています。さらに、春菊の香りの成分である **ピネン**や**ペリリアルデヒド**は、自律神経に作用し、咳止めや胃もたれの解消にも役立つとされています。

### ほうれん草



**ビタミンC・E・K**、**カリウム**、**カルシウム**、**鉄分**など、ビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富に含まれています。なかでも多く含まれているのが**カロテン**です。**カロテン**には強力な抗酸化作用があり、活性酸素を抑制することで老化やがん、動脈硬化などの防止に役立つといわれています。

栄養バランスが  
よい

体が温まる

家族や仲間との  
会話が弾む

野菜を一度に  
たくさんとれる

## 🍲 気になる塩分を抑えるコツ

まず、鍋料理を食べるときは、塩分を排出してくれるカリウムを豊富に含む野菜をたっぷりとるようにしましょう。

また、だし汁だけで煮る水炊きやカニすきなどは、ポン酢やごまだれなどのつけだれを自分で調節できるので、塩分も調節することができます。

味噌鍋や寄せ鍋、もつ鍋などは、昆布や鶏肉などでだしをしっかりとるとともに、きのこ類や長ネギなど旨味の出る具材を使って、できるだけ塩分のある調味料を抑えるようにするとよいでしょう。一味や七味、生姜やわさびなどの薬味を活用するのもおすすめです。

**カリウムを多く含む野菜** → 白菜・長ネギ・春菊・ニラ・水菜・ほうれん草など

## 🍲 定番のおすすめ鍋の作り方とヘルシー効果

良質のたんぱく質と、ビタミン・ミネラルがたっぷりとれる！

### 豆乳鍋

材料(4人分)

豆乳(無調整).....	4カップ	
A	水.....	2カップ
	鶏ガラスープの素.....	大さじ2
	酒.....	大さじ1
	にんにく.....	1片
すりゴマ.....	大さじ4	
鶏もも肉.....	400g	
豆腐.....	一丁	

白菜・長ネギ・春菊・ほうれん草・水菜・きのこ類、にんじんなど好みで適量

作り方

● 鶏肉はひと口大に、豆腐、野菜は食べやすい大きさに切っておく。

土鍋に豆乳だけを入れ、弱火で焦がさないように煮立たせる。表面が少し固まり、薄い膜が張ってきたら、生湯葉ができていますので、まずはそれを引き上げてポン酢などでいただく。

引き上げ湯葉を楽しんだら、土鍋にAを加え、ひと煮立ちしたら具材を入れて弱火強で煮込んでいく。

煮詰まってきたら、すりゴマを加え、煮えた具を煮汁と一緒にいただく。

### 🌟 ヘルシー効果

だし汁のベースに豆乳を使う豆乳鍋には、高血圧予防、動脈硬化予防、悪玉コレステロール低下、女性の更年期障害の予防・改善などのヘルシー効果が期待できます。



ヘルシーな具材をふんだんに使って低カロリー！

### 海鮮寄せ鍋

材料(4人分)

A	だし汁.....	6カップ
	酒.....	1/4カップ
	塩.....	小さじ2
	砂糖.....	大さじ1
	しょうゆ.....	大さじ1
タラ.....	4切	
アサリ(砂出ししたもの).....	300g	
ホタテ(生).....	4個	
豆腐.....	一丁	

白菜・長ネギ・春菊・ほうれん草・水菜・きのこ類、にんじんなど好みで適量

作り方

● タラの切り身はひと口大に、豆腐、野菜は食べやすい大きさに切っておく。

アサリは殻と殻をこすり合わせてよく洗い、ホタテは塩少々を加えた水でさっと洗い、水気を切る。

土鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、タラ、アサリ、ホタテから加え、5～6分煮る。

残りの具材を入れて、煮えたものからいただく。

**POINT**

薬味として、大根おろしやすりごまを使うのもおすすめ。

### 🌟 ヘルシー効果

タラには良質のたんぱく質のほか、骨の生成に欠かせないビタミンDなどが含まれています。また、アサリとホタテにはタウリンやビタミンB<sub>2</sub>などが多く含まれ、疲労回復や体力増強などに効果が期待できます。



## 第29回健康管理委員連絡会を開催しました

平成29年10月25日(水)、日本プレスセンタービルにおいて、第29回健康管理委員連絡会を開催しました。

昨年好評をいただいた「ミニ情報交換会」、日本歯科衛生協会 顧問 歯科医師 紺野 理子先生による健康セミナー『体の声に耳を澄まして～歯周病と他の病気の関係について～』、その後行われました懇親会の模様をお届けします。

健康セミナー

「体の声に耳を澄まして」  
～歯周病と他の病気の関係について～

こんの まさこ  
紺野 理子先生




### 全身疾患を引き起こす歯周病

歯肉炎と歯周炎を合わせて歯周病といいますが、全身の病気と関連があるのは「歯周炎」です。重度歯周炎になると、グズグズになった歯茎から細菌が血管内に入り込みます。実際に口の中の菌が体の病気を起こしているかどうかを調べるために、DNA鑑定をしたところ、体の中の病変部からありえない歯周病菌が見つかりました。

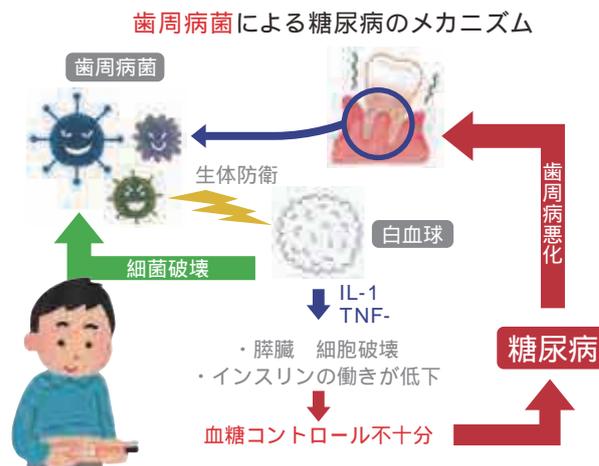
では、重度の歯周炎になってしまった場合、どのような病気を引き起こすのかというと、糖尿病、感染性心内膜炎、心筋梗塞、脳梗塞、早産・低体重児、肺炎。これらについては、かなり科学的根拠（エビデンス）がはっきりしています。さらに、がん、関節リウマチ、骨粗しょう症、皮膚炎、パーキンソン病。これらなども、かなり統計的に関係あるといわれています。



### 歯周病と糖尿病

歯周病と全身疾患、一番エビデンスがあるのは「糖尿病」です。歯茎がグズグズになると、細菌が体の中に入ってきます。すると、免疫が働いて血液の中の白血球が細菌を殺して食べるのですが、このときに炎症性の物質を一緒に出してしまうのです。炎症性の物質がインスリンの働きを悪くしたり、出しづらくしたり、インスリンを出す膵臓の細胞を破壊したりする。それがために、血糖コントロールが不十分になる。そして、糖尿病が悪化する。すると、免疫が落ち、口の中も渴き、歯周病が悪化する。悪循環に陥るんですね。しかし、この悪循環を断ち切るためにできることがあります。

