

# 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  
足湯のススメ

夏だから  
こそ

Focus on けんぽ  
平成30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/>



＼夏だからこそ！／

# 足湯のススメ

～冷えから来る体の不調をケアしよう～

夏真っ盛りの今の時期は、暑さや熱中症対策も大切ですが、「冷え対策」もしっかり行いたいものです。じっくり湯船に浸かって体の芯から温めるとよいのですが、真夏に湯船に浸かるのは苦手な人も多いのでは？

そこでオススメしたいのが「足湯」。自宅でもできるので、気軽に試してみませんか？



## 夏は体が冷えやすい!?

夏はオフィスや飲食店、電車などの冷房による冷えだけでなく、冷たい飲食物によって体内も冷えていることが少なくありません。冷えは、「万病の元」ともいわれ、血行が悪くなり、肩こりや腰痛、脚のむくみを引きおこしたり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなったり、代謝が下がって太りやすくなるなど、さまざまな不調を招きます。

このような冷えの症状は女性のものだと思われがちですが、男性にも起こります。とくにアルコールなど冷たい飲みものを多くとる人や、薄着で冷房に当たる時間の多い人などは自覚している以上に冷えている可能性があるので、気をつけましょう。



## 冷えチェック check!

- 冷房の効いた部屋で過ごすことが多い
- 素足で過ごすことが多い
- 足がむくみやすい
- 1日3食のうち、2食以上温かい献立がない
- 飲みものは冷たいものが多い
- アイスクリームなど冷たいスイーツをよく食べる
- 湯船には浸からずシャワー派
- 週に1回以上、運動で汗をかいていない

### ✓チェックが

#### 0～2個＝冷えレベルは低め

今の生活を続けて。冷たいものを多くとった日などに足湯をプラスするのもオススメ。

#### 3～5個＝冷えレベルは中くらい

なるべく冷たいものを控えて服装にも注意を。さらに足湯で体を温めましょう。

#### 6～8個＝冷えレベルは高め

生活全般を見直しなるべく体を冷やさないように心がけて。足湯もぜひ取り入れて。



## 女性にも男性にもオススメの足湯

冷えによる不調を防ぐには毎日こまめにリセットすることが大切です。入浴時にじっくり湯船に浸かるのが理想ですが、夏はシャワーで済ませる人も多いのではないでしょうか? そこでオススメなのが足湯です。

足湯というと、観光地にあるものを思い浮かべるかもしれませんが、自宅でも手軽にできます。例えば足湯でじっくり温まってからシャワーを浴びて全身スッキリするのもよいでしょう。女性なら「素足にミュール」で冷えたつま先を温められますし、男性なら革靴等で汗をかいた足のケアも同時に行えます。



夏のレジャーでも  
ぜひ足湯体験を!

## HOW TO 足湯 LET'S TRY!

### 基本編

#### 用意するもの

両足を入れられる大きさの桶や洗面器、バケツなどと40℃前後のお湯

- ① 桶などにお湯を入れる。  
くるぶしからふくらはぎが浸るくらいの湯量がめやす。
- ② 10～20分ほど浸かる。  
浸かり終わったらタオルでよくお湯を拭き取る。



### 応用編

#### お湯に入れてアレンジ

##### ●入浴剤

炭酸系の入浴剤を入れると、血行が促進されて足の疲れの解消に(分量は製品の使い方を参照)。

##### ●重曹

皮膚を軟らかくするので角質が取れやすくなります。小さじ2程度を加えて浸かった後、優しくなでるように洗いましょう。

##### ●アロマオイル

好みの香りのエッセンシャルオイルを2～3滴たらしめて浸かります(入れすぎに注意)。

##### オススメオイル

- ・ティートゥリー (抗菌作用があり足を清潔に保つ)
- ・グレープフルーツ (爽やかな香りで足を消臭・抗菌)
- ・ジュニパー (むくみの解消に)



※エッセンシャルオイルは、製品の注意書きをよく読んで使用してください。



#### 足湯をしながら…

- 白湯やハーブティーなどカフェインレスの温かいものを飲む  
とくに冷たいものを多くとった日にオススメ。
- 足首・足指を動かす  
足首をくるくる回す(内回し、外回し)、足指を開く・握るをくり返す、などの簡単な動きでも血流がよくなり、足のむくみや疲れの解消に。
- 足裏マッサージをする  
バケツ等のなかにゴルフボールを入れて土踏まずにあててコロコロ転がすと、足裏の筋肉をほぐせるほかツボも刺激。老廃物の代謝を促すのでデトックス効果が期待できます。

※本誌12ページで有楽町・交通会館内の「足湯」(おおいのアンテナショップ温泉座)を紹介しているので、ぜひご覧ください。



平成30年度 決算のお知らせ

# 高齢者医療制度への支援金が高齢者医療制度への支援金が現役世代の医療費等を上回る異常事態に!!

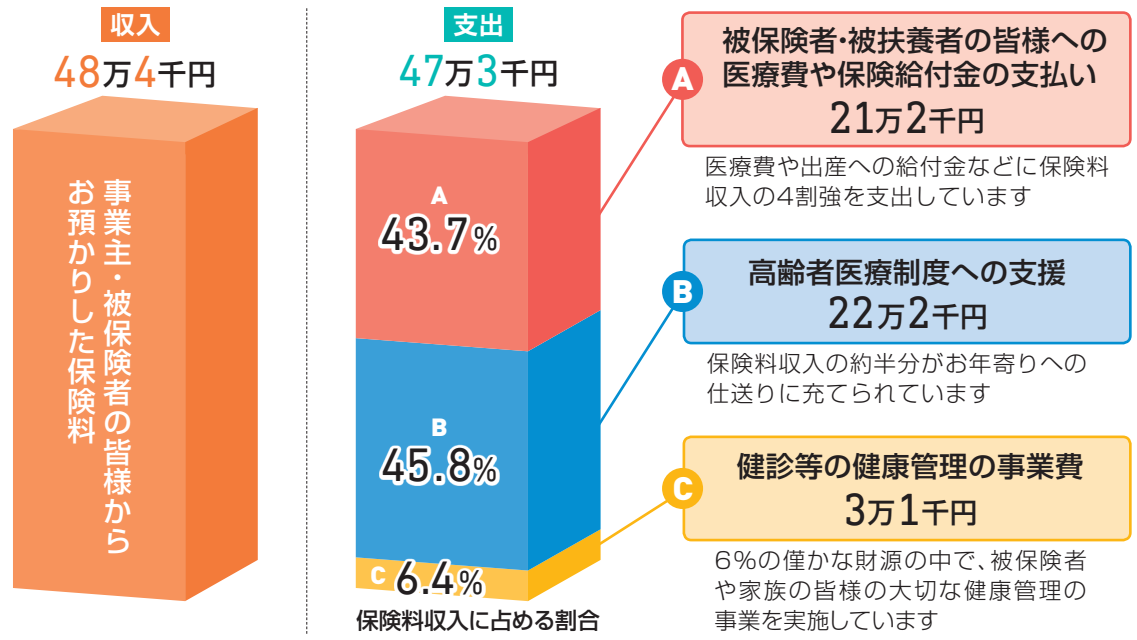
令和元年7月11日に開催された第125回組合会において、平成30年度決算が承認されました。

一般勘定

収入合計	258億3000万円
支出合計	245億7900万円
収支差引額	12億5100万円

経常収入合計	246億8500万円
経常支出合計	238億5300万円
経常収支差引額	8億3200万円

平成30年度決算の「被保険者1人当たりで見る財政状況（経常収支）」



平成30年度は、被保険者1人当たり平均で48万4千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21万2千円を充てています。

「B高齢者医療制度への支援」には45%の22万2千円と、A Bの両者の支出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、6.4%相当の3万1千円が充てられています。

介護納付金が2億円増加した影響により、保険料収入だけでは賄えない状況に!!

