

Health Comsat

[ヘルスコムサット]

2021
Autumn
Houdou-kenpo
No.315



実りの秋♪

築地発健康かわら版

フルーツの力を

味方につけよう

インフルエンザ予防接種のご案内

小さい秋は
どこかニャ?

メタボの対策(運動編)

＼ 実りの秋♪ ／

フルーツの力を味方につけよう！



自然の甘みがあり、色とりどりのフルーツは見た目も楽しく、スイーツに使われることも多い食材です。そのため野菜と違って、日常的に食べることを意識していない人も多いのではないのでしょうか？ 今回は健康にもよいフルーツの魅力を紹介します。

フルーツの栄養パワー

フルーツには果糖が含まれるので、「太りやすくなる」「血糖値をあげやすい」というイメージをもつ人もいますが、清涼飲料水などに甘味料として含まれる果糖と違い、果物から摂取する量の果糖は問題ないとされています。

生のまま食べられるフルーツは、調理によって減ってしまうビタミンCやカリウムのよい供給源です。また、水溶性食物繊維やクエン酸などの栄養素も含んでいます。



フルーツに多く含まれる栄養素とその働き

ビタミンC	強い抗酸化力を持つ、コラーゲンを合成する。
カリウム	余分なナトリウムを排出し、血圧の上昇を抑える。
食物繊維	(不溶性、水溶性とも) お通じをよくする、(水溶性) コレステロールの吸収を抑制する。
β-クリプトキサンチン (柑橘類に多い黄色の色素成分)	がんを抑制する、皮膚や粘膜を強くする。
クエン酸	乳酸(疲労物質)を分解する、ミネラルの吸収を助ける。

！果物アレルギーや薬との組み合わせに注意

●果物アレルギー

フルーツを食べたあと、喉や口の周囲にかゆみや違和感があったら、果物アレルギーの可能性あります。アレルギー科などに受診を。

●服薬中の人

薬とフルーツには、注意が必要な組み合わせがあります。服薬中の方は、かかりつけ医や薬剤師に確認してください。

フルーツの力でヘルシーアップ！

フルーツの摂取が多いと循環器疾患のリスクが低いという研究結果があり、厚生労働省等では、果物を毎日食べることを推奨しています。上手にフルーツを食べて、健康づくりに役立てましょう。

【参考】

- 「健康日本21(第二次)」(厚生労働省)
…1日の果物摂取量100g未満の者の割合を30%に減らす(2022年までの目標)



上手な食べ方



食後のスイーツ代わりに

食後に甘いデザートを食べる習慣がある人は、これをフルーツに変えることでビタミンや食物繊維が摂れ、摂取エネルギーをカットできます。



糖質が少なめのフルーツを

グレープフルーツなどの柑橘類、キウイフルーツ、ベリーなどは糖質が少ないので、エネルギーが気になる人にもおすすめです。



冷凍フルーツを活用

保存しやすく、皮をむく手間がないものも多いので手軽に取り入れられます。半解凍くらいがオススメです。ヨーグルトやオートミールと食べたり、スムージーにも。

注意したい食べ方

×ドライフルーツ、缶詰、ジュース、ジャムは控える

フルーツを乾燥させたドライフルーツは、ビタミンやミネラルが豊富ですが、高エネルギーなので食べすぎに注意。同様に缶詰やジャムも控えめに。

×食べすぎに注意

1日の目安は100～200グラム。通院中の方は、かかりつけ医に確認してください。

新型コロナウイルスの感染対策と併せて インフルエンザ予防接種も受けましょう！

新型コロナウイルスの感染対策が続くなか、今年もインフルエンザの予防接種の時期がやってきました。昨年はインフルエンザが流行することなくシーズンが終わりましたが、多くの方が予防接種を受けたことがひとつの要因と考えられています。今年も予防接種を受けて、流行期に備えましょう。

重症化の予防が期待できるワクチン接種

インフルエンザワクチンを接種すると、体内に抗体がつけられ、インフルエンザにかかりにくくなったり、かかったとしても重症化を抑えることが期待できます。これは新型コロナウイルスワクチンも同様です。

特に持病（ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など）のある方や高齢の方は、インフルエンザ、新型コロナウイルスとともに重症化しやすいので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。