広島で医科の医療機関にかかっている糖尿病



の人に歯周病があるかどうかを調べたところ、約8割強が歯周病でした。その8割強の人に、医科の先生が「歯科に行ってください」と言いました。さて、どのくらいの人が歯科に行ってくれたかという、半数でした。そのうち重度歯周病の人は、歯周病の治療をしたところHbA1cが0.5%低下しました。慢性疾患のときに炎症があると高くなるCRPという数値は、71.6%も低下したのです。

しかし一方で、半数の人は歯科に行かなかった。その人たちはHbA1cもCRPも高いまま、変動なしです。治療すればよくなるのに、もったいないと思いませんか？ なぜこの人たちは歯科へ行かなかったのでしょうか？ 歯科は怖い、痛いなどもあるでしょうが、何よりも歯周病と全身疾患の関連を知らないからだと思います。歯周病を治療すれば全身の状態もよくなるということを知っていたら、歯科へ行ってくれたのではないかと思うのです。



## 歯周病予防のために

歯周病予防のためには、「定期健診」「プロフェッショナルケア」「自己管理」が重要です。私は現在、歯科医として歯科検診をやっているのですが、口がきれいな方でも、奥歯などにうまく掃除できていないところがあるものです。そこで、私は受診者に鏡を持ってもらいます。鏡を持ってもらえば、自分で口の中を見ることができるのです。「あぁ、そこが磨けていないんですね！」と、わかっただけなので、有効なブラッシングができるようになります。

プロのケア、ブラッシング指導は、受けてみると何らかの指摘をされるものです。人間というのは、そうそう完璧にはいかないものです。おまけにクセがあるので、同じところばかりきれいになって、残ったところが歯周病になる。これはよくあることです。ですから、プロにチェックしてもらうことは非常に重要です。そして、それを踏まえてのご自分でのブラッシング、フロッシング。これは毎日のことですから、非常に重要です。これらを合わせてはじめて有効な歯周病予防、有効な全身疾患の予防につながるのです。

では、皆さん、体の声に耳を澄ましてみましょう。鏡を見て、唇をめくり、奥歯の歯茎の状態を見てみてください。歯茎が赤くふくれていたら、体は「菌と闘っているんだよ」と言っています。ならば、磨いてあげましょう。菌を出してあげましょう。そして、1週間後に同じところを見てください。歯茎が元気になるとピンク色に、薄くぴったりしてきます。この差ははっきりしています。ですので、ぜひともそれを実感していただきたいと思います。

痛くなくても、体が何か声を発していないか。ご自分でチェックすることが重要です。それこそが、体の声に耳を澄ますということなのです！



今年も多くの意見をいただきました！

## ミニ情報交換会では活発な意見交換が行われました！

当日は19グループで情報交換が行われ、多くの意見をいただきました。これらを整理しましたので、皆様の健康管理にお役立ていただければ幸いです。

**テーマ1** 「健康経営」についてご存知ですか？

**テーマ2** 職場における運動習慣の促進や禁煙の支援は？

**テーマ1** 「健康経営」に関する主なご意見

健診未受診者に対する声かけを実施。  
産業医を活用し、社員の健康管理を行う。  
メンタルヘルス、ストレスチェックは全員が受けるようにしている。  
健診を受けた人に対し、会社が補助金を支給。  
残業が多い人に対して面談を実施する。

**テーマ2** 運動習慣・禁煙に関する主なご意見

[運動習慣]  
会社で部活動を行っている。  
健保の体育奨励事業に参加。  
[禁煙]  
禁煙対策のためポスターを掲示。  
社内禁煙とした。

今回のテーマは「健康経営」でしたが、知っている方はわずかでした。

また、禁煙については、電子タバコへ切り替える事例が見受けられますが、電子タバコにも紙巻タバコと同様に有害物質が多く含まれています。報道健保では、電子タバコへの切り替えではなく、禁煙を勧めております。来年も新しいテーマでミニ情報交換会の開催を検討しておりますので、皆様の参加をお待ちしております。

優 良 事 業 所 表 彰

- |                      |                  |          |
|----------------------|------------------|----------|
| (株)タツノコプロ            | (株)グランマルシェ       | (株)茨城新聞社 |
| (株)日刊スポーツ新聞西日本       | (株)トムス・エンタテインメント | (株)東通企画  |
| (株)スカパー・カスタマーリレーションズ | (株)デジタル・フロンティア   |          |
| (株)クロステレビ            | (株)神奈川新聞社        |          |

「ミニ情報交換会」と「健康セミナー」終了後、懇親会の場で、Hoksプランの一環として、健診受診率が大幅にアップした事業所10社を表彰しました。

講師の紺野先生も出席され、皆様終始なごやかな意見交換が行われました。



(受賞者代表)



(懇親会)



(紺野先生と談話)

健康管理委員連絡会参加者の皆様のご意見をお届けします!

健康管理委員連絡会に参加された方に、アンケートに答えていただきました。

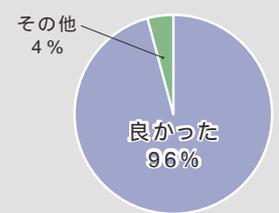
Q ミニ情報交換会に参加していかがでしたか？

- ・他社の取組などを聞くことが出来て勉強になった。
- ・普段お付き合いがない会社の方々と親睦を深めること、新鮮な意見を聞くことができた。
- ・他の組合員の方々との意見交換により、健康経営という考え方の意識が高まった。



Q 健康セミナーに参加していかがでしたか？

- ・身近で大変ためになるお話ありがとうございました。
- ・歯周病等、歯の病気が大病に繋がることには大きな関心があり、社員にも注意を呼びかけるのに役立ちました。



第8回 健康管理事業推進委員会が開催されました

平成29年10月25日(水)、日本プレスセンタービルにおきまして「第8回健康管理事業推進委員会」が開催されました。

当日は、Hoksプランの実績や事業所訪問、健康企業宣言の取り組み状況について、報告並びに検証を行い、健診受診環境の整備等に関し意見が交わされました。

今後もより一層、健保組合・事業所間で協働し、健康管理事業を進めていくことを確認しました。



# 大阪・名古屋地区 歯科検診のご案内

体の声に耳を澄ましてみましょう!!

