

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

アクアエクササイズで夏の健康対策を

体の負担は
少なく、運動
効果は抜群!

Focus on けんぽ

平成29年度決算のお知らせ

おでかけNAVI

ウォーキングイベント

東京地区「みかん狩り&さつまいも掘り」

関西地区「みかん狩り&さつまいも掘り」のご案内



東京都報道事業健康保険組合

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

体の負担は少なく、運動効果は抜群！ アクアエクササイズ で夏の健康対策を

真夏のこの時期、おすすめしたいのが「アクアエクササイズ」です。
浮力や水圧など、水の特性を利用するため、さまざまな運動をより安全に、より効果的に行うことができます。汗ばむ季節でも快適に楽しめるアクアエクササイズに、ぜひ挑戦してみましょう！

● 水の中にいるだけでもエネルギーは消費していく

アクアエクササイズのメリットは、水の特性である「浮力」「水圧」「抵抗」「水温」を利用することにあります。

たとえば、水中では水の抵抗を受けるため、体を動かすだけで自然と負荷がかかり、効率よく筋力を強化できます。また、水中では体温を保とうとする機能が働き、熱(エネルギー)を産生します。つまり、水の中にいるだけでも、エネルギーを消費できるのです。



消費エネルギーの違い

陸上で行うウォーキング
1時間約160kcal

アクアウォーキング
1時間約360kcal

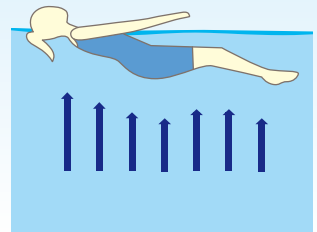


ひんやりとした
水中で行う運動は、
夏太り解消や
夏のクールダウン
にも最適！

ウォーターパワーの4つの特性

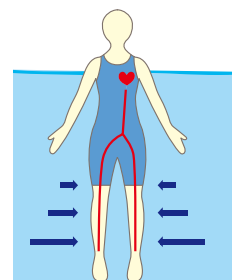
● 浮力

水の中では浮力が働き、体重は腰までの水深で約半分に、肩までの水深で約10分の1にまで軽くなります。膝や腰への負担を気にせず運動することができます。



● 水圧

水圧を受けることで自然と腹式呼吸が促され、呼吸筋が強化されます。また、水圧によって血管や筋肉が圧縮され、血流がよくなるため、心臓への負担が軽くなります。



あなたはどれを選ぶ? Let's アクアエクササイズ

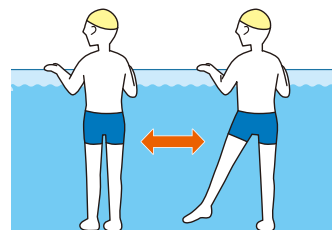
○アクアウォーキング

最初はゆっくり、水の抵抗を確かめながら普通に歩くことから始め、水中の感覚に慣れてきたら、「後ろ向き歩き」や、一歩一歩大きく踏み出して歩く「フロントランジ歩き」、一歩ずつ足を前に蹴り上げながら歩く「キック・ウォーク」などにも挑戦してみましょう。



○水中筋力トレーニング

たとえば、首まで水中につかり、手のひらを前に向けて肘をゆっくり曲げ伸ばしする運動では、上腕の筋肉を効率よく鍛えることができます。また、片脚立ちの状態、もう片方の脚をゆっくり横に開いたり閉じたりする運動では、太ももの筋肉が鍛えられます。



○アクアピクス

インストラクターの指導のもと、音楽のリズムに合わせて体を動かします。最初は1つ1つの動作をゆっくり小さく行うことから始めましょう。慣れてきたら動作を大きくして、徐々にスピードをあげて行うようにすると、負荷も大きくなります。

○水泳

全身運動で、筋肉をバランスよく鍛えることができます。また、ビート板などの補助具を使うことで、下半身のみ、あるいは上半身のみなど、目的に合わせて鍛えることもできます。

● アクアエクササイズを行うときの注意点

プールでは喉の渇きを感じにくいといわれていますが、運動すれば汗をかきます。こまめに水分補給をしましょう。

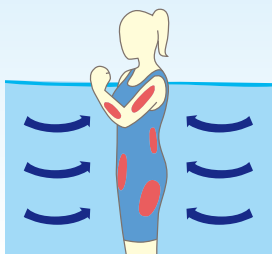
また、プールから急に上がると、一時的に脳貧血などを起こしてめまいを生じることがあります。階段を利用してゆっくりあがるようにしましょう。

心と体の疲れを癒す水中のリラックス効果

水中では、浮力のため無重力に近い状態になります。そのため副交感神経が優位になり、心拍数も安定することから、心身がリラックスした状態になります。また、水圧や水流によって全身がほどよくマッサージされるため、心身の疲れを癒す効果もあります。

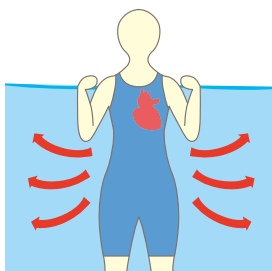
● 抵抗

上下、前後、左右の三次元に抵抗が働きます。陸上にいるときよりも強い力と多くのエネルギーを使うことになると同時に、日常使いにくい筋肉を使うので、効率のよいエクササイズができます。



● 水温

体温を一定に保つため、体内で熱産生を起こします。その結果、新陳代謝が高まり、陸上での運動よりも消費エネルギーが多くなります。



契約スポーツクラブで アクアエクササイズ!

報道健保が法人契約しているスポーツクラブで、アクアエクササイズができます!

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)

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)

スポーツクラブルネサンス

健康経営推進部
☎03(5600)5399
(平日 10:00～17:30、土・日・祝日除く)



平成29年度 決算のお知らせ

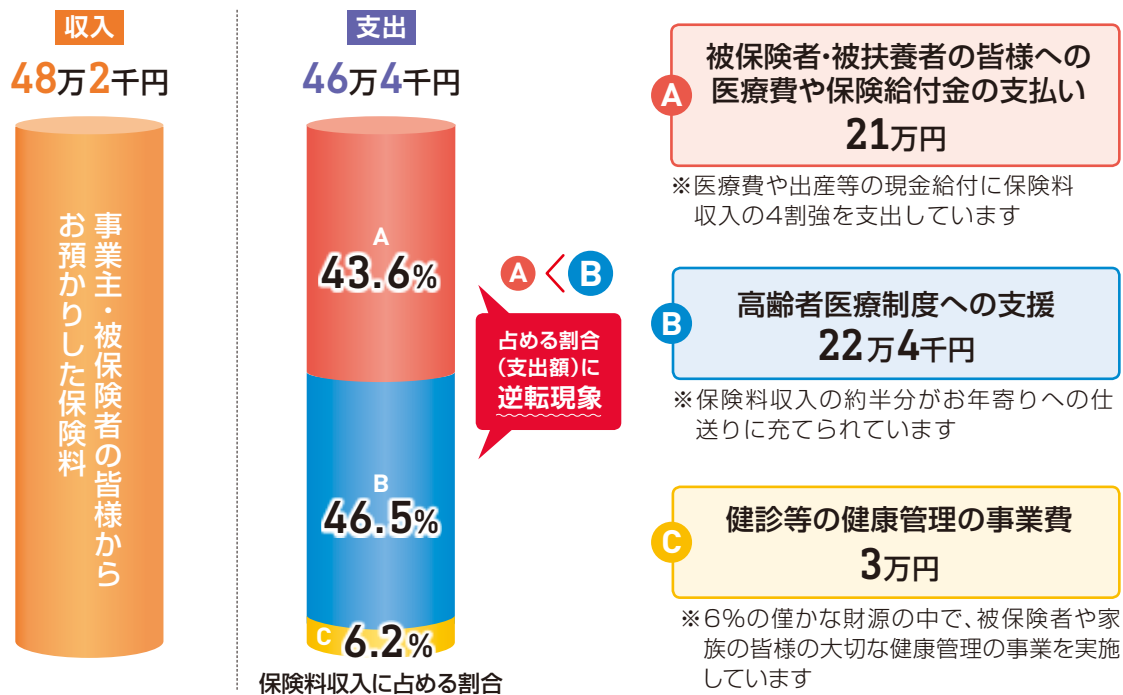
黒字決算となるも、 高齢者医療費への支援金が現役世代の 医療費等を大幅に上回る異常事態に!!

