

# 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  
自分でできる  
花粉症の予防と対策  
秋のイベント開催報告

今年は大量飛散!?

# 300

記念号



 東京都報道事業健康保険組合

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

あけまして  
おめでとうございます



理事長 **西野 文章**  
(一社) 日本新聞協会



# 本年もよろしくお願いたします

昨年11月24日付就任された第19期の議員の皆様です。(敬称略)

## 常務理事



**後藤 利美**  
東京都報道事業健康保険組合

## 選定監事



**長谷川 武史**  
(株)テレビアルファ

## 互選監事



**鈴木 英雄**  
(株)日刊スポーツ印刷社

## 選定理事



**一瀬 勝**  
(株)エフエム東京

## 選定議員



**芥川 秀明**  
(株)東京ニュース通信社

## 互選議員



**宇佐美 和男**  
(一社)日本音楽著作権協会



**瀧 義之**  
(株)たきやま



**白田 美樹雄**  
(株)東京即売



**片岡 孝之**  
(株)神奈川新聞社



**林 恭一**  
(一社)日本新聞協会



**太田 浩之**  
(株)化学工業日報社



**佐藤 安弘**  
(株)日本金融通信社



**森 讓太**  
(株)日刊スポーツ新聞社



**岡山 仁**  
(株)トムス・エンタテインメント



**高木 建造**  
(株)日本農業新聞



**山本 雅彦**  
報道事業企業年金基金



**滝山 和男**  
(株)ビデオリサーチ



**徳井 和久**  
(公社)全国農業共済協会

## 互選理事



**岩瀬 徹**  
(株)啓徳社



**武田 照実**  
(株)東京スポーツ新聞社



**永田 栄司**  
(株)東都春陽堂



**押野 貴雄**  
(株)電通パブリックリレーションズ



**野澤 隆仁**  
(株)エヌエイチケイ  
メディアテクノロジー



**馬上 直樹**  
(株)食品産業新聞社



**坂田 光正**  
(株)東京交通新聞社



**宮田 和典**  
(株)AOI Pro.



**山本 均**  
(株)WOWOW



**堤 丈晴**  
(株)ジャパントイムズ



**中森 未央子**  
(株)OCS



**野崎 一郎**  
(株)日刊自動車新聞社



**山下 春樹**  
(株)織研新聞社



今年は  
大量飛散!?

# 自分でできる 花粉症の予防と対策

毎年悩まされる鼻水、鼻づまり、目のかゆみ……。去年まで大丈夫だったという人も油断はできません。花粉症は、ある日突然発症することがあるのです。早めの対策で症状を予防・緩和し、花粉のシーズンを快適に乗り切りましょう。



## 今までかからなかったから、今年も大丈夫とは限らない

同じ花粉にさらされていても、花粉症になる人とならない人がいるのは、なぜでしょうか？

花粉症になる最大の要因は、アレルギー素因を持っているかどうかです。アレルギー素因を持っている人では、花粉が体内に侵入すると、IgE抗体と呼ばれる抗体が作られます。ただし、抗体がつくられたからといって、すぐに花粉症を発症するわけではありません。数年から数十年、毎年花粉を浴び続けて、IgE抗体の量が一定の水準に達したときに花粉症を発症します。

この“一定の水準”には個人差があり、去年までは大丈夫だったという人が、突然発症することがあります。

### 花粉症発症のメカニズム

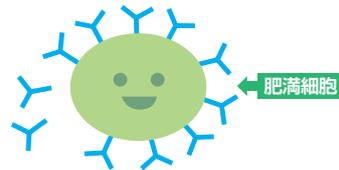
1 花粉が目、鼻、口から侵入する



2 免疫細胞（リンパ球）が花粉を異物（抗原）と認識してIgE抗体をつくる



3 IgE抗体が肥満細胞の表面にくっつく



花粉に接する度に1～3がくり返され、数年から数十年かけてIgE抗体が蓄積していく。これが一定の水準（個人差あり）を超えると……

4 再び花粉が目、鼻、口から侵入。肥満細胞の表面にあるIgE抗体と花粉が結合する



5 肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質が分泌される



6 アレルギー反応が起こり、くしゃみ、鼻水、目のかゆみ、涙、充血などといったアレルギー症状が現れる



## 外出時、家の中の花粉対策

つらい症状を少しでも楽にするためには、花粉が体内に侵入するのを防ぐ工夫も大切になります。

### 外出時

- 衣服は花粉が付着しにくいツルツルした素材のものを選ぶ
- マスク、メガネ、帽子を身につける
- 花粉飛散量の多い日・時間帯（午後1～3時くらい）はできるだけ外出を控える

### 帰宅時

- 花粉は玄関前で払い落とす
- うがい、手洗い、洗顔をして、花粉を洗い流す

### 家の中

- こまめに掃除機をかける。フローリングは毎日拭き掃除をするとより効果的
- 花粉の飛散量の多い日は、窓やドアをしっかり閉めて花粉の侵入を防ぐ
- 洗濯物や布団は、できるだけ部屋干し、あるいは布団乾燥機を使う
- 空気清浄機を活用する

## 今年の花粉は東日本を中心に6年ぶりの大量飛散になる見込み!?

気象会社が発表した予測によると、今年のスギ・ヒノキ花粉シーズンの花粉飛散量は、全国的に平年並か、平年よりも多くなるとしています。全国平均では平年の6割増に。とくに東日本を中心に平年の1.5~3倍になるとみられ、6年ぶりの大量飛散となる恐れがあるとされています。



### 飛散が多いのはどんな天気の日?

- ・晴れ、または曇り
- ・最高気温が高い
- ・湿度が低い
- ・やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- ・前日が雨

→ **前日または当日未明まで雨。**  
**その後、急に天気が回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日が要注意日となる!**



### 花粉症にもジェネリック医薬品

花粉症の治療薬は、花粉が飛んでいる2~5月の約4カ月間、毎日使うものがほとんどです。そこで、処方薬は「ジェネリック医薬品」を活用すると、薬代の負担を軽くすることができます。ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分で、効能・効果、品質、安全性も新薬と同等です。医師や薬剤師に相談してみましょう。



