

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
カラダとココロに嬉しいTeaTimeを

紅茶を
楽しもう!

がん対策特集
報道健保のがん検診

癒しの保養所100%活用ガイド
報道健保の保養所でリフレッシュ!

 東京都報道事業健康保険組合

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

寒い季節のミカタ! 紅茶を楽しもう♪

寒い季節に欠かせない温かい飲み物。日本茶やコーヒー、ココアなど
好みは人それぞれですが、今年の冬は紅茶を楽しんでみませんか？ 実は、
冬の健康管理にも嬉しい効果が期待できる紅茶の魅力をご紹介します。



種類によって香りも味わいもさまざま

紅茶は現在、世界30カ国以上で生産されていて、種類も非常に多くあります。おもな種類と特徴、おすすめの飲み方をご紹介します。



おもな種類と特徴

★世界三大銘茶 *ストレート=ストレートティー、ミルク=ミルクティー、アイス=アイ스티ー、レモン=レモンティー

種類と産地	特徴	おすすめの飲み方*
★ダーズリン【インド】	香り、味ともに優れ「紅茶のシャンパン」とも呼ばれる。収穫時期で香りや味が変わる。	ストレート
★ウバ【スリランカ】	強い渋みがあり、フローラルとメントールのような香りが特徴。	ミルク、ストレート
★キームン【中国】	一般的なものは渋みが少なく、スモーキーな香りが特徴だが、上質のものは甘い香りと渋みがある。	一般：ミルク 上質：ストレート
アッサム【インド】	濃厚なコクと甘みがあり、芳醇な香りが特徴。	ミルク
キャンディ【スリランカ】	クセがなくマイルドな味わい。渋みも少なくフルーツと好相性。	アイス、レモン
ニルギリ【インド】	スッキリとして爽やかな味わい。クセがなく飲みやすい。	ストレート、レモン
(フレーバーティー) アールグレイ	中国などの茶葉に柑橘類のベルガモットで香りを付けたもの。	アイス、ミルク

カラダとココロの

健康に嬉しい成分も多い

紅茶は体を温める作用があるので、冬によい飲み物です。また、次の成分も含んでいます。

- ◎**カフェイン**…覚醒作用があり、脳の活性化や眠気の防止、集中力アップ、疲労回復にも役立つ。また新陳代謝アップや脂肪燃焼効果も。
- ◎**タンニン**…渋みのもとでカテキンやポリフェノールを含む。カテキンには抗酸化作用や抗ウイルス作用、殺菌作用などがあり、老化や風邪の予防、血糖値の上昇の抑制などの働きも。最近では、紅茶ポリフェノールがインフルエンザ予防に役立つという研究結果が発表され、注目されている。
- ◎**テアニン**…うまみや香りの成分で、気持ちをリラックスさせる作用があり、ストレスを和らげる。

Tea break
column

11月1日は「紅茶の日」

*日本紅茶協会が1983(昭和58)年に11月1日を「紅茶の日」と決めました。

江戸時代、船が遭難しロシアに漂着した伊勢の国(三重県)の船頭・大黒屋光太夫が1791年11月に女帝エカテリーナ2世に接見、茶会に招かれて日本人として初めて西洋式紅茶を飲んだといわれています。

おいしく紅茶をいれるコツ

忙しい平日はお手軽にティーバッグで、ゆとりのある休日は茶葉を使って本格的にいれるのもおすすめ。下記の○はティーバッグ、茶葉とも共通のコツです。

○新鮮な水を沸騰させる

水道水でOKですが、空気を含んでいることが重要なので、くみたてを強火で沸騰させます。ただし、沸騰しすぎると空気が抜けてしまうので沸騰直後のお湯を使いましょう。

○ポットやカップを温めておく

○しっかり蒸らす

茶葉、ティーバッグとも表示されている抽出時間を守りましょう。



☆ティーバッグの場合

温めておいたカップにお湯を注いでからティーバッグを入れ、ふたをして蒸らしましょう。



☆ミルクティーの場合

紅茶は濃いめにいれ、牛乳は常温にしておきましょう。

アレンジレシピ&
活用法

◆ドライフルーツと

お好みのドライフルーツ(大きいものは小さめにカット)を紅茶に入れて蒸らし、フルーツが戻ったらできあがり。お好みでラム酒を入れても。

◆フレンチトーストに

通常、牛乳(砂糖入り)にパンを浸すところ、ミルクティー(砂糖入り、粗熱を取る)に浸して。

◆梅酒と

梅酒と温かい紅茶を1:1.5の割合で混ぜればできあがり。レモンやジンジャーを入れても。



★紅茶うがいで風邪予防

出がらしでOK!テアニンの殺菌作用で風邪予防に。



★茶殻で消臭

使い終わった茶葉(茶殻)をよく乾燥させ綿の袋などに入れると消臭剤になります。靴箱やクローゼットに。

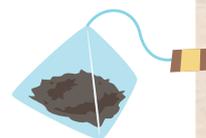


★キッチン掃除に

使い終わったティーバッグでシンクやグリル、レンジをこするときれいに。

★目の疲れに

使い終わったティーバッグの水気を絞ってまぶたに乗せて。





築地健診プラザで 早期がんを発見!

近年、がん検診の精度は向上し、早期やがん化する前の状態で発見が可能になってきています。また、がんは早期に発見・治療を行えば、完治が可能です。

ここでは築地健診プラザの健診で「がん」が早期に発見され、治療につながったケースをご紹介します。

実際にあったケース



40代女性

ピロリ菌検査

(+)陽性

喫煙

なし

飲酒

ときどき
(1日2~3合)

既往歴

なし

- 平成30年6月
健診時、胃部内視鏡にてD判定(要治療)。
- 同年7月
医療機関を受診、早期がんと診断。
- 同年9月
内視鏡下切除術を受け、1週間入院し、以降経過観察。

今回のケースは、胃内視鏡検査でがんが発見され、体に負担の少ない内視鏡的切除術で治療を行うことができました。

がんは、自覚症状が現れないまま進行しているケースが多いため、症状が出る前に検診で発見することがとても重要です。

胃がん検診

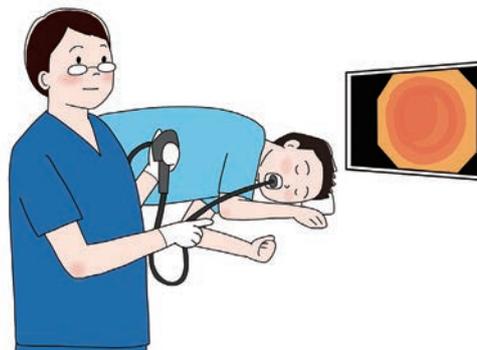
胃X線検査と胃内視鏡検査の違い

胃X線検査

バリウム(造影剤)を飲み、レントゲンで胃の内部を撮影し、食道、胃、十二指腸の小さな病変を見つける検査です。がんだけでなく、潰瘍、ポリープなども発見されます。

胃内視鏡検査

先端に小型カメラのついた細い管を口から入れ、モニターに胃壁を映して病変を見つける検査です。粘膜を詳しく観察して出血なども発見できるので、バリウムに比べ早期のがんを発見しやすいとされています。また、被ばくはないため、放射線が蓄積する心配もありません。



年に1回、必ず受けましょう!

