

# Health Comsat

[ヘルスコムサット]

2020 **11**

Houdou-kenpo  
No.311

乾燥シーズン  
到来!

築地発健康かわら版

身体に優しい湿度管理のコツ

がん対策

口腔がん

マイナンバーカードは  
お持ちですか?

誌面をリニューアル  
したニャー

＼ 乾燥シーズン到来! ／

# 身体に優しい 湿度管理のコツ

寒い季節は、気温だけでなく湿度も下がるため、空気が乾燥し、肌や喉なども乾燥しやすくなります。喉の乾燥は、かぜやインフルエンザなど感染症にかかるリスクを高めるので要注意。今年は特に新型コロナウイルス感染予防のためにも乾燥対策をしっかりと行いましょう。



## 室内の湿度に注意! 換気もお忘れなく

外気の乾燥に加え、エアコン等の暖房器具の使用で室内の湿度は下がるため、加湿が必要になります。ただし、加湿すぎるとカビやダニの発生につながるので、40~60%を目安にしましょう。

今年は、新型コロナウイルス対策として「こまめな換気」が推奨されています。せっかく温まっている室内が換気で冷えてしまうのはもったいないと感じるかもしれませんが、定期的に換気をして“きれいな空気を温める”ように心がけましょう。



### Point

- ◎40~60%を目安に加湿する。
- ◎暖房を使いすぎない。
  - 温かい空気は上に行くので扇風機などを併用して空気を循環させる。
  - 適度に厚着をする。
- ◎換気は、30分に1回、2方向の窓を数分全開にする。窓が1カ所しかない場合はドアを開ける。

## 加湿器だけじゃない! 加湿の方法あれこれ

- アロマディフューザーを使う
- 霧吹きでカーテンを湿らせる (やりすぎに注意)
- 室内干しをする
- 浴槽にお湯をためて扉を開け放つ
- お湯や水をはったコップ または洗面器等を置く
- 観葉植物を置く



## 身体の外と中から乾燥対策を

空気の乾燥対策と同時に行いたいのが、身体の乾燥対策です。ここでは「目」「喉」「皮膚(肌)」のパーツ別に乾燥対策をご紹介します。また、目や喉などの粘膜の健康を維持するなど、乾燥対策に摂りたい栄養素も参考にしてください。

### パーツ別乾燥対策



#### 目

オンライン生活の浸透もあり、目の負担は大きくなっています。乾燥しやすい冬は特に念入りなケアを行いましょう。

- 目薬をさす。
- 温かいタオルで目を温める。
- パソコンやスマホを見るときに、近くにお湯を入れたカップなどを置く。
- 意識的にまばたきをする。
- コンタクトレンズを長時間装着せず、メガネを併用する。



#### 喉

冬は喉の渇きを感じにくくなるため、水分が不足し、乾燥しやすくなります。喉が渇く前に潤いをこまめに補いましょう。

- 口呼吸を避け、鼻呼吸を心がける。
- 朝起きたときに喉が痛くなる人はマスクをして寝る。
- のど飴やトローチ、ガムなどで喉を潤す(無糖のものがおすすめ)
- こまめに水分補給をする。



#### 皮膚(肌)

外気や室内の乾燥の影響を受けやすいので、こまめに保湿を。盲点は入浴で、入浴中・入浴後は下記の点に注意しましょう。

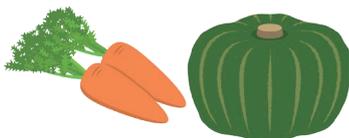
- 入浴後は、なるべくすぐに保湿クリームなどを塗る。
- ぬるめのお湯に15分程度を目安に浸かる。体はゴシゴシ洗わず、泡で優しく洗う。
- エアコン等の風が直接当たると乾燥しやすくなるので、送風口の向きを調整する。

### マスクによる肌荒れ対策には…

※4～5ページもご参照ください。

- 雑菌などでかぶれないように、清潔なマスクを使う。
- マスクがこすれないように自分に合った大きさや形を選ぶ。
- 不織布タイプで肌荒れする人は、顔とマスクの間にガーゼなどはさむとよい。

### 摂りたい栄養素と含まれる食品



#### ビタミンA (β-カロテン)

皮膚や粘膜、  
目を健康に保つ働きがある

レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ、かぼちゃなど



#### ビタミンC

コラーゲンの生成を助け、  
皮膚を丈夫にする

キウイ、ブロッコリー、アセロラジュースなど



#### ビタミンB<sub>2</sub>

皮膚や爪などの健康を維持する一方、  
不足すると口内炎などができやすくなる

レバー、さば、ぶり、牛乳、納豆、卵など

# 再確認！マスクに関する基礎知識

新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザが流行する季節となりました。ウイルスの飛沫感染を防ぐためにはマスクの着用が有効とされていますので、自分に合ったマスクを正しく着用し、自分と周囲の皆さんを感染から守りましょう。

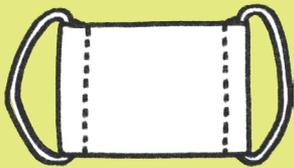
## ▲ マスクの種類

マスクは用途によって「家庭用マスク」「医療用マスク」「産業用マスク」に分けられます。普段私たちが使用しているのは「家庭用マスク」で、素材や形状、サイズが豊富なのが特徴です。近年では花粉症流行により「医療用マスク」として一般的だった使い捨ての不織布タイプが普及し、主流となっています。

### 家庭用マスクの種類と特徴

#### 平型タイプ

一般的なガーゼマスクで、高い保湿性と保温性を備えています。飛散防止に加え、乾燥から喉を守るのに役立ちます。



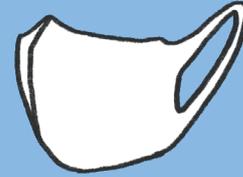
#### プリーツ型マスク

立体的なプリーツ構造により、口の動きに柔軟に対応し、話してもずれにくいのが特徴。呼吸も楽に行えます。



#### 立体型マスク

顔の形に合わせてデザインされているため、隙間なくフィットします。口元に空間があるため息苦しさ大幅に緩和されます。



## ▲ マスクを選ぶポイント

自分に合ったマスクを選ぶポイントは、用途と顔への密着性、着け心地です。マスクは試着ができないため、何種類か使ってみて、合うものを選びましょう。

### <チェックポイント>

- 素材・機能・サイズ・形をチェック
- 顔に密着し、隙間がないか
- 耳にかけると紐で耳が痛くならないか
- 呼吸がしやすいか
- 装着時に角があたるなどの不快感はないか

## ▲ マスクの替え時、捨て方



マスクは長時間着用していると雑菌が繁殖します。マスクが湿ってきたり、においを感じたら交換しましょう。不織布タイプのマスクは1日1枚が目安です。ガーゼタイプを再利用する場合は、漂白剤を使わずに優しく手洗いしてください。