平成30年7月12日に開催された第122回組合会において、平成29年度決算が承認されました。

一般勘定

収入合計	254億1300万円	経常収入合計	239億7600万円
支出合計	237億9800万円	経常支出合計	232億6100万円
収支差引額	16億1400万円	経常収支差引額	7億1500万円

平成29年度決算の「被保険者1人当たりで見るとの財政状況（経常収支）」



平成29年度は、被保険者1人当たり平均で48万2千円の保険料をお預かりしたのに対し、「**A**被保険者・被扶養者の医療費や給付金の支払い」へ4割強の21万円を充てています。

「**B**高齢者医療制度への支援」には約46%の22万4千円と、**A****B**の両方で保険料収入のほぼ90%を占めています。

また、加入員の皆様への医療費等への支払い（**A**）より、お年寄りへの仕送り（**B**）の方が大きいという異常な事態が見られます。

健保組合の最も大切な事業である「**C**健診等の健康管理・体力づくり」の費用は、6.2%相当の3万円が充てられています。

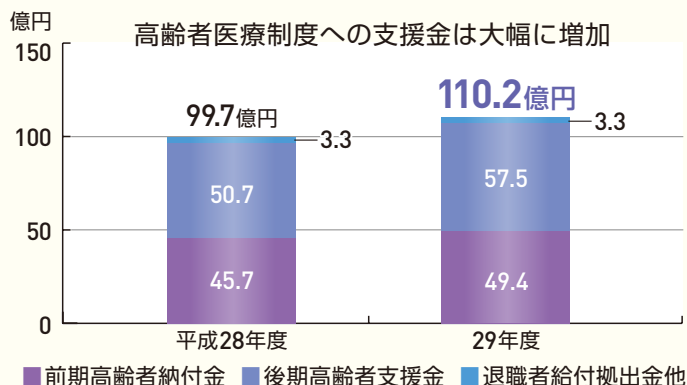
平成29年度は、保険料収入の増加と医療費の伸びが若干収まったことで、経常収支で黒字となりましたが、医療技術の高度化、また超高齢化社会の到来により医療費、高齢者医療制度への支援金とともに増加していくことは明白であり、お年寄りへの仕送りの増大のため報道健保の財政状況も一段と厳しくなることが予想されます。

決算のポイント

1 高齢者医療制度への支援金 (B) は前年度より10億円強の増加

右グラフのとおり、平成29年度の高齢者医療制度への支援金は110.2億円で、前年度比10.6億円、10.6%増と非常に高い伸びとなりました。

これは75歳以上の方々への医療費の支援金(後期高齢者支援金)の算定方法が、全面総報酬割となったことにより、この部分だけで6.8億円増となったことが大きく影響しています。

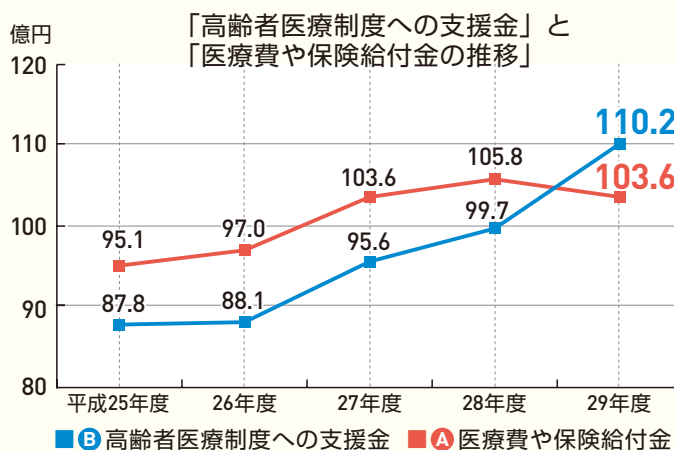


2 高齢者への仕送り (B) が加入者の医療費などへの支払い (A) を上回る

右グラフのとおり、高齢者医療制度への支援金はこの5年間で25%以上増加し、トータルで480億円もの支援額に達しています。

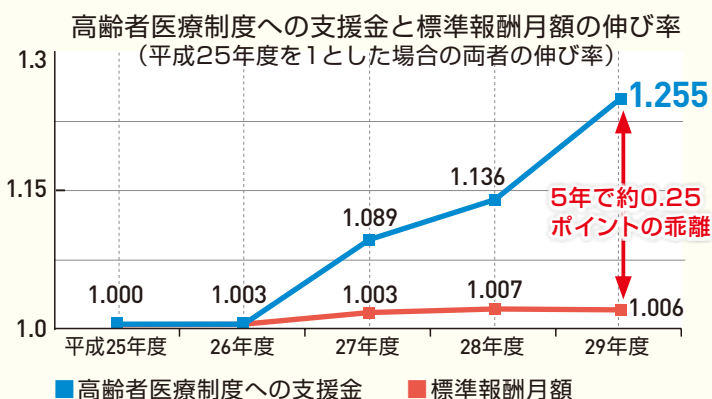
平成29年度では110.2億円となり、医療費や保険給付金103.6億円を6.6億円上回りました。

これは、皆様からお預かりした保険料を、加入者に向けて使うより、国から各健保組合へ課される高齢者への仕送りに多く使わざるを得ないことを意味します。



3 報道健保の財政はより厳しい状態に

右グラフのとおり、高齢者医療制度への支援金の伸び率はこの5年で右肩上がりが増えていますが、保険料収入の基礎となる標準報酬月額との差は毎年広がり、収支バランスが保てない状況が続きます。



介護勘定

収入合計	21億8700万円
支出合計	21億3700万円
収支差引額	5000万円

健保組合の届かない介護勘定は、介護納付金が2.7億円の増加

介護勘定は、国から課される「介護納付金」にも所得水準に応じて負担する総報酬割の仕組みが一部に導入された影響で、前年度より2.7億円増加したため、保険料収入だけでは賄いきれず、貯金から約8,800万円を取り崩して収支の均衡を図りました。

実質保険料率は1.29%で、設定保険料率1.27%を上回っており、また今後段階的に総報酬割が導入されるため、保険料率の引上げは避けられない状況にあります。

なるほど!

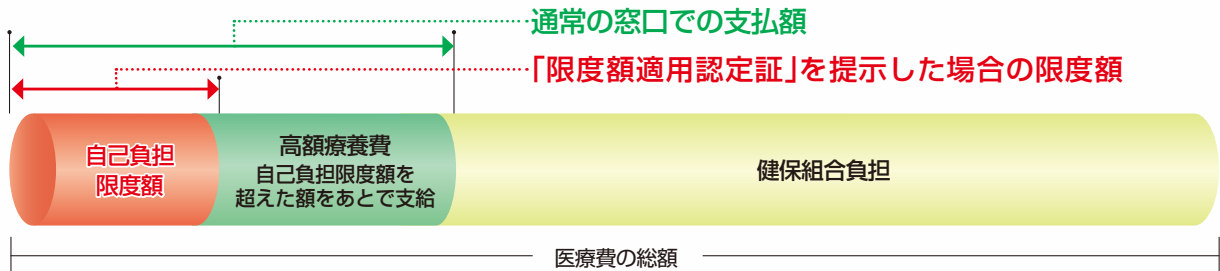
健康保険

医療費が何十万円もかかったらどうしよう… 「限度額適用認定証」を 上手にご利用ください!

急な入院や手術で医療機関から高額な医療費の請求が…! そんないざという時のために、あらかじめ「限度額適用認定証」がお手元にあると安心です。
報道健保では随時受付し、即日発行しています。

「限度額適用認定証」で、窓口での支払が「自己負担限度額」までで済みます

医療機関等の窓口で保険証と限度額適用認定証を提示すると、窓口での支払は自己負担限度額までとなります。



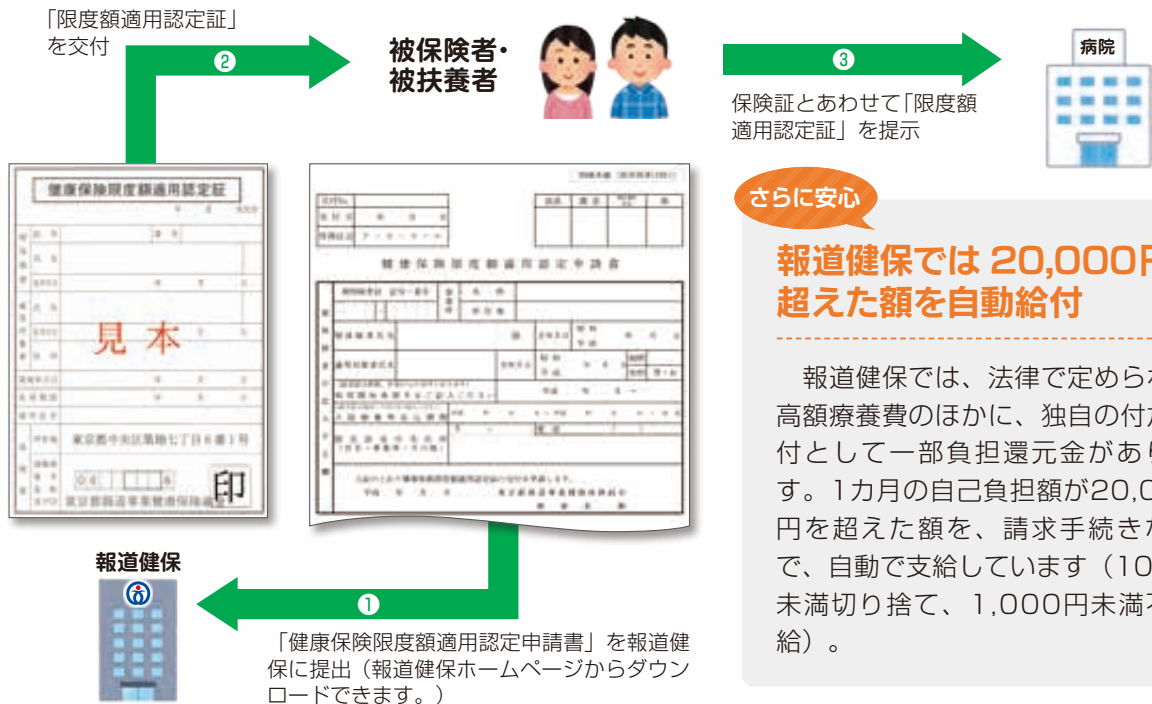
- 自己負担限度額 (70歳未満の方。70歳以上の高齢者は別に限度額が定められています)