報道健保のがん検診は生活習慣病予防健診といっしょに受診することができます。次のページでその内容を紹介いたしますので、ご自身に合った方法で年に1回必ず受診しましょう。

充実してます! 報道健保のがん検診

年に1回、必ず受けましょう

1 報道健保の「生活習慣病予防健診」と一緒に受診できます

報道健保の健診には、下表のとおりがん検査項目が含まれています。

種目	検査項目	対象者 (被保険者・被扶養者)	費用	実施会場
肺がん検診	胸部X線検査	全員	無料	<ul style="list-style-type: none"> ● 築地健診プラザ ● 巡回事業所健診 ● 会場健診 ● 直接契約医療機関56施設* ● 婦人生活習慣病予防健診
胃がん検診	胃部X線検査	35歳以上の希望者		
	胃内視鏡検査 (築地健診プラザ・直接契約医療機関の一部施設のみ)			
大腸がん検診	便潜血検査			
腹部エコー検査 (築地健診プラザのみ)		35歳以上全員		
前立腺がん検診	PSA検査	50歳以上の男性		
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診検査	女性希望者		
	経膈エコー検査 (築地健診プラザのみ)			
乳がん検診	エコー検査	女性希望者		
	マンモグラフィ検査 (築地健診プラザ・直接契約医療機関の一部施設のみ)	40歳以上の希望者		
ピロリ菌検査	血液検査 (築地健診プラザ・直接契約医療機関の一部施設のみ)	希望者		

がん検診受診の流れ

生活習慣病予防健診と一緒に「がん検診」申込み

健診と一緒に申込み



受診 無料※

※直接契約医療機関でのマンモグラフィ検査・ピロリ菌検査は一部自己負担金あり

申込先 各健診実施会場

(詳細は報道健保ホームページにてご確認ください)

2 下記の実施会場でがん検診を受診した場合、補助金を支給しています

種目	支給対象者 (被保険者・被扶養者)	補助金額	補助金 請求手続き	実施会場	
マンモグラフィ検査	40歳以上の女性	2,500円(上限額)	要	全国の医療機関 (専門医、人間ドック)	
前立腺PSA検査	50歳以上の男性	1,500円 (上限額)			
肺マルチスライスCT検査	35歳以上	6,000円	不要	健保組合指定の医療機関 「メディカルスキャンニング」 17施設	
レディースMRI検査	子宮・卵巣MRI検査	女性			12,000円
	乳房(マンモ)MRI検査	40歳以上の女性			12,000円
	乳房(マンモ)MRI + 子宮・卵巣MRI検査	40歳以上の女性			20,000円
ピロリ菌検査	希望者	1,000円(上限額)	要	直接契約医療機関の 一部施設のみ	

手厚い報道健保のがん検診

上表①のとおり、報道健保はがん検診を無料で実施しています(被保険者・被扶養者いずれも)。自治体のがん検診は自己負担がある場合が多く、また協会けんぽは一部を補助する取り扱いとなっています。

●自治体の検診費用…完全無料という場合は少なく、ほとんどが2,000円以内。

●協会けんぽ…検診費用は一部を補助。例) 子宮頸がん検診の自己負担額 最高1,039円。

②の補助金制度も充実しています。年に一度は健診を受け、ご自身の健康管理にお役立てください。

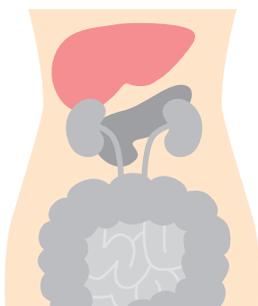
また、健診結果判定が要治療、要精密検査となった場合には速やかに医療機関を受診してください。

がん対策
特集

見つかりにくい「がん」

がんは予防が第一ですが、早期発見・早期治療も重要です。胃がんや大腸がんなど、「がん検診」に含まれるがんは定期的な検診で、また、検査項目にない下記のがんに対しては、人間ドック等の検査を受けることをおすすめします。気になる方は積極的に検査を受けましょう。

肝臓がん

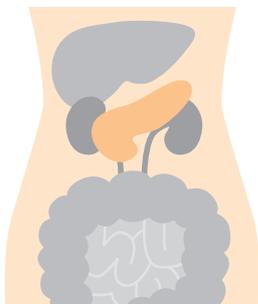


肝臓がんは、線維化して硬くなった肝臓の組織（肝硬変）から発生します。したがって線維化に早く気づくことが大切です。

そのためには、健診や人間ドックでの血液検査でわかる、ALT (GPT) やAST (GOT)、 γ -GT (γ -GTP) などの検査値に気をつけましょう。

「異常」が指摘されたら、腹部超音波検査やCT検査、MRI検査など、指示された検査を受けましょう。

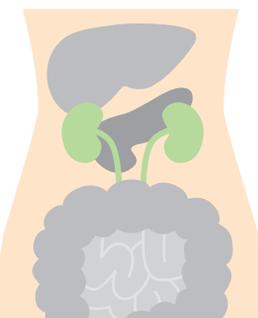
すい臓がん



すい臓がんはほかのがんに比べ、「治癒」の可能性である5年生存率が極端に低く、死亡者数は男性で4番目、女性では3番目に多いのが現状です（2018年）。一方で、早期発見できれば、治りやすいがんの一つです。ただし、すい臓のほとんどが胃の真後ろに位置していることなどから、がんの早期発見が難しく命に関わるケースが多くなりがちとされています。

検査には、腹部超音波検査のほか、造影CT検査、MRI検査などがあります。さらに超音波検査と内視鏡検査を組み合わせた超音波内視鏡検査（EUS）なら早期のすい臓がん発見が可能です。これらのいずれかを定期的に行うことをおすすめします。

腎臓がん



腎臓がんの検査でまず行われるのは腹部超音波検査です。

これでがんが疑われた場合は、CT検査などでより詳しく調べることになります。

人間ドックなどでのこれらの検査を積極的に受診しましょう。

舌がん（口腔がん）

口腔内のあらゆる粘膜には、がんができる可能性があり、最も多いのが舌がんです。見た目では口内炎と区別が難しいといわれています。

口内炎は長くても1週間から10日程度で自然に治りますので、口内炎の症状が2週間以上も続いたら、耳鼻咽喉科や口腔外科、歯科で検査を受けましょう。

受け方いろいろ

報道健保のインフルエンザ予防接種

ご自身に合った接種方法をお選びください。

東京

無料で受けられます(予約不要)

オススメ!

