

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



築地発健康かわら版
オリーブオイル活用術

血液サラサラ
効果で生活習慣
病を予防しよう!

インフルエンザ予防接種のご案内

スポーツクラブで運動習慣を身につけよう!!

電話健康相談・メンタルヘルスカウンセリングのご案内

 **東京都報道事業健康保険組合**

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

血液サラサラ効果で生活習慣病を予防しよう!

オリーブオイル活用術

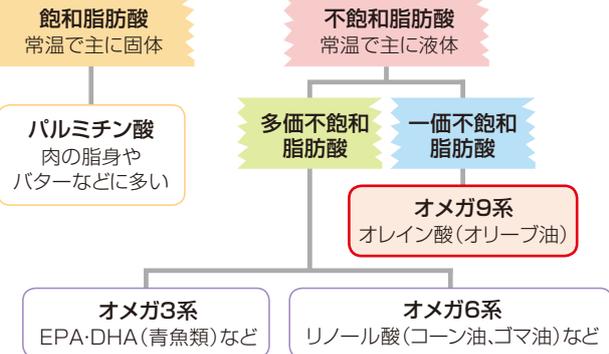
近年ますます人気を博しているオリーブオイル。血液サラサラ、動脈硬化予防、高血圧予防等々…、油とは思えないほど健康効果が高いことがわかってきました。

健康効果の秘密は、豊富に含まれる「オレイン酸」

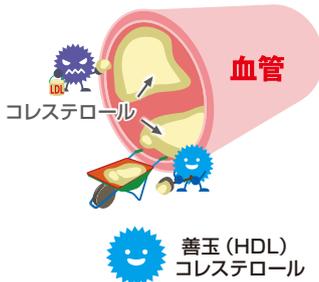
オリーブオイルとは、その名のとおりオリーブの実からとれる油のことで、植物油の仲間です。

植物油の主成分である脂肪酸にはいくつかの種類があり、オリーブオイルには一価不飽和脂肪酸(オメガ9系)に分類される「オレイン酸」が豊富に含まれています。

脂肪酸(脂質を構成する要素の1つ)



善玉(HDL)と悪玉(LDL)
コレステロールの役割



善玉(HDL)コレステロールは、余分なコレステロールを回収する

悪玉(LDL)コレステロールを減らす
オリーブオイルのオレイン酸



悪玉(LDL)コレステロールは、全身へコレステロールを運ぶ

オレイン酸の血液サラサラ効果とは?

オレイン酸には、善玉コレステロール(HDLコレステロール)を増やして、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)を減らす作用があります。オリーブオイルはこの血液サラサラ効果によって動脈硬化を予防し、高血圧、心筋梗塞、脳卒中などといった生活習慣病の予防効果を高めてくれるのです。

TOPICS

地中海式食事法で高血圧予防

近年、地中海式食事法の健康効果や病気との関連が次々と明らかになり、動脈硬化や高血圧などの予防・改善に役立つことがわかってきました。

地中海式食事法とはイタリア、スペイン、ギリシャなど、地中海沿岸の国々に伝わる食習慣をいい、その特徴は何といってもオリーブオイルをふんだんに使うこと。ギリシャでは1人当たり年間17.9kgも消費しているといえます。これは毎食大さじ1杯、オリーブオイルをとっている計算になります。地中海式食事法に倣い、普段の食事にオリーブオイルを取り入れてみてはいかがでしょうか?





オリーブオイルの種類と使い方



種類 オリーブオイルは、その製法によって大きく3つに分けられます。

●バージンオリーブオイル

オリーブの実を絞っただけの精製されていないオイル。オリーブ特有の味と風味を備えている。最高品質のものは「エキストラバージンオリーブオイル」とよばれる。

●精製オリーブオイル

バージンオリーブオイルを精製処理（脱酸・脱臭・脱色）したオイル。

●ピュアオリーブオイル

精製オリーブオイルとバージンオリーブオイルをブレンドしたオイル。クセが少なく、味もマイルド。単に「オリーブオイル」と表示されているものは、だいたいピュアオリーブオイル。

スーパーなどで食用として売られているのは、「エキストラバージンオリーブオイル」と「ピュアオリーブオイル」です。



使い方

エキストラバージンオリーブオイルは 香りを楽しむ

ドレッシングのベースにしたり、パンにつけたり、調理した料理にかけたりして、そのままの味と香りを楽しむのがおすすめです。

クセの少ないピュアオリーブオイルは 加熱調理に最適

炒め物や焼き物、揚げ物などに調理油として使うのがおすすめです。クセが少ないので、材料の個性を活かしたいときや、和食にもよく合います。

オリーブオイルでおいしい食卓を!

健康のためのオリーブオイル摂取量は、1日あたり大さじ1~2杯が適量といわれています。おいしく適量を心がけましょう!

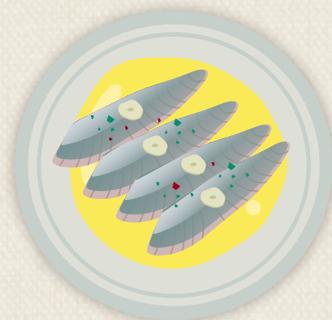
..... イワシのマリネ

材料 / 4人分

マイワシ(刺身用) 4~5尾
レモン汁 2個分
白ワインビネガー 50ml
塩小さじ 1/2
赤唐辛子 少々
にんにくスライス 2かけ
パセリ 適量
**エキストラバージン
オリーブオイル** 大さじ3~4

作り方

- ①マイワシを3枚におろし、皮を引き、腹骨をとる
- ②レモン汁、白ワインビネガー、塩を合わせてマリネ液をつくる
- ③マイワシをマリネ液に半日ほど漬け込む
- ④マイワシを皿に盛り付け、赤唐辛子、にんにくスライス、パセリ、**エキストラバージンオリーブオイル**をふりかける



..... 焼きキノコのおろし和え

材料 / 4人分

しめじ 100g
しいたけ 100g
エリンギ 100g
ピュアオリーブオイル 大さじ2
塩 少々
こしょう 少々
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
大根おろし 1カップ
万能ネギ 適量

作り方

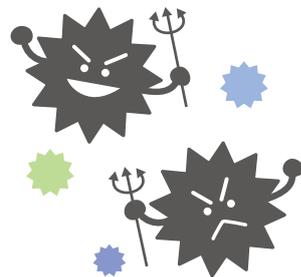
- ①しめじは小房に分け、しいたけは軸を取って1cm幅に、エリンギは縦2等分にして2cmの長さに切る
- ②フライパンに**ピュアオリーブオイル**を熱し、強火で①をキツネ色に焼き、塩、こしょう、酒をふり、最後にしょうゆを絡める
- ③②と大根おろしをあえて器に盛り、小口切りにした万能ネギを散らす



重症化すると命にかかわることも…!