◆インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンの比較

	インフルエンザワクチン	新型コロナウイルスワクチン
接種回数	1回	2回
接種時期	12月中旬までに	予約が可能になったら
おもな副反応	接種部位の発赤（赤み）・腫れ・痛み、発熱、頭痛、寒気、倦怠感など	接種部位の痛み、腫れ、発赤、疲労感、頭痛、筋肉痛、関節痛、発熱など

ワクチン接種Q&A

Q インフルエンザと新型コロナのワクチン接種は、同時にできるの？

A 原則として2週間後以降に接種することが推奨されています。

例えば、新型コロナワクチンの1回目を10/4に、2回目を10/25に接種した場合→インフルエンザワクチンは11/8以降に接種可能です。

ただし、持病がある方や心配な方は、かかりつけ医に相談しましょう。



Q ワクチンを接種したら予防対策はしなくてもいいの？

A これまで通り、感染症対策を継続してください。

ワクチン接種によって重症化の予防は期待できますが、絶対にかからないわけではありません。インフルエンザも、新型コロナも下記の予防対策を心がけましょう。

- マスク着用
- 手洗い、手指の消毒
- 密を避ける
- 大人数での会食は控える
- 外食は感染症対策を実施している店で
- 換気
- 加湿（乾燥を避ける） など

参考：厚生労働省「インフルエンザQ&A」 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>
「新型コロナワクチンQ&A」 <https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/>

※9月10日現在の情報をもとに作成しています。

インフルエンザ予防接種のご案内

— 費用は無料です —

東京・横浜地区

* 歯 = 歯科検診同時受診可能

会場名・所在地・最寄駅	接種方法	対象者	期間	歯		
電気工事会館 中央区築地3-4-13 6階	予約制 [WEB予約]	被保険者 被扶養者 [16歳以上]	11月29日(月)～12月17日(金)			
東京トラック事業健保会館 千代田区四番町5番地7 6階			10月18日(月)～10月21日(木)	○		
東京都左官工業協同組合 新宿区揚場町1番21号 飯田橋升本ビル8階			10月22日(金)～11月5日(金) [11/3は祝日のため除く]	○		
FORUM8 渋谷区道玄坂2-10-7新大宗ビル7階 708会議室			11月8日(月)～11月19日(金)	○		
リロの会議室 関内横浜スタジアム前 横浜市中区山下町252 クランベル横浜ビル4階			11月22日(月)～11月26日(金) [11/23は祝日のため除く]	○		
報道健保築地健診プラザ 中央区築地7-6-1 6階			健診時 同時接種	健診受診者 [予防接種のみ不可]	10月11日(月)～1月31日(月)	
結核予防会総合健診推進センター 千代田区神田三崎町1-3-12					10月1日(金)～1月31日(月)	
新赤坂クリニック 港区六本木5-5-1	人間ドック 同時接種	人間ドック 受診者 [予防接種のみ不可]	11月1日(月)～1月31日(月)			
日本橋室町クリニック 中央区日本橋本町1-5-6			11月1日(月)～1月31日(月)			
横浜北幸クリニック 横浜市神奈川区鶴屋町3-32-13			11月1日(月)～1月31日(月)			

大阪地区

会場名・所在地・最寄駅	接種方法	対象者	期間	歯
ツイン21MIDタワー 大阪市中央区城見2-1-61	予約制 [WEB予約]	被保険者 被扶養者 [16歳以上]	11月17日(水)～11月19日(金)	○
大阪府結核予防会 大阪市中央区道修町4-6-5	健診時 同時接種	健診受診者 [予防接種のみ不可]	11月1日(月)～1月31日(月)	

※ WEB予約方法については7ページを参照してください。

インフルエンザ予防接種補助金

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月1日(金)～3月31日(木)
 - 接種費用：補助金額2,000円を差引いた金額を医療機関で支払 (補助金請求手続き不要)
- ※詳細な手続き方法については報道健保ホームページより、リンク先の東振協ホームページをご覧ください。

東振協契約以外の医療機関

- 対象者：被保険者・被扶養者
 - 接種費用：医療機関で全額支払後、組合宛に「インフルエンザ予防接種補助金請求書」を提出
➔ 補助金2,000円(上限)を報道健保より支給
- ※「インフルエンザ予防接種補助金請求書」に領収書を添付してお勤めの会社を経由して請求してください。
健保への提出は、請求書記載の専用メールアドレスにお送りください。