### 要注意! 花粉症を招いたり、症状をひどくする生活習慣

#### アルコールの飲み過ぎ

アルコールには血管を拡張する作用があり、お酒を飲み過ぎると鼻づまりや目の充血などの症状が起こりやすくなります。

#### 運動不足

運動不足による体力の低下は、免疫力の低下にもつながり、花粉症を悪化させてしまうことがあります。

#### 喫煙

タバコの煙は、鼻の粘膜を直接刺激するため、鼻水や鼻づまりの症状を悪化させます。

#### 睡眠不足

免疫のバランスが崩れやすくなり、花粉症を悪化させる原因になることがあります。

#### ストレス

免疫のバランスが崩れ、ほんの少しの花粉にも過剰に反応してしまうことがあります。



# 第30回健康管理委員連絡会を開催しました

平成30年10月30日(火)、日本プレスセンタービルにおいて、第30回健康管理委員連絡会を開催しました。

## 健康セミナー

### 『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!～

講師

早稲田大学理工学術院教授

柴田 重信 先生



(柴田先生の講演)

#### ■体内時計と時計遺伝子

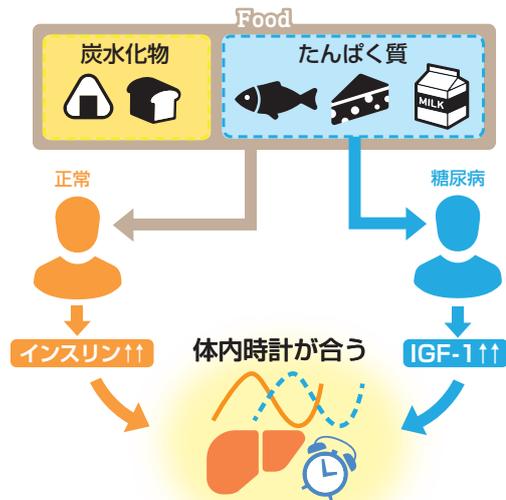
1984年、体内時計のサーカディアンリズム（概日リズム）をコントロールする時計遺伝子が発見されました。当時、それは脳だけにあると思われていたのですが、あらゆる臓器に時計があることがわかってきました。

脳の時計と各臓器の時計がズれるのが、いわゆる「時差ボケ」です。そして、この時差ボケが病気の原因になって行くのではないかと考えられるようになってきました。

#### ■朝食に必要なのは、炭水化物とたんぱく質

人の体内時計は24時間よりも長い。朝の光を浴びることによって、一時的に脳の時計の針を前に進めて合わせている。一方で、肝臓や消化器官など末梢の時計を合わせているのは「朝食」です。

血糖値が上がりやすい食べ物ほど時計が動きやすいということがわかっています。インスリンシグナルを使って、我々は体内時計を動かしています。ただ、最近はロカボ（適正糖質をとる食事）が流行っていますし、いわんや糖尿病の人はどうするのか、という問題が出てきます。そこで我々はいろいろな研究をし、たんぱく質をとると、「IGF-1」というインスリンに似た物質が出て、これを使って体内時計を合わせていることがわかりました。



#### ■朝食抜きが引き起こす「朝食時差ボケ」

朝食の時間が5時間遅れる、つまり朝食を欠食して昼食から食べ始めると、体内時計は2.5時間遅れることがわかりました。光が同じであれば、脳の時計は変わりません。しかし、最初の食事（朝食）が5時間遅れると、肝臓など末梢の時計も5時間後ろへズレようとするため、間をとって2.5時間、体内時計がズれてしまうのです。我々はこの「朝食時差ボケ」と呼んでいます。

#### ■たんぱく質と運動のタイミング

「フレイル」といういわゆる虚弱体質は、朝食にたんぱく質をとっていないとなりやすいという研究があります。筋合成率や筋肥大率を高めるためには、朝食でたんぱく質を多くとることが大事です。

では、運動はどうか。ネズミを使って寝たきりのモデルをつくり、リハビリをさせる実験の結果、朝リハビリをすると、筋肉を壊していくような遺伝子の活動系が抑えられるということがわかりました。

## ミニ情報交換会

## 今年も活発な意見交換が行われました！

当日のミニ情報交換会は、21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。主な意見をまとめましたので、今後の取組みにお役立てください。

テーマ  
1

## 社員の健康増進やリフレッシュのための取組みに関するご意見

- 体育奨励事業や保養所の活用
- 懇親会・新年会等の開催
- 旅行、映画等の補助金支給
- リフレッシュ休暇や有給の取得推進

テーマ  
2

## 飲酒に関するご意見

- コミュニケーションをとりながら楽しく飲む
- おいしいものを食べながら飲む
- 健康診断の数値を気にしたり、体調と相談しながら飲む
- 飲めない人に強要しない

今回のテーマは「社員の健康増進やリフレッシュ」、「飲酒による健康効果」の2つでした。会社によってリフレッシュの方法も様々で、社員旅行や部活動を実施している会社もあれば、個人の活動に補助金を出す会社もあるようです。

お酒に関しては、肯定派の人が多数でしたが、健康を考えて否定派の方もいました。これからの時期、忘年会や新年会でお酒の席が増えると思いますが、楽しく、飲めない方への配慮を忘れずに過ごしていただければと思います。

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、皆様のご参加をお待ちしております。



(ミニ情報交換会)

## 優良事業所表彰

「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、健診受診率アップを達成した事業所を表彰しました。

## 表彰事業所のコメント

## 株式会社日経ラジオ社

未受診者をピックアップするために健保から届く受診録で一人ひとりチェックするのに苦労しました。

受診率アップの取組みとしては、社内会議の時に呼びかけをし、5年未受診者に対しては個別で受診するよう促しました。また社長名で呼びかけをすることで受診を促しました。

## 株式会社すずまる

番組制作会社のため勤務が不規則ですが、健診日については勤務表に★マークを入れて、周囲からも健診に行く日なんだと認識してもらうことで、健診に行きやすい体制をとっています。また、年度末の衛生委員会で、産業医から「健診に行っていない人は行くように」と呼びかけていただいています。



表彰・記念品授与（株式会社すずまる）



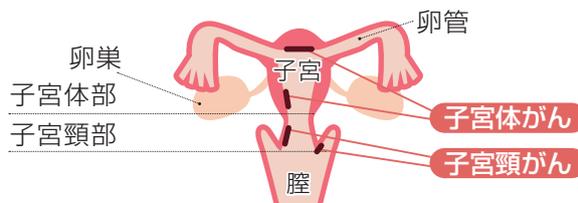
# 若い女性も要注意! 子宮がん

子宮がんには、子宮の入り口である頸部にできる「子宮頸がん」と、子宮の奥にある子宮体部にできる「子宮体がん」があります。近年、20～30歳代の若い女性に急増しているのが子宮頸がんです。

## ウイルスが主な原因

子宮頸がんの主な原因は、性交渉によって感染する「ヒトパピローマウイルス」というウイルスであることがわかっており、性体験の低年齢化に伴い、若い世代で増えていると考えられています。

《子宮がんの種類と発生部位》



## 命を守るために、定期的に子宮がん検診を!

子宮がんは早期であるほど生存率が高くなります。早期にがんを発見する唯一の手段は検診です。生存率を高めるためにも、定期的ながん検診を受けましょう。

■ 発見・治療が遅れると、5年生存率にはこんなにも差が!