所得水準が標準的な場合

自己負担限度額 (月ごと)

$$80,100円 + (医療費 - 267,000円) \times 1\%$$

「限度額適用認定証」の申請、利用方法



お問い合わせ先 給付課 ☎ 03-6264-0134

年に一度の 被扶養者の資格の再確認を行います

9月上旬に、事業所のご担当者様あてに確認調査をお送りします。再認定手続き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、以下の方を除く)
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日以降の認定者

●提出期限

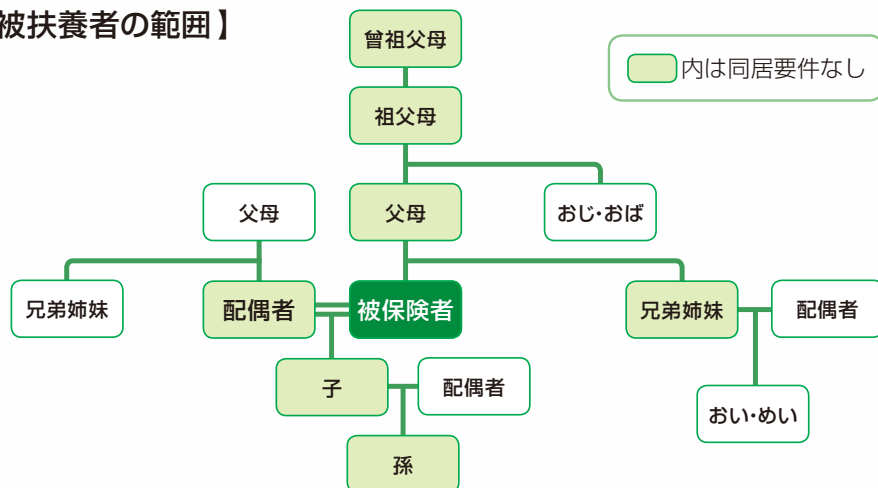
平成30年10月31日(水)

今回は皆さまからの問い合わせが多い「別居」の要件について紹介します

別居で被扶養者になれる家族は限られています。

具体的には、配偶者、子・孫、兄弟姉妹、父母などの直系尊属です。その他の方は同居が必要です。

【被扶養者の範囲】



★年収が130万円未満（60歳以上または障害厚生年金を受けられる場合は180万円未満）で、かつ被保険者からの仕送額（援助額）より少ないことが条件となります。認定にあたっては、被保険者からの送金により生計が維持されていることを証明する書類の提出が必要です。

提出書類の例

- 振込票控、現金書留控等の写、送金者氏名の記載がある通帳写等
手渡し等で送金証明のない場合は、生計維持関係が確認できないため、被扶養者から削除されます。
- 別居者と同居している家族がいる場合、その方の収入を証明する書類等

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てさまざまな給付等を行っています。

そのため、保険料が適正に使われるよう、被扶養者の資格の確認を年に1回行っています。趣旨ご理解のうえ、必要書類の提出にご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先 適用課 ☎ 03-6264-0133

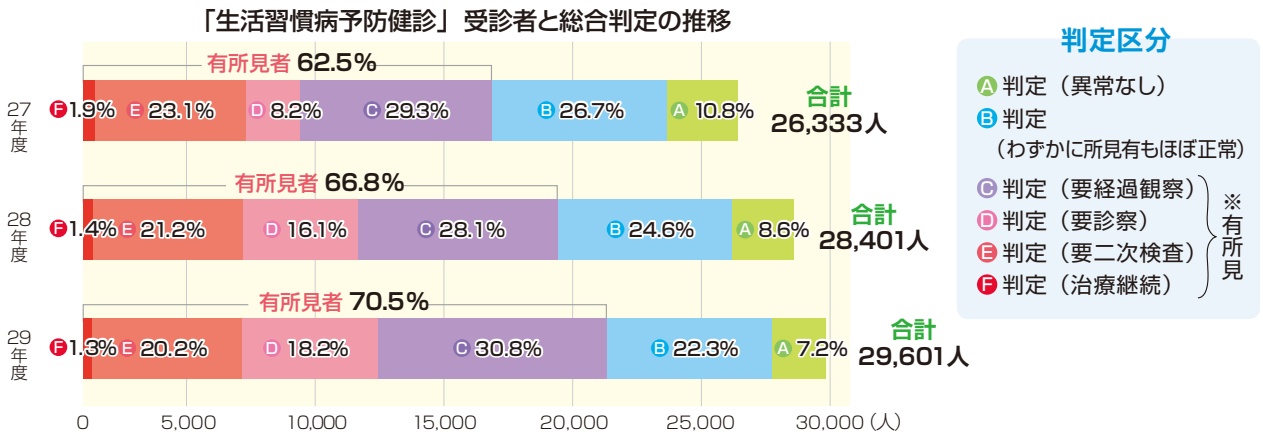
平成29年度健診結果のお知らせ

健診受診者の7割以上が有所見者！

報道健保の平成29年度の健診結果がまとまりました。全受診者の7割以上の方がいずれかの検査項目で「有所見者」*となり、その割合は年々増加しています。

有所見者の増加、A判定の減少が続く

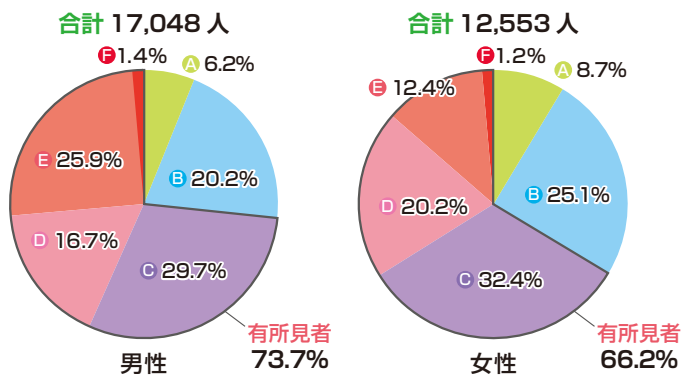
平成29年度の「生活習慣病予防健診」は、前年度より1,200人多い29,601人が受診されました。有所見者は70.5%で、前年度に比べ3.7%も増加しています。また、A判定（異常なし）は7.2%で、減少が続いています。



A判定が少ない男性、要診察が多い女性

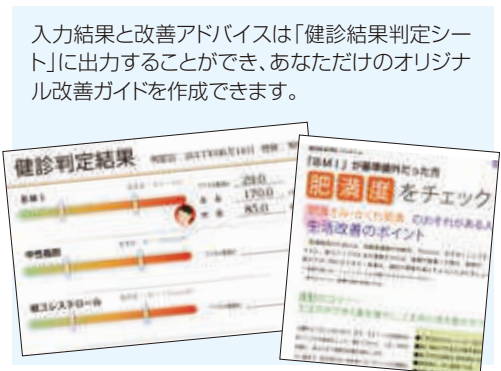
健診結果を男女別に見ると、男性は女性に比べA判定が少なく、E判定（要二次検査）が多く見受けられます。

女性はA判定が多く有所見者が少ないものの、D判定（要診察）が多い点に注意が必要です。



「健診結果判定プログラム」でチェックして、A判定を目指そう

健診結果の放置は危険です。判定結果は去年と同じでも、数値が悪化していたりしませんか？「健診結果判定プログラム」であなただけのオリジナル改善ガイドを作成して、A判定を目指しましょう。



どなたでもご利用できます！
職場やご家族はもちろん、友人とも一緒に使ってみてください。



無料



報道健保築地健診プラザの 充実した検査項目で全身の健康をチェック

各種計測
(身長・体重・腹囲・肥満度 (BMI)・視力・聴力・血圧・心電図)、尿検査、血液検査、問診等

眼 — 眼底検査 (全員)

乳房 — 超音波検査 (女性希望者)
マンモグラフィ検査 (40歳以上の女性希望者)

腹部 — 超音波検査 (35歳以上全員)