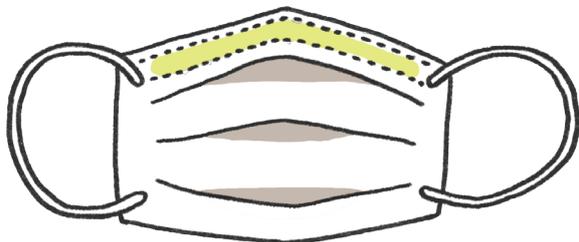
使用済みのマスクは、ビニール袋に入れて口を縛って密閉してから指定袋に入れて捨て、その後は必ず石鹸で手を洗いましょう。



## プリーツ型マスクの正しいつけ方

①マスクの上下、裏表を確認します

ノーズワイヤーが入っている方が上



プリーツが上向きになっている方が裏

※商品によって異なることがあるので、  
パッケージを確認して使いましょう。

②ノーズワイヤーを鼻の両脇で押さえ、  
顎を覆うようにマスクを下に伸ばします。



③顔にフィットさせながら耳ひもをかけます。

### <マスクのNGポイント>

- 外側のウイルスに触ってしまうため、マスクの表面に触れるのはNG
- 顎についたウイルスがマスクの内側に付着するため、顎マスクはNG
- ウイルスの侵入を防ぐことができないため、鼻を出すのはNG

## 厚生労働省 新型コロナウイルス接触確認アプリ 「COCOA」を活用しましょう

COVID-19 Contact-Confirming Application

### 1メートル以内、15分以上接触した可能性が通知されます

厚生労働省では、スマートフォンの新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」を提供しています。アプリをインストールすることで、利用者の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)によって、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性についての通知を受けることができます。

アプリを入れた端末同士が接触すると、その記録が過去14日間分各端末に残され、その記録内に陽性者※がいた場合は、端末に通知されます。陽性者との接触がわかると、相談窓口の連絡先などが表示されます。

個人情報収集されることはなく、個人情報保護には万全の対策がとられています。よりたくさんの方が使用することで、感染拡大防止につながります。無料で簡単にインストールできますので、ぜひご利用ください。

※利用者が陽性と診断された場合、本人の同意の上、アプリにその旨を登録します。



詳しくは、厚生労働省ウェブサイトへ

# 歯科検診のご案内

**対象者** 被保険者・被扶養者（配偶者・父・母）

**費用** 無料

**申込方法** ホームページから予約

## 大阪地区 **インフルエンザ予防接種同時実施 無料**

- ▶ **実施日** 11/18（水）～11/20（金）
- ▶ **実施会場** ツイン21MIDタワー（20F「8会議室」）
- ▶ **所在地** 大阪市中央区城見2-1-61
- ▶ **最寄駅** JR大阪環状線、JR東西線「京橋」駅徒歩5分  
京阪本線「京橋」駅徒歩5分  
地下鉄長堀鶴見緑地線  
「大阪ビジネスパーク」駅徒歩1分

## 名古屋地区 ※インフルエンザ予防接種の実施はありません。

- ▶ **実施日** 11/26（木）
- ▶ **実施会場** メルパルク名古屋（3F「シリウス」）
- ▶ **所在地** 名古屋市東区葵3-16-16
- ▶ **最寄駅** 地下鉄東山線「千種」駅1番出口徒歩1分  
地下鉄桜通線「車道」駅徒歩5分

※大阪・東京会場でインフルエンザ予防接種も同時にご希望の方は、歯科検診予約画面よりお申し込みください。

# インフルエンザ予防接種のご案内

## 大阪地区 **費用無料（完全予約制）**

会場 注1	<b>ツイン21MIDタワー</b>	
	▶ <b>対象者</b> 被保険者・被扶養者（16歳以上）	▶ <b>実施会場</b> ツイン21MIDタワー（20F「8会議室」） 大阪市中央区城見2-1-61
	▶ <b>実施期間</b> 11/18（水）～11/20（金）	
	同会場で歯科検診を同時実施します（無料）。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。	
同健診 注2	<b>大阪府結核予防会</b>	
	▶ <b>対象者</b> 健診受診者	▶ <b>所在地</b> 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
	▶ <b>実施期間</b> 11/2（月）～1/29（金）	

## 全国共通 **自宅・会社近郊で接種可能！ 2,000円の補助が受けられます**

オススメ！

補助金 差引	<b>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）</b>		※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。 
	▶ <b>対象者</b> 被保険者・被扶養者	▶ <b>実施期間</b> 10/1（木）～3/31（水）	
	▶ <b>自己負担</b> 補助金2,000円を差引いた額をお支払いください。		
補助金 請求 注3	<b>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）</b>		
	▶ <b>対象者</b> 被保険者・被扶養者	▶ <b>自己負担</b> いったん全額をお支払いいただき、後日、報道健保に補助金請求をしてください。	

**注意** 注1 報道健保診療所・都内および大阪会場での接種は事前WEB予約が必要です。  
注2 健診・人間ドック受診時に同時接種をご希望の場合は、健診予約時にお申し出ください。  
注3 補助金請求の際は、所定の請求書に領収書の原本を添付し、お勤めの会社を経由して請求してください。

歯周病は全身の健康に影響を及ぼします。  
口腔ケアをしっかり行い、体調管理に努めましょう！



## 東京地区

インフルエンザ予防接種同時実施 **無料**

### 渋谷

- ▶実施日 11/2(月)～11/6(金)
- ▶実施会場 FORUM8(7F「708会議室」)
- ▶所在地 渋谷区道玄坂2-10-7
- ▶最寄駅 JR各線「渋谷」駅A8出口徒歩5分  
東京メトロ各線「渋谷」駅A1出口徒歩3分

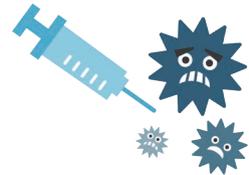
### 築地

- ▶実施日 11/9(月)～11/13(金)
- ▶実施会場 電気工事会館(7F)
- ▶所在地 中央区築地3-4-13
- ▶最寄駅 東京メトロ日比谷線「築地」駅徒歩1分  
東京メトロ有楽町線「新富町」駅徒歩3分

WEB予約はコチラ →



今シーズンは、新型コロナウイルス感染症との同時流行が心配されます。  
例年以上に「インフルエンザワクチン」の接種が重要です。  
流行前に必ず受けましょう！



## 東京地区

費用無料(完全予約制)

### 健保会館

#### 報道健保築地健診プラザ

- ▶対象者 健診受診者のみ
- ▶実施期間 10/12(月)～2/27(土)

健診と同時接種可能(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)

#### 報道健保診療所<sup>注1</sup>

- ▶対象者 被保険者・被扶養者(16歳以上)
  - ▶実施期間 10/13(火)～1/29(金) 診療所開設日「火・木・金曜日」15:00～16:00
- ※16歳～19歳の方は「保護者の同意書」が必要になります。

### 都内会場<sup>注1</sup>

- ▶会場と実施期間 ※各期間とも土日祝日は除く。★は歯科検診同時実施
- ① 電気工事会館(6・7F)<sup>★</sup>: 11/9(月)～11/13(金)・12/8(火)～12/18(金)  
※土日除く、12/8～12/18はインフルエンザ予防接種のみ実施
- ② FORUM8<sup>★</sup>(7F「708会議室」): 11/2(月)～11/6(金)
- ③ ビジョンセンター永田町(8F「801会議室」): 11/16(月)～11/20(金)
- ④ AP新橋(5F「K」): 11/24(火)～11/27(金)
- ▶対象者 被保険者・被扶養者(16歳以上) ※16歳～19歳の方は「保護者の同意書」が必要になります。