介護勘定

収入合計	24億 300万円
支出合計	23億3500万円
収支差引額	6800万円

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段階的に導入された影響で、前年度より2億円増加したため、保険料収入だけでは賄いきれず、財産から2億1千万円を取り崩して収支の均衡を図りました。

国全体で介護保険制度にかかる費用は増加の一途を辿っており、今後も保険料率引き上げの議論は避けられない状況にあります。

## 平成30年度事業報告

平成30年度も「報道健保の保健事業」に多くの方のご参加をいただきました。

### 1 生活習慣病予防健診（人間ドック等含む）

健康管理事業のベースとなる生活習慣病予防健診には、**45,659名**が受診しました。受診率は**74.6%**ですが、報道健保は100%を目指しています。

	受診者数	受診率
被保険者	40,556名	80.4%
被扶養者	5,103名	47.2%
合計	45,659名	74.6%

→健診結果の詳細はP8をご覧ください。

### 3 インフルエンザ予防接種

インフルエンザの予防接種は、昨冬大流行した影響もあり、前年度より2,146名増の**23,296名**の方が受けました。接種により、重症化や職場・家庭内での蔓延を軽減することができました

	受診者数
被保険者	16,177名
被扶養者	7,119名
合計	23,296名

→今年のインフルエンザ予防接種のご案内は次号（10月号）で特集予定です。

### 5 骨健康度測定

健診会場などで実施している骨健康度測定は、**2,366名**の方が受け、有所見者は**65名**でした。女性のほうが所見がある方が多い傾向がうかがえます。有所見の方には、管理栄養士等が食事や運動など生活習慣に関する指導を行いました。

	受診者数	うち、有所見者
男性	945名	4名
女性	1,421名	61名
合計	2,366名	65名

### 7 体育奨励事業

運動習慣導入の一環として、初開催のいちご狩りをはじめとした事業に平成30年度も多くの方が参加されました。

春季ハイキング「潮干狩り」	805名
第9回・第10回チャレンジウォーキング	673名
第41回報道健保ボウリング大会	214名
第54回報道健保野球大会	76チーム
ハイキング「東京ディズニーランド」「東京ディズニーシー」「ユニバーサル・スタジオ・ジャパン」	3,207名
ウォーキングイベント「みかん狩り&さつまいも掘り」「いちご狩り」	1,216名
第35回報道健保ゴルフ大会	120名

→秋のイベントのご案内はP18～19をご覧ください。

### 8 子育て支援

前号でも特集した「子育て支援」として、出産時の給付や保険料の免除、育児情報誌の配布などを行いました。合わせて約8億円を支出し、子育て支援に力を入れました。

※③、④は1ヵ月当たりの平均

### 2 歯科検診

生活習慣病の原因ともなる「歯周病」の予防を目的とした歯科検診には、**4,899名**が受診し、うち要治療と判定された方は**938名**（該当率19%）でした。この方々には早期に歯周病を治療するよう、医療機関への受診促進を行いました。

	受診者数	要治療者数
被保険者	4,476名	834名
被扶養者	423名	104名
合計	4,899名	938名

→今年の歯科検診のご案内はP10をご覧ください。

### 4 ピロリ菌検査

胃がんの予防を目的に平成28年度から行っているピロリ菌撲滅キャンペーンは、30年度**4,170名**が受け、陽性者は**437名**でした。陽性者の方には除菌促進を行いました。除菌率は37%で、未除菌の方が6割以上います。

	受診者数	うち、陽性者
被保険者	3,674名	381名
被扶養者	496名	56名
合計	4,170名	437名

→ピロリ菌撲滅キャンペーンの結果はP9をご覧ください。

### 6 直営保養所

熱海荘・那須山荘、そして報道健保の直営保養所に新たに合わせた箱根ごうら荘、3施設合わせて**12,036名**の方がご利用されました。今後も心身の保養にご利用ください。

	利用者数
熱海荘（9月から3ヵ月間整備工事）	4,291名
那須山荘	5,109名
箱根ごうら荘（11月から営業）	2,636名

→保養所の特集はP16～17をご覧ください。

支援内容	件数
① 出産手当金	361件
② 出産育児一時金	804件
③ 産休・育休中の保険料免除※	476件
④ 育児情報誌の配布※	735冊



# 報道健保築地健診プラザで 風しん抗体検査を実施します

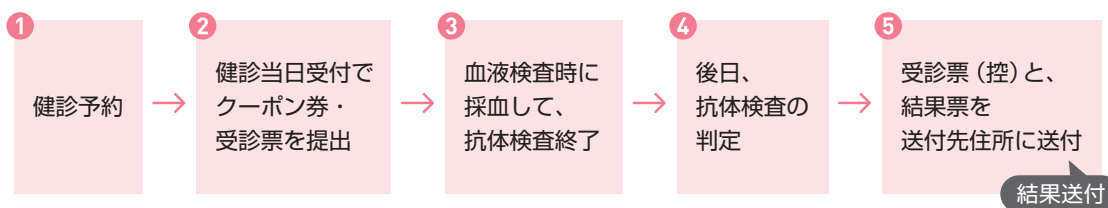
国の風しん対策として、1962(昭和37)年4月2日から1979(昭和54)年4月1日生まれの男性は、「抗体検査」と「ワクチン接種」を無料で受けられるようになりました。

風しんは妊娠初期の女性が罹患すると、お腹の中の赤ちゃんが難聴や心疾患、白内障になったり、心身の発達の遅れなどが出たりするおそれがあります。妊婦はワクチン接種を受けることができません。対象世帯の男性で風しんに罹患した記憶のない方は抗体検査を受けるようにしてください。

## 報道健保築地健診プラザ…健診と同時に抗体検査を実施中です。

- 2019年4月以降、対象者にお住まいの市区町村からクーポン券が届きます。  
※自治体により事業の開始時期や対応が異なるため、詳細はお住まいの市区町村へお問い合わせください。
- クーポン券と受診票(報道健保ホームページ「NEWS」よりダウンロード)を記入して健診当日持参してください。

### 検査の流れ



## 報道健保診療所…下記開設時間で実施します。

- 予約の上、クーポン券と受診票(報道健保ホームページ「NEWS」よりダウンロード)を記入し、持参してください。

◆健診や人間ドックを受診している医療機関でも抗体検査や予防接種を実施しています。詳しくは当該機関へお問い合わせください。また、対象医療機関は厚生労働省ホームページのリストに掲載していますので、ご確認ください。

※期間は2022年3月31日までの3年間です。

風しんの追加的対策

検索

## 報道健保診療所を あなたのホームドクターにしませんか？

診療所では、各種検査等がすべて**無料**でご利用いただけます。

検査項目… 貧血 肝機能・脂肪肝 食後血糖値 禁煙相談

開設曜日・  
時間

火・木・金曜日  
13:00～17:00

予約先

報道健保診療所直通ダイヤル

☎ 03-6264-0130

※左記開設時間内にお電話ください。

第5回

# 職場のメンタルヘルス研修会を開催しました

令和元年5月24日(金)にエッサム神田ホール2号館において「第5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を報告した後、桂文楽師匠による講演を行い、落語界の裏話などお聞きすることができました。