子宮 — 子宮細胞診検査・経膈エコー検査 (女性希望者、セットでの受診)

肺 — X線検査 (全員)

肝臓 — B型・C型肝炎ウイルス

胃 — X線検査・内視鏡検査 (35歳以上の希望者、どちらか一方のみ選択可) ピロリ菌検査 (希望者)

大腸 — 便潜血検査 (35歳以上の希望者)

前立腺 — PSA (50歳以上の男性)

どんな検査？何がわかるの？

眼底検査

眼の奥の「眼底」にある組織を調べる

眼球内部の後面の部分「眼底」といいます。眼底には、光を捉える網膜、網膜が捉えた情報を脳へ送る視神経乳頭、網膜に栄養を届ける血管などがあります。また、眼底の中心部は黄斑部とよばれ、視力を担う重要な部分です。これらの組織の病変を調べる検査を「眼底検査」といいます。



検査方法

瞳孔の奥にある眼底を、レンズを通して観察し、眼底の血管、網膜、視神経を調べます。

撮影方法

額とあごを固定して撮影します。

・報道健保築地健診プラザの眼底検査では「無散瞳型眼底カメラ」を使い、瞳孔から光を入れて、網膜から反射した光を捉えることで眼底を撮影・観察します。検査後の仕事や日常生活に支障を来すこともありません。

眼底は全身の状態を教えてくれる

眼底検査でわかる眼の病気

- 緑内障や網膜剥離
- 加齢黄斑変性症
- 糖尿病性網膜症など
- 脳腫瘍など脳の病変を推測
- 全身の動脈硬化の進み具合
- 糖尿病や高血圧による血管への影響

今後の報道健保築地健診プラザ独自サービス!

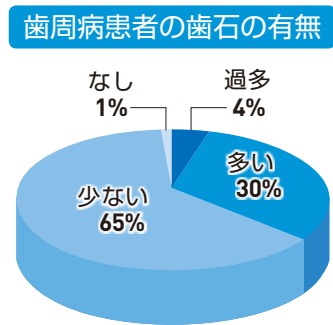
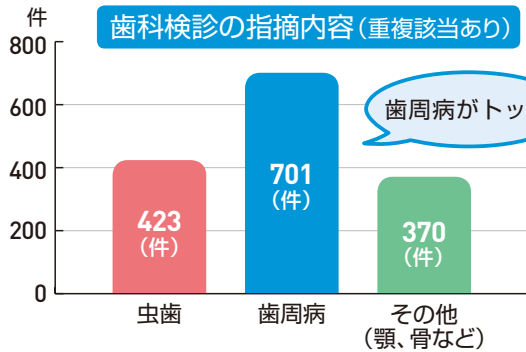
- 8月 1日(水)～ 9月28日(金) …… 熱中症対策として冷たいお飲物の配布
- 10月22日(月)～10月26日(金)
- 11月12日(月)～11月16日(金) } …… 歯科検診同時実施
- 10月15日(月)～ 1月31日(木) …… インフルエンザ予防接種の同時実施



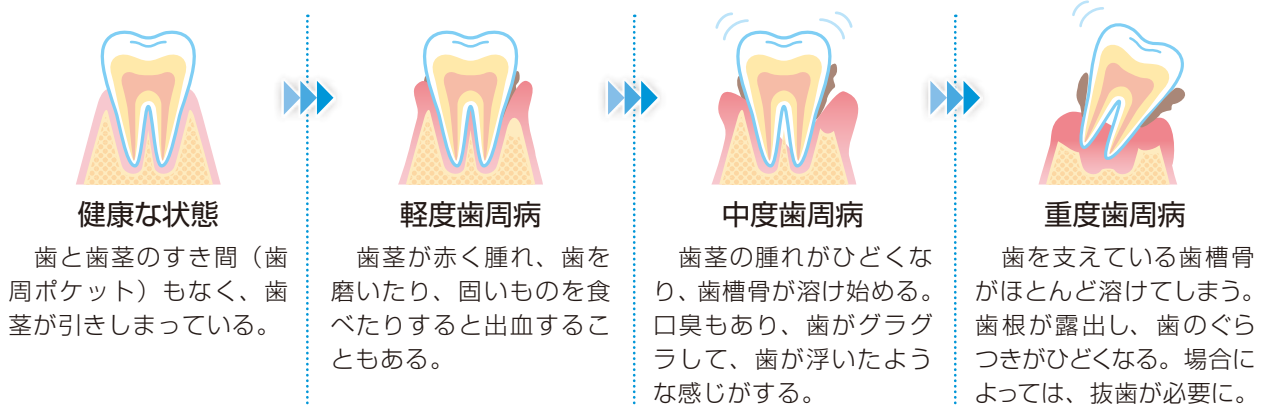
平成29年度 歯科検診の結果について

歯周病 歯を失うだけでなく、全身の健康にも大きく影響します

報道健保の平成29年度の歯科検診結果をお知らせします。29年度は、4,320名の方が受診され、口腔内の健康チェックを行いました。



歯周病の進行



歯周病が全身に及ぼす影響

例えば、歯周病菌が血管に入ると、インスリンの働きが悪くなり、**血糖値が上昇**しやすくなるといわれています。逆に、糖尿病の人は免疫機能が低下しているため、歯周病が重症化しやすいこともわかっています。

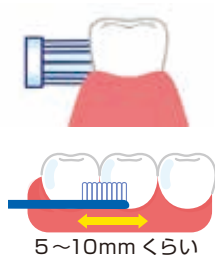
また、歯周病菌は血流によって冠動脈に炎症を起こすことがあります。すると、動脈硬化が進行し、やがて血栓ができて、**心筋梗塞**を起こしやすくなります。

そのほかにも、歯周病菌による血液感染によって、**早産や低体重児出産のリスク**が高まったり、口腔内の歯周病菌が誤って気管に入ることによって、**誤嚥性肺炎**を起こすことも少なくありません。

自宅でできるプラークコントロール

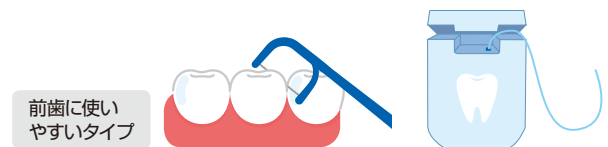
ブラッシング

適切な歯ブラシを使って、歯垢を残さないよう、毛先を歯にきちんとあてて、毛先が広がらない程度の軽い力で小刻みに動かして磨くのがポイントです。



デンタルフロス

歯ブラシが届きにくい歯と歯の間には、デンタルフロスを使うのも1つの方法です。



定期的に歯のメンテナンスをしましょう ➡ 右ページ参照

セルフケアで除去しきれなかった歯垢は、やがて「歯石」となり、通常のブラッシングでは除去することができません。定期検診を受け、歯石除去と虫歯や歯周病のチェックをしてもらいましょう。

市ヶ谷会場・虎ノ門会場・報道事業健保会館で 歯科検診を実施します

受診者の皆様に
オーラルケアセットと
補助用具を配布!



歯 歯科検診のご案内

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(月)～5日(金)	新宿区市谷八幡町8番地 5階 JR・東京メトロ南北線・有楽町線・都営新宿線 「市ヶ谷駅」下車7番出口より徒歩1分
虎ノ門	第2オカモトヤビル	10月15日(月)～19日(金)	港区虎ノ門1-22-16 第2オカモトヤビル3階 東京メトロ銀座線「虎ノ門駅」・ 日比谷線「神谷町駅」から徒歩5分
築地	報道事業健保会館 ※健診プラザ、診療 所でのインフルエンザ 予防接種同時実施(無料)	①10月22日(月)～26日(金) ②11月12日(月)～16日(金)	中央区築地7-6-1 健保会館4階 東京メトロ日比谷線「築地駅」徒歩2分・ 有楽町線「新富町駅」から徒歩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 「歯科検診申込書」を健康管理課宛て郵送またはFAXにて送信 ※被扶養者の方は直接電話でお申込みください。

歯 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



歯 5月会館歯科検診 受診者の声

歯の大切さを知っているので毎回検診は受けたいと思っています。(女性50代)

歯石除去はありがたいです。またお願いします。(男性20代)

とても丁寧でまた受けたいです。(女性30代・40代他)

セカンドオピニオンとして活用できてよかった。(男性40代)

大阪・名古屋地区 歯科検診のご案内

大阪	味覚糖UHA館 ※インフルエンザ予防 接種同時実施(無料)	11月20日(火)～21日(水) (2日間実施) ※インフルエンザ予防接種は 11月20日(火)～22日(木)(3日間実施)	大阪市営地下鉄「松屋町駅」より徒歩2分
名古屋	メルパルク名古屋	11月29日(木)	「JR千種駅」より徒歩4分