必ずインフルエンザ予防接種を受けましょう!

例年、11月頃から患者が増え始め、翌1月頃に流行がピークに達します。今年の冬も予防接種と正しい知識、生活改善でインフルエンザを撃退。



重症化しやすいA型インフルエンザ

インフルエンザウイルスには、大きく分けてA型、B型、C型の3つの型があり、冬に流行するのはA型とB型です。

A型は特に症状が激しく、重症化しやすいとされています。

A型とB型の比較

| | A型 | B型 |
|---------|--|----------|
| ウイルスの種類 | 144種類 | 2種類 |
| ウイルスの変異 | 変異しやすい | あまり変異しない |
| 感染対象 | 人、鳥、豚など | 人のみ |
| 流行時期 | 12月～3月 | 2月～3月 |
| 主な症状 | 38℃以上の高熱、悪寒・寒気、関節痛、筋肉痛、咳、のどの痛み、頭痛など ※重症化すると肺炎や脳症の合併症を引き起こすことがある | 微熱、下痢や嘔吐 |

命にかかわることも…

インフルエンザはかぜに比べてはるかに症状が重く、重症化すると「インフルエンザ脳症」や「肺炎」といった命に関わる合併症を引き起こすことがあります。

危険な合併症

インフルエンザ脳症

子どもに多くみられる合併症です。厚生労働省の調査によると、毎年50～200人のインフルエンザ脳症が報告されており、その致死率は10%といわれています。

肺炎

高齢者に多くみられる合併症です。インフルエンザによって気道粘膜や全身の抵抗力が低下し、そこに細菌が侵入して肺炎を引き起こします。

発症・重症化を防ぐ予防接種

最も有効な手段は、流行前に予防接種を受けることです。予防接種を受けていれば約90%、発症を防ぐことができるといわれています。また、発症したとしても、比較的軽症ですむことがわかっています。

日常生活では、以下のことに注意しましょう。

- ✓ 帰宅時には「うがい」と「手洗い」をする
- ✓ 人ごみを避け、外出時にはマスクを着用する
- ✓ 睡眠と栄養を十分にとる
- ✓ 室内ではこまめに換気をし、加湿器などを使って湿度を保つ

感染を広げないために、周囲へも配慮しましょう。

- ✓ 咳やくしゃみが出るときは、ティッシュや袖口などで口と鼻をおさえ、周りの人から顔をそむける
- ✓ 使用後のティッシュはすぐにふた付きのゴミ箱に捨てる
- ✓ 咳やくしゃみを手でおさえた場合は、すぐに手を洗う
- ✓ 症状のある人は正しくマスクを着用し、感染拡大を防ぐ



受け方いろいろ

報道健保のインフルエンザ予防接種

報道健保では、より多くの方に予防接種を受けていただくため、さまざまな受け方をご用意しています。なお、詳細は報道健保ホームページ「イチ押しTOPICS」をご覧ください。

東京

オススメ! **無料**で受けられます(予約不要)

報道健保築地健診プラザ

- ▶対象者 被保険者・被扶養者(16歳以上)
- ▶実施期間 10/15(月)~2/28(木)

報道健保診療所(火・木・金曜日の午後)

- ▶対象者 被保険者・被扶養者(16歳以上)
- ▶実施期間 10/16(火)~2/28(木)

健診*・歯科検診と同時受診が可能です!

- ▶**歯科検診実施期間** 10/22(月)~26(金)、11/12(月)~16(金)
※健診開設日は、男性日、女性日があります。

人間ドック・健診受診時にも**無料**で受けられます!(予約時または当日お申出ください)

結核予防会総合健診推進センター

- ▶対象者 健診受診者
- ▶実施期間 10/15(月)~1/31(木)

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 11/1(木)~2/28(木)

大阪

大阪地区でインフルエンザ予防接種を3日間**無料**で実施します(予約不要)

- ▶対象者 被保険者・被扶養者(16歳以上)
- ▶実施期間 11/20(火)~22(木)
- ▶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」②出口より徒歩2分
 - 地下鉄谷町線「谷町6丁目駅」②出口より徒歩8分
 - 地下鉄堺筋線「長堀橋駅」①出口より徒歩8分

11/20(火)~21(水)は同会場で歯科検診を実施します。
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。

歯科検診のご案内

- ▶実施期間 11/20(火)~21(水)
- ▶検診内容 所要時間 約15分です。
 - 歯・歯肉・口腔内の状態確認(歯科医師による診察)
 - ブラッシング指導
 - 歯石除去(医師指示、状況に応じ除去)
 - 歯磨き補助用品配布
 - 歯面クリーニング(着色汚れ除去)等
- ▶費用 無料
- ▶対象者 被保険者・被扶養者(配偶者・父・母)
- ▶申込方法
 - 被保険者**
9月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**
直接電話にてお申し込みください。

歯科検診を受診の皆様にはオーラルケアセットをプレゼント!!



歯科検診会場で健康相談、骨健康測定を行います。

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。

上記以外での接種を希望する方は、補助金をご活用ください

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)

※詳しい手続方法は、報道健保ホームページをご覧ください。

- ▶対象者 被保険者・被扶養者
- ▶実施期間 10/1(月)~3/31(日)
- ▶自己負担 補助金 1,500円を差引いた額をお支払いください。

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(16歳以上)
- ▶自己負担 いったん全額をお支払いいただき、後日、報道健保に補助金をご請求ください。