報道健保築地健診プラザ

- ▶対象者 健診受診者
- ▶実施期間 10/15(火)～2/28(金)

健診と同時接種のみ(健診は要予約)

男性(月・水・金曜日の8:30～12:30)
女性(火・木曜日の8:30～12:30)

※本年度はインフルエンザ予防接種のみは実施いたしませんのでご注意ください。

報道健保診療所

- ▶対象者 被保険者・被扶養者(16歳以上)
- ▶実施期間 10/15(火)～1/31(金)

予防接種実施スケジュール

受付時間	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00～11:30		●	●	●		●
		12/23まで	12/24まで	12/25まで		12/27まで
13:00～16:30			●		●	●

歯科検診と同時受診が可能です!(無料) → 歯科検診実施期間はホームページをご覧ください。

※16歳～19歳の方は「保護者の同意書」が必要になります。

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

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(火)～1/31(金)

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(金)～2/28(金)

大阪

大阪地区でインフルエンザ予防接種を**無料**で実施します(予約不要)

味覚糖UHA館で接種

- ▶対象者 被保険者・被扶養者(16歳以上)
- ▶実施期間 11/20(水)～22(金)
- ▶実施場所 「味覚糖UHA館」9階 UHAホール
大阪市中央区神崎町4-12

▶最寄り駅

- 🚉 大阪メトロ長堀鶴見緑地線「松屋町駅」②出口より徒歩2分
- 🚉 大阪メトロ谷町線「谷町6丁目駅」②出口より徒歩8分
- 🚉 大阪メトロ堺筋線「長堀橋駅」①出口より徒歩8分

11/20(水)～21(木)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。

※16歳～19歳の方は「保護者の同意書」が必要になります。

「大阪府結核予防会」で接種

- ▶対象者 健診受診者 ▶実施期間 11/1(金)～1/31(金)
- ▶実施場所 大阪府結核予防会 大阪総合健診センター 大阪市中央区道修町4-6-5
- ▶最寄り駅 🚉 大阪メトロ御堂筋線「淀屋橋駅」より徒歩5分

上記以外での接種を希望する方には**補助金**が支給されます

今年度から補助金額が1,500円から2,000円に変更となりました。

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)

- ▶対象者 被保険者・被扶養者
- ▶実施期間 10/1(火)～3/31(火)
- ▶自己負担 補助金2,000円を差引いた額をお支払いください。

※詳しい手続方法は、報道健保ホームページからリンク先の東振協のホームページをご覧ください。

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
- ▶自己負担 いったん全額をお支払いいただき、後日、報道健保にご請求ください。

※医師が当日の予診により予防接種実施を不適当と判断する場合があります。

詳細は報道健保のホームページをご覧ください。

報道健保 検索

禁煙のススメ

禁煙成功体験記 30代男性

禁煙外来で卒煙！



私とたばこの付き合いは、15年。寝起き、食後、仕事の休憩時間、お酒の席……私の生活は「たばこ」とともにあり、正直禁煙など考えたこともありませんでした。でも、子どもが産まれたとき、テレビや雑誌で何となく見ていた受動喫煙の危険が急に自分の子どものこととして実感できて、**禁煙外来**での治療を決意しました。

始める前は、「たばこ」が吸えなくてイライラするんじゃないか、治療してもやめられなかつ

たらどうしようと、不安ばかりでした。最初の1週間は喫煙しながら薬を服用、2週間目から禁煙になるのですが、その頃には薬の効果で「たばこ」がまずく感じられるようになっていたので、吸えないイライラはあまりありませんでした。

治療を終えて4カ月経ちますが、今も禁煙は続いています。1人でやろうとしても無理だったと思いますが、定期的に**禁煙外来**に通い、先生のアドバイスを受けながら**禁煙**に取り組めたことが、成功のカギだったと思います。みなさんも、自分のために、家族のために、**禁煙外来**で**禁煙**にチャレンジしましょう！

喫煙者の健康リスク

喫煙者は、たばこを吸わない人に比べて病気・死亡のリスクが高くなります。また、手術後に「肺炎が起こりやすい」、「傷が治りにくい」などの悪影響があります。

【喫煙者の抱えるリスク】

- 肺がん 4.5倍
- 乳がん（閉経前） 3.9倍
- 食道がん 3.7倍
- 虚血性心疾患 2.9倍
- 胃がん 1.7倍
- 大腸がん 1.4倍
- 脳卒中 1.3倍
- 死亡のリスク 1.7倍



参考：国立がん研究センター「多目的コホート研究の成果（2016年12月）」／乳がん以外は男性の数値

加熱式たばこは害がない？

本当？

加熱式たばこは煙が見えず、紙巻きたばこより健康に害がないと思われがちです。

しかし、たばこの葉を加熱して発生させたエアロゾルという蒸気にはニコチンが含まれており、加熱式たばこはそれを吸引するため、有害物質を体に取り込んでいることに変わりはありません。

たばこの健康被害をなくすには、禁煙するしかありません。



受動喫煙による健康リスク

「たばこ」は、吸う人だけでなく周囲にいる人の健康にも害を与えます。この受動喫煙が原因で死亡する人の数は年間約15,000人にのぼります。

【受動喫煙により高まるリスク】

- 乳幼児突然死症候群（SIDS） 4.7倍
- 乳がん（閉経前） 2.6倍
- 肺がん（肺腺がん） 2.0倍
- 脳卒中 1.3倍

出典：厚生労働省HP「なくそう！望まない受動喫煙」
国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法（2015）」

【受動喫煙が原因の死亡者数】

- 脳卒中 8,010人
- 虚血性心疾患 4,460人
- 肺がん 2,480人
- 乳幼児突然死症候群（SIDS） 70人

出典：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」2015年度報告書

報道健保診療所では、 禁煙相談を実施しています

禁煙に関する相談や禁煙外来の紹介などを行っていますので、積極的に活用して、禁煙を成功させましょう。

健診の後は 健診結果判定プログラムで 健康状態をチェック!

健診は健康管理の基本です。年に1度の健診を必ず受診し、健診結果判定プログラムで健康状態をチェックしましょう。加入者以外の方も利用できますので、ぜひご活用ください。

報道健保のトップページのバナーをクリックし、健診結果を入力してください。



こんなことがわかります!

- あなたに起こりやすい病気
- 生活改善のポイント

便利な機能

- 見てわかる基準値との比較グラフ
- 改善アドバイスが入ったオリジナル「健診結果判定シート」など



骨の健康度を測定し、骨粗しょう症を予防しましょう



骨がスカスカになり、もろくなってしまう骨粗しょう症は、要介護、寝たきり、認知症等の原因になります。骨粗しょう症を防ぐためには、「骨健康測定器」で自分の骨の健康状態を知ることが第一。測定結果に関する質問や栄養相談については、報道健保の栄養士にお気軽にご相談ください。

わかりやすい5段階評価

A~C	良好~標準
D、E	注意

アドバイス
コメントも
出力されます!