## 講演「文楽のここだけの話」

落語家 九代目 桂 文楽 師匠

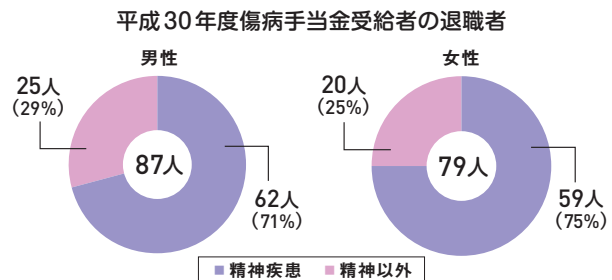
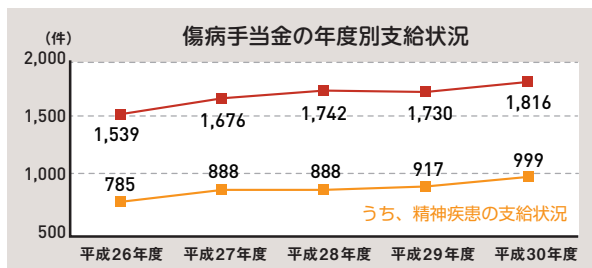
- **仕事を好きにさせることが一番** この時期になると、入社した人が辞めていくことがかなりあるそうですね。落語の世界では、前座の頃はお金にもなりませんし、周りからきついことをいわれるのも常です。でも、ただ好きだから入ってきて、好きでやっているんですね。ですから、メンタルが弱くなった人に一番大切なのは、「仕事を好きにさせる」ことなんじゃないでしょうか。
- **毎日の師匠のお世話が落語につながる** 前座の頃は、毎日師匠のところへ行って、身の回りのことや家のことをすべてやっていました。落語というのは、師弟関係、親子関係、兄弟関係など、人間が生きていくうえで必要なことをしゃべっている物語です。師匠のところにいるいろいろなことを覚えないと、落語につながっていかない。だから、師匠は毎日来いと言うわけなんです。
- **けじめをはっきりつけたほうがよい** 落語の世界は、酒飲みが多くいい加減な割に、修行時代に酒なんてとんでもないと、前座の間、酒は一切だめ。二ツ目\*になったその日から、どんどん飲めと言われます。区切りがはっきりしているんですね。一般の仕事をしている人たちも、そういうけじめをつけることで、もうすぐだ、もう少しがんばろうという気持ちになるんじゃないでしょうか。
- **教えはするが押しつけない** 入ってすぐの前座見習いに教える落語はだいたい決まっていますが、その後は、本人が教わりたいという落語を教えます。そして、練習した落語を聞くのですが、どこを直せというようなことはほとんど言いません。特に、真打ちになった人には、教えることはしますが、最後に聞くこともしませんね。その人がこしらえていけばいいものなので。

私たち落語家の世界の話なので、参考になるかどうかはわかりません。ただ、万が一話の中で、こういうことを若い人に言ってあげたらいいかな、してあげたらいいかな、と思われたことがあれば、使っただけだと思います。

※落語家の階級：前座見習い→前座→二ツ目→真打ち

## 傷病手当金(休業補償給付)の現況から見えるもの

報道健保では、傷病手当金の支給件数が増加傾向にあり、中でも精神疾患はその60%を占めています。また、精神疾患による傷病手当金の受給者のうち約70%は退職しており、精神疾患の発症が生産性・労働力の損失につながっていることが見えてきます。



精神疾患発症防止のために、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。

# 平成30年度健診結果のお知らせ 健診受診者の8割以上が有所見者！

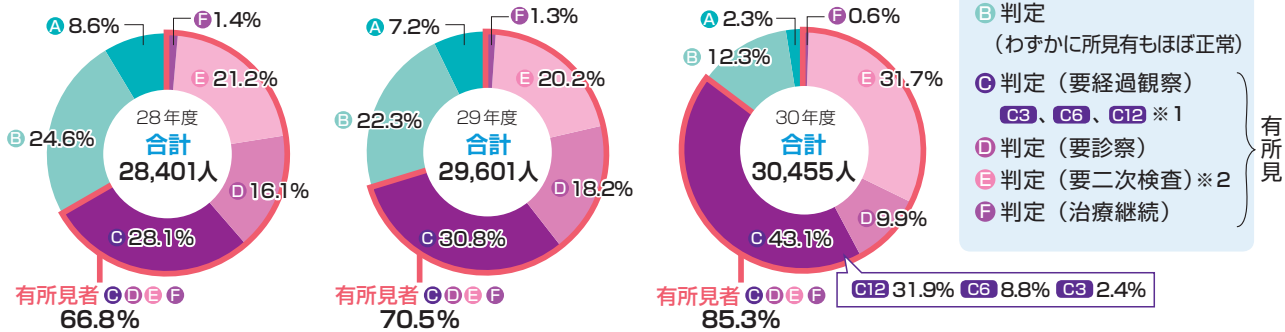
**平成30年度 変更事項**

- 身体計測……判定項目に追加となりました（BMIが25.0以上、または18.4以下はC判定に区分）。
- 視力……医療機関により0.9以下は有所見と判定されるようになりました。
- 腹部エコー……対象者を拡大しました（35歳以上希望者→35歳以上全員）。

## 有所見者の増加、A判定の減少が続く

平成30年度の「生活習慣病予防健診」は、前年度より854人多い30,455人が受診されました。全受診者の8割以上の方に何らかの所見が見られました。病気のサインを見逃さないよう、毎年必ず健診を受けましょう。

「生活習慣病予防健診」受診者と総合判定の推移



※1 C3/日常生活に注意して、3ヵ月後に再検査をお受けください。  
 C6/日常生活に注意して、6ヵ月後に再検査をお受けください。  
 C12/日常生活に注意して、年1回の健診をお受けください。

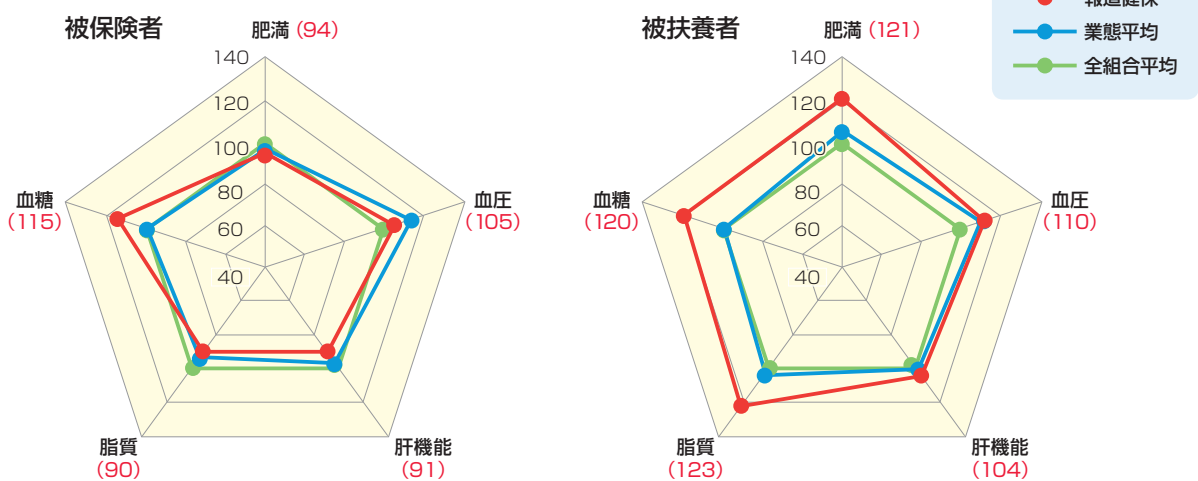
※2 精密検査を必要としますので、医療機関を受診してください（精密検査は「保険診療」扱いとなります）。