**検診内容** 所要時間 約15分です。

歯周病チェック                      ブラッシング指導  
歯・歯肉の状態確認                歯石除去（医師指示）  
舌がんチェック                      歯磨き補助用品配布 等

**対象者**

被保険者・被扶養者(配偶者・父・母)

**費用**

無料

**申込方法**

被保険者

12月下旬発送の事業主あて通知「歯科検診申込書」にご記入のうえ、郵送またはファックスにてお申し込みください。

被扶養者

12月下旬発送のご案内をご覧ください、電話にてお申し込みください。



## 名古屋地区

実施日 平成30年2月9日(金)  
実施場所 「メルパルク名古屋」3階 シリウス  
名古屋市東区葵3-16-16

最寄り駅

JR・地下鉄東山線「千種駅」1番出口前  
地下鉄桜通線「車道駅」3番出口 徒歩5分

## 大阪地区

実施日 平成30年2月15日(木)・16日(金)  
実施場所 「味覚糖UHA館」9階 UHAホール  
大阪市中央区神崎町4-12

最寄り駅

地下鉄長堀鶴見緑地線「松屋町駅」 出口より徒歩2分  
地下鉄谷町線「谷町6丁目駅」 出口より徒歩6分  
地下鉄堺筋線「長堀橋駅」 出口より徒歩8分

● 歯科検診会場で健康相談を行います。血圧、骨健康測定、呼気CO濃度測定も予定しています。

報道健保の保健師、(管理)栄養士が健康相談を行います。ご予約は不要です。お気軽にご利用ください。

# 春季「婦人生活習慣病予防健診」のご案内

平成30年度の申込みがスタートします

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

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

実施期間	平成30年4月1日(日)~7月31日(火)	
実施会場	全国約711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でご確認ください。	
対象	女性被保険者・女性被扶養者(妻・母・その他40歳以上の方)	
費用	無料	
受診回数	年1回(4月~3月) 生活習慣病予防健診(含む、主婦健診)と人間ドックは、1年度内1回、いずれか一方の受診に限ります。	
申込方法	被保険者は下記の で、被扶養者は のどちらかの方法でお申し込みください。 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」よりお申し込みください。 申込書に希望会場等をご記入のうえ、当健保組合へ郵送またはFAXにて返送してください。	HPから申込み できます!
申込期限	平成30年1月16日(火) 12月下旬に報道健保より、被保険者には事業所あてに、任意継続被保険者・受診対象被扶養者にはご自宅あてに、それぞれご案内パンフレットを送付しています。	

## 報道健保の婦人生活習慣病予防健診はココが違う!

検査費用は**無料!**

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

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がありません。

お問い合わせ先 健康管理課 03-6264-0136

# 二次検査の受診が重要です!

今年度も残りわずかとなりました。年に1回の健診はお受けになりましたか？ 健診は受診しただけでは意味がありません。二次検査に該当した方は、忘れずに受けるようにしましょう。

## 二次検査は早めに

病気を早期に発見して重症化を防ぐことができ、さまざまな負担が少なくて済みます！

例えば...

- ✔ 軽症のうちなら、食事や運動を見直すだけで健康の改善が見込めます。
- ✔ 早めに治療を受ければ、薬を使用したとしても量が少なくて済みます。
- ✔ 医療費の負担が少なくて済みます。
- ✔ 職場や家庭への影響が少なくて済みます。
- ✔ 健康や将来の不安など、精神的な負担も少なくて済みます。



二次検査は一次健診を受診した直接契約医療機関と同じ医療機関で受診してください。

二次検査のみでも受診可能な直接契約医療機関もあります。ご予約は各医療機関へ（「精密検査受診録」が必要です）。

詳細は報道健保ホームページ「直接契約医療機関一覧」をご覧ください。

報道健保診療所（健保会館5階）でも二次検査を実施しています。

診療日は毎週火曜・木曜・金曜 13:00～17:00です。  
（インフルエンザ予防接種受付 13:00～16:30）

報道健保診療所では、1月30日まで、インフルエンザ予防接種を無料で受けられます。

詳細は報道健保ホームページをご覧ください。

報道健保診療所 予約・お問合せダイヤルイン

**03-6264-0130**

健診結果の放置は危険！  
「健診結果判定プログラム」で  
あなたの体の状態や改善点をチェック

使い方は簡単。入力所要時間は3～5分程度です。  
報道健保のトップページのバナーをクリック

クリック →

## 「ピロリ菌撲滅キャンペーン」実施中

### 「陽性」判定の方は、放置せず必ず「除菌」をしましょう!

報道健保では平成28年4月から2カ年を「ピロリ菌撲滅キャンペーン」として、生活習慣病予防健診のなかでピロリ菌検査を実施しています。

キャンペーン期間は残りわずかです。受診されていない方はお早めに。

陽性の方は早めに除菌を!

28年4月以降にピロリ菌検査を受けた方 **23,517**名 陽性の方 **2,743**名で **11.7%**

陽性者のうち医療機関で除菌をした人数(H28.4～29.10) **179**名とわずか!



将来の胃がんリスクを減らすために、ピロリ菌検査で「陽性」判定の方は、放置せず必ず「除菌」をしましょう!

除菌治療を受けることで、胃炎や胃・十二指腸潰瘍の予防・改善、さらには胃がんのリスクを大幅に減らすことができます。まずは最寄りの医療機関で医師に相談しましょう。

ピロリ菌除菌治療の流れ

問診 → 検査（内視鏡等）

所見があれば抗生剤を服用して除菌（保険診療）

# 糖尿病と生活習慣

若いからと安心していただけませんか!“ 予備群 ”の人も早めの対策を

近年は、若い人にも糖尿病やその予備群といわれる人が増えています。血糖値が基準値より少し高めの予備群になると糖尿病に進行していく可能性があります。怖い合併症を引き起こさないためにも、早めの対策が重要です。

## 糖尿病は静かに、しかし確実に進行する恐ろしい病気です

糖尿病のリスクは、30代後半くらいから加齢とともに高くなります。「まだ若いから大丈夫」「自覚症状がないから平気だ」などと油断していませんか？

糖尿病は、長い年月をかけて進行していく病気です。そして、糖尿病の怖いところは、これといった自覚症状なしに進行することにあります。気づいたときには、失明の恐れのある網膜症や、人工透析になる可能性の高い腎症など、深刻な合併症を引き起こしてしまうかもしれないのです。

年齢に関わらず、「血糖値高め」を指摘されたら放置せず、血糖コントロールを始めましょう。



## 肥満の予防・改善で血糖コントロールを

糖尿病になる境界線上の人、いわゆる“糖尿病予備群”と呼ばれる人が、まず気をつけたいのは「肥満」です。肥満は糖尿病の最大の危険因子ですが、とくに若年期からの体重増加は糖尿病のリスクを高めるとされています。

以下に紹介するポイントを参考に、さっそく生活習慣を見直しましょう。

HbA1cが5.6%以上  
6.5%未満の方は、  
糖尿病予備群です！

## 生活改善が重要なポイントとなります

### 食生活

#### 1日3食を規則正しくとる

朝食抜き、まとめ食い、間食、夜食など不規則な食事は、肥満や糖尿病を助長します。

#### 食べ過ぎない

とくに糖質や脂質のとりすぎに注意し、甘いものや脂っこいものはできるだけ控えるようにしましょう。

#### 野菜やきのこ類などを積極的にとる

水溶性食物繊維には、食事からとった糖質の吸収を緩やかにする作用があります。



### 運動

#### 生活の中で動く機会を増やす

ひと駅分歩く、階段を使う、買い物は歩いて少し遠くのスーパーへなど、ちょっとした工夫で動く機会を増やしましょう。

#### 適度な運動を習慣にする

1日20～30分程度、毎日の習慣として続けてみましょう。



### ストレス

#### ストレスは上手に解消する

ストレスが過剰になると交感神経が刺激され、血糖値を上げるホルモンやインスリンの効きを悪くするホルモンが分泌されます。



### 睡眠

#### 睡眠不足解消でリスク低下

睡眠不足はストレスにつながります。また、食欲を増進させるホルモン(グレリン)が増え、食欲を抑えるホルモン(レプチン)が減り、結果として体重が増加します。



なるほど!