お問い合わせ先 健康管理課 ☎03-6264-0136



報道健保築地健診プラザでは、 充実した健診を無料で受診できます

Point 1 人間ドックとほとんど変わらない検査を受けることができます！
人間ドックではオプションの検査もプラザでは無料で受けられます

| | 報道健保築地健診プラザ | 人間ドック(健保連) |
|--------------------|-----------------------------|------------------|
| 問診 | ○ | ○ |
| 身体計測(身長・体重・腹囲・BMI) | ○ | ○ |
| 視力 | ○ | ○ |
| 血圧測定 | ○ | ○ |
| 聴力 | ○ | ○ |
| 呼吸機能 | × | ○ |
| 検尿(糖・蛋白・潜血反応) | ○ | ○ |
| 胸部X線 | ○ | ○ |
| 心電図 | ○ | ○ |
| 生化学的検査 | ○ | ○ |
| 血球検査 | ○ | ○ |
| 血清学(CRP、血液型) | × | ○ |
| 眼底検査 | ○ | ○+眼圧検査 |
| 胃部X線 胃部内視鏡 | ○ (どちらか選択) (35歳以上希望者) | ○ (内視鏡はオプション) |
| 便潜血反応 | ○(35歳以上希望者) | ○ |
| 腹部超音波 | ○(35歳以上) | ○ |
| ピロリ菌検査 | ○(希望者) | × |
| 子宮細胞診 | ○(希望者) | ○(オプション) |
| 子宮経膈超音波 | ○(希望者) | × |
| 乳房診断(超音波) | ○(希望者) | ○(オプション) |
| 乳房診(マンモグラフィ) | ○(40歳以上希望者) | ○(オプション) |
| HCV抗体(肝炎ウイルス検査) | ○(40歳以上希望者) | ○(オプション) |
| HBs抗原(肝炎ウイルス検査) | ○(40歳以上希望者) | ○ |
| PSA(前立腺)検査 | ○(50歳以上男子) | ○(オプション) |

Point 2 報道健保築地健診プラザの健診は、すべて窓口での負担はありません(無料)



報道健保築地健診プラザ

無料

人間ドック(健保連)例

48,000円前後(一般的な料金) - 25,000円(補助金)*
(オプション含まず)

=自己負担**23,000円**前後

※補助金は35歳以上の方が対象

ぜひ、報道健保築地健診プラザで健診を！ 日程や申込み方法は最終ページをご覧ください。

報道健保築地健診プラザの乳がん検診

乳がんは早期に発見・治療できれば、
完治も望めるがんです。

報道健保築地健診プラザの検診には、「超音波」と「マンモグラフィ」を備えています

「乳房超音波検査」(希望者)

乳房に超音波をあて、はね返ってくる反射波を画像化する検査です。乳房表面にゼリーを塗って、その上から器具をあてます。痛みはなく、X線を使わないので、妊娠中や妊娠の可能性のある人でも検査が受けられます。乳腺が発達した若い人に向いています。

- 触診ではわからない小さなしこりを発見できる
- しこりが悪性か良性かもある程度わかる



「マンモグラフィ」(40歳以上希望者)

2枚の板で乳房を片方ずつ挟んで撮影します。圧迫による痛みもありますが、月経前の1週間を避けると痛みが少ないといわれます。

- 視触診ではわからない小さなしこりや石灰化も白い影として見つけることができる
- 早期乳がんの唯一のサインともいわれる「ごく小さな石灰化」を発見できる



▲手のひら側が三枚になるように装着する

健診時、乳がん自己検診キット

「**ブレストセルフチェッカー**」を配布しています

特殊なシートにより、素手よりも「しこり」などがわかりやすくなります。

乳がんは自分で発見できる可能性が高いがんです。月1回のセルフチェックを習慣にしましょう。

アンケートにご協力をお願いします

乳がん自己検診キットの配布とあわせて「乳がん検診に関するアンケート」を行っています。皆さまの健康のサポートをさらに充実させるため、ご意見・ご感想をぜひお寄せください。ご協力をお願いいたします。

平成29年度

報道健保築地健診プラザにおける
乳がん検診の受診状況とその結果

合計**5,682**人が受診

判定結果 約**20**人に**1**人がD判定

医療機関で必ず精密検査を受けてください。

要診察
264人

A
異常なし
3,398人

B
わずかに所見有も
ほぼ正常
1,271人

C
要経過観察
749人

D

高血圧の予防・改善に

有酸素運動と減塩のススメ

血圧に大きな影響を与えるのが「**運動**」と「**食事**」です。
上手に取り組んで、高血圧を予防・改善しましょう。

高血圧を改善する有酸素運動

運動には、短距離走や重量挙げのように瞬間的に強い力を使う「無酸素運動」と、ジョギングや水泳のようにゆっくり継続的に行う「有酸素運動」があります。

高血圧対策に適しているのは有酸素運動です。「楽である～ややきつい」と感じるくらいの強度で、1回30分～60分を目安に週3回以上（できれば毎日）、有酸素運動を行いましょう。

家事、通勤の中でできること

家事

- ちょっと遠くのスーパーまで歩いてお買い物
- 掃除などをこまめに行う

通勤

- 1つ手前の駅で降りて歩く
- 自転車で通勤



スポーツクラブで有酸素運動

天候を気にせず、体力に合った運動ができる

水泳、水中歩行

水中では浮力を受けるため、関節や骨への負担が少なくてすむ。足腰に痛みのある人、肥満のある人にもおすすめ。



次頁の報道健保が契約している各スポーツクラブもご活用ください。

※すでに治療中の方や血圧が高めと指摘されている方は、運動する前に必ず医師にご相談ください。

欠かせない「減塩」

塩分をとりすぎると、血液の全体量が増え、血圧が上昇します。さらに、過剰なナトリウムを排出するために血管が収縮しやすくなることや、血管がむくみ、狭くなることも、血圧を上昇させるといわれています。

高血圧予防のためには男性1日8g未満、女性1日7g未満、すでに高血圧と診断されている人は男女ともに1日6g未満を目標に減塩を心がけましょう。



おいしく、正しく減塩しよう!

減塩は段階的に、おいしさを維持しながら徐々に塩分を減らしていくのがポイントです。食品に含まれる塩分もしっかり意識して減塩に取り組みましょう。

★おいしく減塩するコツ

- ・ わさびやしょうが、こしょうや唐辛子、山椒、カレー粉などの薬味や香辛料を用いて、味にメリハリをつける
- ・ レモンやゆず、酢などを利用して酸味を効かせる
- ・ かつおぶしや昆布、煮干しなどのだしを濃くとる
- ・ 味噌汁やスープなどは具沢山にして、汁を残す

★意外に多い加工食品の塩分量

| | |
|--------------|------|
| 梅干し1個(10g) | 2.2g |
| あじの開き1尾(90g) | 1.8g |
| 6Pチーズ1個(25g) | 0.7g |
| コースハム1枚(15g) | 0.4g |
| かまぼこ1切れ(10g) | 0.3g |

(「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」から引用)

運動の秋に体力アップ スポーツクラブで運動習慣を身につけよう!!