### 健診・人間ドック同時<sup>注2</sup>

#### 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 10/1(木)～1/29(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 11/2(月)～2/27(土)

詳しいご案内はコチラ →



WEB予約はコチラ →



お問い合わせ先 健康管理課 ☎ 03-6264-0136

# 大阪・名古屋地区 直接契約医療機関のご案内

健やかな日常生活を送るために、年に一度の健診を！

無料で受診できます！

生活習慣病予防健診（がん検診・特定健康診査含む）を実施している直接契約の医療機関は全国に58施設あります。今回は、大阪・名古屋地区の施設を紹介します。

健診のお問い合わせ、お申し込み等は、各医療機関にご連絡ください。

## 大阪府結核予防会 11/2(月)～1/29(金) インフルエンザ予防接種同時実施可能！

大阪

所在地：大阪市中央区道修町4-6-5  
 電話：06-6202-6667  
 交通：地下鉄御堂筋線「淀屋橋駅」下車 徒歩5分  
 京阪電鉄「淀屋橋駅」下車 徒歩8分



## 恵生会アプローズタワークリニック

所在地：大阪市北区茶屋町19-19 アプローズタワー（阪急茶屋町ビルディング7階）  
 交通：阪急「梅田駅」下車 徒歩6分、地下鉄御堂筋線「中津駅」下車 徒歩5分、JR「大阪駅」下車 徒歩10分  
 ※予約、お問い合わせはメールにてお願いします。info@keiseikai-appl.jp

名古屋

## 大名古屋ビルセントラルクリニック

所在地：名古屋市中村区名駅3-28-12 大名古屋ビルディング9階  
 電話：052-821-0090  
 交通：JR・近鉄・名鉄・地下鉄「名古屋駅」下車 徒歩2分



## オリエンタル労働衛生協会

所在地：名古屋市中村区今池1-8-4  
 電話：052-732-2200  
 交通：地下鉄東山線・桜通線「今池駅」下車、JR「千種駅」下車



## 名駅前診療所保健医療センター

所在地：名古屋市中村区名駅南2-14-19 住友生命名古屋ビル2階  
 電話：052-581-8406  
 交通：JR・近鉄・名鉄・地下鉄「名古屋駅」下車 徒歩10分  
 市バス「笹島町バス停」または「下広井町バス停」下車



※予約状況によっては、ご希望の日程で健診を受診できない場合がありますので、予めご了承ください。

## ★直接契約医療機関 健診申込方法等について

- 対象者：被保険者・被扶養者（配偶者・父・母及び40歳以上の方）
- 費用：無料
- 申込方法（申込先）：各医療機関へ直接ご連絡ください。  
 ※ご予約の際は、「報道健保の生活習慣病予防健診」、または「東振協契約のBコース」と伝えてお申込みください。
- 受診回数：一年度1回（4月～3月）  
 （注）「生活習慣病予防健診（含む、婦人生活習慣病予防健診・遠隔地健診）」と「人間ドック」は、いずれか一年度1回の受診となります。
- その他  
 「マンモグラフィ検査」：40歳以上の女性の方は同時に受診できます（費用：補助金2,500円を控除した金額を自己負担）。  
 「ピロリ菌検査」：健診時に希望することで同時に受診できます（検査のみ単独で受診不可。医療機関ごとに検査方法等が異なります）。  
 ※両検査ともに、一部医療機関では、後日健保組合へ請求が必要な場合があります。

# 早期発見が難しい口腔がん

## 長引く口内炎は放置せずに受診を！

監修：東京歯科大学 名誉教授  
柴原 孝彦 先生

### 「口内炎だろう」と放置されやすい

舌や歯茎、頬の内側など口の中にできる「口腔がん」は早期発見しにくいがんのひとつで、4段階ある病期のうち、進行がんであるⅣ期で約36%が見つかっています（図1、2）。

発見が遅れがちになるのは、口腔がんがよく知られていないうえに口内炎と見分けが付きにくく、病変に気づいても「口内炎だろう」と放置して検査につながりにくいのが一因です。

Ⅳ期でも治療が可能な場合がありますが、再発のリスクが高く、がんの広がり方によっては舌やあご、頬などを大きく切除する必要があります。その結果、食事や会話が不自由になったり、外見が変わってしまうケースもあります。早期であるⅠ期で見つけて治療すれば約95%は治るため、早期発見・早期治療が非常に重要です。

### ポイント

- ◎「口内炎」と見分けが付きにくく発見が遅れる
- ◎口の中への慢性的な刺激が原因に

図1 口腔がんはⅣ期での発見が多い



図2 ほかのがんがⅣ期で見つかる割合

胃がん	大腸がん	肺がん
約18%	約20%	約28%

### おもな原因と対策

- 欠けて尖った歯、合わないかぶせ物や入れ歯などによる慢性的な刺激 → 歯科で適切な治療を受ける
- 喫煙 → 禁煙する（下段をご覧ください）
- 過度な飲酒習慣 → 飲酒は適量を守り週2日の休肝日を設ける



口内炎は1～2週間で自然に治ります。それ以上の長期にわたって次のような箇所があれば、歯科や口腔外科で検査を受けましょう。

- 赤や白に変化している
- 盛り上がり
- しこり など

## あなたも続こう！禁煙成功体験談

### 意志が弱い私も禁煙外来に通って成功！

肌や歯への影響やニオイなどが気になり始め、禁煙を決意。意志が弱いので、禁煙外来に通うことにしました。治療だと思えば力まずに取り組み、3カ月で無事禁煙できました。服や髪についたニオイを消す手間がなくなり、たばこ代も浮いて本当に禁煙してよかったです。



喫煙歴10年以上、30代女性

### ご存じですか？「サードハンドスモーク」や「加熱式たばこ」の害

#### たばこの「残り香」も有害です

喫煙後に残ったたばこの臭いに含まれる有害物質を周りの人が吸入することを「サードハンドスモーク」（三次喫煙、残留受動喫煙）といいます。髪や衣類、床や壁紙等に付着した有害物質が空气中に再浮遊し、周りの人の健康に影響を及ぼします。

#### 加熱式たばこなら大丈夫？

利用時に吸入するエアロゾルにはニコチンなどが含まれ、利用者が吐く息にも有害物質が含まれていることがわかっています。そのため、利用者本人も周囲の人にも健康への悪影響があります。

### 周囲の人のためにも禁煙してみませんか？「報道健保診療所」では、禁煙相談を実施しています

- ◎「報道健保診療所」を利用 …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。
- ◎お近くの「禁煙外来」を利用…一定の条件を満たすと健康保険が適用され、12週間で5回の治療を行います。