お問い合わせ先 健康管理課 ☎ 03-6264-0136

歯科検診のご案内 (東京・横浜・大阪・名古屋) —費用は無料です—

東京・横浜地区

*イ=インフルエンザ予防接種同時受診可能

会場名・所在地・最寄駅	受診方法	対象者	期間	イ
東京トラック事業健保会館 千代田区四番町5番地7 6階	予約制 [WEB予約]	被保険者 被扶養者 [配偶者 父・母]	10月 4日(月)～10月 8日(金)	注 ○
			10月18日(月)～10月21日(木)	
東京都左官工業協同組合 新宿区揚場町1番21号 飯田橋升本ビル 8階			10月22日(金)	○
			10月25日(月)～10月29日(金)	
FORUM8 渋谷区道玄坂2-10-7新大宗ビル7階 708会議室			11月 1日(月)～11月 5日(金) [11/3は祝日のため除く]	○
			11月 8日(月)～11月12日(金)	
リロの会議室 関内横浜スタジアム前 日本大通り駅 横浜市中区山下町252 クランベル横浜ビル4階	11月15日(月)～11月19日(金)	○		
	11月22日(月)～11月26日(金) [11/23は祝日のため除く]			

注:10月4日(月)～10月8日(金)はインフルエンザ同時接種はありません。

大阪地区

会場名・所在地・最寄駅	受診方法	対象者	期間	イ
ツイン21MIDタワー 大阪市中央区城見2-1-61	予約制 [WEB予約]	被保険者 被扶養者 [配偶者 父・母]	11月17日(水)～11月19日(金)	○

名古屋地区

会場名・所在地・最寄駅	受診方法	対象者	期間	イ
イオンコンパス名古屋駅前 名古屋市中村区椿町18-22 ロータスビル5階	予約制 [WEB予約]	被保険者 被扶養者 [配偶者 父・母]	11月26日(金)	

※WEB予約方法については7ページを参照してください。



基本的な検診内容

所要時間 → 約15分

ステップ1

歯科医師

- ① 歯・歯肉の状態確認
(歯周病チェック含む)

ステップ2

歯科衛生士

- ① ブラッシング指導・磨き残し部分を
中心に確認・指導
- ② 歯石除去(医師の指示) → 着色クリーニング

感染予防対策を徹底して実施します！

感染 予防対策

- ・ グローブは受診される方ごとに交換(使い捨て)、エプロン、パキュームチップ等滅菌できないものは1人ごとに使い捨てし、機材等は消毒を徹底、耐熱性のある機材は滅菌消毒しています。また、受診される方の間隔をあけて、定期的に会場を換気、除菌、実務者にはゴーグル・フェイスシールド着用を義務づけています。
- ・ 体調不良(発熱、倦怠感、息苦しさなど)の方には受診をご遠慮いただいております。

お問い合わせ先 健康管理課 ☎ 03-6264-0136

インフルエンザ予防接種・歯科検診のWEB予約方法

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、密を避けるため、完全予約制にて実施いたします。

- 1 報道健保HPトップ画面より「インフルエンザ 歯科検診お申し込み」を開く



- 2 「インフルエンザ予防接種」・「歯科検診」どちらかを選択



- 3 ご希望の会場・日付・時間を選択し、申込者情報を入力



- 4 入力したメールアドレスに確認メールが自動送信されます。予約内容をご確認ください。

※メールアドレスの誤入力にご注意ください。

会場・日時を変更、キャンセルしたいときは

- ① 送信されたメールにある「この予約をキャンセル」を押す
- ② 予約がキャンセルされます
- ③ 日時変更をする方は、再度予約を行ってください

メタボ予防&解消にはこまめな運動がオススメ！ 在宅勤務や家事の合間に運動を 取り入れよう

在宅勤務や悪天候が続いたりして家で過ごす時間が長くなると、気になるのが運動不足。思いつくのは、ジョギングやジムでのトレーニングですが、ご自宅でもこまめに行うことでメタボの予防や解消効果が期待できます。

今回は室内で手軽にできる運動をご紹介します。ぜひ毎日の生活に取り入れてみてください。



スポーツジム発！

プロのトレーナー、インストラクターと動画で運動しよう♪

食欲の秋、ごはんが美味しくてついつい食べ過ぎてしまうこの季節…でも大丈夫！

報道健保提携のスポーツクラブが提供するコロナ禍でも自宅で気軽にできる動画エクササイズを紹介します。親子でできるエクササイズやお子様向けも多数ありますので、楽しみながら運動を取り入れましょう。