(全がん協加盟施設の生存率共同調査『全がん協生存率』より)

## 報道健保築地健診プラザにおける子宮がん検診の受診状況とその結果

■ 平成29年度実施状況



約7人に1人がD判定!  
がん検診を受けて  
早期発見を

### 築地健診プラザの子宮がん検診



#### 子宮細胞診検査

婦人科専門医(女性)が子宮頸部の細胞を採取することにより実施。自己採取法よりも精密な検査です。



#### 経膈エコー検査

婦人科専門医(女性)が細胞診検査後、膈内に超音波をあて子宮や卵巣を至近距離で観察する検査。子宮がん以外にも子宮筋腫や卵巣がんの発見に有用です。  
※子宮細胞診検査と経膈エコー検査はセット検診です。

これらの検査は報道健保築地健診プラザにて無料で受診できますので、ぜひご利用ください。

※婦人科検診は好評につき混み合っております。

### 「子宮頸がん予防ワクチン」とは?

子宮頸がんの主な原因とされる2種類のヒトパピローマウイルスなどに持続感染等の予防効果を持つワクチンです。ワクチンの効果については、これまで、ウイルスの感染やがんになる手前の異常(異形成という)を90%以上予防したと報告されています。ただし、がんの予防効果は100%ではないので、定期的ながん検診を受けることが大切です。

無料

## 報道健保築地健診プラザ・報道健保診療所では

2/28  
まで

# インフルエンザ予防接種が受けられます

### 接種対象者

被保険者及び被扶養者(16歳以上)

#### ●以下の方は予防接種を受けられません!

- ① 妊産婦・授乳中・妊娠の可能性のある方 ② 喘息・体調不良の方 ③ 卵アレルギーの方 ④ ワクチン接種で具合が悪くなった経験のある方 ⑤ 定期的に通院し、主治医から予防接種受診の了承を取っていない方 ⑥ 医師の予診により、予防接種を受けることが不適当と判断された方

※喘息の方については、昨年までは、過去にワクチン接種して発作を起こさなかった方及び過去数カ月間に発作を起こしていない方は接種しておりましたが、今年度は「喘息既往」のある方は接種できません。

#### ●未成年者(16歳以上20歳未満)が1人で来所する際は「保護者同意書」が必要になります。

### 接種費用

無料(一年度1回)

### 持参するもの

- ①健康保険証 ②予診票(HPよりダウンロードしご記入のうえお持ちください)

**補助金の請求はお早めに** 最寄の医療機関で全額負担した方は、補助金のご請求をお早めにお手続きください。

### 接種方法および実施期間

#### 報道健保築地健診プラザ (6階) 予約不要

6階健診プラザ受付へお越しください。健診と同時でも、予防接種のみでも受けられます。

平成30年10月15日(月)～31年2月28日(木)の健診実施日、8:30～12:30

\*男性日は男性、女性日は女性のための接種となります。

**男性日**…毎週月・水・金曜日、毎月第2土曜日

**女性日**…毎週火・木曜日、毎月第3土曜日

#### 報道健保診療所 (5階) 予約不要

5階診療所受付へお越しください。

平成30年10月16日(火)～31年2月28日(木)の診療所開設日(火、木、金曜日)、13:00～16:30

## なぜ無料でできる、インフルエンザ予防接種

ここだけの  
お話ですよ



**Q** 街中の病院などでインフルエンザの予防注射をすると平均的には4千円前後かかります。健保から1,500円の補助が出て助かっていますが、健保会館の診療所や健診プラザでは無料で受けられます。手厚すぎることはないのでしょうか。

**A** インフルエンザの予防接種は、罹りにくくしたり、罹っても重症化しないので、接種者は年々多くなってきています。接種に掛かる費用は、医療機関によってまちまちですが、内訳はワクチン代、医療スタッフの人員費や接種場所代などで、その後のフォローも含むのが一般的です。

これに対して、報道健保からは予防接種の補助として1,500円が支給されます。

また、そのほかの仕組みとして、報道健保会館の診療所や健診プラザでは無料で接種をしています。これについて、面倒を見過ぎではないのですか、という声も聞かれますが、次のように合理的に実施しているのです。

- ① 会館の診療所や健診プラザでの接種は、すでに配置されている医療スタッフがいつも使っている場所で行いますので、新たな人員費や場所代は必要ありません。
- ② そうすると、必要最小限の経費はワクチンの仕入れ代ということになりますが、仕入れは健保スタッフなどが行いますので、卸原価で仕入れられます。
- ③ 実はワクチンの卸原価は報道健保の接種補助金とほぼ同額程度ですから、補助金部分をワクチンの仕入れに充てることで、他の費用が発生しないこととなります。
- ④ そこで、補助金規程に「会館での接種を受けた者には接種補助金を支給したものとみなす」と規定して、窓口での無料化を実施しているのです。

そして、それによるメリットは、単に接種を受けた方の経済的軽減だけではなく、健保から余分な経費をねん出する必要もなく、また、後で補助金を請求する手間や請求書の審査、そして補助金の振込の手数料なども省力化できて、業務の効率化などにもつながっているのです。

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

# 春季「婦人生活習慣病予防健診」のご案内

## 平成31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	平成31年4月1日(月)～7月31日(水)
実施会場	全国約706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	<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	被保険者は下記の①で、被扶養者は①②のどちらかの方法でお申込みください。 ① 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」からの申込み ② 申込ハガキ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
申込期限	平成31年1月15日(火) ※12月中旬に報道健保より、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。

HPから申込み  
できます!