設置場所

- ・報道健保築地健診プラザ
- ・報道健保診療所

お問い合わせ先

保健指導課 ☎03-6264-0137

風しん抗体検査を実施しています

国の風しん対策として、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性は、過去に公的に予防接種が行われていないため、「抗体検査」と「ワクチン接種」が無料で受けられます。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。成人がかかると症状が重くなるばかりでなく、ウィルスをまき散らす加害者にもなることになります。対象世代の男性で、風しんにかかったことのない人は、抗体検査を受けましょう。

対象者 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

実施曜日・時間、予約先

報道健保築地健診プラザ

健診受診時に受付でお申し出ください。

健診予約・お問い合わせ：☎0570-056-123

報道健保診療所

火・水・金曜日 13:00~17:00

予約・お問い合わせ：☎03-6264-0130

受診時に必要なもの

クーポン券（お住まいの市区町村が発行）、受診票（報道健保ホームページ「NEWS」よりダウンロード）

特定保健指導は必ず受けてください!

特定保健指導とは

特定健診は、40歳以上75歳未満の被保険者と被扶養者の方が対象で、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、メタボリックシンドロームに着目した健康診査が義務とされています。この特定健診の結果、メタボリックシンドロームやその予備群と判断された方に対し、腹囲や血圧などリスクの程度に応じて「積極的支援」や「動機づけ支援」を行い、生活習慣のサポートをしていくのが特定保健指導です。

積極的支援

保健師等と面接して生活改善をスタート。3カ月以上にわたり電話やEメールなどで支援を受け、6カ月後に評価を受けます。

動機づけ支援

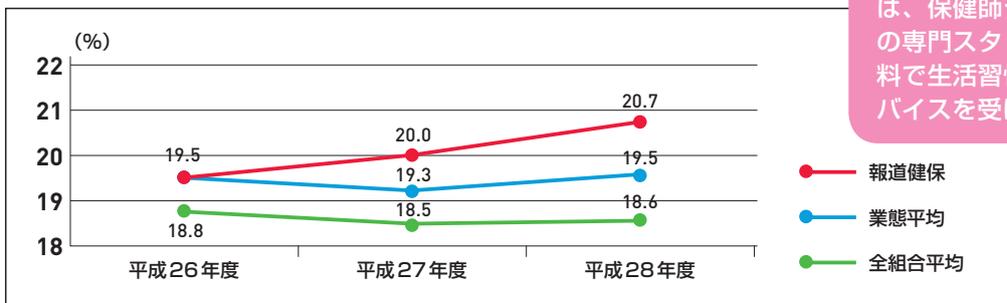
保健師等と面接して生活改善をスタート。3カ月から6カ月後に評価を受けます。

《報道健保の特定健診実施率と目標値》

- 平成30年度目標値 13%
- 平成30年度実施率 17%
- 令和5年度（国に報告する最終年度）
最終目標値 30%

平成30年度の実施率は目標を達成しましたが、令和5年度の最終目標値にはまだ遠い結果となりました。達成できなかった場合は、後期高齢者支援金が加算されるペナルティの対象となり、お年寄りの医療費への仕送りが増える可能性があります。対象となった方は、必ず受けてください。

《特定保健指導対象者割合の推移》



特定保健指導を受ければ、保健師や栄養士などの専門スタッフから、無料で生活習慣改善のアドバイスを受けられます!

特定保健指導を受けないと、健康保険料が上がる?

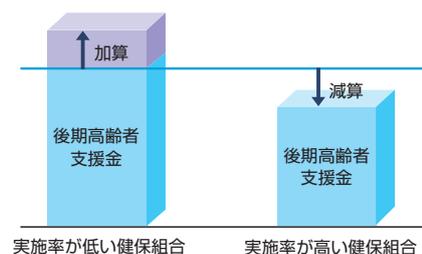
～加算減算制度について～

特定健診・特定保健指導を実施することは、法律で定められた健保組合の義務となっており、これらの実施率が低いとペナルティが課せられます。このペナルティとは、健保組合が国に納めている後期高齢者支援金を最大10%加算するというものです。逆に、実施率が高く健康づくりに積極的に取り組んでいる健保組合は、最大10%減算されます。

ペナルティが課せられ、後期高齢者支援金の拠出が増えた場合、その財源として、みなさんの健康保険料の料率を引き上げる事態となる可能性があります。

健保組合の財政だけでなく、みなさんの家計のためにも、特定保健指導を受けましょう。

加算・減算のイメージ



※減算になるには、他に特定保健指導の対象者割合の減少、ジェネリック医薬品の使用割合の上昇などの条件があります。

知ってましたか？ 睡眠不足が高血圧の原因に

高血圧の原因として、塩分のとり過ぎや喫煙、肥満、ストレスなどがよく知られています。一見関係なさそうですが、「睡眠不足」も高血圧と密接な関係があります。睡眠不足と高血圧の関係をよく知り、ご自身の生活を見直しましょう。

✎ 自律神経のバランスが崩れ、交感神経の働きが活発化

睡眠不足が続くと、自律神経のバランスが崩れ、交感神経の働きが活発化し高血圧を招くと考えられています。睡眠時間と高血圧の危険度との関係を調べたいいくつかの調査結果では、その境目は「**6時間**」となっています。1日の睡眠時間が6時間未満の人は、明らかに高血圧になりやすいようです。また、夜勤者の場合、睡眠時間が足りていたとしても、夜間に活動することで交感神経が活発化し、血圧が高くなりやすいようです。

夜更かしや不規則生活を改め、**6時間以上**を目安に、十分な睡眠時間を確保することが、高血圧の予防や改善につながります。



✎ 睡眠時無呼吸症候群は、早朝高血圧など「危険な高血圧」を引き起こす



眠っている間に何度も呼吸が止まってしまう「**睡眠時無呼吸症候群**」では、たとえ睡眠時間は足りていても、十分に眠れておらず、体は睡眠不足と同じ状態になり日中に激しい眠気に見舞われます。

無呼吸が続くと低酸素状態となり、これをカバーして全身に酸素を送り出すために心臓が過剰に働くようになります。また、無呼吸のたびに脳が覚醒することから、交感神経が活発化して血管を収縮させて高血圧を招きます。

さらに**睡眠時無呼吸症候群**は、夜間に下がるはずの血圧が、逆に夜間に上がってしまう**夜間高血圧**や、早朝に血圧が急上昇する**早朝高血圧**の原因になるといわれています。これらはとくに命に関わる心筋梗塞などを引き起こしやすい「危険な高血圧」として知られています。

✎ 1日2回(朝食前と就寝前)、自分で血圧(家庭血圧)を測ろう

血圧が高くてもほとんど自覚症状はありません。このため、「睡眠不足」や「睡眠時無呼吸症候群」で日中に眠気を感じているが血圧と結びつけることができず、ある日、突然、「心筋梗塞などの発作を起こしてしまう」、といった危険性があります。

これを防ぐため、睡眠不足や睡眠時無呼吸症候群が疑われる人は「**家庭血圧**」測定を習慣づけましょう。朝(排尿後で朝食・服薬前)と、できれば就寝前にも測り、血圧上昇に早めに気づき、生活習慣の改善や必要な受診につなげましょう。



楽しく歩いて健康に!

正しいウォーキングのフォームをマスターしよう!

ウォーキングに特別な技術は必要ありませんが、いくつかのポイントを意識することで、けがを予防し、健康効果をアップすることができます。

《正しいフォームで歩こう》



あなたのベストな運動量は?