運動するのに最適な秋!!

報道健保はスポーツクラブとの法人契約により、皆様の健康づくりを応援しています。

| | |
|------|---|
| 施設 | 全国約400の施設 (平成30年8月31日現在) |
| 利用料金 | 1回の利用につき本人負担額 1,000円まで |
| 利用方法 | 「コーポレートメンバーズカード」の提示もしくは「法人会員券」を提出。 ※各種申込方法は報道健保ホームページをご確認ください。 |

セントラルスポーツエリア法人会員専用
お問い合わせダイヤル

☎03(5543)1819
(月～金9:30～18:00、土・日・祝日除く)

セントラルスポーツ

お得なキャンペーン情報!

今ならコーポレートメンバーズカード※発行料が
通常**540円(税込)** ▶ **無料**

期間
平成30年10月1日
～11月30日まで

※コーポレートメンバーズカードは、施設利用時にご提示いただく本人確認証です。



コナミスポーツクラブ

お得なキャンペーン情報!

都度利用プラン限定
お得な回数券 ●4回分の利用料で5回使える!
施設にて販売中 ●毎回のチケット購入が不要!



| | |
|------|--|
| 施設 | 全国約500の施設(平成30年8月31日現在) |
| 利用料金 | 都度利用の場合: 1回の利用につき本人負担額1,000円まで 月会費制の場合: 月会費4,752円～13,467円 |
| 利用方法 | お近くのコナミスポーツクラブで会員証を作成し、利用時に提示。 (会員証発行手数料は自己負担) ※法人会員利用提携施設では、会員証の発行はできません。 |

コナミスポーツクラブ情報ダイヤル

☎0120(919)573 (平日9:00～19:00)
(土・日・祝休日10:00～18:00)

※回数券のご利用はコナミスポーツクラブ(カテゴリI～IV)に限ります。

スポーツクラブルネサンス

お得なキャンペーン情報!

今なら月会費制に加入いただいた方に限り
入会時の手数料が

通常***1,080円(税込)** ▶ **無料**

期間
平成30年9月22日
～11月11日まで

※通常時の
法人会員手数料



| | |
|------|--|
| 施設 | 全国約100の直営施設 (平成30年8月31日現在) ※提携施設のセントラルスポーツクラブは 利用対象外となります。 |
| 利用料金 | 都度利用の場合: 1回の利用につき 本人負担額1,000円まで 月会費制の場合: 月会費8,424円 |
| 利用方法 | 施設にて入会手続き(会員証の発行)を 行い、利用時に会員証を提示。(会員証 発行手数料は自己負担) |

ルネサンス 健康経営推進部

☎03(5600)5399
(平日10:00～17:30、土・日・祝日除く)

※手続き方法など、詳細については、各施設のホームページをご確認ください。

第30回

健康管理委員連絡会健康セミナー 開催のお知らせ

10月30日（火）に日本プレスセンタービルにおいて開催します。

今回の講演テーマは「時間栄養学」。早稲田大学理工学部教授で、時間栄養学が専門の柴田重信先生にご講演いただきます。

また、好評の「ミニ情報交換会」も実施します。

詳細につきましては9月中旬発送の事業主宛通知、または報道健保ホームページNEWS欄をご覧ください。

日時 平成30年10月30日(火) 午後2時開会

講演 「時間栄養学のススメ」～何を・いつ・食べるか、があなたの健康を変える!～



柴田 重信先生 早稲田大学理工学部教授、専門は時間栄養学

2017年のノーベル生理学・医学賞は、「体内時計」の分野で時計遺伝子「Period」を発見した3人のアメリカ人研究者に贈られました。私たちの体には、約24.5時間周期の概日リズム（サーカディアンリズム）と呼ばれる体内時計が備わり、指揮者である脳の主時計、楽器である臓器の末梢時計がハーモニーを形成し、生体の時間軸の秩序に貢献しています。健全な生活リズムの形成に欠かせない食・栄養、運動、休息のタイミングの視点から健康維持を考えてみましょう。



去年のミニ情報交換会、講演会の様子



(ミニ情報交換会)



(講演会)

第9回

健康管理事業推進委員会が開催されました

平成30年7月20日（金）、都内会議室において、健康管理事業推進委員会が開催されました。

会議では、第I期Hoksプランにおける健康管理事業の実施報告と今後の課題、第II期Hoksプランに基づく糖尿病・高血圧の重症化予防事業の実施状況やヘルスサポート活動等を題材に活発な意見交換が行われました。

この委員会でも健保組合と事業所は今後も協働し、事業を推進していくことを確認しました。



保健指導専門役(保健師)による 「ヘルスサポート活動」を行っています

報道健保では皆さまの健康の保持増進のため、事業所との協働事業のひとつとしてヘルスサポート活動を行っています。保健師が事業所を訪問し、血圧測定会・骨健康度測定会・CO（一酸化炭素）濃度測定会などを実施し、健康状態や生活習慣に対するアドバイスを行います。

事業所のご要望に応じて、組合事業のご紹介や個別の健康相談なども実施しています。



CO測定・骨健康度測定・血圧測定の様子

今回の訪問事業所

7/24(火) (株)グラフィニカ 阿佐ヶ谷スタジオ 26(木) (株)グラフィニカ 新宿スタジオ

CO測定者 **21**名

血圧測定者 **75**名

健康相談 **14**名

8/7(火) (株)シースリーフィルム

CO測定者 **28**名

血圧測定者 **44**名

骨健康度測定者 **48**名

体験者のコメント



仕事で忙しいので、来てもらってまとめて測定できるのはありがたい。(女性)



骨の測定は初めてなので測れてよかった、また来てもらえたら嬉しい。(女性)



CO(一酸化炭素濃度)がかなり高い数値だった、これから気をつけます。(男性)



普段なかなか若い人は血圧を測らないと思うので良い機会だと思う。(男性)