### 報道健保の婦人生活習慣病予防健診はココが違う！

- ① 検査費用は**無料**！
- ② 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。

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、全員を対象とすることがありません。

- ◆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



予告

この春より報道健保築地健診プラザでの健診がさらに充実します。

① 人間ドックとほぼ同じ内容の「Sコース(仮称)」を開始予定

② web予約システム開始

31年春からホームページより健診web予約を始めます。

※詳細は追ってご案内します

お問い合わせ先 健康管理課 ☎03-6264-0136

## 自己測定のススめ

家庭での血圧と仕事中の血圧を  
比べてみましょう

最近では家庭でも血圧を測定しているという人が増えていますが、職場で血圧測定をしているという人は少ないのではないのでしょうか？ 仕事中の血圧にも注目してみましょう。

### 健診では正常でも職場では高い可能性があります

職場での血圧が思いのほか高かったという人は要注意。「職場高血圧」かもしれません。

また、健康診断や病院での検査では正常値なのに、家庭で血圧を測ると高値を示すことがあり、これを「仮面高血圧」といいます。

職場高血圧は仮面高血圧の一種で、仕事や人間関係のストレスによって、職場での血圧が上がってしまうのです。

仮面高血圧は見逃されやすく、放置されがちです。心筋梗塞や脳卒中を起こしやすいという報告も多く、職場で高血圧に相当する数値を示した場合は、早めに受診するとともに、生活習慣の見直し・改善に努める必要があります。

### 仕事中のストレスが血圧上昇の要因に…

ストレスにさらされると、交感神経が強く働き、血圧も上昇してしまうのです。

#### 職場にあふれるストレスの要因

怒りや興奮



過度の緊張



人間関係の悩み



過労



責任・プレッシャー



### 血圧測定会 実施の事業所に血圧計を提供します！

報道健保では、職場の健康管理の一環として血圧測定会等のヘルスサポート活動を展開しています。

健診時だけでなく、仕事にどんな血圧になっているか把握していただくために、報道健保の保健師・(管理)栄養士が事業所に伺い、血圧測定会を実施します。あわせて血圧計を事業所に1台提供いたします。

#### ご提供できる条件

- ①血圧測定会に10～15名程度以上の参加者を見込める事業所  
ご使用になる方々に実際の測定を体験していただけます。
- ②測定会以降も血圧計を健康管理に活用していただける事業所

#### ご提供する血圧計

オムロンデジタル自動血圧計  
HEM-1040

腕を入れやすい大口径タイプ  
記録用のプリンターつき



お問い合わせ先 保健指導課 ☎03-6264-0137

なるほど!



# はり・きゅう、あんま・マッサージの かかり方

## はり・きゅうで健康保険が 適用となるのは

- 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。

医療機関を受診し、治療を受けていたにもかかわらず、症状があまり改善されず、**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て、**同意**していることが必要です。



## あんま・マッサージで健康保険が 適用となるのは

- 関節拘縮 ● 筋麻痺

以上の2疾病です。

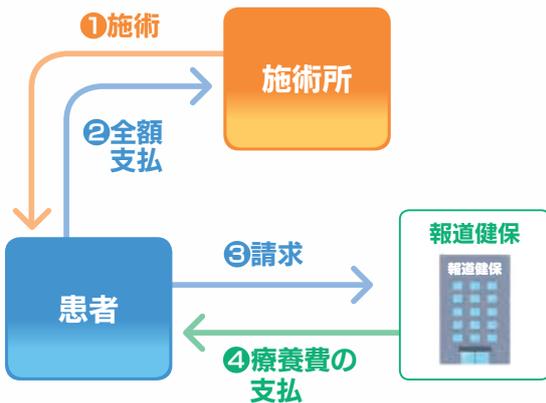
症状改善のためにあんま・マッサージの施術を受けることについて、**医師が同意**していることが必要です。



医師の同意を受けて、はり・きゅう、あんま・マッサージにかかったときは、**施術料の全額**を一旦窓口で支払い、その後報道健保に療養費として請求する「償還払い」が原則です。報道健保では、受診者の利便性を考慮し、「代理受領」の制度を取り入れています。

### 「償還払い」とは…

➡ 一旦全額支払が必要です

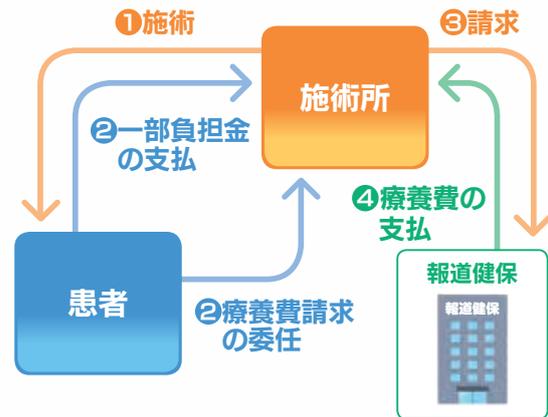


患者が一旦全額を支払い、後で報道健保に療養費を請求します。

### 「代理受領」とは…

➡ 一部負担金の支払で済みます

(施術所が代理受領\*を行っている場合)



\*施術所が患者に代わって療養費の請求をします。

### 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。適正な運営のため、ご協力よろしくお願いいたします。

お問い合わせ先 給付課 ☎03-6264-0134

# 井の頭公園から駅前のアーケード街まで 東京都 三鷹市～武蔵野市 住みたい街ランキング常連の街へ

豊かな自然とおしゃれな街並みを持ち併せた、吉祥寺エリア。  
人気のジブリ美術館や井の頭恩賜公園を散策した後は、駅前のアーケード街や小さな飲み屋がひしめく横丁へ。レトロな雰囲気もまたこの界隈の不思議な魅力をつくりあげています。



## 2 風の散歩道

三鷹市と武蔵野市の市境を流れる玉川上水沿いの遊歩道。片側はお洒落な住宅地が広がっているものの、小川の土手には手つかずの自然が残され、四季折々の木や草花が目を楽しませてくれます。



## 7 ハモニカ横丁

細い路地にハーモニカの吹き口のように店が連なっていることから、この名前がつけられたとか。約100店もの店の大半は飲食店。新旧の店が共存し、独創的な雰囲気を醸し出しています。



## 6 サンロード商店街

吉祥寺のメインストリートと言えばここ。五日市街道まで至る約300mの商店街は、昭和40年代にアーケード化されたもの。生活に密着したショップが並び、いつも活気にあふれています。



## 5 井の頭恩賜公園

開園から100余年、桜の名所として知られる都立公園。ポート遊びが楽しめるほか、週末にはアートマーケットが開催され賑わっています。中心にある「井の頭池」は、初めて江戸にひかれた水道、神田上水の源。ぜひ一度、神田川の源流をチェックしてみてください。



## 3 三鷹の森ジブリ美術館

「となりのトトロ」などで知られるスタジオジブリの人気アニメーションの世界観を体感できる美術館。迷路のような建物で、ここだけで観られる短編アニメを上映する映像展示室も。チケットは日時指定の予約制なので、事前にご用意を。

入園料：一般 1,000円 火曜日休館（一部変則的）



## 4 井の頭自然文化園

井の頭恩賜公園内に位置し、「動物園」と「水生園」の2つのエリアに分かれています。動物園内のおすすめは「リスの小径」。ニホンリスが暮らす空間に入り、元気よく走り回る姿やえさを食べている様子を見ることが出来ます。

入園料：一般 400円 月曜日休館（一部変則的）



歩行時間 約40分\* 歩行距離 約3km

※館内や園内歩き含まず

# 癒しの保養所 100%活用ガイド

## 直営保養所を利用された 皆様の声を紹介します!

熱海荘、那須山荘、箱根ごうら荘をご利用された方に感想をいただきました。

昨年12月  
リニューアルオープン!