報道健保診療所のご相談・ご予約はコチラ

実施日時：火・木・金曜日 13:00～17:00 お問い合わせ・予約：☎03-6264-0130

# 特定保健指導を受けて、 ムリなく生活改善しませんか？

専門職のサポートが無料で受けられます！

特定健診(40～74歳の方を対象とした、メタボリックシンドロームに着目した健診)の結果、生活習慣病の発症リスクの程度に応じて対象者を抽出し、改善のための支援(積極的支援・動機づけ支援)を行うのが特定保健指導です。指導は、保健師や管理栄養士などの専門職が行い、生活習慣の改善をサポートします。

## 「積極的支援」を受けたAさんの事例

データ 年齢 42歳 | 身長 170センチ |

### スタート時

- 体重 83キロ ■ 腹囲 89cm
- 血糖値 110mg/dL
- 血圧 142/89mmHg

### 6カ月後

- 体重 78キロ ■ 腹囲 84cm
- 血糖値 95mg/dL
- 血圧 127/81mmHg



### 受けたきっかけ

2年続けて「積極的支援」に該当。1年で5キロ増え、スーツのズボンが入らなくなったため。

### 特定保健指導の印象

最初の面談では食生活や運動について話しました。そこで思った以上に食べている割に動いていないと気づきました。保健師さんは否定したり怒ったりせず、的確な生活改善のアドバイスをくれたので、がんばれそうだと思います。

### 取り組んだ生活改善

間食と夜食を控える、食事の始めは野菜をよく噛んで食べる、週3回30分ウォーキング、駅と会社で階段を使う、夜更かししないで睡眠時間を確保。

### 終了した感想

保健師さんとはメールでやり取りしていましたが、まだ取り組みの結果が出ていないときもサポートしてくれて心強かったです。体重が減りだしてからは自然とやる気が出てがんばれました。

## 特定保健指導のメリット

- ✓ 専門職から自分に合ったアドバイスとサポートを受けられる。
- ✓ 体調や健診結果の改善が期待できる。
- ✓ 病気のリスクと医療費の削減につながる。

令和5年度最終目標値30%の実施率を達成できるようにご協力をお願いします!!

## 特定健診・特定保健指導の実施率が低いとペナルティが課されます！

令和元年度の特定保健指導実施状況は、実施者数は増えたものの実施率は横ばいとなり(右図)、令和5年度の最終目標値である30%達成には未だ遠い状況です。

特定健診・特定保健指導の実施率が低いと後期高齢者支援金に加算(ペナルティ)があります。後期高齢者支援金は、健保組合の財政を圧迫している要因のひとつで、加算されると健保財政が悪化し、結果的にみなさんの保険料にもかかわってきます。

特定健診の受診とともに、特定保健指導に該当した方は積極的にお受けください。





今回のお悩みテーマ

## 子どもの“新しい生活様式”ストレス

**Q** 子どもが思うように遊べないことや学校の変則体制でストレスをためています。



**A** できることを一緒に見つけてあげましょう。

コロナ禍で大人以上に大きい影響を受けているのが子どもたちです。友達と思うように会えない、遊べない、クラブ活動ができないなど、窮屈な生活を強いられています。しかし、今後も感染対策を踏まえた生活は続いていきます。心も体も未熟な子どもがパンクする前に、ストレスを発散させてあげましょう。

### 子どものストレスを心身両面から解消するために

#### 密にならない遊びや運動を見つける

\* 縄跳びやバドミントン、シーソーなど一定距離を保つ遊びや運動を見つける。



#### グッズを取り入れる

\* フラフープやトランポリン、バランスボールなど新しいグッズを取り入れる。



#### 運動以外の分野も新規開拓する

\* 料理やDIY、将棋など、新しいことに挑戦してみる。



#### じっくり話を聞く

\* 不安やイライラする気持ちを話すだけでも心が落ち着く効果がある。  
\* ジャッジや否定をしないことで「味方がいる」という安心感を与えられる。

#### 交換日記をしてみる

\* あえて紙のノートで、絵日記風、4コママンガ風など自由に書いてストレス発散とコミュニケーションに役立てる。  
\* ささいなことも文字に書いてほめてあげる場にする。



子どもの心に寄り添い、できることを探してあげましょう。

そのためには親の心が安定していることも必要です。自分自身の心のケアも忘れずに、一緒に楽しむ姿勢で乗り越えていきましょう。

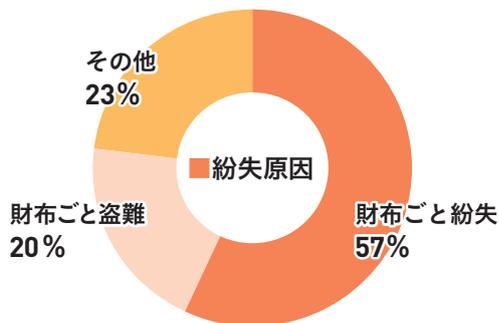
# 保険証の紛失・取り扱いにご注意ください

保険証の紛失による再交付申請が増えています。保険証は悪用される恐れもありますので、くれぐれも取り扱いにご注意ください。

## 財布ごと無くすケースが7割以上!

保険証単体ではなく、財布ごと紛失したり盗難されるケースが大部分を占めています。会計をした後や飲食店を出るとき、電車を降りるときなど、落とし物や忘れ物をしていないか確認する習慣を付けましょう。