最低限必要な運動量のめやすは、ちょうどよく摂取したエネルギーの約10～20%を消費する運動です。その運動量を全部歩いて消費しようとしたときのめやすの時間を計算してみましょう。

STEP1 まず、あなたにちょうどよい1日のエネルギー摂取量を計算します。

$$\left(\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 \right) \times \begin{matrix} \text{生活強度} \\ \text{軽度の人は25} \\ \text{中程度の人は30} \\ \text{重度の人は35} \end{matrix} = \text{ちょうどよい1日のエネルギー摂取量 (A) kcal}$$

— 適正体重の算式 (kg) —

軽 度: 一般事務、管理職、技術者、
幼児のいない専業主婦など
中程度: 製造・加工業、サービス業、販売員、
幼児のいる専業主婦など
重 度: 農業、漁業、建設作業員など

STEP2 次に、1日に最低限運動で消費したほうがよいエネルギー量(適正運動量)を計算します。

$$\text{A kcal} \times 0.1 \sim 0.2 = \text{B} \sim \text{kcal}$$

STEP3 Bを次の計算式にあてはめて、あなたにベストな運動量を歩く時間に換算します。

$$\text{B} \sim \text{kcal} \div \begin{matrix} \text{補正係数} \\ \text{ふつうに歩く(分速70m)} \\ \text{ときは0.0623} \\ \text{速歩(分速100m)の} \\ \text{ときは0.1083} \end{matrix} = \text{あなたの歩く時間は} \sim \text{分}$$

第12回(秋季)チャレンジウォーキングを開催中です

毎年、春と秋の年2回開催している報道健保の運動習慣導入事業「チャレンジウォーキング」。記録カードに毎日の歩数を記入し、日本各地の観光名所をめぐるバーチャルウォーキングです。コースは、1日平均7,000歩以上を目指すスタンダードコースと、1日平均10,000歩以上を目指すチャレンジコースがあり、目標を達成すると抽選で素敵な賞品が当たります。

毎回好評のこの企画も6年目を迎え、延べ4,000名近くの方が参加されました。

今回は、東京「新国立競技場」をスタートし、大阪「夢洲」のゴールを目指す全630kmの行程。

参加者の皆さまは、正しいウォーキングフォームを身につけ、ご自身の目標達成にむげがんばりましょう。終了後は記録カードの提出をお忘れなく。

今回参加できなかった方、この企画に興味を持った方は、次回ぜひご参加ください。



歴代の記録カードの一部

第31回健康管理委員連絡会を開催しました

10月15日(火)、日本プレスセンタービルにおいて、「第31回健康管理委員連絡会」を開催しました。今年で5回目となる「ミニ情報交換会」、ヘルスサポート研究会カナン代表新出真理先生による健康セミナー、その後行われました懇親会の模様をお届けします。

講演 今日から実践!「若さ」を保つ栄養・食生活の科学

日本における健康・栄養施策や「若さ」を保つ栄養の取り方などについてご講演いただきました。詳しい講演内容は1月号でご紹介します。

新出 真理先生
ヘルスサポート研究会カナン代表
管理栄養士・産業カウンセラー



講演会

講演内容

- 遺伝子のテロメアから知る、栄養と「若さ」の関係
- 日本における健康・栄養施策
- 生活習慣病はいつから始まる?
DOHad (ドーハッド) 仮説
- 日本人の骨が危ない? カルシウムとビタミンD
- 健康と「若さ」を保つ食べ方とマインドフルネス



懇親会

ミニ情報交換会

「社員への健康サポートの取組みについて」をテーマに、活発な意見交換が行われました!

ミニ情報交換会では参加者の皆様より、事業所でおこなわれている社員のための独自の健康サポートについて、たくさんの意見をいただきました。詳しい内容は、次回1月号にてご紹介します。



ミニ情報交換会

第12回健康管理事業推進委員会



健康管理事業推進委員会

10月15日(火)、健康管理事業推進委員会が開催されました。

会議では、第Ⅱ期Hoksプランにおける健康管理事業の実施状況報告と、目標値達成に向けた課題について、活発な意見交換が行われました。

委員会では、今後も健保組合と事業所は協働し、健康管理事業を推進していくことを確認しました。



泣いてスッキリ！ ストレス解消に役立つ 「涙活」とは？



映画やドラマを見て泣いた後に、スッキリした気分になったことはありませんか？
この「泣く」ことを意識的に行って、ストレス解消に役立つのが「涙活」です。
大人になると恥ずかしさや理性で泣くことを我慢する癖がついている人も多いかもしれませんが、
秋が深まり感傷的になりやすい今の季節、「涙活」を試してみませんか？

泣くと副交感神経が優位に

ストレスを感じると、自律神経は交感神経が優位になり、神経がたかぶった状態になりますが、泣くと副交感神経が優位になり、リラックスできます。するとたまった疲れやストレスが解消され、よく眠れるようになるなどの効果が得られます。

ただし、目にゴミが入ったり玉ねぎを切ったりしたときに泣いてもこれらの効果は得られません。

「感動の涙」を流そう

「悲しいことがあって思う存分泣いたらスッキリした」という経験は誰しもあるものですが、「涙活」の場合は、自分のストレスや怒りなどではなく、映画や小説などで感動して泣くことがポイントになります。長時間泣く必要はなく、数分でもストレス解消に効果があり、さらに1週間ほどストレスがたまりにくくなる効果もあるとされています。





こんな人にオススメ

- 最後にいつ泣いたか覚えていない
- 涙が出そうになると我慢してしまう
- ストレスをためこみやすい
- モヤモヤして眠れないことがある
- 喜怒哀楽を表現するのが苦手
- 休日でも仕事のストレスを引きずってしまう

「男の子は泣いちゃダメ」と
いわれて育った男性もぜひ！

★『男はつらいよ お帰り
寅さん』（次ページ参照）
も大人の男性の涙活に
オススメ



効果的な「涙活」のポイント

◎泣ける感動ネタを見つける

映画やドラマ、小説や漫画などのほか、動画でもOK。「泣ける動画」などのキーワードで検索するとヒットします。自分のツボにはまるものを見つけましょう。



その他の例

スポーツや動物などを題材にしたドキュメンタリー、子ども向けのアニメや絵本、クラシック音楽や感動する歌詞の歌など

◎我慢しないで泣く

泣くの我慢するとリラックスできなくなります。涙が出てきたら、止めようと思わずしっかり泣きましょう。心の疲れやストレスが涙と一緒に自分の外に出ていくことをイメージするのもよいでしょう。



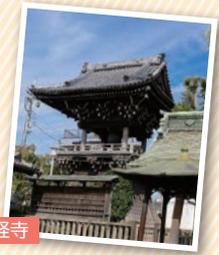
◎「休日の夜」がおすすめ

翌日が休日ならリラックスしやすく、またストレスもたまっている状態なので効果を感じやすいタイミングです。

夕食後や就寝前、またバスルームで動画を見られるなら、入浴中もおすすめ。たまったストレスを解消して休日を楽しみ、次の1週間を元気に過ごしましょう。



葛飾区柴又、寅さんゆかりの地を巡る



柴又帝釈天 題経寺

帝釈天という呼び名が定着していますが、寺院としての正式な名称は「経栄山 題経寺」です。お堂前の瑞龍の松は見事なたすまい。

新作映画の公開が12月に控える「男はつらいよ」の舞台、葛飾区柴又。今回は劇中に登場する場所などを中心に巡り、寅さんの世界観を思う存分楽しめるコースになっています。