### 熱海荘

☎ 0557-83-3444 FAX 0557-83-3629



- 利用者の声**
- リニューアルして客室等も綺麗でゆったり過ごすことができました。 40代女性
  - 食事は品数が沢山あり、お刺身が新鮮でおいしかった。 50代男性
  - 熱海荘は初めて来ましたが、窓からの眺めが素晴らしく、また来たいと思いました。 40代女性

### 近隣イベント情報

#### 第75回熱海梅園梅まつり

毎年、冬季に訪れる観光客の心を和ませる熱海梅園の梅まつり。樹齢100年を越える梅の古木をはじめ、59品種472本の梅の木に彩とりどりの花が咲き誇ります。早咲きから遅咲きまで順番に開花していきますので、期間中はいつでも楽しめます。

**開催日** 1月5日～3月3日 熱海市観光協会 ☎0557-85-2222

**アクセス** 熱海荘から車で10分  
またはJR熱海駅より伊東線利用、JR来宮駅下車、徒歩10分



### 冬季契約施設のご案内 この冬、銀世界へ

契約施設名	開設期間	所在地・電話番号
舞子高原ホテル	平成30年12月22日(土) ～31年 3月30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>
舞子高原ロッジ	平成30年12月29日(土) ～31年 3月30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>
むいか温泉 ホテル	平成30年12月21日(金) ～31年 3月30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>

「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。

## 那須山荘

☎0287-76-1715 FAX 0287-76-1018



利用者の声

- このお値段で、お風呂やお食事といい全てのクオリティが高く大変満足しました。 30代女性
- ゆったりくつろげる環境を提供して頂き、本当に感謝します。 60代男性
- 施設全体がおしゃれでとても綺麗!! 60代女性

## 箱根ごうら荘

☎0460-83-9532 FAX 0460-83-9533



利用者の声

- 建物、設備とも綺麗で景色もよく満足できました。 60代女性
- 家族風呂があり、幼児を連れていたので気兼ねなく入ることが出来てよかった。 30代女性
- 報道健保が箱根に素晴らしい保養所をもつこととなり、選択肢が増えてうれしいです。次回は家族を連れて遊びに来ます。 50代男性

### 施設紹介!



爽やかな日差しが差し込み、日本庭園を望みながらお食事が楽しめます。



源泉掛け流しのお風呂は内湯と露天風呂でゆったりとお過ごしいただけます。



明星ヶ岳を一望できる見晴台で箱根の自然を満喫してください。

### 今年のゴールデンウィークは10連休!? 平成31年4月・5月利用分抽選のお知らせ

#### 【申込方法】

申込書（報道健保ホームページよりダウンロード可）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。

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

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



# 牡蠣とブロッコリーのホットサラダ

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

## 材料 (2人分)

- 牡蠣……………150g
- 片栗粉……………適量
- ブロッコリー……………1株 (200g)
- パプリカ (赤)……………1/2個 (60g)
- サラダ油……………小さじ3
- A [ にんにく (みじん切り) ……1かけ
- 赤唐辛子……………1本
- B [ オイスターソース…小さじ2
- 水……………大さじ1
- 酒……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- 塩・こしょう……………各少々

## 作り方

- ① ポウルなどに牡蠣を入れ、片栗粉をまぶして汚れや生臭さを取り、水中で振り洗いしてキッチンペーパーで水気を切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茎は固い皮をむいて切り、塩 (分量外) を少々入れたお湯で固めにゆで、パプリカは乱切りにする。
- ③ ①に再度、片栗粉をまぶし、サラダ油小さじ2を熱したフライパンで炒め、取り出す。
- ④ ③のフライパンにサラダ油小さじ1とAを入れ、香りが出たら②を加え、③の牡蠣を戻し入れてさっと炒める。
- ⑤ ポウルなどにBを混ぜ合わせ、④のフライパンに加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調え、器に盛りつける。

**ヘルコム編集室で実際に作ってみました!**

牡蠣は片栗粉を付けてしっかり焼き目をつけることで香ばしさがアップし見た目にも食欲をそそります!

ブロッコリーが硬めなので食べ応えも充分、ちょっとピリ辛なおイスターソースがよく絡み、ごはんがすすみます。

1人分 130kcal  
塩分 1.9g



## 栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 井内 典子



今回は亜鉛・鉄などのミネラルやビタミンB1・B2・B12のビタミン類、アミノ酸、タウリン、グリコーゲンなどの栄養素が豊富な『牡蠣』が主役の料理です。

組み合わせの『ブロッコリー』には不足がちなビタミンCや葉酸、カルシウム、食物繊維などが含まれ、積極的に摂りたい野菜です。

栄養のある硬い茎は捨てずに、茹でて一緒に食べましょう。新年はこの「牡蠣とブロッコリーのホットサラダ」を食べて、免疫力をアップし、風邪予防、疲労回復、健康増進にお役立てください。

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。



# 第3回ウォーキングイベント 「いちご狩り」の開催について

予告

伝統文化と近年新たに生まれたカルチャーがまじり合う越谷市でウォーキングしながら「いちご狩り」を楽しみませんか?

各チェックポイントを通過すると現地抽選会で素敵な景品が当たるかも?ぜひ、ご家族や職場のお仲間とご参加ください!!



開催日	平成31年3月9日(土)
開催場所	越谷いちごタウン (越谷市増森1-41)
募集定員	300名※申し込み先着順
募集開始	平成31年1月16日(水)より
参加方法	平成31年1月15日(火)発送の事業主通知、並びに報道健保ホームページに詳しい募集要項を掲載します。そちらをご覧の上、Webにてお申し込みください。

**いちご狩りの申込方法はWEBからの申込みとなります。**

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。

みんなで  
走ろう!