# 健康保険

## 医療機関等が発行する「領収書」 しっかり受け取って保管していますか?

平成29年分の確定申告から、医療費等の明細書を税務署に提出することで確定申告ができるようになりましたが、証拠書類としては「領収書」をしっかり保管しておく必要があります。

普段から、医療機関や薬局から発行される「領収書」はきちんと受け取り、内容をよく確認したうえで保管しておきましょう。

### 領収書を確認すると...

#### 診療内容がわかる!

検査料や投薬料など、どんな診療を受けたのかがわかります。医療費通知と照らし合わせれば、過誤請求などのチェックにも役立ちます。



#### 実際にかかった医療費の総額がわかる!

みなさんが医療機関の窓口で支払うのは実際にかかった医療費の3割だけですが、明細付き領収書を見れば、実際にどれだけ医療費がかかっているか、総額がわかります。



健保組合からの「医療費のお知らせ」は、医療費控除の申告に関わる医療費の明細書として利用できるようになりました。年2回（9月と翌年3月）発行していますので、ご確認ください。

3月初旬に29年7月～12月診療分まで載せたものを発行いたします。

なお、申告に関する詳細については税務署へおたずねください。

### 医療費控除の主な変更点

	添付書類	「医療費のお知らせ」の使用
従来	領収書	×
平成29年分の確定申告から	明細書 <sup>1</sup>	

<sup>1</sup> 平成31年分の確定申告までは経過措置として従来の領収書による申告も可能です。

### 確定申告に「医療費のお知らせ」を使う場合の注意点

- 注1** 確定申告提出までに届かない場合や、かかった医療費の記載がない場合には、ご自身で領収書に基づき明細書を作成してください。
- 注2** 公費による助成や健保組合からの給付金等があり、自己負担額が医療費通知に記載されている額と異なる場合は、ご自身で実際に負担した額に訂正してください。



### セルフメディケーション税制がスタート

平成29年1月以降に薬局等で購入したスイッチOTC医薬品の年間購入額が1万2千円を超えた場合に、税務署に申告することで超過分の所得控除を受けられます（従来の医療費控除と併用することはできません）。

$$\text{セルフメディケーション税制に係る医療費控除額 (上限8万8千円)} = \text{1年間の購入額} - \text{1万2千円}$$

セルフメディケーション税制を利用するには一定の要件（特定健診や予防接種などを受け健康維持に努めていること）があります。対象となる医薬品等の詳しい情報は、厚生労働省ホームページをご覧ください。  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

続

ココロの処方せん

月曜日を迎えるのが憂うつ...

## 仕事だけが原因ではない「ブルーマンデー症候群」

休日明けの朝は体調が優れず、仕事や学校に行くのが億劫になる...。そんなあなたは、「ブルーマンデー症候群」かもしれません。思い当たる人は、早めに対策を！

### ブルーマンデー症候群チェックリスト

次のうち3つ以上当てはまるようならば、ブルーマンデー症候群の可能性がります。

- 休日はゴロゴロして過ごすことが多い
- 休日が終わる日の夕食はおいしく食べられない
- 休日が終わる日の夜はイライラしてよく眠れない
- 休日明けの朝はすっきり起きられない
- 休日明けの朝は体が重く食欲もわかない



### 「ブルーマンデー症候群」とは？

休日が終わる日の夜から、翌日にかけて、無性に憂うつな気分になる「ブルーマンデー症候群」。人はなぜ、そんな気持ちになってしまうのでしょうか？

「できれば仕事なんかしたくない」等、ネガティブな感情を持つ人は多いものです。そこへ、「休日は楽しい。ずっと休みだったらいいのに...」という休日への執着が重なることで、ブルーマンデー症候群のような心理状態が生まれると考えられます。

### 休日の過ごし方にも原因が

休みだからといって一日中寝て過ごしたり、夜更かしをしていると、生活のリズムが乱れ、さらには自律神経のバランスを崩してしまいます。頭痛や吐き気などといった心身の不調は、まさに自律神経のバランスの乱れが原因といえるでしょう。



## ブルーマンデー対策法

「ブルーマンデー症候群かな？」と思ったら、さっそく以下の対策を実践してみましょう！

#### 外に出て、人との会話を楽しむ

明るくポジティブな人といると、こちらでも元気がわいてくるものです。休日明けはそんな人たちと積極的に会う機会をつくり、会話を楽しみましょう。

夫や子どもを送り出した後、何もやる気がしないという主婦の方も、積極的に外に出て、人と会うようにするとよいでしょう。

#### 休日明けの午前中は仕事を増やさない

心身ともに不調なときに、重要な仕事やたくさんのお仕事に取り組もうとしても、良い結果は得られません。アイドリングの時間と考え、仕事の負担を増やさないようにしましょう。



#### 休日に適度な運動をする

休日に「寝だめ」をしたり、何もせずゴロゴロして過ごしていると、睡眠のリズムが乱れ、休日明けの朝、起きるのがつらくなります。



#### 平日に楽しい予定を入れる

自分のために楽しむ時間を休日のみに限定してしまうと、仕事だけの平日が余計につらくなります。



#### 意識してポジティブな情報に触れる

憂うつなときは、暗いニュースに目が行きがちです。意識して明るくポジティブな情報を取り入れ、モチベーションをアップさせましょう。

癒しの保養所  
100%活用ガイド

# リニューアルオープンした 熱海荘 & イベントをご紹介します!

熱海荘は、優先整備工事を終え、平成29年12月23日(土)にリニューアルオープンしました。  
現在、リニューアルオープンイベントを実施中ですので、ぜひご利用ください!

## 熱海荘



TEL 0557-83-3444 FAX 0557-83-3629

### 熱海荘ここが変わりました!!

和室2室を洋室に改装し、モダンな雰囲気の部屋にリニューアル

浴室前の休憩コーナーを「くつろぎのスペース」に改装!

研修室の「拡張」と「プロジェクターの壁面映写」を可能とし、使いやすさをさらにグレードアップ!!