保健師からのコメント

今年度、保健指導課では高血圧症の重症化予防に力を入れています。高血圧は知らないうちに動脈硬化を進行させ、心筋梗塞、脳卒中や腎不全等を引き起こしていきます。血圧は刻一刻と変化していますので、いろいろなタイミングで測定したいものです。健診時以外にも、仕事中の血圧を測定することで、血圧を身近に感じていただく機会になったと思います。

血圧が高めの方は、①塩分を抑える②適正体重に保つ③野菜たっぷり・果物は適量④肉より魚⑤軽い運動⑥お酒は適量⑦禁煙⑧適度な睡眠などを意識しましょう。血圧は気付かないうちに上がっていることがあります。健診で正常血圧であった方も、時々測定しましょう。



保健指導専門役
森澤 和子

お問い合わせ先 保健指導課 ☎03-6264-0137



秋は1年の中でも気候のよい季節

しかし、その中には「秋うつ」が潜んでいます

秋は涼しく過ごしやすい季節ですが、体力が落ちている人、ストレスがたまっている人にとっては、注意が必要な季節でもあります。今夏のような猛暑による疲労の蓄積が想像以上に心身に負担をかけ、「秋うつ」とよばれる症状を引き起こすことがあるのです。

♡ 食欲の秋! スポーツの秋! でも、ちょっと立ち止まって考えよう

「秋うつ」の症状は、一般的なうつ症状とは少し異なります。一般的なうつでは、不眠や食欲不振に陥ることが多いのですが、秋うつになると、長時間眠っても眠気がとれない「過眠」や、甘いものやごはんを食べすぎてしまう「過食」が多くみられます。

また、行楽の秋、スポーツの秋などといわれるように、秋はイベントが多くなりがち。しかし、休日に予定を詰め込み過ぎると、疲れた体を休ませることができません。

こんな症状があったら、秋うつかも?

- しっかり眠ったはずなのに、眠気がとれない
- 食欲が増進し、体重も増えている
- 炭水化物や甘いものを多くとるようになる
- 気分が落ち込む、気力がわかない
- これまで楽しかったことに興味がわかない
- 人に会うのが億劫になる ● 疲れがとれない、だるい



♡ 日照時間の短さも関係している

日中に太陽の光を浴びると、脳内では「セロトニン」という物質がつくられます。セロトニンは気分や感情のコントロールに欠かせない物質ですが、日照時間が短くなってセロトニンが不足すると、やる気やポジティブな感情がわきにくくなるのです。

さらに、セロトニンは睡眠にも深く関わっています。睡眠と覚醒の自然な生体リズムを作り出す「メラトニン」は、セロトニンを原料につくられるため、セロトニンが不足すると、生体リズムの乱れから心身に不調を来してしまうのです。



♡ 予防と対処法

対策

① 意識してセロトニンを増やす

- ◆ 朝、起きたらカーテンを開けて、朝日を浴びる
- ◆ 日中はオフィスやリビングに太陽光が入るよう、カーテンやブラインドを開けておく
- ◆ 日中に散歩や買い物などに出かける
- ◆ セロトニンの原料となる「トリプトファン」を多く含む食品(肉、魚、乳製品、大豆製品)をしっかり取る

対策

② 気温差による冷えを防ぐ

- ◆ 入浴はしっかり湯船につかる
- ◆ 根菜類、しょうが、ねぎなど、体を温める食品を積極的にとる
- ◆ 素足で出掛けない
- ◆ その日の最低気温に合わせて、上着などを調節する

対策

③ 過食を防ぐ

- ◆ 1日3食を規則正しく、よくかんで食べる
- ◆ 「食べたい!」と思ったら、お風呂に入る ◆ 夜9時以降は食べない

報道健保の電話健康相談・メンタルヘルスカウンセリングのご案内

心の悩み、健康の不安、育児の疑問、子どもの急な発熱、もちろん秋うつも……

まずは、電話で相談してみませんか?

経験豊かなスタッフが、迅速・的確にアドバイスします!



平成29年度に寄せられた相談内容

電話健康相談

看護・介護 4件 育児 2件 その他 13件

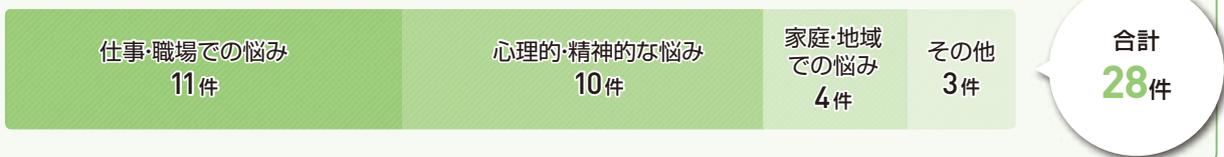


メンタルヘルスカウンセリング

その他 8件



面接



利用者からの声

- 白内障の治療後、症状に対しての不安が解消できた。
- セカンドオピニオンを受けられた。
- ピロリ菌の除菌治療を安心して受けられてよかった。
- 人間関係の相談ができて楽になった。

まずは、電話でお気軽にご相談ください。

相談内容やプライバシーは厳守されます

ご利用対象者 被保険者 および 被扶養者

通話無料 報道健保専用ダイヤル

0120-911-236

※携帯電話からもご利用できます。

コチラも
ご利用
ください。

心と体を元気にする

「**こころWellnessナビ**」

報道健保ホームページ上でご利用いただける自己検査Webサービスです。ヨガ、ストレッチなど、心と体のリラクセスに役立つ情報が満載! ぜひご利用ください。

～ストレスに自分で気づき、マネジメントし、元気で活動的な自分になる～

♥ 5つのメニューで心の健康をサポート ♥ 体を動かすエクササイズメニューもご用意

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!

<http://www.houdou-kenpo.or.jp/> **報道健保** 検索

なるほど!



大切な「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月下旬にお送りいたしました。

「医療費のお知らせ」は、確定申告の医療費控除にも使用できます。お勤めの事業所を経由してお届けしておりますので、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。

〔医療費負担の仕組み〕

「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、皆さまが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。

大切な保険料が有効に使われるために、「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。



医療費の7割は保険料から支払われています!

※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1~3割

ここをCheck!