申込み時期など詳細は10月号でご案内いたします。

高血圧と食事の関係 「DASH食」とは？

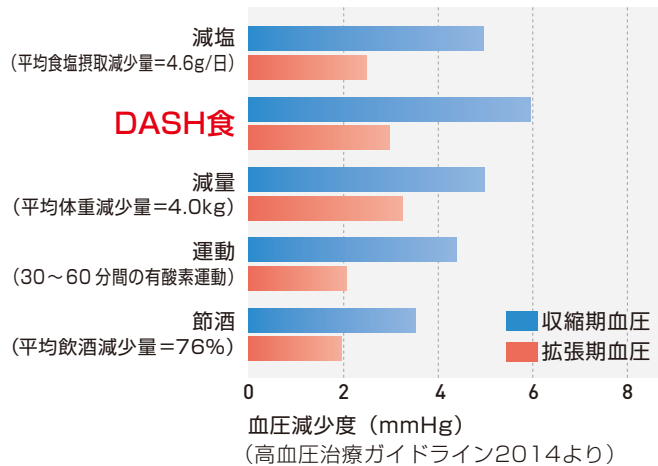
高血圧の予防・改善には減塩が大切ですが、減塩と一緒に取り組みたい食事療法の一つに、アメリカで開発された「DASH食」があります。

「DASH食」は、高血圧の予防・改善に効果的な食事療法

「DASH食」とは、「Dietary Approaches to Stop Hypertension（高血圧を予防する食事方法）」の略で、アメリカで開発された高血圧のための食事療法です。

高脂肪・高コレステロールの食品を控えて、ミネラルや食物繊維、たんぱく質などを多く含む食品を複合的にとることが高血圧の予防・改善に効果があるとしています。

生活習慣修正による降圧の程度



DASH食の実践法

DASH食は今よりも増やす、あるいは今よりも減らすという方法なので、今日からでも始めることができます。

ただし治療中の方は、主治医に相談し、指示を守って進めるようにしましょう。

↓減らす食品	↑増やす食品
<p>飽和脂肪酸*、コレステロールを多く含む食品。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肉類 特に牛肉や豚肉の脂身や脂身の多いひき肉 ●生クリームやバターを多く使った料理 グラタン、バター焼き、クリーム煮など ●甘いお菓子 ケーキやクッキーなど ●コレステロールを多く含む食品 するめいか、たらこ、レバー、マヨネーズなど。 卵は1日1個を目安に 	<p>カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維、たんぱく質、不飽和脂肪酸*を多く含む食品。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●野菜と果物 特に色の濃い野菜 ●種実類 くるみ、アーモンド、ごまなど ●低脂肪の乳製品 低脂肪牛乳、低脂肪ヨーグルトなど ●魚類 特にサバ、アジ、マグロなどの青魚 ●大豆製品 納豆、豆腐、おからなど ●海藻類 わかめ、ひじき、昆布など

高血圧に効果があるといわれる“なす”を使ったレシピをP17で紹介しています！

※脂質は大きく飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられます。
飽和脂肪酸 — 動物性の油（バター、ラード、牛脂など）に多く含まれる。常温で固体のものが多く、摂りすぎると中性脂肪やLDL（悪玉）コレステロールを増加させる。
不飽和脂肪酸 — 植物や魚の油に多く含まれ、常温で液体。中性脂肪やコレステロール値を調節する働きがあるとされる。

次号では、高血圧の予防・改善に欠かせない「減塩」について解説します。

今年の健康セミナーは「時間栄養学」

健康管理委員連絡会開催のお知らせ

10月30日（火）、日本プレスセンタービル 10階ホールにて第30回健康管理委員連絡会の開催を予定しております。健康セミナーでは、早稲田大学理工学部教授 柴田重信先生に「時間栄養学について」をご講演いただきます。



第4回

職場のメンタルヘルス研修会を開催しました

平成30年5月24日(木)にエッサム神田ホール2号館において「第4回 職場のメンタルヘルス研修会」を開催しました。

報道健保のメンタルヘルスの現状報告や、ストレスマネジメントについての講演等が行われました。



講演「ストレスをプラスに変えるストレスマネジメント」

ソーシャルスキル・ネットワーク(株)代表取締役 小森 まり子 先生

■ドーパミンとセロトニン

わかり合えて嬉しいとき、脳の中にドーパミンという物質が出ています。セロトニンは自信物質で、「私たち、よくやった」と思うときに出ています。問題は、これが出なくなるときです。わかり合える相手が職場にいないと思ったら、職場以外で探しましょう。

■ミラー神経細胞

人間は相手を見ると、見ているものも持っている感情と同じ感情を抱くようになります。危ない環境に自分自身を野ざらしにせず、好きなもの、気に入ったものを身につけ、好きなことを楽しむ時間を大切にし、自分を守ってください。

■ほどよいストレスと愛情

ストレスがなければいいというわけではなく、適度なストレスがあり、仲間がいて、支えがあって、愛情を注がれていれば、ストレスにも強くなります。

■元気を引き出す言葉

次の5つを使って相手にドーパミンを出させてみましょう。

1番目に大事なのは「ウエルカム」。前向きに歓迎する姿勢です。2つ目は「感謝」と「謝罪」。3つ目は「称賛」。4つ目は「確認」。5つ目は「共感」です。

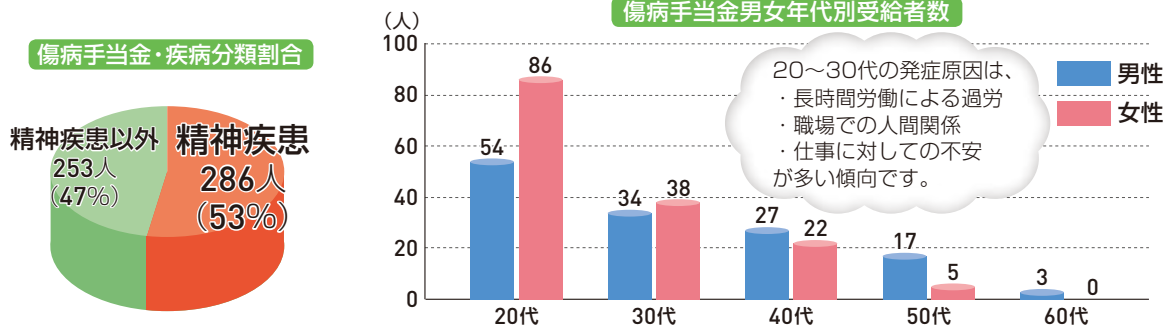
■アサーティブネス・スキル

上手に相手に注意をしたり、お願いをしたりしなければいけない時には、相手の気持ちも尊重しながら自分の気持ちが相手に届くよう工夫します。このような自己主張、自己表現方法を「アサーティブネス・スキル」といいます。

どうやって自分や周りの人の中にドーパミン、セロトニンを出すか、お考えください。大きな問題に直面したときには、仲間とともに問題解決にそのパワーを使っていただきたいと思います。

休業補償給付(傷病手当金)の現状と分析(平成29年度)

報道健保では、精神疾患を起因とする受給者が半数を超えています。給付状況を分析したところ次のようなことがわかりました。



日常生活の中で小さなストレスや悩みを感じたら、報道健保のメンタルヘルス支援事業をご活用ください!

●メンタルヘルスカウンセリング電話相談・面接相談●

専門のカウンセラーと1対1で電話及び面接によるカウンセリングを無償で利用できます。

専用ダイヤル(無料) ☎0120-911-236

他にもストレス支援事業を行っておりますので、詳しい内容はホームページをご覧ください。

とどろき
自由が丘を起点に、等々力溪谷を歩く
涼を求めて都心の秘境へ

東京都 目黒区~世田谷区

住みたい街ランキングでは常に上位に入る**自由が丘**でスイーツを堪能したら、都心の避暑スポットともいえる**九品仏浄真寺**と**等々力溪谷**へ。

暑さを避けるため、電車移動をプラスした散策コースになっています。

表紙の写真

等々力溪谷の緑の絶景。東京23区内唯一の溪谷は、谷沢川に沿って1Kmほど遊歩道が続いています。



9 野毛大塚古墳

玉川野毛町公園内に位置する、帆立貝式としては全国でも最大級の前方後円墳。墳丘の全長約82m、高さ約11m、5世紀頃と言われる築造当時の姿に復元されています。



5 九品仏浄真寺

3万6千坪もの広大な境内に七堂伽藍を備えた荘厳な寺院。青瑠璃色の螺髪が目を引き9体の阿弥陀様は、現在修繕のため1体ずつ京都へ出張中。紅葉の名所としても有名な名刹です。