1年間の保険証再交付枚数は  
**672枚** (令和元年度)  
加入者の120人に1人が紛失しています



### ■こんなときに注意!

- 電車や飲食店などで置き引き  
※お酒を飲んだ後寝てしまって、起きたときに盗難に気付く
- コンビニのコピー機に財布ごと置き忘れる

### ■その他

- 病院で保険証を使用し会計をしたとき  
※帰宅後に無いことに気付くケースが多い
- 保管場所を失念  
※家の中のどこかに保管して忘れてしまう

## 保険証を無くしただけなのに…紛失・盗難に潜む危険

保険証の持ち主になりすまして医療機関で使われる



クレジットカードを作って高額な買い物をされる



携帯電話や消費者金融の契約などに使われる



※保険証はクレジットカードのように効力を停止することができません。

### 紛失した場合、すみやかに再交付の手続きを!

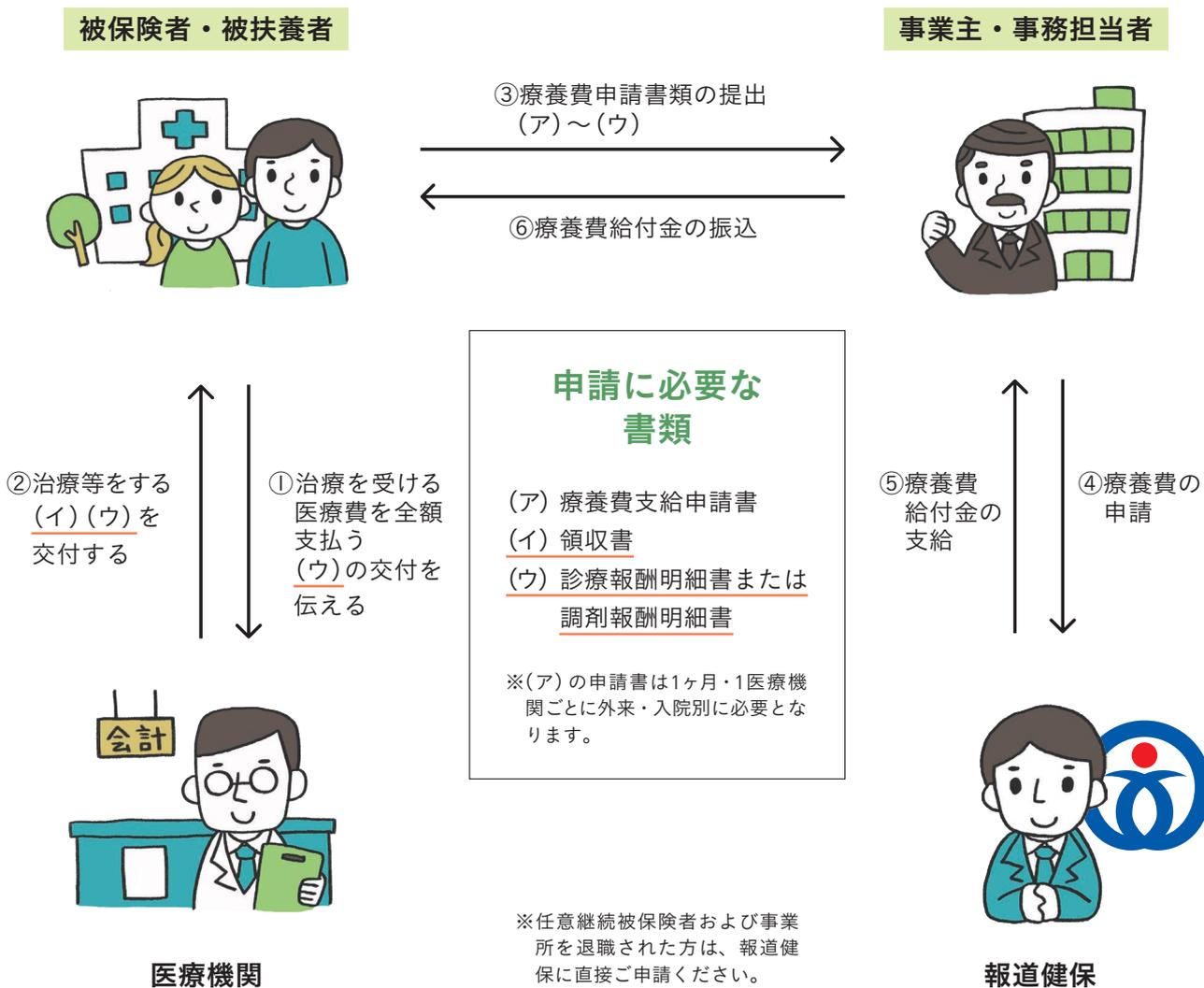
保険証を紛失した場合は、報道健保へ「健康保険被保険者証再交付申請書」をすみやかに提出してください。また、紛失や盗難にあった場合は忘れずに警察にも届け出てください。



お問い合わせ先 適用課 ☎ 03-6264-0133 (被保険者証の再交付、資格の確認について)

# 全額自己負担した 医療費の手続きについて

医療機関にかかる際、保険証を紛失したり手続き中のため手元に保険証がなかった場合などやむをえない事情があるときは、いったん窓口で医療費を全額支払い、後日健保組合に申請すれば、一部負担金（原則3割）を除いた費用が療養費として支給されます。



**注意!**

医療機関受診時に領収書といっしょに発行される「領収明細書」は、「診療（調剤）報酬明細書」とは異なります。診療（調剤）報酬明細書（レセプト\*）は申請に必ず必要となりますので、医療機関または薬局に交付を依頼してください。

\*医療機関が健康保険組合へ医療費を請求するために行った処置や使用した薬剤等を記載した明細書のこと。

# 無資格の受診に注意しましょう

被保険者の退職や被扶養者の就職などにより、健康保険の資格を失った後、報道健保の保険証を使って医療機関を受診すると「無資格の受診」となります。この場合、報道健保が負担した医療費を返還していただくことになります。

## 無資格受診を防ぐには

### 退職するときは忘れずに保険証を会社に返却!

保険証を使えるのは**退職日当日**まで。退職後はご家族の分も併せて返却してください。



### ご家族の就職による無資格受診に注意!

ご家族の就職や収入増加などにより、被扶養者でなくなったにも関わらず、**従来の保険証で受診するケースが多く見られます**。資格喪失後は速やかに保険証を返却してください。



## 無資格受診をしてしまった場合

被保険者へ報道健保が負担した医療費の返還請求を行います。請求書が届いたら納入期限内に返還してください。

返還した医療費は、受診日に他の健康保険（国民健康保険や他の健康保険組合など）に加入していれば、その健康保険から「療養費」として払い戻しを受けられる場合があります。申請方法の詳細は、受診日に加入していた健康保険組合などにご確認ください。

## オンライン資格確認が始まります

令和3年春から、医療機関の端末で保険証またはマイナンバーカードにより、加入している医療保険をリアルタイムに確認できるオンライン資格確認が始まります。これに伴い、保険証の番号に2桁の枝番がつくことになります。

また、令和3年3月からマイナンバーカードによる医療機関の受診が可能（予定）となりますので、この機会にマイナンバーカードを取得されることをおすすめします（引き続き、保険証による受診も可能です）。

マイナンバーカードの申請につきましては、P20をご覧ください。



# 「限度額適用認定証」をご存知ですか？

医療費が高額になったとき、一定額を超えた分は、後から払い戻しを受けることができる高額療養費制度や、報道健保独自の一部負担還元金制度※があります。いったんは窓口で高額な自己負担分を支払わなければなりません。

そんないざというときに、「限度額適用認定証」を医療機関の窓口で提示することで、支払いを一定額（高額療養費制度の自己負担限度額）までに抑えることができます。

**1** 報道健保に申請して「限度額適用認定証」を取得

何かのときのために申請しておこう



\*申請書は報道健保ホームページからダウンロードできます。

---

**2** 急な入院で医療費が高額に…

3割負担でも30万円の支払いか…

あ、そうだ！

医療費は100万円ほどになりそうですね

---

**3** 認定証を持っていてよかった！

それでしたら、自己負担限度額までのお支払いで大丈夫ですよ

限度額適用認定証があるんですが…

〈例〉70歳未満で標準報酬月額28万円～50万円の方が急な入院で医療費が1,000,000円かった場合

医療費 1,000,000円

自己負担3割 (300,000円)	健康保険組合負担7割 (700,000円)
----------------------	--------------------------

窓口での支払いはこの額まで

自己負担3割 (300,000円)	-	自己負担限度額 87,430円	=	高額療養費 212,570円
自己負担限度額 87,430円	-	控除額 20,000円	=	一部負担還元金 67,400円 (100円未満切捨)