## 健診の結果を見直し、生活習慣を改善しましょう！

「健康スコアリングレポート」は、日本健康会議・厚生労働省・経済産業省が連携して、被保険者・被扶養者のみなさんの健康状態や医療費、予防・健康づくりへの状況等についてまとめ、経営者に通知する取り組みです。企業と健保組合が健康に関する問題を共有することにより、連携した健康づくり対策などを行うことができます。

下のグラフは健診の結果により、各項目のリスク保有者（保健指導判定基準に該当する方）の割合を全健保組合平均や業態平均と比較しています。報道健保の特徴は、**被保険者の方は血糖・血圧が全組合平均より高く、被扶養者の方は5項目（血圧・肝機能・脂質・血糖・肥満）すべてにおいて全組合平均より高い**という結果が出ています。健診結果を今一度ご覧になり、生活習慣を見直すことが大切です。

【健康状況】（報道健保のスコアリングレポートより）





# 胃がん患者のほとんどはピロリ菌感染者

胃がんは胃の壁の内側をおおっている粘膜に発生します。胃にピロリ菌が感染していると、胃の粘膜に炎症が起こって萎縮し、がんが発生しやすくなります。

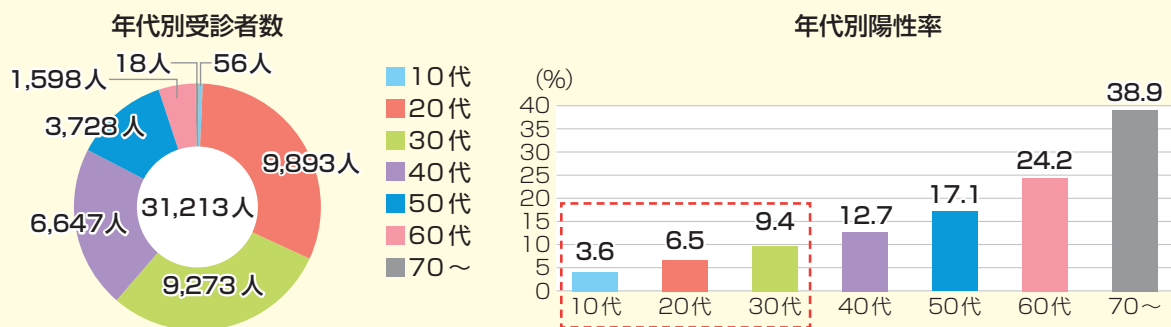
ピロリ菌に感染している人がすべて胃がんになるわけではありませんが、胃がんの患者さんのほとんどはピロリ菌の感染者であり、「日本人の胃がんはもっぱらピロリ菌感染者から発生する」といわれています。

ピロリ菌の検査を受け、陽性なら除菌治療を受けることが大切です。また、バリウム検査や内視鏡検査の胃がん検診も定期的な受け、早期発見を心掛けましょう。

## ピロリ菌撲滅キャンペーンの結果報告

胃がんのリスクとされるピロリ菌について、平成28年度から撲滅キャンペーンを実施した結果、3年間で本人・家族合わせて31,213名の方が受診されました。その内、3,393名、10.9%の方が陽性となり、年齢が高いほど陽性率も高くなっています。また、陽性者の中で、医療機関を受診し、除菌された方は1,253名、36.9%で未だ除菌されていない方が多数存在します。陽性の判定が出た方は、医療機関で早めの除菌をお願いします。

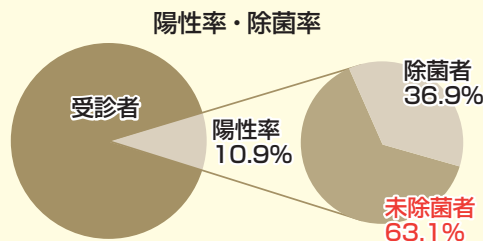
### ●ピロリ菌検査受診者・陽性者年代別内訳



### ●ピロリ菌検査除菌状況

10代・20代・30代の若年層でも一定の割合でピロリ菌陽性者がいます。

将来のがんリスクを避けるため、まだ除菌されていない方は若いうちに除菌しましょう。



## 報道健保築地健診プラザには「X線検査」と「内視鏡検査」があります！

無料

X線検査

検査直前に発泡剤で胃を膨らませたあと、バリウムを含む造影剤を飲んでX線で胃を撮影。検査の感度は70～80%といわれています。

内視鏡検査

口から内視鏡を入れて、胃の粘膜を直接観察します。胃X線検査では見つけにくい小さながんの早期発見が可能です。

# 市ヶ谷会場・報道事業健保会館で 歯科検診を実施します



## 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2日(水)～3日(木)	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」下車徒歩1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)	① 10月28日(月)～ 11月1日(金) ② 11月11日(月)～15日(金) ③ 12月2日(月)～6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。



## 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



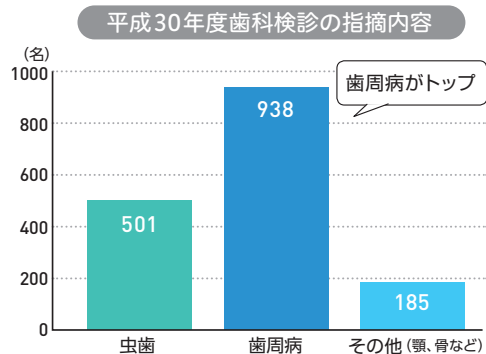
## 5月会館歯科検診 受診者の声

こちらの会場は初めてでしたが、とても清潔感があり受診しやすかったです。来年も受診したいと思います。

自分に合った歯ブラシのお勧めの硬さなどを教えていただいたのがありがたかったです。

一般の歯医者さんより話しがしやすく、早くて無駄がないのでとてもよいです。

## 報道健保の 平成30年度歯科検診の結果は…



平成30年度歯科検診は、4,899名の方が受診され、938名(19%)の方が歯周病と診断されました。今年度も忘れずに受診しましょう。

## 大阪・名古屋地区 歯科検診のご案内

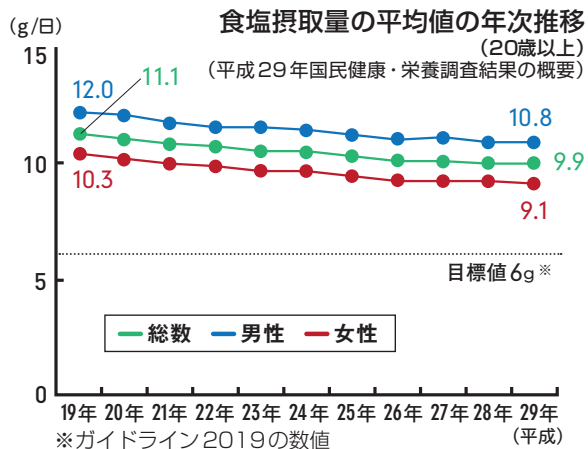
大阪	味覚糖UHA館 ※インフルエンザ予防 接種同時実施(無料)	11月20日(水)～21日(木) (2日間実施) ※インフルエンザ予防接種は 11月20日(水)～22日(金)(3日間実施)	大阪メトロ「松屋町駅」より徒歩2分
名古屋	メルパルク名古屋	11月28日(木)	JR「千種駅」より徒歩4分