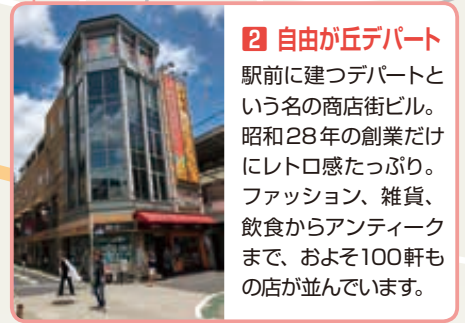
4 ラ・ヴィータ 自由が丘

煉瓦造りの洋館、石畳、小さな運河には Gondola が浮かぶ、自由が丘のヴェネチアと呼ばれる商業エリア。セレブ感漂う、SNS映えるスポットです。



3 自由が丘スイーツフォレスト

スイーツ好きにはたまらない、日本初のスイーツのテーマパーク。人気のパティシエたちが腕をかけた絶品スイーツをその場で食べ比べることができます。



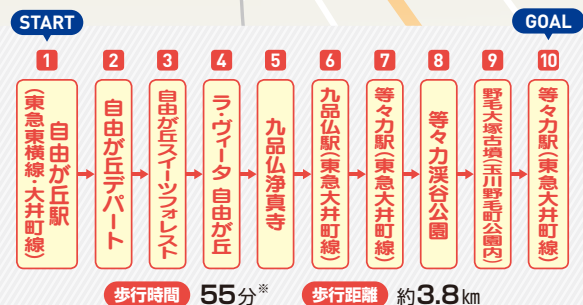
2 自由が丘デパート

駅前に建つデパートという名の商店街ビル。昭和28年の創業だけにレトロ感たっぷり。ファッション、雑貨、飲食からアンティークまで、およそ100軒もの店が並んでいます。



8 等々力溪谷公園

駅から5分足らずで等々力溪谷の入口に到着。生い茂る樹木、鳥の声、川のせせらぎは涼感たっぷり、思わず都心にいることを忘れてしまいそう。溪谷内には、横穴式古墳や不動の瀧、等々力不動尊といった見どころも。四季折々の自然の美しさに癒されます。



※境内や園内歩き含まず



仕事が終わっても帰りたくない 「帰宅拒否症」

このところ、帰宅時間が遅くなり、そのうえ翌日も早朝出勤。「以前はそんなことはなかったのに…」それは、「帰宅拒否症」の兆候かもしれません。

「帰宅拒否症」の男性が増えている

「帰宅拒否症」は、「帰宅恐怖症」ともよばれ、その名のとおり、家に帰ることを苦痛に感じるようになることをいいます。

仕事は片づいているのに、無駄に残業を引き延ばす。あるいは、会社からまっすぐ家に帰らず、どこかで時間をつぶしてから帰宅するなど軽いものもあれば、いよいよ家には帰らず、カプセルホテルなどで寝泊まりするようになるなど重いものもあります。

帰宅拒否症の男性は近年急増しており、特に40～50代の男性に多くみられるといえます。

帰りたくない原因はさまざま

帰宅拒否症に陥る原因の1つが、夫に対する妻の言動です。仕事で疲れて帰ってきた夫に、「家事や育児を手伝ってくれない」「〇〇さんのご主人はもっと稼いでいるのに」などと、常に不満や愚痴をこぼしていると、家庭に安らぎを感じられなくなってしまいます。また、妻と子どもの関係が深すぎる場合も、疎外感を感じ、家庭での居場所を見失ってしまいます。

一方で、夫の側にもいくつかの原因が考えられます。真面目で責任感が強く、温厚で争いごとが嫌い、妻に対して言い返したりしないタイプの夫は、帰宅拒否症に陥りやすいといわれています。



SOSを見逃してはいけない!

夫に次のような言動がみられたら、家庭にストレスを感じている可能性があります。

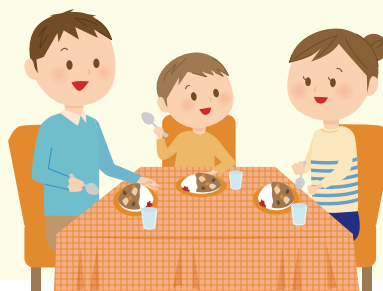
- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 仕事は終わっているはずなのに、帰宅時間が遅くなった | <input checked="" type="checkbox"/> 酒を飲んで、あるいは夕飯をすませて帰宅することが多くなった |
| <input checked="" type="checkbox"/> 残業や休日出勤が多くなった | <input checked="" type="checkbox"/> 帰宅しても妻や子どもとの会話が少なくなった |
| <input checked="" type="checkbox"/> 妻からの電話やメールへの返信がなくなった | <input checked="" type="checkbox"/> 自分の部屋や書斎が欲しいと言ようになった |

家族で環境改善をはかる

夫が帰宅したら、「お疲れさま」のひと言をかけてあげましょう。そして、夕食はできるだけ家族そろって、家族で会話を楽しみながら食べるようにしたいものです。

また、夫婦で話す時間をつくることも大切です。なかなか会話が盛り上がらないという場合は、夫婦で楽しめる趣味をつくるのもよいでしょう。

- 帰宅したら、家族が笑顔で迎えてくれる
- 家がきれいに片づいている
- 美味しい夕食を家族そろって食べることができる
- 妻や子どもと会話が弾む
- 妻とのコミュニケーションが良好



癒しの保養所
100%活用ガイド

紅葉×温泉 那須山荘で秋を満喫しよう!!



那須山荘で思い出作り (9月~12月)

ハーバリウム作り

今、大人気のハーバリウム作りが那須山荘で体験できます。インテリアに、ギフトに、世界にひとつだけのハーバリウムを!



葉作り

那須山荘の遊歩道で見つけた落葉を葉(しおり)にいたします。旅の思い出にぜひ!!

那須山荘の料理



皆さまの声をお聞きして「和」のエッセンスを新たに取り入れました!!

おすすめ情報

塩原温泉古式湯まつり

9月30日(日)

温泉の恵みに感謝して、町の繁栄を祈願する行事です。元湯で汲んだ「御神湯」を塩原八幡宮に奉納した後、狩衣や白装束を身にまとった人々が「分湯行列」で温泉街を練り歩き、各地区で「分湯式」を行います。



開催地…塩原温泉温泉街
◎塩原温泉観光協会
☎0287-32-4000

錦秋の森ウォーク

10月27日(土)、28日(日)

塩原温泉ビジターセンターで紅葉シーズンに行われる自然散策プログラム。塩原随一のカエデの種類を誇る森で、木の実や秋の山野草を観察しながら紅葉狩りを思う存分楽しめします。



◎塩原温泉ビジターセンター ☎0287-32-3050

! 熱海荘 第Ⅱ期整備工事実施に伴う休館のお知らせ !

熱海荘は昨年9月~12月に客室や食堂等パブリックスペースの改修を行いました。リニューアル後ご利用の皆様には、好評をいただいております。

平成30年度はさらに快適にお過ごしいただけるよう浴室や配管、外壁等の改修を実施いたします。

工事予定期間中の**平成30年9月25日(火)~12月21日(金)**までは**休館**となりご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。

年末年始は熱海荘・那須山荘で! 年末年始のお申し込みを受付中です

年末年始の申込: 利用月の3カ月前の15日(申込締切日)までに、「保養所利用申込書」により、直接保養所あてにお申し込みください。

熱海荘

12月22日~1月1日(元日)宿泊分	12月利用分 締切日 9月15日(土) 抽選日 9月16日(日)
1月2日~1月31日 宿泊分	1月利用分 締切日 10月15日(月) 抽選日 10月16日(火)

那須山荘

12月1日~1月1日(元日)宿泊分	12月利用分 締切日 9月15日(土) 抽選日 9月16日(日)
1月2日~1月31日 宿泊分	1月利用分 締切日 10月15日(月) 抽選日 10月16日(火)



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.27

蒸しなすのアジアンサラダ

料理制作/伯母 直美(管理栄養士・旬菜料理家) 撮影/巢山 サトル スタyling/サイトウ レナ

材料 (2人分)

なす……………2本
牛肉薄切り……………150g
赤玉ねぎ……………1/4個
トマト……………1個
パクチー (または大葉) ……適量
〈ドレッシング〉
レモン汁……………大さじ1
砂糖……………小さじ1/4
ナンプラー
(または薄口しょうゆ) ……小さじ2
サラダ油……………大さじ1
赤唐辛子……………適量

作り方

- ① なすは皮をむき水にさらし、ラップで1本ずつ包んで電子レンジ(600W)で6分加熱する。粗熱がとれたら8等分に縦に切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、弱火で牛肉をさっとくぐらせてざるに取り出す。
- ③ 赤玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。トマトは輪切りにする。
- ④ ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせ、牛肉と赤玉ねぎを漬け込む。
- ⑤ 器にトマトとなすをしき、その上に④を盛りつける。お好みでパクチーまたは大葉を添える。



ヘルコム編集室で実際に 作ってみました!

ナンプラーのドレッシングは初めての挑戦でしたが、あわせる調味料が少なくて簡単でした。

お肉と野菜によく合い満足感もあります。写真通り盛り付けられてインスタ映え間違いなしです!