医療費のお知らせ

30年1月~30年6月分

この欄に病名などにかかった内訳は、次のとおりです

| 医療費受取の方 | 診療年月 | 診療日数 | 診療種別 | 診療機関名 | 医療費(円) | 窓口負担額(円) | 自己負担額(円) | 備考 |
|---------|------|------|------|---------|--------|----------|----------|----|
| 報道 太郎 | 30 1 | 1 | 医科外来 | 〇〇クリニック | 5 130 | 3 591 | 1 539 | |
| 報道 太郎 | 30 1 | 1 | 調剤 | ××薬局 | 17 310 | 12 117 | 5 193 | |
| 報道 二郎 | 30 1 | 1 | 医科外来 | △△医院 | 4 810 | 3 367 | 1 443 | |
| | | | | | 27 250 | 19 075 | 8 175 | |

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1~3割
 注2: 医療費支払い総額には、治療費以外の材料費など、保険給付対象外のものは含まれておりません。
 注3: 病又は手術により期間を分けていた場合、上記にあるか否かにかかわらず欄に記載がある場合、同一診療日数の診療は同一医療機関名でご確認ください。

通院回数や窓口負担額が合わない、または行った記憶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

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、「医療費控除の明細書」を作成して提出するようになりました。

報道健保がお送りする「医療費のお知らせ」は、「医療費控除の明細書」として申請書に添付することで、明細の記入を省略できます。大切に保管しましょう。

☆確定申告についての詳細は、税務署へおたずねください。

なるほど!

健康保険

ルールを知って安心 整骨院・接骨院のかかり方

整骨院等ではどんなときに健康保険が使えるの？



整骨院・接骨院で健康保険が使えるのは、**打撲、ねんざ、挫傷(肉離れなど)、骨折^{*}、脱臼^{*}**に限ります!

※骨折・脱臼は、応急処置を除き医師の同意が必要です。



施術を受けてもなかなかよくなるときは、どうすればいいの？



ねんざなどで応急的な施術を続けても症状が改善しないときは、整形外科など専門医を受診しましょう。



⚠ その他の注意点 ⚠

- 「療養費支給申請書」は、負傷名・日付・金額等を確認してから署名しましょう。白紙の申請書には署名をしないようにしましょう。
- 領収書は必ず受け取り、大切に保管してください。
- 健康保険が使えないケースにもかかわらず、健康保険を使って施術を受けた場合は、保険適用外により請求書を整骨院等に戻すため、後日、健康保険分の費用を整骨院から請求されることがあります。

全額自己負担となるケース

(一例です)

- スポーツ等が原因の筋肉疲労
- 日常生活等での単なる肩こり
- 医療機関で治療を受けながら同じ負傷箇所の施術を受けている
- 仕事中や通勤途中のけが

※仕事中や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます

報道健保で本当にあったよくない事例 30代・女性

原因等

- 休日のテニスなど、スポーツでの筋肉疲労による首や肩のこり
- 仕事柄、長時間立ちっぱなし、もしくは、座る・立つを頻りに繰り返すことによる疲労、腰や背中痛み

週末のテニスで肩が痛むから、マッサージお願い

受診

普段から多少の痛みはあったが、過重労働による強い痛みが出てきたため、「健康保険が使えます！」と看板を出している地元の接骨院で治療を受けた。



状況

保険証を提示して一部負担額(3割)を支払った。「療養費支給申請書」の受取代理人の欄へは自筆で署名をしたが、初回受診時に署名を求められ、言われるままに署名してしまった。

結果

スポーツ及び仕事による筋肉疲労からくる症状での施術は保険適用外となるため、健保では請求書をこの接骨院に戻した。

自分の健康のためにも、病院との違いや、整骨院等にかかるときのルールをよく知っておかないとね!



芸術の秋におすすめの美術館めぐり

「国立新美術館」、「サントリー美術館」、「森美術館」など、六本木界限はまさに美術館の宝庫。さらに檜町公園や毛利庭園といった都会のオアシスも隣接しているので、アート鑑賞の余韻に浸りながら散策も楽しめます。

表紙の写真

TVドラマやCMにもたびたび登場する麻布十番広場（通称：パティオ十番）周辺。石畳の通りは、まるでヨーロッパの街並みのよう。



2 国立新美術館

波打つようなガラスの外観がひときわ印象的。国内最大級の展示スペースを誇りながら、コレクションを所蔵しない新しいタイプの美術館です。
 9/26~12/17 「オルセー美術館特別企画 ビエール・ボナール展」
 火曜日休館 一般:1,600円



3 東京ミッドタウン

ここに元防衛庁があったことなど忘れてしまいそう。ホテル、オフィスをはじめ、商業施設や文化施設、公園まで集約された、人にやさしい複合施設となっています。
 サントリー美術館 9/19~11/11 「京都・醍醐寺—真言密教の宇宙—」 火曜日休館 (11/6は開館)
 一般:1,500円



5 けやき坂通り

高級ブランド店が並ぶラグジュアリーストリート。クリスマスシーズンのイルミネーションは圧巻ですが、晩秋に色づく紅葉も一見の価値あり。



6 麻布十番商店街

洗練されたショップと歴史ある老舗が混在する不思議なエリア。蕎麦、たい焼き、煎餅など、さまざまなグルメも堪能できます。憩いの広場となっているパティオ十番では、赤い靴のモデルとなった“きみちゃん”と出会えます。



4 六本木ヒルズ

ショッピング、映画、展望台など、今や東京のランドマークとして親しまれている複合施設。江戸時代の大名屋敷のなごりを今に伝える毛利庭園も。
 森美術館 10/6~2019. 1/20 「カストロフと美術のちから展」 (15周年記念展) 会期中無休
 一般:1,800円



館内や園内歩き含まず

癒しの保養所
100%活用ガイド

“秋の絶景” 紅葉彩る那須山荘へ



那須山荘で思い出作り開催中♪

那須山荘で話題のハーバリウム作り♪
大人も子どもも皆さんお楽しみいただいております。



紅葉のスポット紹介

～10月28日(日)

マウントジーンズ「紅葉ゴンドラ」

秋の那須高原は紅・黄・橙と色とりどりに染まり、眺める人の心をとても穏やかにしてくれます。マウントジーンズの那須ゴンドラは、高原一面に広がる紅葉を堪能できます。

📍マウントジーンズ那須
☎0287-77-2300



知っ得! Information

1・2月は熱海荘・那須山荘・箱根ごうら荘が割引料金に

対象日 1月・2月(ただし、正月期間・休日前日を除く)

割引額 ご利用料金から1泊につき**1,000円割引**

1・2月利用分抽選日のご案内

📅平成31年1月2日～1月31日宿泊分

締切日 10月15日(月) 抽選日 10月16日(火)

📅平成31年2月1日～2月28日宿泊分

締切日 11月15日(木) 抽選日 11月16日(金)

📢熱海荘からのお知らせ

熱海荘は、第Ⅱ期整備工事の実施に伴い、9月25日(火)～12月21日(金)までの期間は休館日となり、ご不便をおかけいたします。

12月22日(土)からリニューアルオープンいたしますので、ご利用をお待ちしております。

📢箱根ごうら荘オープンのお知らせ

「箱根ごうら荘」が、11月1日(木)にオープンいたします。

ご予約の受付は、10月5日(金)から開始いたしますので、ぜひご利用ください。

なお、12月31日以降のご利用については、現在抽選での申込みを受付中です。

詳しくは、当組合のホームページでご確認ください。



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!