申込み時期など詳細は次号(10月号)でご案内いたします。

# 高血圧と食事(減塩)

本年4月に「高血圧ガイドライン2019」が5年振りに発表され、その中で前回のガイドライン同様に、生活習慣の修正項目の最初に挙げられているのが「減塩 … 1日6g未満」です。

一方で、厚生労働省が発表している「平成29年 国民健康・栄養調査の概要」では、食塩摂取量の平均値は9.9g、男性10.8g、女性9.1gとなっており、この10年間で漸減傾向を示しているもののガイドラインに示されている数値との差を感じます。



## 減塩に栄養成分表を活用

日頃の生活で加工食品を購入する際や外食店での食事の折り、平成27年4月に施行された「食品表示法」の中の栄養成分表示を見ながら減塩の参考としてください。

例えば、即席めん類であればエネルギー表示の他に、食塩相当量としてめん・やくみ、スープの2つに分けて記載されています。

例

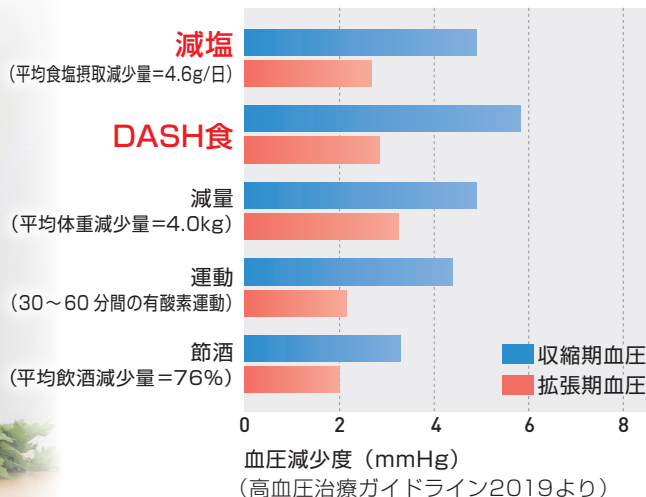
栄養成分表の例 (即席めん)	100g当たり
エネルギー	331kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	4.3g
炭水化物	63.2g
◎食塩相当量	5.5g
・めん	1.5g
・スープ	4.0g
カルシウム	168mg

## DASH食

食生活において野菜、果物、低脂肪乳製品が豊富で、飽和脂肪酸とコレステロールが少ないDASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) 食と減塩の組み合わせは、より有効な降圧効果があります。主菜が肉料理の場合、野菜サラダをプラスしたり、あるいは脂肪の少ない部位を選び、エネルギーダウンを図りウエイトコントロールへつなげましょう。

また、野菜・果物・魚介類において最も栄養価が高くなるとされる旬の食材を選ぶことを心がけてください。

生活習慣見直しによる降圧の程度



# 東京のみならず日本の中心 千代田区 皇居周辺を歩く



東京駅丸の内駅舎

1914年に建てられた東京駅の駅舎です。2012年に保存・復元工事が完了し、約100年前の姿がよみがえりました。

日本の中心ともいえる千代田区は企業や省庁に加え、歴史や格式の高さを感じさせる名所が多数。屋内施設も充実し、足湯スポットもあります。地図上1~3までのコースは、今年10月開催予定の「祝賀御列の儀」の経路と一部同じコースになります。

**4 丸の内ビルディング**  
東京駅直結、ビジネス・商業の大規模複合ビル。5階テラスからは東京駅舎や駅前広場が見渡せます。

**3 皇居外苑**  
皇居の周囲に位置する公園で、伏見櫓を背景とした二重橋が有名。大芝生広場には約2,000本ものクロマツが点在しています

写真提供：国立国会図書館

**2 国立国会図書館**  
国会に属する唯一の国立図書館で、国内で発行された幅広い出版物を保管しています。蔵書数は国内外で出版されたものをあわせて4,300万を超えています。※入館・ご利用の際は手続きが必要です。日曜日、国民の祝日・休日、年末年始、第3水曜日休館

**足湯スポット** おおいたアンテナショップ温泉座  
大分県限定の珍味や化粧品などを取り揃え、無料の足湯が楽しめるアンテナショップ。

**6 東京国際フォーラム**  
様々な施設から構成されるコンベンション&アートセンターで、年間約4,000件のイベントが行われています。ガラス棟の開放感は抜群。

**5 三菱一号館美術館**  
近代美術中心の企画展を年に3回開催している美術館。特徴的な外観の建物は、明治時代の建物を復元したものです。休館日、臨時の開館・入館料等の詳細はWEBサイト等でご確認ください。

**START** 永田町駅 (有楽町線) → **1** 国立国会図書館 → **2** 皇居外苑 → **3** 丸の内ビルディング → **4** 三菱一号館美術館 → **5** 東京国際フォーラム → **6** 東京駅 → **7** **GOAL**

歩行時間 約45分 歩行距離 約4km

※館内や園内歩き含まず



# 「セルフ働き方改革」で 心が元気になる休日を 休み上手になれば、仕事も前向きに!

あなたは休日をどんな風に過ごしていますか?

休日にうまく心身をリフレッシュできれば、仕事の効率も上がり、イキイキとした1週間を過ごすことができます。

そこで今回は、休日を上手に活用するための「セルフ働き方改革」のヒントをご紹介します。



## STEP1

### まずは休む! ~タイプ別「セルフ働き方改革」のススメ

休まず働き続けると疲労が蓄積して、労働意欲の低下や心身の病気にもつながります。上手に休めると休み前の疲労を持ち越さずに、仕事にも前向きな気持ちで取り組みます。

まずはしっかり休めるようになることが大前提です。休むことが苦手なおもなタイプ別の「セルフ働き方改革」を参考に、休み上手を目指しましょう。

#### 1 仕事が終わらないから休めないタイプ

→「やらないこと」を決める、  
まず半日休んでみる

例

- 他人でもできる仕事は任せ、1人で抱え込まない。
- 急な仕事を頼まれたときは期限を交渉する、一部は他の人にやってもらう。
- まず半日休んで、仕事をしないことや他人に任せることに慣れる。



#### 2 休むことに罪悪感があるタイプ

→「休むことも仕事の一環」と考えてみる、  
休日を充実させる

例

- 「休む=仕事が滞る」と考えず「休む=仕事の効率アップ」と発想を転換する。
- 仕事のことを考えない時間を持つことは、脳と心をクリーンにするとイメージする。
- 休日はなんとなく過ごさずに、目的を持って過ごして達成感を得る。



#### 3 休日に仕事のことを考えてしまうタイプ

→頭に浮かんだことは書いて忘れる

例

- 嫌なことを思い出すときは、自宅のパソコンや手帳などに書いて吐き出す。
- 心配ごとは手帳等を書いて忘れる。休み明けに見ると別の視点になれることも。
- アイデアが浮かんだときは、手帳や携帯にメモしたり、自分あてにメールする。



#### 4 休日に何をしたいかわからないタイプ

→仕事(の日)と逆のアクションをしよう

例

- デスクワークなら、スポーツやショッピングなどで体を動かしたり、外出する。
- 運動量の多い仕事なら、DVD 観賞や読書、風呂などで体を休める。
- 野菜たっぷりの料理を作って食べるなど、日ごろできていない体のケアをする。



## STEP2

### 有給休暇の活用で、メリハリある生活を

労働基準法が改正され、平成31年4月から年5日の年次有給休暇を取得させることが使用者に義務付けられました\*。年5日というのは最低限の基準なので、より多くの有給休暇取得が望まれます。



これから8月の夏季休暇、9月のシルバーウィーク等、暦上の休日も多く、有給休暇を組み合わせれば長期休暇も取りやすい時期になります。心の健康には、リフレッシュが欠かせません。また、長期休暇の楽しい計画は、仕事をがんばるモチベーションにもなります。仕事と休日をバランスよく回すことでメリハリのある生活を送りましょう。

\*年次有給休暇付与日数が10日以上すべての労働者が対象。



なるほど!