食堂を明るく落ち着いた空間に一新



リニューアルした洋室

### 熱海荘リニューアルオープンイベント実施中!!

ディナータイム ワンドリンクサービス

お子様大集合! 輪投げ&綿菓子作り

リニューアルオープン記念の

フォトカレンダー作成

秋・冬のスタンプラリー 特別企画

那須山荘を平成29年9月4日~12月22日の期間ご利用いただき、熱海荘を平成29年12月23日~平成30年3月31日の間ご利用いただいた方に、熱海荘でステキなプレゼント贈呈(ご利用の際にポイントカードをフロントへご提出ください)。



熱海ならではの素敵なプレゼント

### 近隣イベント情報

#### 芸妓見番(湯めまちをどり華の舞)



芸妓さんが癒しいお稽古をする場「芸妓見番」。着物の着こなし、振る舞いの美しさ、普段はなかなか見る機会のない踊りを楽しめます。

開催日 毎週土曜日・日曜日 問熱海市観光協会 0557-85-2222

#### 春季熱海海上花火大会



3方を山に囲まれた熱海湾は、すり鉢状の地形をしています。海で上げる花火は大きなスタジアムのような音響効果があり、日本一の花火打上会場と称されています。

開催日 2/12 問熱海市観光協会 0557-85-2222

那須山荘では、大人だけでなくお子様用のコース料理も用意しています。閑散期割引とあわせ、ぜひご家族で冬の那須をお楽しみください。

## 那須山荘



TEL 0287-76-1715 FAX 0287-76-1018

お子様へも自慢のコース料理を提供させていただきます



こちらは大人用料理です

オータム・ウィンター特別企画を実施しました

何が当たるかな～

(株)ステラキャストिंगの皆様



昔なつかしいおもちゃくじ引き



ワンドリンクサービス

### 閑散期割引のお知らせ

対象者 組合員(大人・小人)員外A・B (大人・小人)

割引額 ご利用料金から1泊につき  
1,000円割引

○...割引該当日 ×...休館日

ホームページ「空室情報」をチェック!

2月

#### 熱海荘

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				

#### 那須山荘

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				

平成29年度 冬季契約施設のご案内

## ウィンタースポーツを遊びつくせ!!

白い雪、白い息...一面の大自然の中で、思いっきりリフレッシュしませんか? 今年もスノーリゾートの各施設と契約していますので、ぜひご利用ください。

「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。

契約施設名	開設期間	所在地・電話番号
スマイルスキーリゾート 舞子高原ホテル・ロッジ	平成29年12月23日(土) ～平成30年3月31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:10時～17時) *詳細はHPへ <a href="http://www.maiko-resort.com/">http://www.maiko-resort.com/</a>
むいか温泉 ホテル	平成29年12月15日(金) ～平成30年3月31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:10時～17時) *詳細はHPへ <a href="http://www.muikamachi.com/hotel/">http://www.muikamachi.com/hotel/</a>
舞子観光協会 加盟施設	平成29年12月15日(金) ～平成30年3月31日(土)	〒949-6425 新潟県南魚沼市姥島新田232-71(舞子観光協会) *予約専用電話 025-783-2953(受付:9時～17時) ご予約は観光協会または加盟施設へ直接ご連絡ください(水曜日定休) *詳細はHPへ <a href="http://www.maiko-kyoukai.com/">http://www.maiko-kyoukai.com/</a>

お問い合わせ先

保健施設課

03-6264-0132

# 梅の名所や招き猫伝説の寺まで 東京都世田谷区 世田谷に息づく歴史をたどる



閑静な住宅地が広がる世田谷エリアには豊かな自然や文化財が点在しています。今回は猫ブームで注目の豪徳寺をはじめ、人気のスポットをご紹介します。参拝や梅まつりを兼ねて、冬の散策に出かけませんか。



### 3 豪徳寺

“招き猫のお寺”として海外からの観光客にも人気の豪徳寺は、1480年に建立された弘徳院が前身。彦根藩主・井伊直孝が菩提寺として伽藍を創建。かの井伊直弼のお墓もここに。



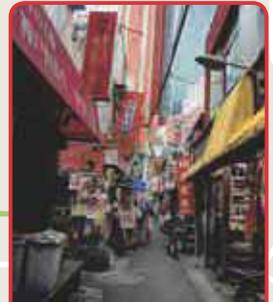
### 2 羽根木公園

小高い丘に広がる区立公園は、広場やテニスコート、図書館なども併設された区民の憩いの場。梅の名所としても知られ、およそ700本の白梅・紅梅が圧倒的な美しさを誇ります。



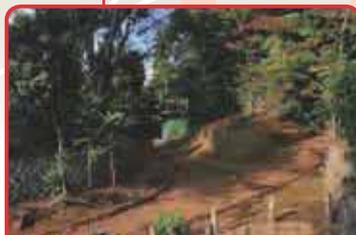
### 6 7 東急世田谷線

「三軒茶屋」から「下高井戸」まで全長約5km、10駅を結ぶ路面電車。2018年3月末まで、同線の前号・玉川線の開通110周年を記念した「幸福の招き猫電車」を運行中。運が良ければ出会えるかも。



### 8 三角地帯

国道246号と世田谷通りに挟まれた一角には、商店や飲み屋が迷路のような路地に軒を連ねています。ここは、戦後の焼け跡にバラックが建てられた名残だとか。



### 4 世田谷城址公園

南北朝時代、初代吉良氏が築城したと言われる世田谷城の跡地で、世田谷区唯一の歴史公園として昭和15年に開園。土塁や空堀の起伏が、当時の面影を今に伝えています。



### 5 松陰神社

幕末の思想家・吉田松陰を祭神とする神社。近年は学問の神として崇敬を集め、全国から参拝者が訪れています。境内には、吉田松陰の座像や松下村塾を模した家も。



公園および境内歩き含まず

このレシピは熱海荘でも提供しています。

彩り野菜で  
**簡単**  
ヘルシーごはん  
シリーズ No.24

# たら 鱈の味噌仕立て鍋

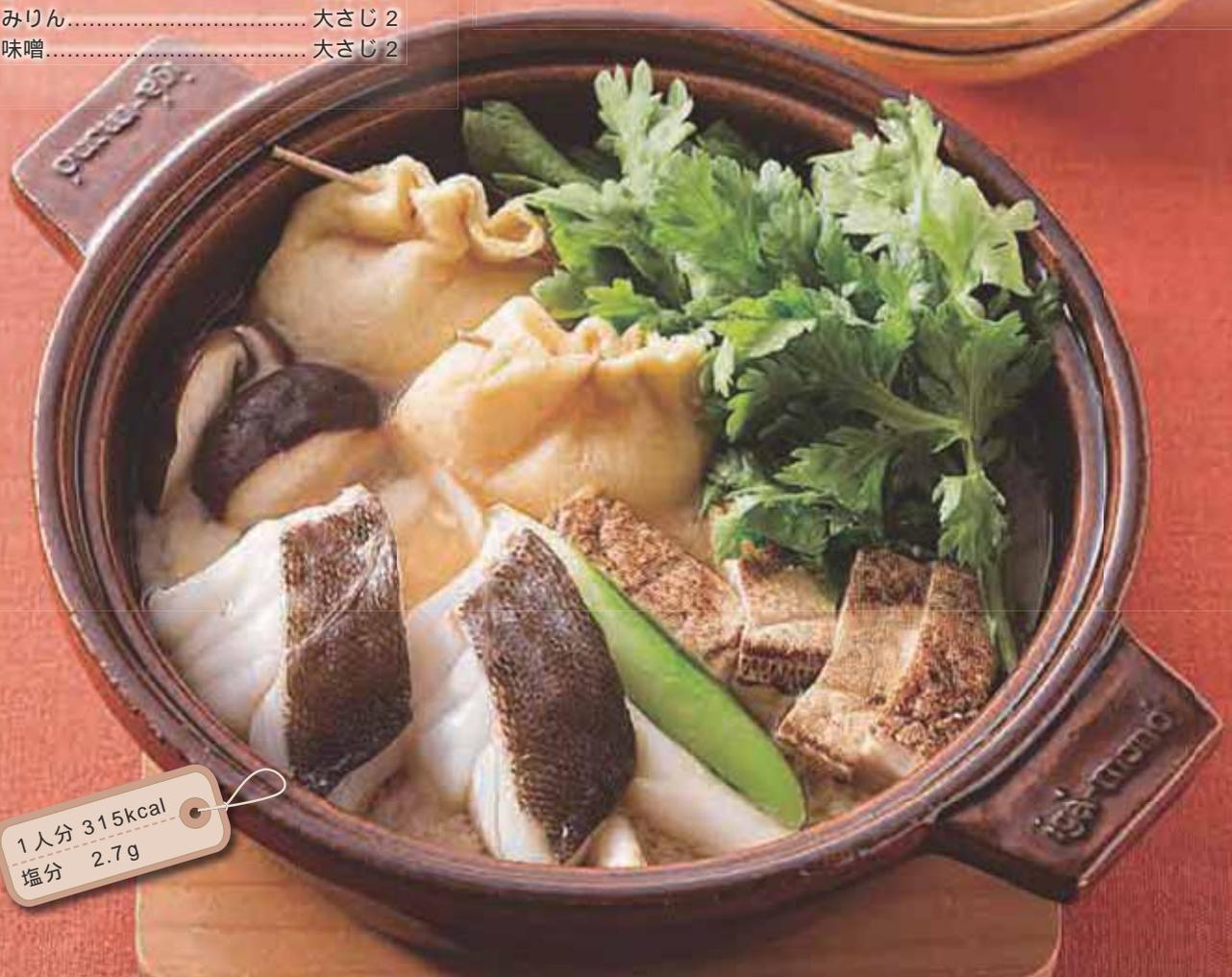
料理制作 / 本田祥子  
(管理栄養士)  
撮影 / 石田健一 スタyling / 宮澤由香