3 柴又帝釈天 題経寺

「男はつらいよ」の舞台として有名な日蓮宗の寺院。開山は寛永で約400年の歴史をもちます。参道の二天門をはじめ、寺院各所に施された彫刻は必見。
拝観時間／9:00～18:00 [彫刻ギャラリー・遼溪園は～15:30 (閉館16:00)]



4 山本亭

カメラの部品製造工場の創立者・山本栄之助氏の自宅でした。書院造りと洋風建築をあわせた和洋折衷のスタイルが特徴。料金／100円 営業時間／9:00～17:00 休業日／第3火曜日(祝日の場合、直後の平日)、12月第3火曜日・水曜日・木曜日



5 寅さん記念館

「男はつらいよ」の撮影で使用されたセットをはじめ、さまざまな仕掛けが満載の記念館です。寅さんの世界観にどっぷり浸かれること間違いなし！
料金／一般500円、児童・生徒300円、シルバー400円、団体400円
※山田洋次ミュージアムも入館可。
営業時間／9:00～17:00 (最終入館16:30) 休業日/山本亭と同じ

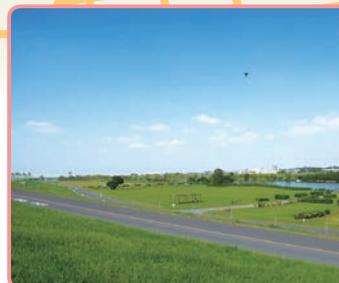


2 フーテンの寅像

1999年に地元の商店会と観光客の募金によって建てられた寅さんの像。旅に出ようとする寅さんを、妹のさくらが呼び止めて振り返った姿です。像の設置のために20万人もの署名が集まったとされ、寅さんの人気の高さを物語っています。



※館内や園内歩き含みます



6 江戸川河川敷

「男はつらいよ」でもたびたび登場する江戸川河川敷。野球やラグビーをはじめとしたさまざまなスポーツに利用されています。

なるほど!

健康保険

その1

令和2年1月施術分から

「はり・きゅう、あんま・マッサージ」 施術料の支払い方法が変わります

患者が施術料を全額支払い、後日健保組合へ請求する「償還払い」になります

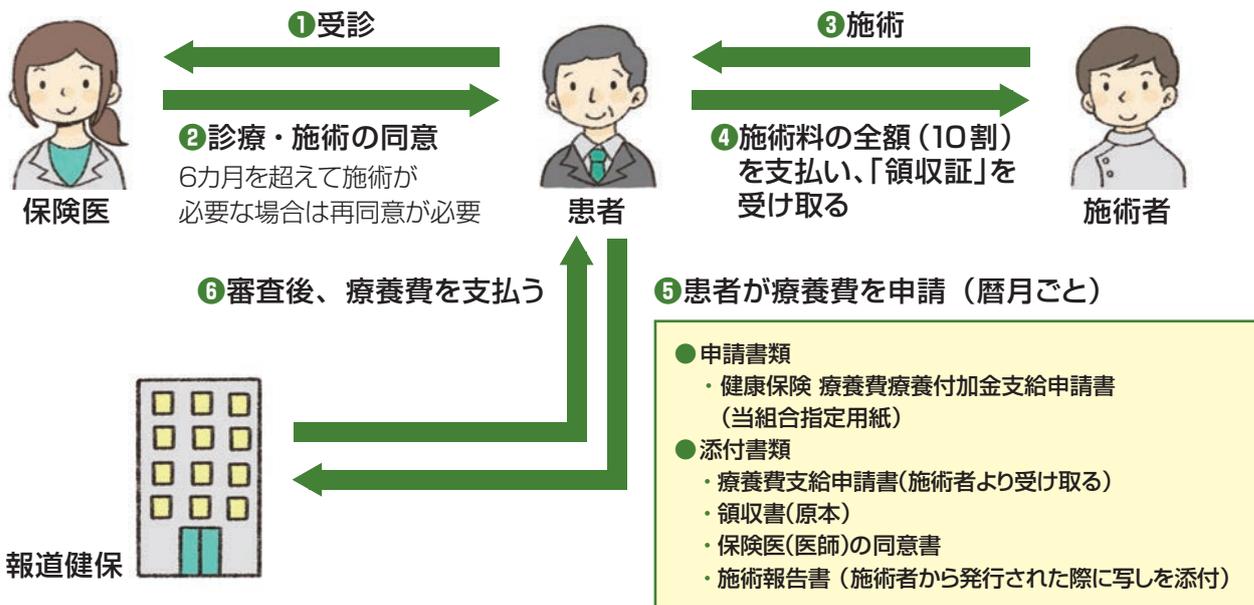
これまで報道健保では、はり・きゅう、あんま・マッサージの施術を受けたときの支払いについては「償還払い」と「代理受領」の2つの方法で取り扱ってきましたが、平成31年1月から厚生労働省が「受領委任払い」の制度を導入したことにより、「代理受領」は廃止されることになりました。

当組合では、この施術料の支払方法について第125回組合会で審議を行った結果、「受領委任払い」は届出を行っている施術者が現時点では少なく、保険への請求方法に混乱をまねくおそれがあることから、当分の間は「償還払い」方式のみの取扱いとすることにしました。

これにより、令和元年12月31日をもって「代理受領」は廃止となり、令和2年1月施術分から「償還払い」による支払いのみとなりますのでご注意ください。

令和2年1月1日施術分からの支払い方法

償還払い 患者が施術料の全額を支払った後、報道健保へ療養費を申請。



健康保険適用となるのは…

はり・きゅうの場合

- ・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・マッサージの場合

- ・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。

お問い合わせ先 給付課 ☎ 03-6264-0134

その2

仕事中や通勤途中にケガをしてしまったら労災保険!

仕事中の災害や通勤途中の災害は、労働者災害保険（労災保険）の適用となり、**健康保険の適用外**となります。

健康保険は、業務外の病気やケガに対して保険給付を行います。

📖 こんな場合はどうなる?