給付金の支給合計額 279,970円
最終的な自己負担額 20,030円

※報道健保には、法律で定められた高額療養費のほかに、独自の付加給付として一部負担還元金があります。1ヶ月の自己負担額が20,000円を超えた額を、請求手続きなしで、自動で支給しています（100円未満切り捨て、1,000円未満不支給）。（1ヶ月・同一の医療機関（入院・外来・歯科別）・1人当たり。食事療養・生活療養標準負担額を除く。）

皆さまからお問い合わせが多い質問にお答えします！



- Q 申請からどのくらいで交付されますか？
- A 原則申請書が届いた日に交付して送付しています。
- Q 郵送先は指定できますか？
- A 申請書にご希望の住所を記載してください。入院先の医療機関にも送付できます。

※医療機関に送付する場合は、事前に受け取り可能の有無、所在地をご確認ください。

**注意！** 限度額適用認定証の申請の際には、対象者の保険証の表面コピーを必ず添付してください。

癒しの  
保養所

100%  
活用ガイド

# 直営保養所で 癒しのひとときを過ごそう

今年は思うように外出できず、心身の疲れも溜まっているのではないのでしょうか？  
直営保養所では、新型コロナウイルス感染防止対策を実施しお待ちしております。  
“ホッと心を癒せる”つかの間のひとときとしてご利用ください。



## 熱海荘

〒413-0003  
静岡県熱海市海光町7-64  
☎ 0557-83-3434



## 那須山荘

〒325-0301  
栃木県那須郡那須町大字湯本206-730  
☎ 0287-76-1015  
※11月4日(水)～11月19日(木)  
機械設備工事のため、臨時休館となります。



## 箱根ごうら荘

〒250-0408  
神奈川県足柄下郡箱根町強羅字強羅  
1300-51  
☎ 0460-83-9531

### ◆ 1月・2月閑散期割引のお知らせ

1月・2月に利用される場合、利用料から1泊につき**1,000円**を割引きます(ただし、正月期間、休日前日を除く)。

### ◆ 「Go To トラベル」に関する取扱いについて

#### 直営保養所

宿泊事業者として登録ができないため、「Go To トラベル」事業の対象外となります。このため、宿泊補助や地域共通クーポンの取扱いはありません。

#### 契約保養所

当組合補助金との併用が可能です。

ただし、組合補助金額は「Go To トラベル」や自治体独自の旅行・宿泊補助金等を適用した後の金額で算出いたします。

このため、契約保養所の補助金申請を行う場合は、実際にお支払いする金額を宿泊料金欄に記入していただきますようお願いいたします。

また、補助を受けるためには、旅行代理店や宿泊施設が事業者として登録する必要があります。このため、ご希望の旅行・宿泊商品に係る補助の有無を確認する場合は、各旅行業者にお問い合わせください。

### 申込方法・利用料金〈3施設共通〉

#### ● 申込方法

##### 【1】 抽選申込 (3カ月前)

利用日の3カ月前の15日(申込締切日)までに、各保養所の「利用申込書」により直接保養所あてにお申込みください。

##### 【2】 抽選後空室がある場合の申込 (2カ月前～2日前)

抽選後、空室がある場合の利用申込は、利用日の2カ月前の同日から電話により先着順に予約を受け付けます。

#### ● 利用料金

区分	組合員	員外A	員外B
大人	5,000円	7,800円	9,800円
子供	4,000円	6,000円	8,000円

※利用料は消費税込みです。別途、入湯税150円がかかります。

〈区分〉**組合員**：被保険者および被扶養者  
**員外A**：被保険者の家族で被扶養者となっていない配偶者・直系尊属・子および二親等内の親族  
**員外B**：上記以外の者

予約申し込みは**各施設に直接**ご連絡ください。

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！

報道健保

検索

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、臨時休館する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## 鶏の中華風炊き込みごはん

### 材料(2~3人分)

干し椎茸……………3枚(12g)  
(150mLの水で戻しておく)  
にんじん……………30g  
たけのこ(水煮) ……40g  
鶏もも肉……………80g  
米……………1合  
干しえび……………6g  
オイスターソース……………大さじ1  
酒……………小さじ1  
かいわれ大根……………適量

### 作り方

- ①干し椎茸は薄切り、にんじんは半月切り、たけのこはひと口大の薄切り、鶏もも肉は皮を取り除きひと口大に切る。
- ②炊飯器に米と干し椎茸の戻し汁、干しえびを入れて、1合の線まで水を足して20分ほどおく。
- ③②にオイスターソースと酒を加えてサッと混ぜ、①を加えて炊飯する。炊きあがったら軽く混ぜて茶碗に盛り、お好みでかいわれ大根を飾る。

### ヘルコム編集室で実際に 作ってみました!

今回は「中華風炊き込みごはん」に挑戦しました。食材の下準備をしたら、あとは調味料とあわせて炊飯器におまかせ♪ 干し椎茸と干しえびの旨味が効いた炊き込みごはんが完成しました。鶏肉は柔らかく、ほっとする優しい味です。こんなに簡単なのに、ちょっと手の込んだ料理に見え、しかも栄養バランスもよいなんてお得ですね。これからもレパートリーに加えて気軽にたくさん作ろうと思います!

1合分  
358kcal  
塩分 1.1g

茶碗1杯  
(150g分)  
199kcal 塩分0.6g

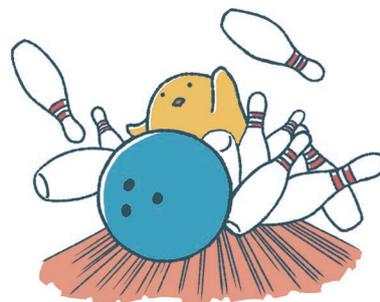
これまでに掲載したレシピを  
報道健保のホームページで紹介しています。

ベストを目指して!

## 第43回 報道健保ボウリング大会を開催します

開催日	令和3年1月23日(土)
開催場所	品川プリンスホテルボウリングセンター JR「品川駅」から徒歩3分
参加資格	報道健保の被保険者
種目	団体戦(1チーム4名)・個人戦
募集定員	280名(先着順)

参加費  
無料!!