## 第29回 東京総合健保 ミニマラソン大会のご案内

東振協(東京都総合組合保健施設振興協会)主催のミニマラソン大会(男子5kmの部、女子5kmの部)が開催されます。初級者も本格派も、日頃の成果を試してみませんか?



(第28回大会の様子)

- 日時** 平成31年3月3日(日) 小雨決行(中止の場合は順延なし)
- 会場** 都立葛西臨海公園
- 参加資格** 被保険者(女子の部は被扶養配偶者を含む)
- 参加料** 無料
- 申込方法** 平成31年1月18日(金)までに申込書を下記までご郵送ください  
※大会実施要領・申込書・案内図は、事業主通知(平成30年11月26日送付分)またはホームページからダウンロードのうえご利用ください
- 宛先** 〒104-8432 中央区築地七丁目6番1号 東京都報道事業健康保険組合 保健施設課 宛
- 問合わせ** **大会について:** 東振協HP <http://www.toshinkyoo.or.jp>  
**申込みについて:** 保健施設課 ☎03-6264-0132

# 第54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、76チームが参加し、平成30年9月中旬から約2カ月にわたって行われました。今年も熱戦が繰り広げられ、Aリーグは(株)電通パブリックリレーションズが、Bリーグは太陽企画(株)がそれぞれ激戦を制し、優勝の栄冠を勝ち取りました。

## 成績

	Aリーグ	Bリーグ
優勝	(株)電通パブリックリレーションズ	太陽企画(株)
準優勝	(株)日刊スポーツ新聞社/ (株)日刊スポーツ印刷社 (連合チーム)	IVSテレビ制作(株)/ (株)IVS41(連合チーム)
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/ (株)イースト・ファクトリー (連合チーム)	(株)レイ
	(株)WOWOW/(株)WOWOWコミュニケーションズ (連合チーム)	(株)織研新聞社

## 個人賞

	Aリーグ	Bリーグ
最優秀選手賞	(株)電通パブリックリレーションズ 日高 祐一	太陽企画(株) 川尻 裕太郎
打撃賞	(株)電通パブリックリレーションズ 岡 友也	太陽企画(株) 大塚 渉
敢闘賞	(株)日刊スポーツ新聞社/ (株)日刊スポーツ印刷社 (連合チーム) 春川 正浩	IVSテレビ制作(株)/ (株)IVS41 (連合チーム) 京塚 充広

### 👑 Aリーグ優勝 (株)電通パブリックリレーションズ

昨年は準優勝でもう一步のところでしたが、今年は創部以来初の優勝を果たすことができ、大変うれしく思います。

天候の影響等でWヘッダーが2回もあった中で投手陣の頑張り、打線がうまく繋がったことが奏功しました。

朝早い試合が多かった中、試合に参加したメンバーや応援に駆けつけていただいた方々に感謝と御礼申し上げます。



### 👑 Bリーグ優勝 太陽企画(株)

近年の惨敗の結果、今期Bリーグに落ちましたが、抜本的な構造改革及び科学的トレーニングをキャプテン中心に行い、来期からAリーグに復帰出来ることになりました。

この度の優勝により、やっとユニフォームを新調出来そうです。楽しくプレイする事をモットーに、Aリーグの皆様お手柔らかにお願いします。

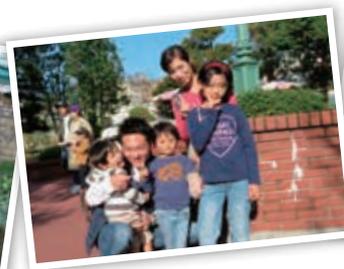


## 東京ディズニーランド®、 東京ディズニーシー®ハイキングを開催しました

毎年恒例、秋の大好イベントであるハイキング「東京ディズニーランド・東京ディズニーシー」を平成30年11月10日(土)・17日(土)に開催いたしました。

早朝から多くの方が来場され、ご家族や友人同士、盛りだくさんの夢の国を満喫された一日となりました。

可愛らしい  
プリンセスが  
参加♪



家族でいっぱい  
楽しむぞ!!

色づく秋の景色のなかで

## 第35回 報道健保ゴルフ大会結果のご報告

平成30年11月4日(日)、11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120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>株式会社たきやま <b>天野 仁</b> (G89 H18.0 N71.0)</p>	<p><b>優勝</b></p> <p>株式会社OCS <b>平野 文春</b> (G84 H13.2 N70.8)</p>	<p><b>優勝</b></p> <p><b>ベストグロス賞</b></p> <p>株式会社ブラップジャパン <b>野村 亜美</b> (G100 H24.0 N76.0)</p>
<p><b>準優勝</b></p> <p><b>ベストグロス賞</b></p> <p>株式会社ファーストハンド <b>猪俣 康幸</b> (G86 H13.2 N72.8)</p>	<p><b>準優勝</b></p> <p>(一社)日本音楽著作権協会 <b>山本 俊栄</b> (G90 H18.0 N72.0)</p>	<p><b>準優勝</b></p> <p>株式会社ムス・エンタテインメント <b>荒居 知香子</b> (G114 H34.8 N79.2)</p>
<p><b>第3位</b></p> <p>株式会社タムコ <b>角國 寿夫</b> (G104 H31.2 N72.8)</p>	<p><b>第3位</b></p> <p>株式会社ネオテック <b>高橋 信博</b> (G90 H18.0 N72.0)</p>	<p><b>第3位</b></p> <p>株式会社ザ・チューブ <b>秋本 和子</b> (G109 H28.8 N80.2)</p>
<p><b>第4位</b></p> <p>株式会社TBSテックス <b>鳥丸 順一</b> (G88 H14.4 N73.6)</p>	<p><b>第4位</b></p> <p>(一社)日本音楽著作権協会 <b>増田 裕一</b> (G95 H22.8 N72.2)</p>	
<p><b>第5位</b></p> <p>株式会社NHKグローバルメディアサービス <b>小西 伸享</b> (G94 H20.4 N73.6)</p>	<p><b>第5位</b></p> <p><b>ベストグロス賞</b></p> <p>株式会社日テレ・テクニカル・リソーシズ <b>前島 利之</b> (G82 H9.6 N72.4)</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)

## ウォーキングイベント

満員御礼!