セントラルスポーツ	ルネサンス	ジェクサー
 <p>「CENTRAL SPORTS CHANNEL」</p> <p>「だれでもカンタン！ おうちエクササイズ」 などメニュー豊富。</p> 	 <p>「ルネサンス チャンネル」</p> <p>毎週、楽しく運動 できるコンテンツ を配信中！</p> 	 <p>「ジェクサー・フィットネスクラブ 公式チャンネル」</p> <p>短時間でできる トレーニング等 を視聴可能。</p> 

コナミスポーツクラブ



公式Instagram「1min-studio」



お子様(親子)向けYouTube

「動画でチャレンジ！
体操・外遊び編」



「コナミメソッドまとめ：動画で解説！
コナミが教える正しい運動のコツ」



お子様(親子)向けYouTube

「ダンスを楽しもう！
動画でチャレンジ!!」





＼首や肩のこり、腰痛が気になる人に／ どこでもカンタン！ らくらくストレッチ

清水忍 スポーツトレーナー (株)インストラクションズ代表 トレーニングジム IPF ヘッドトレーナー

腰痛編

膝抱えお尻ストレッチ

日ごろから硬くなりやすいお尻の筋肉をストレッチすることで腰痛が予防改善されます。

- ①ストレッチマットやベッドなどに仰向けで寝転がる。
- ②右足の膝を胸に近づけ、両手で右足の膝を持つ。
- ③ゆっくりと右足の膝を胸に近づける。
- ④痛みの出ない範囲まで近づけたら30秒キープする。
- ⑤元に戻し、左足も同様に行う。

上半身はリラックス！
お尻の筋肉の伸びを感じながら行いましょう。



腰ひねりわき腹ストレッチ

長時間の座り姿勢などで固まりやすいわき腹の筋肉をやわらかくする効果があります。わき腹が硬くなると腰周りの血行が悪くなり、腰痛が起りやすくなります。

体をひねるときに
腰が丸まらないように注意！

- ①イスに座り、左脚を上にして足を組み、上体を左にひねる。
- ②右腕で左ひざの外側を右に押し込む。
- ③②の状態ですらに左にひねる。
右側のわき腹周りの伸びを感じたら30秒止めてキープ。
- ④同様に右側もひねる。



首こり編

首倒しストレッチ

首の後方から肩までの筋肉を伸ばし、血行を促進する効果があります。首と肩は繋がっているのので、同時に伸ばすことで肩こりが効率的に解消されます。

頭を引っ張るように倒し
20秒キープ。
左右交互に3回ずつ。

- ①やや膝を開いてイスに座る。
- ②左耳の上あたりに右手を当て、頭を右やや前方に引っ張るように倒し20秒キープ。
- ③反対側も同様に左右交互に3回ずつ行う。



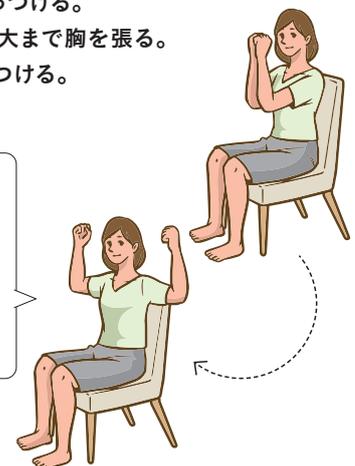
肩こり編

肩甲骨動的ストレッチ

肩甲骨を寄せたり、開いたりすることで、胸から背中中の凝り固まった筋肉をほぐすことができます。寝る前に行うのがおすすめです。

- ①イスに座って、前へならえの状態から肘を90度曲げる。
- ②胸の前で両肘をくっつける。
- ③肘を横に開き、最大まで胸を張る。
- ④再度、両肘をくっつける。
これを繰り返す。

肩甲骨を動かすことで、本来の位置に戻すことができます。猫背の改善にも効果的！



第15回

健康管理事業推進委員会報告

令和3年7月20日(火)、第15回健康管理事業推進委員会が下記の通り、開催されました。

開催方法：オンライン形式

日時：令和3年7月20日(火)