管理栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 近藤 要子



今回は旬の野菜と牛肉を組み合わせた質・量ともに充実したサラダです。

主役のなすにはコリンという水溶性のビタミン様成分が含まれ、高血圧の予防作用があるとされています。トマトはβ-

カロテンによる抗酸化作用と免疫力アップの効果。使用量は少なめですが赤玉ねぎは硫化アリルの成分により、疲労回復に役立ちます。

牛肉をやわらかく仕上げるため、お湯を沸騰させずに「弱火で短時間」の調理がポイントです。

ドレッシングのナンプラーやトッピングのパクチーなどアジアン風の仕上がりが苦手な方は、ハードルを少し下げ、薄口しょうゆや大葉を使用してください。

秋のオススメ

報道健保の「ウォーキングイベント」

～運動と味覚の秋! 今年もぜひご参加ください!～

「みかん狩り&さつまいも掘り」

なだらかな丘陵地帯にある農園をウォーキングしながら
大自然と秋の味覚を楽しみませんか?
ご家族や職場のお仲間とぜひご参加ください!

実施日	平成30年10月27日(土)
実施場所	津久井浜観光農園 (神奈川県横須賀市)
参加資格	当健保組合の被保険者・被扶養者
参加費用	無料
募集定員	1,000名※申し込み先着順
参加方法	9月初旬に、報道健保ホームページ『NEWS』及び『体育奨励事業のお申し込み』に詳しい募集要項を掲載します。そちらをご覧ください。Webにてお申し込みください。



「関西地区 みかん狩り&さつまいも掘り」

関西エリア最大級の広さを誇る
上の太子観光みかん園♪大自然
いっぱいの農園をウォーキングし
ながら、みかん狩り&さつまいも
掘りがお楽しみいただけます。

実施日	平成30年11月23日(祝・金)
実施場所	上の太子観光みかん園 (大阪府南河内郡太子町)
参加資格	当健保組合の被保険者・被扶養者
参加費用	無料
募集定員	200名※申し込み先着順
参加方法	9月初旬に、報道健保ホームページ『NEWS』及び『体育奨励事業のお申し込み』に詳しい募集要項を掲載します。そちらをご覧ください。Webにてお申し込みください。



第10回 チャレンジウォーキング

毎日、歩数計の歩数を記録カード
に書き込むだけで、楽しみなが
ら健康管理ができます!
ダイエットにもオススメ!



実施期間	平成30年10月1日(月)～11月30日(金)
参加資格	当健保組合の被保険者、18歳以上の被扶養者
参加費用	無料
募集定員	500名
目標歩数	①チャレンジコース……1日平均10,000歩以上 ②スタンダードコース…1日平均7,000歩以上
表彰	各コース目標達成者から抽選で、特別賞・達成賞 それ以外の記録カードを提出した方全員に参加賞
参加方法	現在申込受付中です。報道健保ホームページトップの『体育奨励事業のお申し込み』をクリックしてお申し込みください。

お問い合わせ先 保健施設課 ☎03-6264-0132



第54回 報道健保 野球大会を開催します

9月16日、2020年東京オリンピック前、最後の明治神宮外苑軟式球場で開幕。歓喜の瞬間を目指し、今年も熱い戦いを!



去年の大会風景

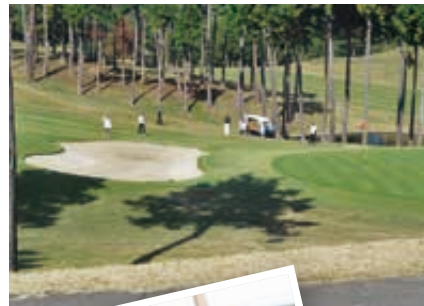
日程	平成30年9月16日(日)、23日(日)、30日(日) 10月7日(日)、14日(日)、21日(日) ※予備日10月28日(日)、11月18日(日)
会場	明治神宮外苑軟式球場
主将会議	平成30年8月21日(火)



第35回 報道健保 ゴルフ大会のお知らせ

色とりどりの木々、鮮やかなグリーン。秋の自然に包まれた広大なコースでゴルフを楽しみませんか?

日程	シニア 平成30年11月4日(日) 一般・レディス 平成30年11月11日(日)
会場	武蔵丘ゴルフコース 埼玉県飯能市
参加資格	報道健保の資格を有する以下の方 シニア …55歳以上の男性 一般 …35歳～54歳の男性 レディス …女性(年齢制限なし)
定員	シニア …80名 一般・レディス …80名 ※先着順に受け付け、定員に達ししだい締め切ります。
参加費	15,000円 (大会当日にお支払いください)



※申込方法等の詳細は、9月中旬発送の事業主宛通知をご覧ください。



去年の大会風景



今回紹介したイベントの申込方法は全てWEBによる申込みとなります。

報道健保ホームページトップの「体育奨励事業のお申し込み」をクリックしてお申し込みください。

申込時ログインユーザー名 「hdk2018」

パスワード 健康保険証の表面下段に記載されている06から始まる8桁の数字

※FAXまたは郵送での申込ご希望の場合は、保健施設課まで☎にてお問合せください。

木更津で「潮干狩り」を開催しました!



今年も5月19日(土)に春の大人気イベント「春季ハイキング 潮干狩り」を木更津海岸で開催いたしました。

前日までは悪天候の予報でしたが、当日は天気にも恵まれ、絶好の潮干狩り日和となりました!!

お子さんへご用意した参加記念のアメの掘み取りは大変ご好評をいただき、どの子もアサリを獲る予行演習にたくさんのアメをゲットしていました。

参加者の皆さまからは、「取りたてのアサリの美味しさは格別!」や「沢山のアサリを収穫出来て、大満足!」などの「声」が聞かれました。

連日、ニュースで貝毒の報道があった中、木更津海岸では影響がなく、夕飯は「ボンゴレスパゲッティを作り、美味しく食べました。」などの感想も寄せられました。

最終的に、805名の参加となりましたが、また来年も多くの方のご参加をお待ちしております。



第41回 報道健保ボウリング大会を開催しました

6月23日(土)、品川プリンスホテルボウリングセンターにて、第41回報道健保ボウリング大会が開催されました。

当日は、214名の方が参加され、W杯に負けない熱い戦いが繰り広げられ、大盛況の大会となりました。成績表は以下のとおりです。

団体戦		
順位	チーム名	総得点
🏆 優勝	日刊編集センター A	1927
🥈 準優勝	テクノマックス	1863
🥉 第3位	啓徳社 A	1835

ハイゲーム賞 (敬称略)			
順位	事業所名	氏名	得点
一般男子の部	(株)日刊編集センター	海老原 誠	226
40歳以上男子の部	ニホンモニター(株)	安藤 純一	246
女子の部	(株)日テレアックスオン	野崎 麻美	166

個人戦 (敬称略)				
	順位	事業所名	氏名	得点
一般男子の部	🏆 優勝	(株)日刊編集センター	海老原 誠	518
	🥈 準優勝	(株)デジタルガーデン	服部 智徳	507
	🥉 第3位	(株)レイ	井村 祐介	503
40歳以上男子の部	🏆 優勝	(株)テクノマックス	大和田 高志	585
	🥈 準優勝	(株)TBS サンワーク	中島 守隆	580
	🥉 第3位	(株)TBS サンワーク	日下部 隆司	575
女子の部	🏆 優勝	(株)東都春陽堂	石川 佳央理	435
	🥈 準優勝	(株)日刊編集センター	隅田 佐智子	426
	🥉 第3位	(株)日テレアックスオン	野崎 麻美	424

日刊編集センター A が大会 2 連覇!! 個人戦は大混戦の中、2 部門で新たにチャンピオンが誕生!!



団体戦優勝
日刊編集センター A



一般男子の部優勝 & ハイゲーム賞
海老原 誠さん



40歳以上男子の部
優勝
大和田 高志さん



40歳以上男子
ハイゲーム賞
安藤 純一さん



女子の部
優勝
石川 佳央理さん



女子の部
ハイゲーム賞
野崎 麻美さん

第259回 理事会

平成30年6月28日(木)に第259回理事会が開催されました。

下記の審議事項、報告事項については、すべて原案どおり承認されました。

審議事項

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1 第122回組合会提出議案について | 2 第122回組合会の招集について |
| 1. 平成29年度決算関連事項について | 3 組合保有財産の運用について |
| 2. 東京都報道事業厚生年金基金からの要望事項について | |
| 3. その他の組合会提出議案について | |

報告事項

- | | |
|-------------------------|--------------|
| 1 諸規程等の軽微な改正について | 2 その他 |
|-------------------------|--------------|

第122回 組合会

平成30年7月12日(木)、アルカディア市ヶ谷において第122回組合会が開催されました。下記の審議事項、報告事項については、すべて原案どおり承認されました。



審議事項

- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| 1 平成29年度決算関連事項 | 3 規程の一部改正について |
| 2 東京都報道事業厚生年金基金からの要望事項について等 | 4 理事長専決事項 |

報告事項

- | | |
|-------------------------|--------------|
| 1 諸規程等の軽微な改正について | 2 その他 |
|-------------------------|--------------|