# 健康保険

## その1

# 整骨院・接骨院にかかるときは注意しましょう！ 原則、健康保険は使えません

整骨院・接骨院は病院とは違い、「各種保険取り扱い」「健康保険が使えます」などの看板を掲げていても、健康保険が使える治療（施術）はかなり限定されています。

健康保険対象外の施術を受けた場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

### 健康保険が使える場合

- 打撲・捻挫・挫傷（肉離れなど）
- 骨折・不全骨折（ひび）・脱臼（応急処置を除き、診療をした医師の同意が必要）



### 健康保険が使えない場合

- 日常生活からくる慢性的な肩こり
- スポーツによる筋肉痛・筋肉疲労
- 神経痛・リウマチ・五十肩などによる痛みやコリ
- 症状改善がみられない長期にわたる施術など

## ⚠ 整骨院・接骨院にかかる際のご注意

- 通勤中や勤務中のけがは労災保険の取り扱いとなります。
- 誤った請求を防ぐために、「療養費支給申請書」は施術内容をよくご確認のうえ署名・捺印をしましょう。また、**白紙への署名・捺印は絶対に避けてください。**
- 治療（施術）を受けたら、必ず領収書や診療明細書を受け取り、大切に保管しましょう。
- 「医療費のお知らせ」が届いたら、施術日数・金額等を確認し、ご不明な点については報道健保へお問い合わせください。

### 実際にあった事例

原因等	被保険者が肩こりがひどかったため、整骨院の <b>無料体験</b> を利用した
受診	「五十肩なので保険適用になります。このまま診療を続けましょう」と柔道整復師から言われ継続して受診することになった 療養費支給申請書に委任署名をしたが、記載内容について全く確認をしなかった
請求・照会等	整骨院から「肩関節捻挫」「背部挫傷」に対して施術を行ったとして報道健保に療養費の支給申請がされる 報道健保が被保険者に問い合わせ（照会）をし、申請内容に相違があることが判明
結果	整骨院でも過誤申請であることを認めたため保険適用外となり、申請書は整骨院に返戻となった

### MEMO

### 靴型装具の請求に写真の添付が必要です

平成 30 年 4 月 1 日以降、治療用装具の療養費支給申請をする場合、以下の書類が必要になりました。

- 医師の証明書（医師が治療用装具を確認した年月日の記載があるもの）
- 装具作成業者発行の領収書（医師の指示により作成したもの）
- 靴型装具の場合は、その写真（実際に装着する現物であることが確認できるもの）

## その2

# 被扶養者の 資格の再確認を行います



健康保険組合では、被保険者および事業主の皆様よりお預かりする保険料から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、被扶養者の資格確認を年に一回実施しています。

9月上旬に事業所あてに確認調書をお送りしますので、趣旨ご理解のうえ、ご協力をお願いします。

## ●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31年4月1日時点で、18歳未満及び74歳の方
  - ②平成31年4月1日以降の認定者

## ●提出期限

**令和元年10月31日(木)**

## 今回は被扶養者の認定要件のうち、 皆様からの問い合わせが多い「収入」の考え方についてご説明します

被扶養者の年間収入が130万円（60歳以上または障害厚生年金の受給要件に該当している障害者は180万円）未満であることが扶養認定の要件の1つとなっています。

### 収入対象となるもの

- 給与収入（通勤費等の手当も含む）
- 公的年金
- 失業給付金
- 傷病手当金
- 出産手当金
- 事業所得
- 賃貸料
- 利子・配当金収入 等

### 年間収入の考え方

被扶養者の年間収入とは、扶養認定された日以降の年間の見込み収入額のことをいいます。

なお、給与等の収入がある場合は月額108,333円以下、失業給付金等の受給者の場合は日額3,611円以下であること（60歳以上の方等は月額150,000万円以下、日額5,000円以下）が認定要件となります。

### 例

40歳の被扶養者が、1月～6月の半年間、月給12万円の契約で働くこととなった。契約終了後の7月以降は無収入となる。

この場合、収入の基準月額108,333円を超えているため、契約期間の1月～6月の間は扶養から外れることとなります。

お問い合わせ先 適用課 ☎ 03-6264-0133

# 秋の旅も保養所で!

保養所スタッフがおすすめ情報を紹介します

今回は熱海荘・箱根ごうら荘のスタッフが耳寄りな情報をお知らせします。この秋もぜひ、保養所をご利用ください。

## 熱海荘



☎0557-83-3444 FAX0557-83-3629

おすすめ

その  
1

小金料理長

### 夏の献立(8月)〝冷やし鉢、

旨味たっぷりの出し汁で「夏野菜」をさっぱりと炊いた、この時期「おすすめ!」の1品です。体温を下げる効果もあり、夏バテ知らず…。ぜひ、「熱海荘」で私の自慢のこの1品をご賞味ください!



おすすめ

その  
2

鈴木支配人

### 小さなお子様の〝憩いの場、

熱海荘の1階には、暑い日も、雨の日も小さなお子さまが安心して楽しく遊べる「Kidsコーナー」をご用意しております。

ぜひ、お越しの際はご利用ください!

また、男女浴室には、ベビーベッド、ベビーバスをそれぞれ設置しており、3歳以下のお子様には乳児食のご注文も承っております。皆さまのお越しをスタッフ一同お待ちしております。



イベント  
memo

南熱海お宿  
グルメフェスタ  
9/28(土)・29(日)

南熱海網代温泉旅館組合加盟施設の板前さん自慢のメニューを堪能できるイベントです。海の幸を味わいに出掛けましょう!

会場：長浜海浜公園

時間：10時～15時 ※入場無料

## 那須山荘整備工事実施に伴う休館のお知らせ

那須山荘は、開設から25年が経過し、建物・設備等に劣化が見られることから、計画整備工事を実施いたします。

これに伴い、工事期間中の**令和元年9月24日～12月20日までの間は休館となります。**

ご利用を希望されている皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



## 箱根ごうら荘

おすすめ

その  
1

横山支配人

### 箱根ごうら荘自慢の露天風呂



箱根の雄大な山々と朝の澄みきった空気。想い想いの“ひととき”を自慢の露天風呂でお過ごしください。



☎ 0460-83-9532 FAX 0460-83-9533

おすすめ

その  
2

横山支配人

### ワインの飲みくらべ

ワインの“芳醇な香り”と味わい。日本酒とはまた違った口当たりを箱根の夕食とともに楽しみください。



箱根ごうら荘は  
平常通り運営中です

箱根町大涌谷（箱根山）が噴火警戒レベル2となっておりますが、立入禁止規制は火口周辺のみです。「箱根ごうら荘」およびその周辺は火口域から離れており影響はなく、平常通り運営を行っております。安心して宿泊や観光をお楽しみください。