議題

- 令和2年度健康管理事業報告
- 令和3年度新規事業
- テレワーク下での保健事業について
- がん検診受診促進について

主な意見等

●テレワーク下の保健事業について



委員Aさんより

テレワーク導入後、長期間にわたる在宅勤務から、社員のメンタル面が心配。今後組合には身体的健康と併せてメンタルヘルスのサポートもお願いしたい。

●がん検診受診促進について



委員Bさんより

ピロリ菌検査陽性者のうち、9%しか除菌治療を受けてないことに驚いた。新たに加わった肝炎ウイルス検査も含めて陽性者の治療促進が課題。

健康管理事業推進委員の就任・退任

就任	令和3年7月20日付	退任	令和3年7月20日付
<ul style="list-style-type: none"> 高久 佳代子 (株)化学工業日報社 	<ul style="list-style-type: none"> 中川 夏子 (株)東北新社 	<ul style="list-style-type: none"> 太田 浩之 (株)化学工業日報社 	<ul style="list-style-type: none"> 羽瀬 貴子 (株)東北新社

第33回

健康管理委員連絡会のお知らせ

下記の通り、健康管理委員会および健康セミナー(講演会)を開催する予定です。詳しくは、9月中旬に各事業所宛に送付した開催案内をご覧ください。

開催方法	動画視聴形式 ※健保HPより視聴可能。パスワードは保険証にある保険者番号です。(06からはじまる8桁の数字)
視聴期間	令和3年10月19日(火) ~ 令和3年10月29日(金)
議題	「感性コミュニケーション ~男女脳差理解による組織力アップ講座」
セミナー講師	株式会社感性リサーチ 代表取締役 黒川 伊保子 <ul style="list-style-type: none"> 講師紹介 ヒトと人工知能の対話研究の立場から、コミュニケーション・サイエンスの新領域を拓いた感性研究の第一人者。脳の気分を読み解くスペシャリスト(感性アナリスト)。 [近著] 「夫のトリセツ」「妻のトリセツ」(講談社+α新書) 「家族のトリセツ」(NHK出版新書)



ご存知ですか？

「契約保養所」は、紙だけでなくWebからの補助金申請も可能です

※申請にはYahoo! Japan IDが必要となります(登録料無料)

JTB店頭で販売している「JTBプラン」、オンライン専用商品「るるぶトラベルプラン」取扱いの約14,500施設から選択できます。

補助金は被保険者・被扶養者とも1泊につき3,000円を年度内(4月～3月)4泊まで支給されます。

※たびゲーター以外の契約保養所を含みます。

補助金申請(クーポン発行)方法

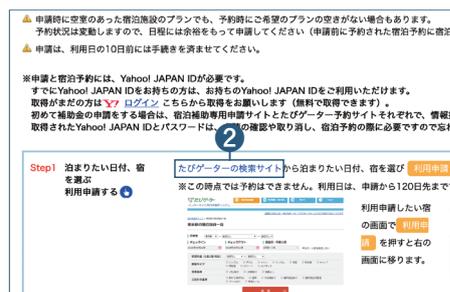
- 報道健保ホームページ「契約保養所 利用方法」
「たびゲーター」をクリックすると当組合専用サイトにアクセスできます【図①】
→ Step1「たびゲーターの検索サイト」【図②】をクリック
- 条件を指定して検索【図③】
→ 希望の施設名の右側の「利用申請」をクリック【図④】
→ 希望泊数、宿泊日を選択し「この内容で申請する」をクリック【図⑤】
- Yahoo!のパスワードを入力、ログイン
→ 任意のメールアドレスを入力し、「登録する」をクリック
- たびゲーターから補助金申請用のURLが記載されたメールが届く
→ URLをクリックし、必要事項を入力(注)
→ 「申請内容確認へ」をクリックし、入力内容を確認
→ 「報道健保へ情報送信することに同意します」にチェックを入れ、申請完了をクリック
注：補助金利用人数合計は補助金対象者の人数を入力してください
- 健保で補助金申請を承認完了後、たびゲーターから3,000円分の「クーポン」及び「パスワード」が記載されたメールが届く
～ 補助金申請完了 ～

宿泊予約(クーポン使用)方法

- クーポン通知メール(対象施設へのリンク有)から専用サイトにアクセスしてください。
- 希望プランの「詳細・予約」をクリックし、宿泊数、部屋数、利用人数、決済方法等を選択し、「クーポンコード」及び「パスワード」を入力し予約を完了してください。