平成29年度 決算監査が実施されました

決算監査の結果のご報告

平成30年6月26日(火)、健保会館4階会議室において、長谷川武史監事(株)テレビアルファ)、鈴木英雄監事(株)日刊スポーツ印刷社)の両監事による平成29年度 決算監査が実施されました。

当日の監査では、保険料徴収、支払、収支帳簿・証拠書類の照合、財産管理等の重点項目および組合運営・事務執行状況の全般において監査が行われ、全て「適正」との評価をいただくとともに、今後の事業運営に貴重なご意見をいただきました。



保険給付金等の支払日増設について

報道健保では、保険給付金・補助金等の支払いを現行月3回に設定し、事業所指定の口座に振り込む方法で支払いを行っていましたが、被保険者サービスの向上を目的として、7月から支払日を2回増設し、月5回設けました。これに伴い、受付(申請)から支払いまでの期間が従来より短縮されることとなります。

	支払日					支払回数
	—	10日	—	20日	末日	
従来	—	10日	—	20日	末日	月3回
7月から	(増設) 5日	10日	(増設) 15日	20日	末日	月5回

※支払日が土日祝日に当たる場合等、都合により支払日は前後することがあります。

Hoksプラン・算定事務等に関する

事務担当者講習会が東京と大阪で開催されました

平成30年6月8日(金)アルカディア市ヶ谷、6月13日(水)ANAクラウンプラザホテル大阪におきまして、事務担当者講習会が開催され、東京会場では147名の方が、大阪会場では19名の方が参加されました。

当日は、Hoksプランおよび保健事業全般、算定基礎届の作成方法・留意点等について説明が行われました。



KENPO TOPICS

任意継続被保険者の皆様へ

平成30年度 保険料前納(後期)のお知らせ

任意継続被保険者の方は、保険料未納による資格喪失を防止するための「前納制度」があります。

皆様の納付対象期間に応じ、保険料が割引されます。

今回は、**平成30年10月～平成31年3月分の一括払い**(満了予定の方はその前月分まで)となります。

詳しくは8月中旬頃にご自宅へ発送する通知文をご覧ください。

月払いの納付期限について

保険料を月払いされている場合、**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 8月～10月の 納付期限	8月分	平成30年 8月10日(金)
	9月分	平成30年 9月10日(月)
	10月分	平成30年10月10日(水)

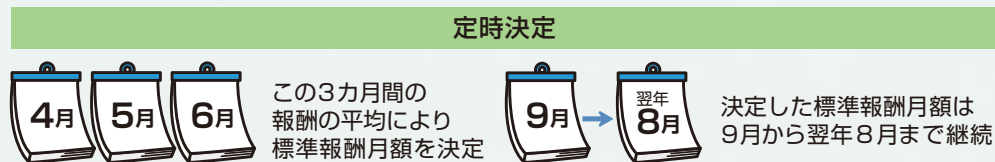
算定基礎届のご提出ありがとうございました

7月に行った算定基礎届の受付業務につきましては、ご多忙のなか、事業主ならびに事務担当者の皆様のご協力により、滞りなく終了いたしました。誌面をお借りして厚くお礼申し上げます。

9月から「新しい標準報酬月額」で保険料が計算されます

健保組合では、月単位で被保険者の報酬(給料等)に応じて保険料を徴収しています。保険料計算の基礎となる「標準報酬月額」は、年に1回、見直しを行うことになっています。これを「定時決定」といい、そのための届を「算定基礎届」といいます。

算定基礎届によって決定された標準報酬月額は、9月分の保険料から翌年の8月分まで適用されます。



公告

選定議員の退任について

八百板 隆
滝山商事(株)
退任年月日 平成30年6月20日

互選議員の退任について

藤森 祥
株WOWOW
退任年月日 平成30年6月19日

鈴木 直
(公財)全国農業共済協会
退任年月日 平成30年6月26日

平成30年7月豪雨災害により被害を受けられた方へ

平成30年7月豪雨災害により被害を受けられた皆さまには心よりお見舞い申し上げます。

今回、災害救助法が適用された区域^{*}に住所を有する被保険者・被扶養者で、この災害により身体上または住宅に被害を受けた方に対し、病院等の窓口を支払う一部負担金等について、下記のとおり、必要に応じ減免等の特例措置を行います。該当される場合は、下記の連絡先までご連絡ください。

※災害救助法適用区域については、報道健保ホームページNEWS欄（2018/7/9付）にてご確認ください。

措置内容

① 一部負担金等の減免

- ①被害認定基準の住家全壊の場合…免除
- ②被害認定基準の住家半壊の場合…免除

なお、被害の認定は「災害の被害設定基準について（平成13年6月28日府政防第518号内閣府政策統括室（防災担当）通知）により取扱い、その証明書類としてお住まいの市区町村が発行する「罹災証明書」が必要となります。

② 一部負担金等の徴収猶予

被保険者等の保険医療機関等に対する支払いに代えて、当健康保険組合が一部負担金等を被保険者から直接徴収することとし、その徴収を猶予します。

③ 保険料の納期限の延長及び納付猶予

今般の災害により被災した事業所、任意継続被保険者は、保険料の納期限の延長及び納付猶予を受けることができます。

④ 被保険者証の取扱い

今般の災害により被災し、被保険者証等を紛失した場合は、速やかに事業所を通し再交付の手続きを行ってください。

また、被保険者証等の紛失等により、医療機関等に提示できない場合は、①氏名、②生年月日、③事業所名を医療機関等の窓口申し立てることにより、受診できることとなっております。

⑤ 保険給付費等の支払い

被災した被保険者からの給付等の申請があったときは、速やかに審査のうえ、支給いたします。

お問い合わせ先 総務課 ☎03-6264-0131

今月の 報道健保



平成30年6月末現在		対前月比	
事業所数	704件	±0件	
被保険者数	男性	32,006人	-55人
	女性	18,535人	14人
	合計	50,541人	-41人
被扶養者数	27,824人	-20人	
加入者数	78,365人	-61人	

お詫びと訂正について

6/26に送付いたしました「婦人生活習慣病予防健診のご案内」の封筒裏面において、下記のとおり誤記がございましたので、訂正させていただきますとともに、お詫び申し上げます。

「被扶養者の方のための健診ご案内」封筒の裏面
「報道健保築地健診プラザ」
ご案内の「がん検診も充実!」の表

種類	正	誤
	年齢条件	対象者
子宮頸がん検診	無	35歳以上希望者
乳がん検診	無	35歳以上希望者
肺がん検診	無	35歳以上全員

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

横浜会場健診
男性日 歯科含む 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!

9月

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

10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				

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		

※9/1日(土)、10/27日(土)に女性日を増設しました。

報道健保築地健診プラザ 独自サービス

- ～9/28(金)…冷たいお飲物提供
- 10/15(月)～1/31(木)…インフルエンザ予防接種実施
- 10/22(月)～10/26(金)、11/12(月)～11/16(金)…歯科検診

※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!

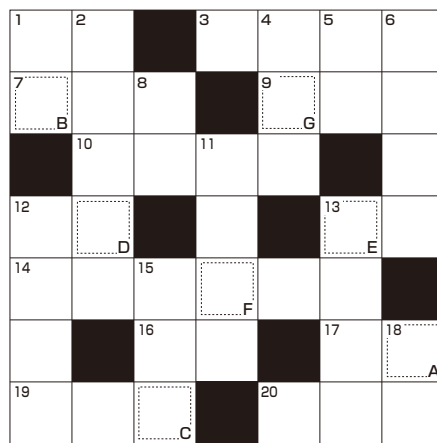
❖問題/クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 肥満体の代名詞にもされる海獣
- スコッチもパーボンもこの仲間
- 大は〇〇〇を兼ねるといことわざも
- 虹には七つある、などといいますが
- またば“ひや”ともいいます
- 二つ揃って一組というもの
- 足並みを揃えてオイチニ、と…
- 金緑色に紫の筋が入った美しい甲虫
- ぬる爛よりさらにぬるめの〇〇〇〇爛
- 北海道東部に広がるのは何平野?
- 寄席などで最後に出る演者です

ヨコのカギ

- 細く高くそびえる建造物
- 和室についている収納庫です
- 首都はベルリン、首相はメルケル
- 頭に兜なら、体には何をつけている?
- 文章、詩句を練り上げること
- ナイアガラ、ビクトリアといえば…
- たとえ、なぞらえる表現のこと
- センター試験といえはこの解法
- 鉛筆にも蝋燭にも入っています
- 平和の象徴とされている鳥
- ヤシの仲間のもでホウキの材料にも
- こちらが利き手という人は少数派



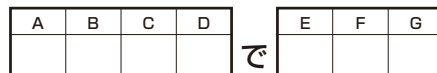
PRESENT

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。



6月号の答え サヨナラピロリ

当選者 ひろさん、ぐもさん、ベルヒルトさん、ジョンさん、マッギョさん、ぶーごさん、せつごさん、おかんさん、しろくまじいじいさん、とむみさん

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9月2日(日)
- ❖正解・当選者発表 『Health Comsat』10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