## 保養所共通 ポイントカードのご案内

熱海荘、箱根ごうら荘、那須山荘で使える「保養所共通ポイントカード」。利用するたびにポイントが貯まり、獲得ポイントに応じて素敵な特典を用意しておりますので、ぜひご活用ください。

・・・ポイントカードの特徴・・・

- ★1回の宿泊ごとに、1ポイントを付与します（有効期限なし）。
- ★3ポイント獲得すると、保養所より粗品をプレゼント。
- ★5ポイント獲得すると、獲得時に宿泊している保養所の利用料を3000円割引。
- ★熱海荘と箱根ごうら荘に連泊すると、通常ポイントに加え、さらに1ポイント加算（どちらが先でもOKです）。



## 年末年始抽選のご案内

熱海荘・ 箱根ごうら荘	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(日)	抽選日	9月16日(月)
	1月2日～1月31日 宿泊分	1月利用分	締切日	10月15日(火)	抽選日	10月16日(水)
那須山荘	12月21日～1月1日(元日) 宿泊分	12月利用分	締切日	9月15日(日)	抽選日	9月16日(月)
	1月2日～1月31日 宿泊分	1月利用分	締切日	10月15日(火)	抽選日	10月16日(水)

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

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！今年も参加をお待ちしています～

### 「みかん狩り&さつまいも掘り」

横須賀の海風を感じながら、農園をウォーキング！  
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	令和元年10月26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の上、Webにてお申し込みください。



園内ではみかん  
食べ放題  
(1kg お土産付き!)

さつまいもは1家族  
5株まで!  
(お持ち帰りできます)



### 「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&さつまいも掘りをお楽  
しみください。



実施日	令和元年11月23日(祝・土)
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の上、Webにてお申し込みください。

### 第12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	令和元年10月1日(火)～11月30日(土)
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55回 報道健保 野球大会を開催します

令和元年、最初の野球大会はサンケイスポーツセンターで開幕。改元後の初代王者を目指し熱い戦いを！



昨年度Aリーグ優勝  
(株)電通パブリックリレーションズ

日程	令和元年9月8日(日)、15日(日)、22日(日)、 29日(日)、10月6日(日)、13日(日) ※予備日10月13日(日)、10月20日(日)
会場	サンケイスポーツセンター(埼玉県三郷市)
主将会議	令和元年8月21日(水)



## 第36回 報道健保 ゴルフ大会のお知らせ

大自然のもと、秋のさわやかな風を感じながら、広大なコースでゴルフを楽しみませんか！

日程	シニア 令和元年 11月10日(日) 一般・レディス 令和元年 11月17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、 定員に達し次第締め切ります。
参加費	15,000円 (大会当日にお支払いください)

去年の大会風景



※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。

### 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 「hdk2019」

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TELにてお問合せください。



# タコとじゃがいもの にんにくしょうゆ炒め

料理制作/磯村 優真恵(管理栄養士・料理研究家) 撮影/樂山 サトル スタイリング・構成/佐藤 絵理

## 材料(2人分)

- タコ(茹で)..... 150g
- じゃがいも..... 大1個
- ししとう..... 4本
- パプリカ(赤・黄)..... 各1/2個
- にんにく..... 2片
- ごま油..... 大さじ1
- A { 酒..... 大さじ1
- しょうゆ..... 小さじ1
- 砂糖..... 小さじ1
- 黒こしょう..... 少々

## 作り方

- ①タコは一口大に切る。ししとうは竹串で数カ所穴をあけ、パプリカは乱切りにする。にんにくは半分に切り芽を取る。
- ②じゃがいもはよく洗ってから皮ごと一口大に切り、耐熱容器に入れラップをして、電子レンジ(600W)で3分~5分ほど加熱する。
- ③フライパンにごま油とにんにくを入れ弱火にかけ、香りがたったらじゃがいもとタコを入れ炒める。
- ④ししとうとパプリカを加え軽く炒め合わせ、混ぜ合わせたAを回し入れ、黒こしょうをかける。



### ヘルコム編集室で実際に 作ってみました!

見た目は色鮮やかに、ほぼお手本どおりの出来映えでした! タコ、皮付きじゃがいも、ししとう、パプリカ、それぞれの食感が楽しめ、ごま油とニンニクの香りが効いておかずにもおつまみにも◎な一品となりました。そして、声を大にして言いたいポイントは、タコは炒めすぎるとびっくりするほど硬くなります! 全ての食材をサッと炒め合わせるくらいがお勧めです。私は、ちょっとしたアゴのエクササイズになりました^^;



1人分 230kcal  
塩分 0.9g



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263回 理事会

令和元年7月4日(木)に第263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

- |                           |                                |
|---------------------------|--------------------------------|
| <b>1</b> 第125回組合会提出議案     | <b>2</b> 第125回組合会の招集           |
| 1. 介護勘定の令和元年度<br>収入支出変更予算 | <b>3</b> 組合保有財産の運用             |
| 2. 平成30年度決算関連事項           | <b>4</b> 互選議員の退任に伴う<br>補欠選挙の実施 |
| 3. その他の組合会提出議案            |                                |

### 報告事項

- |                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| <b>1</b> 関東信越厚生局による<br>実地監査の結果 | <b>2</b> その他 |
|--------------------------------|--------------|

## 第125回 組合会

令和元年7月11日(木)、アルカディア市ヶ谷において第125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

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>1</b> 介護勘定の令和元年度<br>収入支出変更予算 | <b>4</b> あんま・マッサージ、はり・<br>きゅう療養費(あはき)の<br>支払い方法の変更 |
| <b>2</b> 平成30年度決算関連事項           | <b>5</b> 理事長専決事項                                   |
| <b>3</b> 事業所の脱退                 |  |

### 報告事項

- |                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| <b>1</b> 関東信越厚生局による<br>実地監査の結果 | <b>2</b> その他 |
|--------------------------------|--------------|

## 平成30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

令和元年6月28日(金)、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30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。



監査の様子

## 関東信越厚生局による実地監査が実施されました

令和元年5月23日(木)、関東信越厚生局による実地監査(総合監査)が、平成25年以来6年ぶりに実施されました。

当日は、庶務・保健事業、財務・経理、健康管理や医療費適正化など健康保険組合の業務全般について監査を受け、改善点など教示いただきました。特に不適正な処理はなく、全体的に良好であるとの講評を受けました。

また、医療費適正化対策や健診・保健指導などの保健事業については、他の健保の模範となるような非常に手厚い事業を実施しているとの評価を得ました。

## 算定事務・Hoksプラン等に関する

### 事務担当者講習会が東京と大阪で開催されました

令和元年6月10日(月)アルカディア市ヶ谷、6月13日(木)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136名の方が、大阪会場では20名の方が参加されました。

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



東京会場



大阪会場

# KENPO TOPICS

## 第42回 報道健保ボウリング大会を開催しました

6月8日(土)、品川プリンスホテルボウリングセンターで、第42回報道健保ボウリング大会が開催されました。当日は、205名の方が参加、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	(株)レイ	1867
準優勝	(株)啓徳社	1864
第3位	(株)日刊編集センター A	1823

### ハイゲーム賞

(敬称略)

	事業所名	氏名	得点
一般男子の部	MXテクニカルサービス(株)	福永 章博	186
40歳以上男子の部	(株)日本海事新聞社	白川 工	214
女子の部	(株)レイ	深代 玲子	171