<p>通勤中にケガ → 労災保険</p>  <p>※取引先へ直行する場合も「通勤災害」になります。</p>	<p>会社内で作業中にケガ → 労災保険</p>  <p>※業務に起因する災害であれば「業務災害」になります。</p>	<p>出張先での業務中のケガ → 労災保険</p> 
<p>帰宅途中にあるコンビニ等に寄った後の帰り道でのケガ → 労災保険</p>  <p>※日用品の購入等の後、通勤経路に戻った場合は「通勤災害」になります。</p>	<p>出勤前の自宅内でのケガ → 健康保険</p>  <p>※自宅の敷地から出ていないので、「通勤災害」にはなりません。</p>	<p>通勤経路から外れた場所でのケガ → 健康保険</p>  <p>※飲食や映画鑑賞などで通勤中断が長時間に及んだ場合は「通勤災害」にはなりません。</p>

● **業務上災害や通勤途上の災害である場合は、医療機関に「労災であること」を必ずお伝えください。**

● 受診する医療機関が

- ・労災指定病院の場合…原則として自己負担はありません。
- ・指定病院以外の場合…いったん全額を立て替え払いし、後日、労働基準監督署へ請求し、払い戻しを受けますので、原則として自己負担はありません。

● 被扶養者がパートタイムやアルバイトで働いている場合も、労災保険が適用されます。

● 会社が認めない場合も労災保険の申請はできますので、労働基準監督署にご相談ください。

● 報道健保では、健康保険を使用してケガの治療をされた場合に、仕事中や通勤途中のケガでないかを確認するため、被保険者の方に負傷原因について文書等で確認することがあります。ご協力をお願いします。

労災保険については、労働基準監督署または事業所担当者にお問い合わせください。
 なお、「労災保険相談ダイヤル」 ☎ 0570-006031 もご利用ください。
 (受付時間 8:30 ~ 17:15 / 土日祝日・年末年始を除く)

癒しの保養所
100%活用ガイド

報道健保の保養所で 身も心もリフレッシュ!!

今年の冬も報道健保の保養所で心身のリフレッシュを図りませんか？
1月・2月はご利用料金から1泊につき1,000円割引（正月期間・休日前日を除く）となるお得な期間でもあります。近隣には家族や友人同士で楽しめる体験型施設もありますので、ぜひこの機会にご利用ください。

那須山荘

空室状況のお知らせ

○…空室あり △…多少空室あり ×…満室
休…休館日 割…1,000円割引

令和元年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	25	26	27	28	29	30
31						

令和2年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		

(令和元年10月18日現在)

那須山荘は、現在、整備工事の実施に伴い休館しておりますが、12月21日(土)から利用できるようになります。



☎0287-76-1715 FAX0287-76-1018

近隣の体験施設情報

道の駅 那須高原友愛の森工芸館

那須の伝統工芸品や地場産品などの販売を行っている道の駅の体験教室。郷土玩具の「串人形」の絵付けをはじめ、木の実アートやガラス工芸など、さまざまな体験ができます。

HP <http://nasu-kougei.main.jp/kan.htm> ☎0287-78-1185



(那須串人形)

秋・冬の期間限定特別スタンプラリー

下記の期間内に、「熱海荘または箱根ごうら荘のいずれか一方」と「那須山荘」の2施設をご利用いただいた方に、那須山荘で素敵なプレゼントを差し上げます。

保養所利用の際に、ポイントカードをフロントへご提出ください!



熱海荘または箱根ごうら荘

令和元年9月24日(火)～12月20日(金)

那須山荘

令和元年12月21日(土)～令和2年3月31日(火)

熱海荘



☎0557-83-3444 FAX0557-83-3629

近隣の体験施設情報

アカオハーブ&ローズガーデン ハーブ工房

四季折々の花が楽しめるアカオハーブ&ローズガーデンにあるハーブ工房。ハーブ石けん、フラワーームコロなど、自然素材を使った手作り体験を楽しむことができます。



(ハーブ石けん)

HP <http://www.garden-akao.com/facilities/> ☎0557-82-1221

空室状況のお知らせ

○…空室あり △…多少空室あり ×…満室
休…休館日 割…1,000円割引

令和元年12月

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

令和2年1月

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

(令和元年10月18日現在)

箱根ごうら荘



☎0460-83-9532 FAX0460-83-9533

近隣の体験施設情報

箱根クラフトハウス

箱根の強羅公園の中にある箱根クラフトハウスでは、ガラス工芸、陶芸を主とした体験教室を開催しています。楽しみながら、世界に一つだけの自分の作品を作ってみませんか。



(ガラス工芸のサンドブラスト)

HP <http://www.crafthouse.org/>
☎0460-82-9210

空室状況のお知らせ

○…空室あり △…多少空室あり ×…満室
休…休館日 割…1,000円割引

令和元年12月

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

令和2年1月

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

(令和元年10月18日現在)

この度の台風19号による被害の影響で、家族風呂は当面利用を停止させていただきます。また、箱根登山鉄道は当面運行を休止しておりますので、箱根ごうら荘へ行かれる場合は、バスなど他の交通機関をご利用ください。

3 施設 共通利用 方法

利用日の2カ月前から2日前まで電話で予約を受付しておりますので、各保養所へ直接ご連絡ください。
また、2月分については、現在抽選申込みを受付しておりますので、11月15日(金)までに各保養所へ利用申込書を直接FAXしてください。

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



第55回 報道健保野球大会が開催されました

伝統の報道健保野球大会は、63チームが参加し、9月初旬から約1か月にわたって行われました。今年サンケイスポーツセンターに会場を移して熱い戦いが繰り広げられ、10月6日(日)に行われた決勝戦では、Aリーグが(株)ビデオリサーチ、Bリーグでは(株)電通クリエイティブXがそれぞれ激戦を制し、令和初のチャンピオンの称号をつかみ取りました。

成績

	Aリーグ	Bリーグ
優勝	(株)ビデオリサーチ	(株)電通クリエイティブX
準優勝	(株)OCS	(株)日本農業新聞
第3位	(株)オムニバス・ジャパン	(株)産業新聞社
	(株)サニーサイドアップ	(株)TBSスパークル

個人賞

	Aリーグ	Bリーグ
最優秀選手賞	(株)ビデオリサーチ 林 祐輝	(株)電通クリエイティブX 皆川 康彦
打撃賞	(株)ビデオリサーチ 丸山 敦史	(株)電通クリエイティブX 東 創平
敢闘賞	(株)OCS 井口 泰地	(株)日本農業新聞 関山 大樹

👑 Aリーグ優勝 (株)ビデオリサーチ

ここ数年は1勝できれば、というチームでしたが、1・2回戦の勝利で勢いに乗り、過去4回跳ね返されていた準決勝の壁も超えて、令和初・弊社初の優勝を飾ることができました。対戦いただいた相手チームの皆さま、事務局・審判団の皆さまにも感謝申し上げます。ありがとうございました。



👑 Bリーグ優勝 (株)電通クリエイティブX

今回、初出場にてBリーグ優勝できて大変うれしく思います。また、日々業務で忙しい中でも、チーム全体がうまくまとまり、本大会、メンバー全員出場し最後まで勝ち抜けたことが一番の思い出でした。来年はAリーグに必ず出場し、また良い結果を出せるよう頑張りたいと思います。



ユニバーサル・スタジオ・ジャパン®で 秋季ハイキングを開催しました

10月5日(土)、報道健保秋の人気企画、ユニバーサル・スタジオ・ジャパンでのハイキングを開催しました。当日は天気にも恵まれ、家族連れや職場のお仲間など多くの方々がお越しになり、219名の方が参加されました。中にはこの時期恒例のハロウィンの仮装で来場される方もおり、爽やかな秋空のもと、皆さま楽しい休日をご過ごされました。

ぼくらもミニオンズ、



また来よう!