## 材料 (2人分)

生鱈	2切れ
焼き豆腐	100g
小松菜	100g
春菊	30g
しいたけ	2枚
ねぎ	50g
油揚げ	1枚
卵(小さめ)	2個
水	2カップ
みりん	大さじ2
味噌	大さじ2

## 作り方

- 鱈、焼き豆腐、小松菜、春菊、しいたけ、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- 油揚げは半分に切り、卵を割り入れて爪楊枝でとめる(写真)。
- 鍋に水、みりん、しいたけ、ねぎを入れて中火にかける。
- ひと煮立ちしたら味噌を溶き入れ、●、鱈、焼き豆腐、小松菜、春菊を加える。



1人分 315kcal  
塩分 2.7g



## 栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 井内 典子



今回は冬を代表する魚に雪と書く『鱈』の鍋料理です。鱈は味に癖のない白身魚で、脂肪分が少なく、低エネルギー、ビタミンB<sub>12</sub>が多く、加熱しても固くならず、子供から高齢者や胃腸の弱い方も無理なく食べられます。また、アミノ酸の一種であるグルタチオンも含まれています。グルタチオンはポリフェノールやカテキンより強い抗酸化作用や解毒作

用、肝機能強化などの効果があると言われています。

そして、緑黄色野菜の小松菜は -カロテンやカルシウム、鉄などビタミン・ミネラル類を豊富に含み、天然のマルチサプリとも呼ばれ、鍋の栄養バランスを整えています。

発酵食品の味噌味ですが、お好みで香辛料をプラスするのも良いでしょう。

この「鱈の味噌仕立て鍋」を食べ、体を温め代謝を上げ、健康的な新年のスタートにしましょう！

## 第53回 報道健保野球大会が開催されました

報道健保伝統の大会は、74チームが参加され、平成29年9月中旬から約2カ月にわたって行われました。たび重なる悪天候による順延にもかかわらず、熱戦が繰り広げられ、Aリーグは(株)BS日本が、Bリーグは(株)シースリーフィルムがそれぞれ激戦を制し、優勝の栄冠を勝ち取りました。

### 優勝・準優勝・第3位

	Aリーグ	Bリーグ
優勝	(株)BS日本	(株)シースリーフィルム
準優勝	(株)電通パブリックリレーションズ	シンエイ動画(株)
第3位	(株)イースト・グループ・ホールディングス / (株)ウエスト / (株)イースト・エンタテインメント連合チーム	(株)東通
	(株)サニーサイドアップ	(株)日本金融通信社

### 個人賞

	Aリーグ	Bリーグ
最優秀選手賞	下地 裕輔 (株)BS日本	寺倉 森太郎 (株)シースリーフィルム
打撃賞	玉井 浩 (株)BS日本	下 航 (株)シースリーフィルム
敢闘賞	日高 祐一 (株)電通パブリックリレーションズ	山崎 智史 シンエイ動画(株)

(敬称略)

### 優勝 Aリーグ優勝

(株)BS日本  
主将 栖川 一郎さんのコメント

昨年はBリーグで優勝、今年はAリーグで優勝と2年連続優勝でき、非常に嬉しく思います。楽な試合は一試合もなく、いつもとは違った緊張感の中ですべてを制することができ、この経験を仕事にも生かせればと思います。

ただ、一番チームに力を与えてくれたのは「休みにもかかわらず、すべての試合で応援してくれたチア部をはじめ女性陣」なので、この場を借りて感謝の言葉を述べさせていただきます。「ありがとうございました！」



### 優勝 Bリーグ優勝

(株)シースリーフィルム  
主将 齋藤 輝行さんのコメント



7年前のAリーグ・第3位の栄光。

時は流れ今やチームはBリーグに降格し、更にはここ数年は連続1回戦敗退という成績でした・・・

今年は新入社員が5人加わり、新人は若い勢いそのままハツラツとプレーをし、ベテランは新人に負けじと例年以上に頑張り、それがチームに相乗効果を生み、なんと一気に優勝となりました！

来年は戦いの場がAリーグに戻り厳しい戦いとなりますが、皆で力を合わせ優勝目指し頑張りたいと思います！！



穏やかな秋空の下で

## 第34回 報道健保ゴルフ大会結果のご報告

平成29年11月5日(日)、12日(日)の両日に、武蔵丘ゴルフコースで開催されました。合計118名の方が参加され、シニアの部、一般の部、レディースの部でそれぞれ、下記の方々が見事入賞されました。