### 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)レイ	井村 祐介	512
	準優勝	MXテクニカルサービス(株)	福永 章博	508
	第3位	(株)オー・エル・エム・デジタル	永井 有	474
40歳以上男子の部	優勝	(株)日本海事新聞社	白川 工	602
	準優勝	(株)TBSサンワーク	日下部 隆司	572
	第3位	(株)啓徳社	内堀 佑介	558
女子の部	優勝	(株)レイ	深代 玲子	458
	準優勝	(株)イースト・グループ・ホールディングス	古川 紗津貴	452
	第3位	(株)BS日本	沢渡 凜璃子	442



団体戦優勝  
(株)レイ



40歳以上男子の部  
優勝&ハイゲーム賞  
白川 工さん



一般男子の部  
優勝  
井村 祐介さん



一般男子の部  
ハイゲーム賞  
福永 章博さん



女子の部  
優勝&ハイゲーム賞  
深代 玲子さん

## 公告

### 事業所の新規適用・編入

(株)SUNRISE BEYOND  
東京都西東京市  
平成31年4月1日

### 事業所の名称変更

(株)TTR  
旧 (株)TYOテクニカルランチ  
東京都港区  
平成31年1月1日

(株)NHKテクノロジーズ  
旧 (株)エヌエイチケイアイテック  
東京都渋谷区  
平成31年4月1日

(株)DNPホリーホック  
旧 (株)ホリーホック  
東京都中野区  
平成31年4月1日

(株)ホールマン  
ホールディングス  
旧 (株)進化社  
東京都港区  
令和元年5月1日

### 事業所の所在地変更

(株)ラ・ルーチェ  
新 東京都世田谷区  
旧 東京都港区  
平成31年2月21日

(株)アルファ・グリット  
新 東京都港区  
旧 東京都渋谷区  
平成31年2月10日

(株)ウィズプロダクション  
新 東京都世田谷区  
旧 東京都港区  
平成31年4月11日

(株)エヌピー通信社  
新 東京都中央区  
旧 東京都豊島区  
令和元年5月7日

(株)ホリーホック  
新 東京都中野区  
旧 東京都品川区  
平成31年4月1日

### 事業所の削除

(株)イエスオープン  
東京都港区  
平成24年8月1日

(株)アミューズ  
エデュテインメント  
東京都港区  
平成31年3月1日

(株)マザース  
東京都港区  
平成31年4月1日

(株)TBSトライメディア  
東京都港区  
平成31年4月1日

(株)TBSプロネックス  
東京都港区  
平成31年4月1日

(株)クレイ  
東京都港区  
平成31年4月1日

(株)ベクテ  
東京都港区  
平成31年4月1日

(株)グランマルシェ  
東京都港区  
平成31年4月1日

(株)エヌエイチケイ  
メディア  
テクノロジー  
東京都渋谷区  
平成31年4月1日

(株)ジーベック  
東京都西東京市  
平成31年4月1日

### 選定議員の退任

芥川秀明  
(株)東京ニュース通信社  
退任年月日 令和元年6月30日

### 互選議員の退任

宇佐美和男  
(一社)日本音楽著作権協会  
退任年月日 令和元年6月30日

## 任意継続被保険者の皆様へ

## 令和元年度 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、**令和元年10月～令和2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。



令和元年 8月～10月の 納付期限	8月分	令和元年 8月13日 (火)
	9月分	令和元年 9月10日 (火)
	10月分	令和元年 10月10日 (木)

## 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

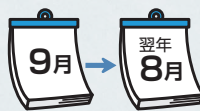
健保組合では、月単位で被保険者の報酬 (給料等) に応じて保険料を徴収しています。保険料計算の基礎となる「標準報酬月額」は、年に1回、見直しを行うことになっています。これを「定時決定」といい、そのための届を「算定基礎届」といいます。

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。

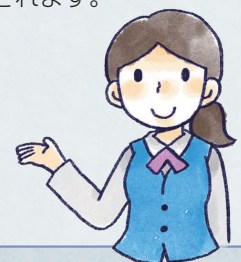
## 定時決定



この3カ月間の報酬の平均により標準報酬月額を決定



決定した標準報酬月額は9月から翌年8月まで継続

今月の  
報道健保

		令和元年6月末現在	対前月比
事業所数		699 件	- 1 件
被保険者数	男性	33,554 人	- 75 人
	女性	19,761 人	9 人
	合計	53,315 人	- 66 人
被扶養者数		28,971 人	- 38 人
加入者数		82,286 人	- 104 人

# 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。



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
2	3	4	5	6	7	1
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	

報道健保築地健診プラザ 独自サービス (すべて無料です。プラザ健診と同日に受診可)

- ①冷たい飲料サービス…～9/30(月)
- ②インフルエンザ予防接種実施…10月中旬～2月末
- ③歯科検診…10/28(月)～11/1(金)、11/11(月)～11/15(金)
- ④風しん抗体検査…通年
- ⑤骨健康度測定

※胃内視鏡検査・子宮がん及び乳がん検査については、最新の空き状況をホームページでご確認の上、お申込みください。  
※健保組合が実施する生活習慣病予防健診(主婦健診を含む)と人間ドックは、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

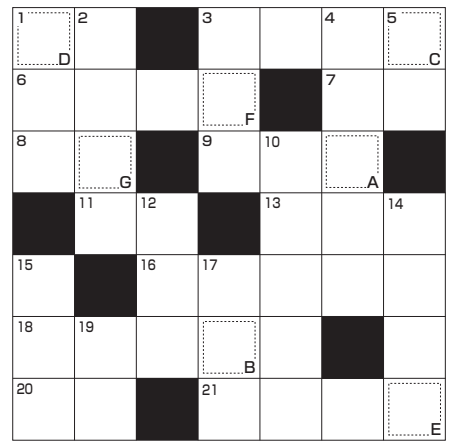
❖問題/クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

### タテのカギ

- ① ジーンズの素材としておなじみ
- ② ベッドルームともいいます
- ③ 森よりは木の少ないところ
- ④ 物事が後になるほど良くなること
- ⑤ 音楽に合わせてする女子の〇〇運動
- ⑥ 他に変化、反応を起こさせること
- ⑦ 牛馬などを生産して育てるところ
- ⑧ または、リタイアとも
- ⑨ 豪州の“生きたぬいぐるみ”
- ⑩ ジョッキーを日本語でいうと?
- ⑪ 日本のパスポートの表紙に咲く花

### ヨコのカギ

- ① 師匠について学ぶ方の人のこと
- ② 素晴らしい演奏に、パチパチと…
- ③ “くの—”とはこの女性版のこと
- ④ 物理も化学も何系の学問?
- ⑤ ヘビもニジモ漢字では何偏がつく?
- ⑥ 分け合うこと、共有すること
- ⑦ 刺身の横に添えてあるものは
- ⑧ 思っていたのとは違うこと
- ⑨ 「万引き家族」では主人公の母を演じていた女優
- ⑩ 大相撲では9月に開催される…
- ⑪ 苦があればこれもあるのが人生
- ⑫ 潔く進んで職を辞めること



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 **レイフサイショ (令和最初)**

当選者 のめしんさん、のじおくんさん、はゆゆこさん、風来坊さん、ナギスさん、ジンジンジンさん、ゆきちゃんさん、TOMOCKEYさん、takapyさん、道化師さん

### 応募方法

報道健保ホームページのトップ画面にある「Let's 脳トレ解答フォーム」からご応募ください。

- ❖締切日 令和元年9月1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)。