## 「みかん狩り&さつまいも掘り」を開催しました

東京地区では、平成30年10月27日(土)に津久井浜観光農園(神奈川県)で、関西地区では、11月23日(祝・金)に上の太子観光みかん園(大阪府)で、「みかん狩り&さつまいも掘り」を実施しました。

合計で883名の方が参加され、甘いみかんと大きなさつまいもを収穫し、味覚とウォーキングを満喫した秋の一日となりました。



大きなお芋がとれました



甘いみかんをゲット

# The History of Health Comsat 300

## 報道健保の出来事

## 社会の出来事

1964年  
昭和39年  
10月

- 東京都報道事業健康保険組合設立  
事業所数81社、被保険者数5,564人でスタート

- 東京オリンピック開催  
体操、女子バレー、マラソン等でメダル獲得  
夢の超特急「東海道新幹線」開通

1965年  
昭和40年  
10月

### けんぼのたより 創刊号

当時は、わら半紙に白黒印刷、創刊号は8頁建でお配りいたしました。



#### 主な記事

- 健康保険組合の仕組み
- 組規約、保険給付、加入事業所の紹介

1969年  
昭和44年  
7月

### けんぼのたより21号



- アポロ11号が人類初月面着陸に成功  
「月の石」が話題となる

1970年  
昭和45年  
3月

### けんぼのたより25号



- 大阪万博開催  
77国が参加、入場者数は6,400万人

1972年  
昭和47年  
2月

### 10年のあゆみ

設立10周年記念として、別冊の特集号を発行



#### 主な記事

- 報道健保10年の出来事
- 10年間に実施した保健事業の歴史

- 札幌オリンピック開催  
スキージャンプで「日の丸飛行隊」が大活躍



大倉山ジャンプ競技場

1983年  
昭和58年  
4月

### けんぼのたより97号 20周年記念特集号



#### 主な記事

- 設立20周年記念式典の様子

- 「夢の国」東京ディズニーランド開園

1984年  
昭和59年  
12月

1985年  
昭和60年  
3月

### けんぼのたより100号



#### 主な記事

- 熱海荘開設2年間の利用者の感想や現地で詠んだ俳句、短歌などを紹介

- つくば万博開催  
富士通パビリオンに入場者が殺到

1989年  
昭和64年  
1月7日

年号が「平成」に

1989年  
平成元年  
1月8日

4月

### Health Comsat 150号

この号より機関誌の名称を「Health Comsat」に改称、表紙や掲載記事も一新



- 消費税導入、税率は3%
- ベルリンの壁壊される

1991年  
平成3年  
3月

### けんぼのたより121号



- 湾岸戦争勃発  
バブル経済が崩壊

1993年  
平成5年  
5月

### Health Comsat 155号 30周年記念特集号



#### 主な記事

- 設立30周年記念式典の様子
- 報道健保30年の年表

- Jリーグ開幕  
サッカー人気が沸騰

1994年  
平成6年  
4月

1994年  
平成6年  
12月



ベルリンの壁

報道健保の機関誌は今号で300号を迎えました。このページでは、創刊から300号までの歩みを振り返ります。

	報道健保の出来事	社会の出来事
1995年 平成7年 1月	Health Comsat 156号	● 阪神淡路大震災発生 マグニチュード7.3 関西各地に大きな被害
3月		● 地下鉄サリン事件発生
1997年 平成9年 4月	Health Comsat 169号	● 消費税率が5%に
1998年 平成10年 2月	Health Comsat 174号	● 長野オリンピック開催 スキージャンプ・複合・ エアでメダル獲得
2001年 平成13年 3月		● 関西にユニバーサル・スタジオ・ジャパンが開園 ジョーズなど映画にちなんだアトラクションが人気に
9月		● 9月11日 アメリカ同時多発テロが勃発 アメリカ全土を恐怖に
2002年 平成14年 6月	Health Comsat 200号 <b>主な記事</b> ● 直営保養所ガイド ● 保健師・栄養士の紹介 ● 日帰り・海の家プール券綴込み	
	Health Comsat 215号 40周年記念特集号 <b>主な記事</b> ● 報道健保の体育奨励事業40th History → 各スポーツ大会の歴代優勝者(チーム)を紹介 ● 数字で見る40年の歩み	そびえるフリーダムタワーと911哀悼のグラウンドゼロの星条旗
2004年 平成16年 11月		
2005年 平成17年 3月	Health Comsat 217号	● 愛知万博開催 冷凍保存された「マンモスの首」を展示
2011年 平成23年		● 3月11日 東日本大震災発生 マグニチュードは9.0 ビルの崩壊多数、首都圏機能マヒ 甚大な被害が発生
2014年 平成26年 4月		● 消費税率が8%に
12月	Health Comsat 275号 50周年記念特集号 <b>主な記事</b> ● 私たちも50周年インタビュー → 被保険者で報道健保と同じ誕生日(昭和39年12月1日)の方にインタビュー ● 報道健保ロゴマーク発表	
2016年 平成28年	Health Comsat 283号	● 4月16日 熊本地震発生 マグニチュードは7.3 熊本城の石垣が崩れるなど九州地方に大きな被害
2018年 平成30年		● 6月18日 大阪府北部地震発生 マグニチュードは6.1 平成に入り関西に2度目の大きな地震
2019年 平成31年 1月	Health Comsat 300号 これからも、加入者の皆様と報道健保をつなぐ機関誌として、正確で有用な情報を提供してまいります。	
4月	平成最後の Health Comsat 301号発行 (予定)	

健康かわら版

Hok's プラン

なるほど!健康保険/  
TOKYOウォーキング

癒しの保養所

簡単ヘルシソーごはん/  
おでかけNAVI

おでかけNAVI

300号の歩み

KENPO TOPICS

「Health Comsat」とは…

Comsatとは人工衛星のことですが、「Health Comsat」は、報道健保が、被保険者とその家族の皆さまに、より広く明確に健康保険や健康についての情報を伝えるために打ち上げた衛星という意味をこめて名付けました。

◆ 2014年4月以降の「Health Comsat」のバックナンバーは、ホームページでご覧いただけます。◆

# KENPO TOPICS



## 選挙会・第261回理事会・第123回組合会

平成30年11月26日(月)、選挙会、第261回理事会、第123回組合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。

選挙会		第261回理事会	
理事・理事長選挙の実施		常務理事の指名	審議事項 1 第123回組合会提出議案について
第123回組合会			
監事の選出	審議事項 1 中期的な財政推計（平成31年度からの3か年）と平成31年度の保険料率設定の方針について 2 理事長専決事項について		報告事項 1 平成30年度の財政状況について 2 平成31年度予算関係会議日程について