来年も開催を予定しておりますので、ぜひご参加ください。



シニアの部	一般の部	レディースの部
<p><b>優勝</b></p> <p>株式会社 天野 仁 (G92 H24.0 N68.0)</p>	<p><b>優勝</b></p> <p>㈱エフエフ東放 日名 達也 (G100 H28.8 N71.2)</p>	<p><b>優勝</b></p> <p>㈱イー・ティー・エクス 加藤 恵美子 (G106 H28.8 N77.2)</p>
<p><b>準優勝</b></p> <p><b>ベストグロス賞</b></p> <p>㈱日本国際放送 所 喜久雄 (G86 H14.4 N71.6)</p>	<p><b>準優勝</b></p> <p>㈱日本テレビワーク24 杉田 淳一 (G96 H24.0 N72.0)</p>	<p><b>準優勝</b></p> <p><b>ベストグロス賞</b></p> <p>㈱東北新社 中西 加那美 (G100 H20.4 N79.6)</p>
<p><b>第3位</b></p> <p>㈱ホリプロ 大沢 禎隆 (G86 H14.4 N71.6)</p>	<p><b>第3位</b></p> <p>㈱トムス・エンタテインメント 稲垣 浩作 (G102 H30.0 N72.0)</p>	<p><b>第3位</b></p> <p>スカパーJSAT(株) 青木 奈央 (G116 H34.8 N81.2)</p>
<p><b>第4位</b></p> <p>㈱ニューテレス 高瀬 義美 (G89 H15.6 N73.4)</p>	<p><b>第4位</b></p> <p>㈱ビデオスタッフ 山田 裕樹 (G95 H21.6 N73.4)</p>	
<p><b>第5位</b></p> <p>㈱ティエルシー 森田 浩造 (G104 H30.0 N74.0)</p>	<p><b>第5位</b></p> <p>㈱エフエフ東放 岡部 統一 (G97 H22.8 N74.2)</p>	
	<p><b>ベストグロス賞</b></p> <p>㈱日本テレビワーク24 石中 史彦 (G88)</p>	

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

## 関西地区みかん狩りは悪天候により中止となりました

平成29年10月29日(日) フルーツランド天野山での開催を予定しておりました関西地区みかん狩りは、当日悪天候により中止となりました。

参加を楽しみにされていた皆様には大変申し訳ありません。

来年度も実施を予定しておりますので、ぜひご参加ください。

## 第29回 東京総合健保ミニマラソン大会中止のお知らせ

平成30年3月4日(日)に予定しておりました「第29回東京総合健保ミニマラソン大会」については、会場の「スポーツの森 大井陸上競技場」が、2020年東京オリンピック・パラリンピック開催に伴う改修工事が行われるため実施が困難となり、また代替会場も確保できないため、中止とする旨、主催者の東京都総合組合保健施設振興協会より連絡がありました。

参加を希望されていた皆様にはお詫び申し上げます。

## ウォーキングイベント

# 「みかん狩り」を開催しました

平成29年10月22日(日)台風21号発生に伴い中止となりました第2回ウォーキングイベントは、11月25日(土)に日程を振り替えて実施しました。当日は、「さつまいも掘り」が終了しており、「みかん狩り」のみの実施となりましたが、秋晴れの中、314名の方にご参加いただきました。

園内では、ご家族で甘いみかんを沢山収穫し、ウォーキングを満喫した1日となりました。



今年のは今年こそです!



甘〜いみかんを手!



# 東京ディズニーシー®ハイキングを開催しました

毎年恒例、秋の大好評イベントであるハイキング「東京ディズニーシー」を平成29年11月23日(祝・木)に開催いたしました。

あいにくの雨模様でしたが、1,430名と多くの方にご参加いただきました。家族や友人同士、夢の国を満喫された1日となりました。



また来たいです



雨だけどニコリ笑顔

### 参加された方からコメントをいただきました

今回、初当選を果たし、家族に感謝されると共に、結婚式10周年の同日に素敵な思い出を作れたことに感謝します。ありがとうございました。

## 来年度も各種イベント開催予定

今年度は多くの皆様に報道健保のイベントにご参加いただきありがとうございました。来年度もたくさんのイベントを企画しています。ぜひご参加ください!

ご参加  
お待ちしております!

### 平成30年度に予定している体育奨励事業

- |          |   |    |                   |
|----------|---|----|-------------------|
| 5月       | 春季ハイキング「潮干狩り」   | 6月 | 第41回報道健保ボウリング大会   |
| 9月~11月   | 第54回報道健保野球大会  |    |                   |
| 10月or11月 | ハイキング「東京ディズニーランド」「東京ディズニーシー」<br>ハイキング「ユニバーサル・スタジオ・ジャパン」<br>ウォーキングイベント「みかん狩り&さつまいも掘り」<br>ウォーキングイベント「関西地区みかん狩り」 |    |                   |
| 11月      | 第35回報道健保ゴルフ大会   | 1月 | ウォーキングイベント「いちご狩り」 |



実施要領・申込方法などの詳細は、後日、本誌やホームページでお知らせします。

# KENPO TOPICS

## 第255回・256回・257回理事会

平成29年10月24日(火)に第255回理事会、11月9日(木)に第256回理事会、12月5日(火)に第257回理事会が開催されました。下記の審議事項については、すべて原案どおり承認されました。



### 第255回理事会 審議事項

- 1 理事長の退任に伴う理事長選挙の実施について

### 第256回理事会 審議事項

- 1 向う3カ年の財政推計と平成30年度予算の保険料率等について
- 2 理事長専決事項について
- 3 組合保有財産の運用について

### 第256回理事会 報告事項

- 1 平成29年度決算推計について
- 2 その他

第256回理事会において、以下の事項が承認されましたので、お知らせします。

## 平成30年度の保険料率設定の方針について

### 一般勘定

平成30年度の一般保険料率については、高位推計、低位推計であっても収支均衡が保てることから、現行の8.6%を据え置くこととする。



なお、平成31年度には、収支均衡が崩れることが予想されることから、平成29年度決算と平成30年度中間期の時点での決算推計を踏まえて、来年の秋口以降に改めて審議する。

### 介護勘定

介護保険料率については、国が介護に要した費用を介護納付金として各健保組合の人数や負担能力に応じて決定するため、保険者の努力や計画的な運用が不可能になっていることから、全面総報酬割となる平成32年度までは所要財源に見合う保険料率の引上げを行っていかねばならない。

したがって、国からの介護納付金の請求に基づく保険料率を設定するというを基本に、来年度は0.2%程度を引き上げる方向で、平成30年度予算案の編成を進めることとする。



### 第257回理事会 審議事項

- 1 互選議員の退任に伴う補欠選挙について
- 2 選定理事の退任に伴う補欠選挙について
- 3 理事長専決事項について

### 第257回理事会 報告事項

- 1 平成29年度事業の進捗状況について
- 2 その他

## 任意継続被保険者の皆様へ

### 平成30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、皆様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。

### 平成30年度の前納期間

通年	平成30年4月～平成31年3月分
半期	平成30年4月～平成30年9月分

期間満了予定の方はその前月分まで。

### 月払いの納付期限について

任意継続被保険者の方の保険料の納付期限は「毎月10日」(土・日・祝日の場合は翌営業日)と健康保険法で定められています。

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

### 平成30年1月～3月の納付期限

1月分	平成30年1月10日(水)
2月分	平成30年2月13日(火)
3月分	平成30年3月12日(月)