USJに来たよ~!



充実した休日をご過ごしました!



ニラたっぷり担々鍋

料理制作／牧野 直子(管理栄養士) 撮影／愛甲武司 スタyling／宮沢史絵

材料(2人分)

●肉みそ

植物油…………… 小さじ1
 ねぎ…………… 大さじ1(みじん切り)
 しょうが…………… 1/2かけ分(みじん切り)
 豚ひき肉…………… 100g
 A [酒・しょうゆ・甜麺醬] …… 各小さじ2(合わせておく)
 こしょう…………… 少々

●鍋のベース

B [ラー油…………… 小さじ1/2
 豆乳・水…………… 各1と1/8カップ
 鶏がらスープの素 …… 大さじ1/4
 しょうゆ・練りごま …… 各大さじ1と1/2
 もやし…………… 1袋(ひげ根を取る)
 ニラ…………… 1束(ざく切り)]

作り方

- ①肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。Aを加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
- ②鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラをのせる。
- ③②の上に①のをせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

📎 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。

1人分 344kcal
塩分 3.9g



ヘルコム編集室で実際に作ってみました!

辛味は「ラー油だけ」なので子どもでも大丈夫な辛さです。大人は「追いラー油」で調整。甜麺醬と練りごまが濃厚かつやさしい味です。締めには麺と、モッツアレラチーズを入れてみました。トロ〜リ&モチモチ食感と、辛味が少しマイルドになり子どもたちにも好評でした。食べ終わる頃にはじんわりと汗が…! 体ポカポカが続きます。これからの季節におすすめです。



公告

事業所の新規適用・編入

(株)ワオonz
東京都港区
令和元年10月1日

(株)クロケット
東京都港区
令和元年8月1日

事業所の削除

(株)DNP ホリーホック
東京都中野区
令和元年10月1日

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。

令和元年11月～令和2年1月の納付期限

11月分	令和元年11月11日(月)
12月分	令和元年12月10日(火)
1月分	令和2年1月10日(金)

被保険者・被扶養者の皆さまへ ～被扶養者資格確認調査が終了いたしました～

9月～10月、被扶養者資格の再確認作業である「資格確認調書」提出にご協力いただきありがとうございました。

内容を確認後、「被扶養者資格確認通知書」を、順次事業所宛に送付しています。

なお、まだ提出されていない場合は、速やかに報道健保までご提出ください。

歯科検診のご案内(大阪・名古屋地区)

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)	<ul style="list-style-type: none"> 大阪メトロ長堀鶴見緑地線「松屋町駅」②出口より徒歩2分 大阪メトロ谷町線「谷町6丁目駅」②出口より徒歩8分 大阪メトロ堺筋線「長堀橋駅」①出口より徒歩8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

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。

詳しくは10月下旬発送の事業主通知またはホームページ「News」をご覧ください。

お問い合わせ先 健康管理課 ☎ 03-6264-0136

年末・年始の業務のご案内

年末・年始の業務等につきましては、右表のとおりとなりますのでお知らせいたします。

	事務局	報道健保診療所
年末	令和元年 12月27日(金)まで	令和元年 12月27日(金)まで
年始	令和2年 1月6日(月)から	令和2年 1月7日(火)から

令和元年台風15号ならびに台風19号により 被災された皆さまへ

令和元年台風15号ならびに台風19号による災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。
健康保険組合では、被保険者が災害により著しい損害を受け、その生活が困難になったとき、健康保険法第75条の規定に基づき、必要に応じて病院等の窓口における一部負担金等の減免等の特例措置を講ずることができると定められております。

当組合では、台風15号ならびに台風19号による被災に関して必要に応じ下記のとおりのお取り扱いを行います。該当される場合は、下記までご連絡ください。

1. 対象となる区域

災害救助法が適用された区域（台風15号：9月9日現在、台風19号：10月12日現在）に住所を有している方

※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（2019年9月19日付ならびに10月17日付）にてご確認ください。

2. 措置内容

① 一部負担金等の減免

①災害認定基準の住家全壊の場合…免除

②災害認定基準の住家半壊の場合…免除

なお、災害の認定は「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

今般の台風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

今般の台風により被災し、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、保険医療機関等に提示できない場合は、氏名、生年月日、事業所名を保険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、お支払いいたします。

お問い合わせ先 総務課 ☎03-6264-0131

今月の 報道健保



令和元年9月末現在		対前月比	
事業所数	703件	+1件	
被保険者数	男性	33,396人	-81人
	女性	19,604人	-44人
	合計	53,000人	-125人
被扶養者数	29,116人	-16人	
加入者数	82,116人	-141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。

健保会館

 男性日 女性日
 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!

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	25	26	27	28	29
30	31					

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	29	

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インフルエンザ予防接種実施…2/28(金)
- ②歯科検診…11/11(月)~11/15(金)、12/2(月)~12/6(金)、12/18(水)~12/20(金)
- ③ホットドリンクサービス…2/3(月)~ ④風しん抗体検査、骨健康度測定…通年

※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!

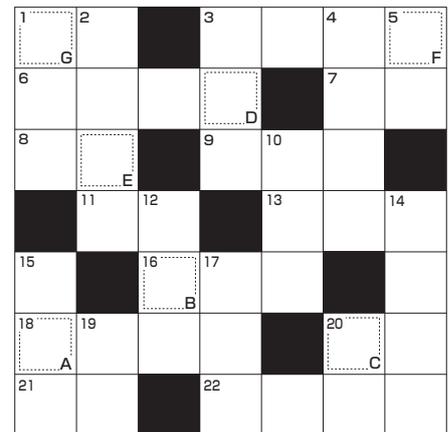
❖問題/クロスワードを解いてA~Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 秋が深まるほど日暮れは早まってこんな状態に
- もともとは、という意味の二字熟語
- ミントを日本語でいうと?
- パイパースには欠かせない香辛料
- 張り過ぎるのもほどほどにしたいもの
- 優れた腕で知られるドクターのこと
- 火消しがかつぐものといったら
- オイチニ、と足並みを揃えて…
- におい、とくによい匂いをさす言葉
- 秋の森にハラハラと積もります
- 秋には角を切り落とす、奈良の…
- 一目で落ちてしまうこともあるもの

ヨコのカギ

- 古代インドに始まる心身の鍛練法です
- 鍋物でも漬物でも大活躍する薬物
- 相手の欠点、過ちを厳しく非難すること
- 日本で一番高い山は、もちろん…
- スープをとるのに使う鶏の骨といえば
- 記念撮影に使うのも、今はスマホの…
- 間取りの3LDK、「L」の意味は?
- 人の声をまねてしゃべったりする鳥
- ニューヨークや東京のような地域
- 和風建築の中の収納といったら?
- ギックリ!と傷めたりする部分です
- 生物も化学も、地学なども…
- 負けた理由のことをなんという?



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。



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12月1日(日)
- ❖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)。