## 公告

### 事業所の新適・編入

(株)ザ・ワークスホールディングス 東京都港区 平成30年11月1日	(株)クリエイターズマネジメント 東京都港区 平成30年11月1日	(株)T.S. コンサルティング 東京都中央区 平成30年8月3日
3MIM (株) 東京都千代田区 平成30年10月1日	(株)ジブリ美術館 東京都武蔵野市 平成30年10月1日	報道事業企業年金基金 東京都中央区 平成30年10月1日

### 事業所の名称変更

(一社)ACC 旧 (一社)全日本シーエム放送連盟 東京都港区 平成30年10月1日	BBC スタジオズジャパン(株) 旧 BBCワールドワイドジャパン(株) 東京都千代田区 平成30年10月1日
---	--

### 事業所の所在地変更

(株)ジャパンタイムズ 新 東京都千代田区 旧 東京都港区 平成30年9月3日
--

### 事業所の削除

東京都報道事業厚生年金基金 東京都中央区 平成30年10月1日
---------------------------------------

## 任意継続被保険者の皆様へ

### 平成31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。

### 平成31年度の前納期間

通年	平成31年4月 ～32年3月分
半期	平成31年4月 ～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31年1月～3月の納付期限

1月分	平成31年1月10日(木)
2月分	平成31年2月12日(火)
3月分	平成31年3月11日(月)

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 Comsart』や各種お知らせは、皆様から提出をして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

お子さんが就職したときは、保険証の返却をお忘れなく!

この春、お子さんが就職する方はいませんか? 被扶養者が就職し、就職先の健康保険等の被保険者になると、報道健保の資格はなくなります。報道健保の保険証は必ず返却をお願いします。

今月の  
報道健保



		平成30年11月末現在	対前月比
事業所数		709件	6件
被保険者数	男性	31,777人	-69人
	女性	18,442人	26人
	合計	50,219人	-43人
被扶養者数		27,943人	11人
加入者数		78,162人	-32人

読者とHealth Comsartをつなぐ



今回は、11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。

秋も深まりましたが、全然寒くならないですね。でも油断すると風邪をひいてしまうかもしれませんので、旦那を連れてインフルエンザの予防接種に行きます。健診プラザで接種を受ければ無料なので助かります。今年も受けに行きますのでよろしく願います。  
(タマチロさん 50代女性)

<ヘルコム編集室より>

今年度は2月末まで築地健診プラザ、診療所で予防接種を行っていますので、まだの方はぜひお受けください。

また、P9にはなぜ無料でできるのかという「ここだけのお話」も掲載していますので、そちらもぜひご参考に。

健康保険と労災保険の説明、ためになりました。冷静に考えれば当たり前の話なのですが、万が一の時はとっさに出てこないものなので、日頃から少しずつ解説して頂けると助かります。  
(akiraさん 30代男性)

<ヘルコム編集室より>

「なるほど健康保険」、今回は健康保険と労災保険の関係、今回ははり・きゅう、あんま・マッサージのかかり方を取り上げました。

いざという時のため、今後も皆さまに知っていただきたい健康保険の仕組みをわかりやすく解説していきます。お知りになりたいテーマがありましたら、お便りルームへお寄せください。

毎回楽しく読んでいます。以前から気になっていた熱海荘に来年こそは行ってみたいと思います。  
(まめ太郎さん 30代女性)

<ヘルコム編集室より>

熱海荘は、昨年・一昨年と2回にわたって工事を行い、よりキレイで快適な施設にリニューアルしました。これからの季節、熱海では梅が見頃となりますので、ぜひ新しくなった熱海荘をご利用ください。

本誌の感想、また組合事業へのご意見・ご要望等は、報道健保ホームページ上の「Let's 脳トレ解答フォーム」より受付けておりますので、クイズの解答とあわせ、どしどしお寄せください。

# 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

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

### 報道健保築地健診プラザ独自サービス

- ① 2/28(木)まで…インフルエンザ予防接種実施
- ② 2/1(金)～3/29(金)…ホットドリンクサービス
- ③ 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!

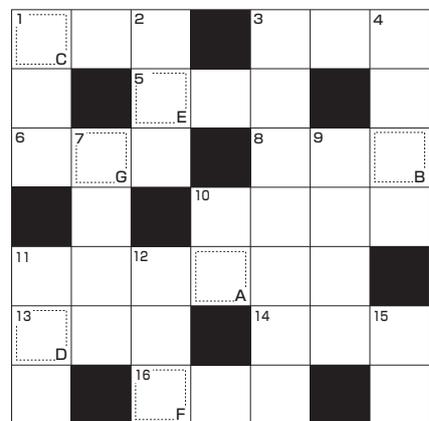
❖問題/クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

### タテのカギ

- 街路樹でもおなじみの高木です
- 人気の芸能人や花形選手などのこと
- 切ると年輪模様が出る洋菓子
- 身頃に続く形の短い袖は何スリーブ?
- 新王者が元王者と対戦する初防衛戦を何マッチという?
- 日本の梨の人気品種の一つです
- 黒星マークは何のシンボル?
- スキーには最適なパウダー○○○
- 地球の衛星が空に明るく輝く…
- Zの一つ前の文字はなに?

### ヨコのカギ

- オフィスでもよく見る丈夫な観葉植物
- 源頼朝は、鎌倉に開きました
- 暇がまったくないような状態のこと
- の応酬が続くテニスの好試合
- 叛旗をひるがえして、何を起こす?
- 前頭以上の地位なら○○○○力士
- 旅行用のカバンのこと
- のんびり、のほほんとした様子
- 鳩はこのシンボルだとされる鳥
- 悪いことが起きそうな、不吉な…



A	B	C	D	E	F	G

### PRESENT

正解者の中から抽選で10名様に記念品をプレゼント!



### 「Health Comsat」へのご意見・ご感想を大募集!

報道健保ホームページの「クイズ応募用バナー」で、本誌へのご意見・ご感想を募集中! 寄せられたものの一部を、誌面でご紹介させていただきます。

10月号の答え トカイのオアシス

当選者 コスモが足りないさん、ミカン星人さん、Shipapaさん、ゆっきーさん、ともっきーさん、yamaさん、タータンさん、せんしゅさん、りんさん、しろさん

11月号の答え ソウキハッケン

当選者 wow.konoさん、キャサリンさん、タイラさん、やーださん、えつこさん、トモさん、とがさん、tdyさん、おろなみんさん、ともひーろさん

### 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31年1月31日(木)

❖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)。