※申込方法等、詳細は11月下旬発送の事業主あての通知をご覧ください。

## 第1回ウォーキングイベント「みかん狩り」

## 第2回ウォーキングイベント「関西地区みかん狩り」

今回は、11/1(日)～11/30(月)までの期間で実施いたします。  
申込みをされた方には、期間中使用できる入園券をご自宅宛てに郵送しております。秋のひとときをお楽しみください。  
なお、「さつまいも掘り」は都合により中止となりました。  
※この事業の申込受付は終了しています。



## 体育奨励事業の延期のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の事業を延期します。

### ①第56回報道健保野球大会

9月開催を令和3年3月に延期

### ②第37回報道健保ゴルフ大会(シニア、一般、レディースの部すべて)

11月開催を令和3年3月に延期

※参加者申込受付のご案内を次号(1月号)に、または報道健保ホームページでお知らせします。

各事業の申込方法は、すべてWEBによる申込みとなります。

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 「hdk2020」

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(保険者番号)

※FAXまたは郵送での申込ご希望の場合は、電話で保健施設課までお問い合わせください。

新型コロナウイルスの感染状況により、イベントの開催を中止する場合があります。

お問い合わせ先 保健施設課 ☎ 03-6264-0132



# 文化人も愛した由緒ある地域 杉並区荻窪で、秋を訪ね歩く

東京23区の西端に位置する杉並区。そのなかでも都心へのアクセスや利便性が抜群で、与謝野晶子ら文化人も住んでいた人気のエリア「荻窪」で、紅葉の名所「大田黒公園」などを歩きます。



**5 杉並公会堂**  
“光と風のハーモニー”をテーマに建てられ、クラシックなどのさまざまなコンサートが行われる施設です。コンサートに最適な音響設備や世界3大ピアノを有する、まさに音楽の殿堂。



**4 明治天皇荻窪御小休所**  
明治天皇が行幸の際に立ち寄ったとされる旧家です。現在の御小休所と門は移築して復元されたもので、写真は復元された長屋門です。  
※御小休所の中には入れません。

**6 東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム**  
アニメ全般を総合的に紹介する施設で、アニメ制作を体験できる参加型展示やアフレコ体験も可能です。豊富な資料やクリエイターのインタビュー映像などファンにはうれしいものもあります。入館料はなんと無料！



▲ 紅葉ライトアップは幻想的



**2 大田黒公園**  
音楽評論家、大田黒元雄氏の屋敷跡地に作られた公園で、杉並の区立公園では初の回遊式日本庭園です。秋には紅葉が美しく、例年11月末～12月初旬には開園時間を延長し、ライトアップされた特別な紅葉を楽しめます。



**3 角川庭園**  
俳人で角川書店の創設者でもある角川源義氏の旧邸宅を整備した庭園。四季折々の花や約400本の樹木を堪能できます。園内には展示室や詩歌室、茶室もあり、ゆったりとした時間を感じられます。



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、お出かけの際は三密を避ける等、十分に注意してください。  
※各施設の料金・時間等はホームページ等でご確認ください。

# マイナンバーカードの 交付申請はお済みですか？



マイナンバー制度の施行により、2016年1月からマイナンバーカードの交付が始まっていますが、その交付率は17.5%（2020年7月現在）と普及しているとは言い難い状況です。

## 取得するメリットは？

マイナンバーカードを取得することにより、公的な身分証明書として使用できる、コンビニなどで住民票の写しや印鑑登録証明書の交付を受けることができる、買い物に使えるマイナポイントをもらえるなど、さまざまなメリットがあります。

また、2021年3月からマイナンバーカードを健康保険証として使用できるようになる予定です。カードリー

ダーが設置されている医療機関・薬局では、保険証を持たなくてもマイナンバーカードで医療保険の資格確認ができ、受付の手続きがスムーズになります（現在の保険証も引き続き利用できます）。加えて、限度額適用認定証等の書類持参が不要になります。

まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、下記ホームページ等で申請方法を確認して取得しましょう。

## マイナンバーカード交付申請（マイナンバーカード総合サイト）

<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>  
マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

[平日：9時30分～20時00分 土日祝：9時30分～17時30分（年末年始を除く）]

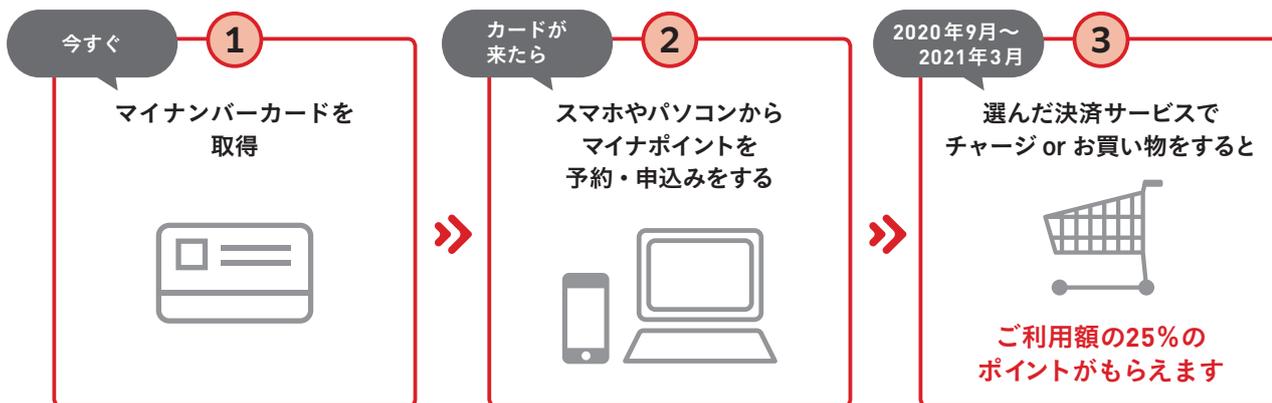
一部のIP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合

◎通知カード・マイナンバーカード等について **050-3818-1250**

◎その他のお問い合わせ **050-3816-9405**



## マイナポイントをもらうための3STEP



## マイナンバーカード制度が目指しているのは「便利な暮らし、よりよい社会」

皆様の行政手続きが簡単に

手続きが  
楽になったなあ



事務処理がスムーズで  
時間も短縮！

処理が早く  
なったなあ



行政の支援が「本当に  
必要な方」に届く

支援が  
受けられる。  
これから  
がんばろう！



# 個人情報の第三者への提供について

## 同意のお願い

個人情報保護法では、個人情報取扱事業者（当健保組合を含む）は、あらかじめ本人の同意を得ないで、個人情報を第三者に提供してはならないとされていますが、個人情報の通常必要な利用目的のうち、被保険者にとって利益になるもの、又は事業者側の負担が膨大である上、明示的な同意を得ることが必ずしも被保険者本人にとって合理的であるとはいえないものについては、あらかじめ公表しておいて被保険者から特段明確な反対・留保の意思表示がないものについて「黙示的な同意」が得られたものと取り扱ってよいこととされております。



当健保組合では、以下の事項についてその趣旨に該当するものといたします。同意されない場合には、書面にて当健保組合までお申し出ください。

お申し出がない場合には、同意いただいたものとさせていただきます。

- 1 高額療養費に該当した場合には申請に基づかず支給すること。また、その支給は事業主を経由して行うこと。
- 2 付加給付は申請に基づかず支給すること。また、その支給は事業主を経由して行うこと。
- 3 医療費通知については世帯分まとめて被保険者に通知すること。また、その通知は事業主を経由して行うこと。
- 4 ジェネリック医薬品使用促進通知については、被保険者・被扶養者宛てに通知すること。
- 5 柔道整復師（接骨院・整骨院）での受診に伴う確認通知について、世帯分まとめて被保険者に通知すること。
- 6 「高齢者の医療の確保に関する法律」により特定健康診査・特定保健指導が義務付けられたことに伴い、健診結果から特定保健指導が必要とされる者に対し、当組合の保健師、管理栄養士、医師、看護師または当組合が委託する保健指導機関による特定保健指導を、事業主を経由して実施すること。
- 7 健康保険法に基づき、重症化防止、生活習慣改善等を目的とした当組合の保健師、管理栄養士、栄養士による保健・栄養指導を事業主経由で実施すること。