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

報道健保

検索

彩り野菜で
簡単
ヘルシーごはん
シリーズ No.28

秋鮭の焼きマリネ

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)

- にんじん……………1 / 2本 (75g)
- なす……………1本 (80g)
- かぼちゃ……………100g
- しめじ……………1パック (100g)
- 鮭……………2切れ

- A
- 酢……………大さじ2
 - 砂糖……………大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ1と1/2

- 生姜……………1かけ分
- オリーブオイル……………大さじ1

作り方

- ① にんじん、なすは5mm幅のななめ薄切りに、かぼちゃは7mm幅の薄切りにする。しめじは石づきをとって小房にわけ、鮭は一口大に切る。
※かぼちゃが固くて切りにくい場合は、レンジにさっとかけると切りやすくなります。
- ② バットにAを入れて混ぜ、生姜の千切りを加える。
- ③ フライパンにかぼちゃとにんじんを入れて蓋をし、火が通るまで焼いたら②につける。
- ④ 同じフライパンにオリーブオイルをひいて、なす、しめじを焼き、②につける。
- ⑤ 鮭を皮目からフライパンに入れ、火を通し②につける(写真)。



※Aの液を半分残した場合。

**ヘルコム編集室で実際に
作ってみました!**

野菜と鮭を焼いてマリネ液につけるだけで体に良さそうな一品が完成。
野菜の甘みのおかげか、さわやかな酸味という感じです。生姜の千切りが野菜のアクセントになっていて新しい発見でした。

P2-3のオリーブオイルの効能も併せてご覧ください。

1人分 257kcal
塩分 1.2g*



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1年の中でも最も旬な**秋鮭**と緑黄色野菜の代表の**にんじん**や**かぼちゃ**などを、酢や生姜などの漬け汁に浸したマリネ(調理法)です。

鮭には抗酸化作用の高いアスタキサンチンやビタミンB群・D、DHAなどが含まれています。このビタミンは脂溶性の

ため、油と一緒に摂ると吸収が良くなり、**オリーブオイル**がその役目を担っています。

また、**なす**の皮にはナスニンと呼ばれるアントシアニン系色素のポリフェノールが活性酸素を抑えています。

しめじは低カロリーでうまみの素のリジンや食物繊維を豊富に含み、ダイエットの効果が期待されます。

自然の恵みを是非ご賞味ください。

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。



報道健保のイベントで 秋を満喫しよう!!

東京オリンピック前、最後の神宮外苑での開催!
栄冠を目指し、熱戦展開中!

9/16開幕 **第54回 報道健保 野球大会**

(明治神宮外苑軟式野球場)



大会結果は
報道健保ホームページを
ご覧ください。



(昨年の大会風景)

報道健保の大人気企画! **秋季ハイキング**

10/13

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン®

11/10

東京ディズニーランド®

11/17

東京ディズニーシー®

秋の恵みに感謝! **ウォーキングイベント**

10/27

みかん狩り&さつまいも掘り
(津久井浜観光農園)

11/23

関西地区みかん狩り&さつまいも掘り
(上の太子観光みかん園)



申込期限

10/15 (月)
午後 5 時まで

申込方法はホームページ
をご確認ください。

雄大な自然の中に広がる名門コースで開催!

第35回 **報道健保ゴルフ大会**

(武蔵丘ゴルフコース)

11/4

シニア

11/11

一般・レディス

申込期限 10/10 (水) 午後5時まで

大会要綱・申込方法はホームページをご確認ください。



(昨年の大会風景)

参加される皆様、お待ちしております!

※ 「関西地区みかん狩り & さつまいも掘り」と「ゴルフ大会」以外のイベントの申込は終了しています。

公告

事業所の編入

(株)ホリプロインターナショナル
東京都目黒区
平成30年7月1日

(株)スパイスラボ
東京都港区
平成30年7月1日

(株)アニキ
東京都三鷹市
平成30年8月1日

事業所の所在地変更

AOI TYO Holdings(株)
新 東京都品川区
旧 東京都港区
平成30年3月28日

(株)日本食糧新聞社
新 東京都中央区
旧 東京都港区
平成30年6月25日

事業所の削除

(株)ヴァーテック千代田
東京都千代田区
平成30年7月1日



組合会議員任期満了に伴う総選挙のお知らせ

第18期組合会議員は、平成30年11月23日をもって任期が満了いたします。
これにより、総選挙を実施いたします。
選挙期日等の詳細につきましては、第260回理事会(10/11(木)開催予定)で決定のうえ、公告いたします。

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月～12月の納付期限

| | |
|------|----------------|
| 10月分 | 平成30年10月10日(水) |
| 11月分 | 平成30年11月12日(月) |
| 12月分 | 平成30年12月10日(月) |

名古屋地区在勤・在住の皆様へ

名古屋地区 歯科検診のご案内 ～今年度から実施時期が変更になりました～

- ▶実施日 平成30年11月29日(木)
- ▶実施場所 「メルパルク名古屋」3階 サルビア
名古屋市中区葵3-16-16

▶検診内容 所要時間 約15分です。

- 歯・歯肉・口腔内の状態確認
(歯科医師による診察)
- ブラッシング指導
- 歯石除去(医師指示、状況に応じ除去)
- 歯磨き補助用品配布
- 歯面クリーニング(着色汚れ除去)等

▶費用 無料

▶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

▶対象者

被保険者・被扶養者(配偶者・父・母)

▶申込方法

被保険者
9月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
直接電話にてお申し込みください。

歯科検診を受診の皆様にはオーラルケアセットをプレゼント!!