! クーポンは宿泊当日に使用することはできません。
Web予約時に必ず使用してください。

事前申請	さくら総合レジャー		契約(利用)Ex
	舞子観光協会加盟施設	予約センターへ問い合わせ	
	スマイルスキーリゾート		
	船員保険保養施設	直接各施設へ問い合わせ	
	星野リゾート	法人専用ホームページにて	
	かんぼの宿	公式ホームページにて	
1	インターネット契約保養施設「たびゲーター」	専用ホームページにて	※イみ





気になる不調

ヘルコム相談室

監修：草間かほるクリニック 院長 草間 香 先生



用を足すとき、違和感がある…
病院に行かなきゃいけないのかな？
痔だったら恥ずかしいな…

痔は男女ともに身近な病気

排便時の痛みや出血などの症状がある痔は、日本人の2～3人に1人が患っているといわれるほど、身近な病気です。男性、女性ともに悩んでいる人は少なくありません。

症状が気になったら早めに受診しましょう。



もしかして痔？ チェック

- ①排便時に違和感がある
 - ②排便後も残便感がある
 - ③痛みはないが、排便時に出血がある
 - ④便が硬く、排便時に肛門が痛む
 - ⑤排便後も肛門の痛みが続く
 - ⑥便に鮮血がついていることがある
 - ⑦排便に関係なく、肛門に痛みがある
 - ⑧肛門周辺にしこりのようなものが触れる
 - ⑨膿うみが出て、下着が汚れることがある
- ①～③はいぼ痔（痔核）、④～⑥は切れ痔（裂肛）、⑦～⑨は痔ろう（あな痔）のおもな症状です。気になる場合は、専門医に相談しましょう。

温水洗浄便座は使い過ぎに注意

痔の患部を清潔に保つことは予防やケアにつながりますが、必要以上に「温水を長くあてる」「水圧が強い」「水温が高い」「温風を長くあてる」ことを続けると、デリケートな肛門の皮膚が傷つき、逆効果になります。また便意を促すために温水で肛門を刺激するのもNGです。

使用の際は、水圧を「低」にし、10秒以内にとどめ、使用後は、トイレットペーパーを軽く押し当て、やさしく水分を拭き取りましょう。

痔の種類と特徴

いぼ痔(痔核)

男女ともにもっとも多い

排便時のいきみや妊娠・出産などで肛門周辺に負担がかかり、肛門の内側や外側にいぼができた状態。

- ・内痔核(肛門の内側にできる)…痛みはないが、排便時に出血がある。
- ・外痔核(肛門の外側にできる)…強い痛みがあるが、出血は少ない。

切れ痔(裂肛)

20～40代の女性に多い

おもな原因は便秘と下痢で、便秘で硬くなった便を押し出す際や下痢の勢いで、肛門の皮膚が切れたり、裂けたりしておこる。排便のたびに強い痛みを感じるため、排便を我慢してさらに便が硬くなり、症状が悪化するケースも多い。

痔ろう(あな痔)

30～40代の男性に多い

細菌感染によって肛門周囲に膿がたまる肛門周囲膿瘍のうようが起き、膿を排泄する管ができた状態を痔ろうという。肛門周辺に強い痛みが出たり、腫れたり、発熱することがある。まれに癌化することもある。

痔の予防&改善のためのセルフケア

便秘や下痢を予防して、お尻のうっ血を防ぐ生活を心がけることが大切です。

食事

…バランスよく食べ、食物繊維をプラス

- ◎1日3食、栄養バランスの良い食事を規則正しく摂る。
- ◎食物繊維が豊富な食品(海藻類、きのこ類など)、発酵食品(納豆、ヨーグルト)を摂る。
- ◎1日1.5～2リットルの水分を摂る。

姿勢

…長時間、同じ姿勢をとらない

- ◎立ちっぱなし、座りっぱなしの姿勢を長時間続けていると、お尻の血行が悪化し、うっ血しやすくなる。
- ◎デスクワーク中、椅子から少し腰を浮かすだけでも血行がよくなる。

運動

…適度に運動をする

- ◎運動不足は、腸のぜんどう運動が悪くなり便秘になったり、身体の血行が悪くなり冷えを招き、肛門周辺にうっ血を起こす原因になる。
- ◎階段を使う、一駅歩くなど毎日続けやすい運動を習慣に。