## 報道健保におけるマイナンバーの取扱いについて

報道健保では、漏えい事故防止等の安全性を最重視し、また事業主の皆さまの負担軽減と利便性を考慮して、被保険者・被扶養者の皆さまのマイナンバーは、原則として「住民基本台帳ネットワーク」から直接取得しています。

したがいまして、報道健保に届出する適用・現金給付の届書には、マイナンバーを決して記載しないようお願いいたします。

お預かりしたマイナンバーについては、法令及び個人情報保護管理規程に基づき、厳正かつ厳重な体制で管理しております。

## 公告

### 事業所の新規適用・編入

(一社)日本ケーブルテレビ連盟  
東京都中央区  
令和2年10月1日

(株)保険毎日新聞社  
新 東京都台東区  
旧 東京都千代田区  
令和2年5月13日

(株)アイピーシー・ワールド  
新 東京都江東区  
旧 東京都中央区  
令和2年5月25日

### 事業所の名称変更

麻布リース(株)  
旧 クリエイティブ・コア(株)  
東京都港区  
令和2年2月10日

(株)サニーサイドアップグループ  
旧 (株)サニーサイドアップ  
東京都渋谷区  
令和2年1月1日

(株)AMAZONLATERNA  
旧 (株)アマゾンラテルナ  
東京都渋谷区  
令和2年6月30日

### 事業所の所在地変更

### 事業所の削除

(株)ギークラボ  
東京都渋谷区  
令和2年6月1日

(株)キャンペーアール  
センター  
東京都杉並区  
令和2年10月1日

(株)クローズスタジオ  
東京都江東区  
令和2年5月1日

(株)キャンシステム  
テクノサービス  
東京都杉並区  
令和2年10月1日

キャンシステム(株)  
東京都杉並区  
令和2年10月1日

### 選定議員の退任

野澤 隆仁  
(株)NHKテクノロジーズ  
退任年月日 令和2年8月31日

### 互選議員の退任

佐藤 安弘  
(株)日本金融通信社  
退任年月日 令和2年9月30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2年11月～令和3年1月の納付期限

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

## 年末・年始の業務のご案内

年末・年始の業務は、下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2年12月28日(月)まで	令和2年12月25日(金)まで
年始	令和3年1月4日(月)から	令和3年1月5日(火)から

## 組合設立記念日のお知らせ

令和2年12月1日(火)は当健保組合の設立記念日のため、事務局・診療所を休業させていただきます。

なお、報道健保築地健診プラザ、熱海荘、那須山荘、箱根ごうら荘は通常通り開設しています。

## 理事会開催報告

### 第269回 理事会

開催日 令和2年9月16日(水)

#### 審議事項

- 1 中期的な財政に基づく現行事業の検証について



第270回理事会

### 第270回 理事会

開催日 令和2年10月15日(木)

#### 審議事項

- 1 第269回理事会において審議された「財政安定化に向けた事業の見直し事案」の適否について
- 2 理事長専決事項
- 3 互選議員の退任に伴う補欠選挙の実施について

#### 報告事項

- 1 社会保険手続きに係る電子申請システムの運用開始と医療保険のオンライン資格確認システムの導入について

#### お詫びと訂正

「Health Comsat10月号」14ページ『「医療費のお知らせ」をお送りしました!』の掲載内容の一部に、下記のとおり誤りがありました。訂正するとともにお詫び申し上げます。

- 誤** 医療費支払い総額(円)が21,000円を超えた場合は、一部負担還元金・家族療養費付加金を支給します(届出不要)。 **正** あなたが支払った額(円)が21,000円を超えた場合(※)は、一部負担還元金・家族療養費付加金を支給します(届出不要)。
- ※1ヶ月・同一の医療機関(入院・外来・歯科別)・1人当たり。食事療養・生活療養標準負担金を除く。

# Let's脳トレ!

プレゼント付き

出題\*福永 良子

問題

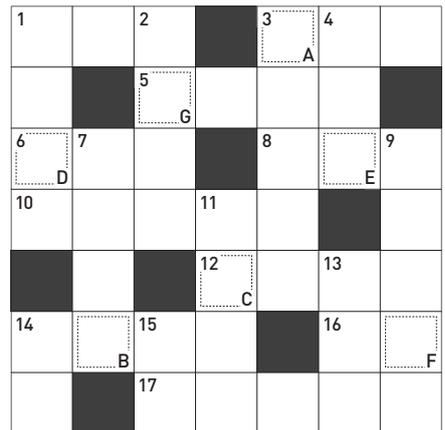
クロスワードを解いてA~Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

#### タテのカギ

- 1 競歩は途中〇〇〇〇者の多い競技
- 2 中学卒業後に進む教育機関の一つ
- 3 プラグの差し込み口のこと
- 4 〇〇〇ではわかっていても、気がついていかない、などといひます
- 7 曲線を切るときに使用する工具
- 9 しもやけはこれのごく軽いもの
- 11 トイレともWCともいうところ
- 13 船のカジをとる人のこと
- 14 秋はこの時間が長い季節
- 15 トゲのある美しい花といひば...

#### ヨコのカギ

- 1 寿司だねにもなるエビにやや似た姿の海の幸
- 3 毛足が長く、顔は細面の大型犬
- 5 片目を閉じて送るごあいさつ
- 6 網はこの虫のマユから作ります
- 8 一揃い、一式を英語でいう?
- 10 文の途中や終わりに打つもの
- 12 〇〇〇〇ジャンケンはルール違反
- 14 急に走ったりすると痛くなる部分
- 16 文字のアートです
- 17 土曜日の次は、もう...



## Present

正解者の中から抽選で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! 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2年12月2日(水)

正解・当選者発表 『Health Comsat』1月号に掲載します。

\*氏名等の個人情報については、クイズの抽選のために使用し、他の目的に使用することはありません。

\*応募の際、寄せられたご意見・ご感想の一部は、ペンネームとともに『Health Comsat』に掲載させていただきます(氏名等の個人情報は掲載しません)。



Let's脳トレ  
解答フォーム

# 報道健保築地健診プラザ

## 生活習慣病予防健診12月・1月・2月のご案内

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

### 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。メールまたは  
WEBでも申込できます。

### 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!

## 報道健保築地健診プラザ イベント

- ①～2月27日(土)…インフルエンザ予防接種実施
- ②通年…風しん抗体検査

※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、1年度(4月～3月)でいずれか1回の受診とな  
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)

### 築地健診プラザの新型コロナウイルス感染防止対策について

- 健診当日は、検温および質問票の回答を確認したうえで、受診していただきます。
- 健診中は、マスクの着用をお願いします。
- 複数個所にアルコール消毒液を用意します。施設への入館時と退館時のほか、給茶器等の使用時や健診中も適宜手指消毒をお願いします。
- 館内の定期的な換気を行っています。

◎「Let's 脳トレ」は23ページに移動しました。