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を行っています。

そのため、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、事業所のご担当者様あてに確認調書をお送りしていますので、必要書類のご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 平成30年4月1日時点で、18歳未満及び74歳の方
- 2 平成30年4月1日以降に新たに認定された方

提出期限

平成30年10月31日(水)



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 Comscr』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

今月の 報道健保



| | | 平成30年8月末現在 | 対前月比 |
|-------|----|------------|-------|
| 事業所数 | | 704件 | -1件 |
| 被保険者数 | 男性 | 31,971人 | -66人 |
| | 女性 | 18,451人 | -56人 |
| | 合計 | 50,422人 | -122人 |
| 被扶養者数 | | 27,997人 | 26人 |
| 加入者数 | | 78,419人 | -96人 |

読者とHealth Comsatをつなぐ



Comsat おたよりROOM

今回は、6、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。

現在チャレンジウォーキング参加で毎日意識的に階段を使用したり、少しの距離なら自転車よりも歩いています!同僚にそのことを話しても誰もチャレンジウォーキングを知らないと言っており、でも興味はあるようだったので、次回はみんなまで参加できたらいいなと思います。

(にやもちさん 30代女性)

<ヘルコム編集室より>

現在、秋のチャレンジウォーキングを開催中です。今回は職場のお仲間と参加されてますでしょうか?実施期間は歩くのに最適な10月~11月ですので、ぜひ目標達成目指してがんばってください。

- ①胃がん検診は、X線検査と内視鏡検査を年に1回交互に受診することをすすめる理由は何でしょうか。
- ②ピロリ菌検査を報道健保築地健診プラザ以外の機関でも無料または補助して頂きたいです。

(rikarさん 40代女性)

<ヘルコム編集室より>

- ①厚生労働省が規定する「胃がん検診」では、国内の症例対象研究に基づきX線検査に加えて内視鏡検査を導入していますが、対象年齢は50歳以上で受診間隔は2年に1回としています。このことを根拠に「築地健診プラザ」では、1人でも多くの方に効率よく受診していただくために、希望者の多い「内視鏡検査」と「X線検査」の交互受診をおすすめしています。
- ②ピロリ菌検査は、組合指定の「生活習慣病予防健診」及び「人間ドック」のオプション検査として、全額自己負担で受診した場合、補助金を請求することができます(上限1,000円)。*請求書はホームページよりダウンロードしてご使用ください。

暑い夏・・・ヘルスコムサットの涼し気な表紙をみて、気分だけでも避暑地の涼しさを味わえました。次の冊子が届くのは秋!どんな季節の表紙なのか今から楽しみです(*^^*)

(ムッチムチさん 30代男性)

<ヘルコム編集室より>

今年の夏は異常な暑さでしたね。8月号の表紙で少しでも涼しさを感じてもらえたなら幸いです。今号の表紙はいかがでしょうか?実は、表紙の写真が、記事の内容を決めること以上に、編集スタッフ一同毎回汗をかく工程でもあります(^_^;) 今後もご期待ください。

レシピをまとめた物が見たい。

(あみれどんさん 20代女性)

<ヘルコム編集室より>

簡単ヘルシーごはんのレシピは、報道健保ホームページのトップページ上にある「簡単ヘルシーごはんレシピ」のバナーにて2014年からのバックナンバーが見られますので、ご活用ください。



簡単ヘルシーごはんレシピ

先日健康診断に健診プラザに行ってきました。きれいな環境で気持ちよく健康診断ができました。健診車で実施するより快適でした。

(タヌチロさん 50代女性)

<ヘルコム編集室より>

築地健診プラザは、きれいな環境はもちろん、P6で紹介したとおり、人間ドックと遜色ない充実した検査項目が無料で受けられますので、年に1度の健診はぜひプラザをご利用ください。

報道健保築地健診プラザ生活習慣病予防健診のご案内

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

健保会館
男性日 女性日
会館歯科検診

最新の予約状況は、報道健保ホームページでチェック!

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 |
| 24-31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

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

- 10/15(月)～2/28(木) …インフルエンザ予防接種実施(予約不要)
- 11/12(月)～11/16(金) … 歯科検診
- 通年… 骨健康度測定 (すべて無料です。プラザ健診と同日に受診可)

※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。

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

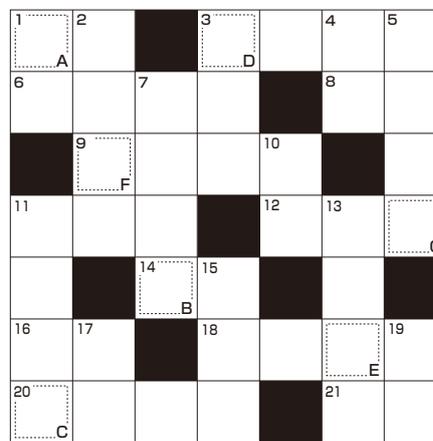
❖問題/クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 中国地方の東部にある県
- 黄色と黒の縞柄の猛獣といえば
- どんな味がしらとちょっと一口
- 歩にくいのが難の〇〇〇スカート
- ミルクと卵の味がする冷菓
- 表には出ずに舞台を支えます
- 相撲の攻撃法の一つです
- アンドゥトロワと、バレエの…
- 〇〇権は労働者の争議権の一つ
- 俊足の走者がときどき盗むもの
- よく甘え、よく眠るペットです

ヨコのカギ

- コトコトと静かに煮るときに使用
- おでんにはつきものの香辛料
- 大黒様が助けた〇〇〇のシロウサギ
- 使い道のことを漢字二文字でいうと?
- 光がまるでない闇の状態のこと
- ステーキの生に近い焼き加減です
- 〇〇〇スケジュールでもう疲労困憊…
- ピシピシと厳しく躰けるのは何教育?
- 不孝息子がかじるのは、親の…
- 神社参道の入口などに立つ門は
- 人の言葉を真似たりする賢い鳥です



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 トドロキでヒショ

当選者 コヘマツさん、たかていさん、おはるさん、ねねさん、うにこーんさん、あんこさん、YUTA-KAさん、ムッチムチさん、クロゴンさん、ミミさん

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10月31日(水)
- ❖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)。

Let's 脳トレ 解答フォーム