## 公告

### 理事長・選定議員の退任について

川嶋 明  
 (一社)日本新聞協会  
 退任年月日 平成29年10月4日

### 互選議員の退任について

村山 芳夫  
 (株)食品産業新聞社  
 退任年月日 平成29年11月30日

### 理事長の就任について

西野 文章  
 (一社)日本新聞協会  
 任期 自 平成29年11月9日  
 至 平成30年11月23日

### 選定議員の就任について

林 恭一  
 (一社)日本新聞協会  
 任期 自 平成29年11月9日  
 至 平成30年11月23日

### 組合会議員(互選)の退任に伴う補欠選挙について

組合会議員(互選)の退任に伴い補欠選挙を執行します。よって、組合会議員選挙執行規程第2条第3項により公告します。

選挙の公告 平成29年12月28日(木)  
 選挙の期日 平成30年2月7日(水)  
 選挙すべき互選議員の数 2人  
 選挙長 島崎泰彦(東京都報道事業健康保険組合)  
 立候補届締切日 平成30年1月15日(月)  
 投票の場所・日時  
 東京都報道事業健康保険組合 4階 会議室  
 平成30年2月7日(水) 午前10時から午後3時まで

郵便投票できる選挙人の範囲  
 (1) 投票所から遠隔の地  
 または交通不便の地に勤務する者  
 (2) 投票所に行くことにより  
 業務に著しい支障を生じる者  
 (3) 心身に故障がある者  
 開票及び選挙会の場所・日時  
 東京都報道事業健康保険組合 4階 会議室  
 平成30年2月7日(水) 午後4時

### 事業所の編入

(株)ブルーメディア  
 東京都港区  
 平成29年8月1日

(株)サジットマネジメント  
 東京都中央区  
 平成29年12月1日

(有) SynergySP  
 東京都小金井市  
 平成29年12月1日

(同)ダンライオンアニメーションスタジオ  
 東京都練馬区  
 平成29年12月1日

(株)テックサービス  
 東京都渋谷区  
 平成29年12月1日

(株)ModelingCafe  
 東京都渋谷区  
 平成29年12月1日

(株)AnimationCafe  
 東京都渋谷区  
 平成29年12月1日

### 事業所の所在地変更

(株)OCS  
 新 東京都江東区  
 旧 東京都港区  
 平成29年8月21日

(株)オーシーエスエクスプレス  
 新 東京都江東区  
 旧 東京都港区  
 平成29年8月21日

(株)オーシーエスエンタープライズ  
 新 東京都江東区  
 旧 東京都港区  
 平成29年9月1日

(株)電通パブリックリレーションズ  
 新 東京都港区  
 旧 東京都中央区  
 平成29年9月11日

(株)千代田ラフト  
 新 東京都目黒区  
 旧 東京都千代田区  
 平成29年9月1日

# 今月の 報道健保



		平成29年11月末現在	対前月比
事業所数		691件	1件
被保険者数	男性	31,376人	- 82人
	女性	17,655人	- 39人
	合計	49,031人	- 121人
被扶養者数		28,097人	28人
加入者数		77,128人	- 93人

## 平成29年度 健康保険組合全国大会が開催されました

**迫る超高齢社会！皆保険の存続へ改革断行！！**  
- 優れた保険者機能を発揮し、我々が皆保険を守る -

去る11月28日（火）平成29年度健康保険組合全国大会が開催されました。会場となった東京国際フォーラムには全国約1,400の健保組合からおよそ3,500人が参加。拠出金負担の上限設定、高齢者医療費の負担構造改革、実効ある医療費適正化対策の実施などを強く訴えました。

大会冒頭の基調演説で、健康保険組合連合会（健保連）の大塚陸毅会長は「被用者保険の財政が安定に向かっているというのは間違った認識である。2025年には世界が経験したことの無い超高齢社会を迎え、60%の健保組合で拠出金が法定給付費を上回る。国民皆保険を次世代につなぐために、現役世代が納得できる改革の断行を強く求める」と表明。皆保険制度を次世代に引き継ぐため、また現役世代が納得できる制度の実現を期し、以下の4つの事項を組織の総意として決議しました。



### 大会スローガン

拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを

高齢者医療費の負担構造改革の早期実現

実効ある医療費適正化対策の確実な実施

生涯現役社会を目指し、保健事業等の積極的な推進

お詫び 11月号で、下記の誤りがありました。お詫びして、訂正いたします。

P.20 表彰事業所名  
(誤) ㈱トムス・エンタテインメント  
(正) ㈱トムス・エンタテインメント

P.22 公告内「事業所の名称変更」  
(誤) 旧 BIG ㈱  
(正) 旧 BIC ㈱

# 報道健保築地健診プラザ生活習慣病予防健診のご案内

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

健保会館  
 男性日  
 女性日

最新の  
 予約状況は、  
 報道健保  
 ホームページで  
 チェック!

## 1月

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

## 2月

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

## 3月

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

オプション検査(胃内視鏡・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。  
 1月末までの間、インフルエンザ予防接種(無料)も実施しています。

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

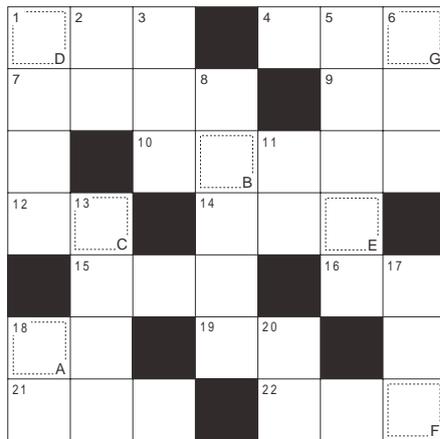
問題/クロスワードを解いてA~Gをつなぐと答えになります。  
 報道健保ホームページから、解答をお送りください。

### タテのカギ

宇宙という名の可憐な花  
 刀も弓も槍もこの仲間  
 海老にやや似た寿司ダネです  
 中華料理には欠かせないオイル  
 男の口は息子。では、女の口は?  
 里芋の子芋で、皮のまま蒸すと美味  
 孺サーキットを駆けるスーパー  
 撃 ワイシャツの襟元に締めるものは  
 宁 船の乗組員や飛行機の乗員のこと  
 穴 函館ではソーメンにする海の幸  
 穴 リンゴの品種にも、山の名前にも

### ヨコのカギ

またはグーともいいます  
 袋の口を閉じたり髪を束ねたり  
 牛肉が主役で甘めの鍋料理  
 酒器としても使われる計量器は  
 孺 ごく細くパラパラと降ります  
 撃 親不孝者がかじるのは、親の...  
 櫻 スライダーとかドロップだとか  
 撃 白根山、よいとこといえば何温泉?  
 穴 人生、苦があれば もあるもの  
 穴 カマボコは何についている?  
 它 団扇が特産品で鵜飼いで有名な県  
 宅 エジプトの首都はどこ?  
 穹 食料用の広口の保温容器です



### 解答

A B 年ですが 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 スマホロウガン

当選者 えりりんさん、ゆうたそ!さん、ゆうさん、けりさん、びーさん、しゅずさん、  
 かねつきーさん、ユウキ100%さん、kyoroさん、いけやんさん

11月号の答え プラチナドリ

当選者 タケちゃんさん、Kさん、ほんちゃんさん、モッチーさん、よね 5555さん、  
 風来坊さん、6さん、はつとさん、ジョンさん、まよさん

### 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 平成30年1月31日(水)

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

健診の最新予約状況やクイズ応募方法等の  
 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