トイレ

…我慢しない

- ◎排便のタイミングを逃すと便秘の原因に。便意を感じたらすぐにトイレに行く。
- ◎出ないときはいきみすぎず、3分を目安に。

入浴

…体を温め、お尻を清潔にする

- ◎ぬるめの湯船にゆっくり浸かって体を温めると肛門周辺の血行も良くなる。
- ◎シャワーの場合はお尻に温水を当てて温める。

タバコ・お酒

…禁煙・節酒を

- ◎タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させる作用があり、肛門周りのうっ血の原因になる。
- ◎お酒の飲み過ぎは下痢の原因になる。

ちょっとした不調も相談できます ～ファミリー電話健康相談～

「ファミリー電話健康相談」は、被保険者だけでなく、被扶養者の方も相談できます。保健師・看護師などのベテラン相談員がお応えしますので、病院に行くべきか迷う不調などもお気軽にご相談ください。

年中無休・24時間対応 専用ダイヤル(通話料無料)

0120-911-236

※携帯電話からもご利用いただけます。

電話番号を通知にしてご利用ください。
つながらない場合には、はじめに「186」を付けて専用ダイヤル番号におかけください。

交通事故等でケガをして 保険証を使って治療を受けた場合は、 必ずご連絡ください

交通事故など、第三者（自分以外の者）の行為が原因でケガをしたとき、健康保険で治療を受けることができますが、このような場合、健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えているだけで、負担した医療費は後で加害者に請求することになります。



交通事故以外にも、次のような場合は「第三者行為」になります

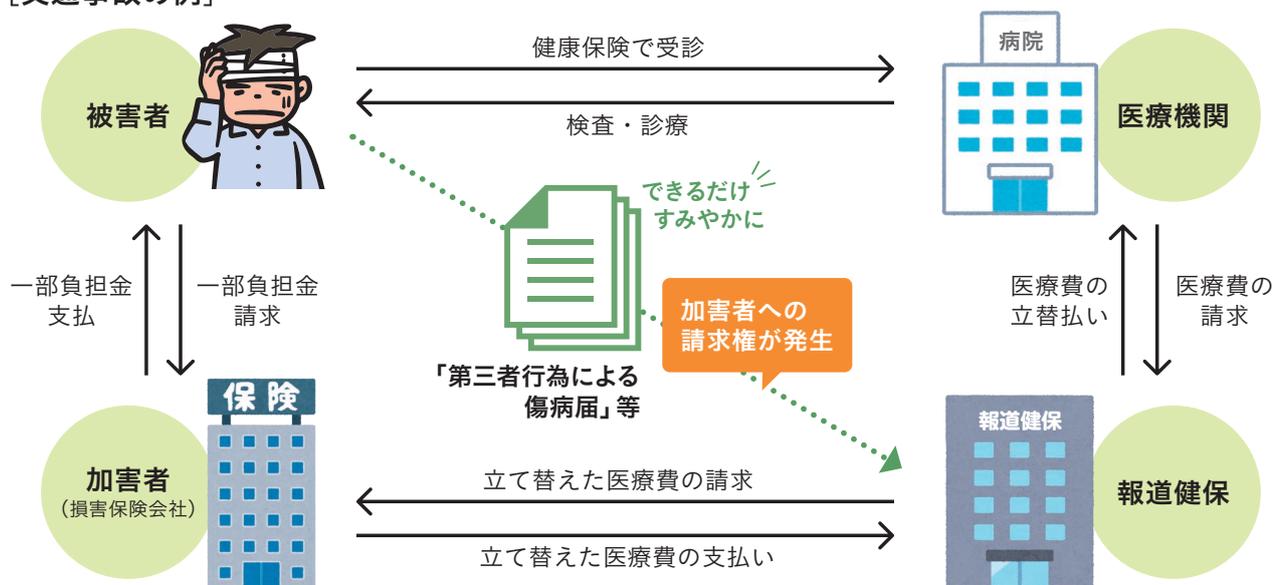
<p>暴力行為を受けてケガをしたとき</p>	<p>他人のペットにケガをさせられたとき</p>	<p>自転車にぶつられてケガをしたとき</p>	<p>外食して食中毒になったとき</p>
------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------

*業務中や通勤途中にケガをしたときは、労災保険が適用されます。健康保険は使うことができませんのでご注意ください（次ページ参照）。

「第三者行為による傷病届」のご提出をお願いします

立て替えた医療費を加害者（交通事故の場合は加害者が加入する保険会社）に請求するために「第三者行為による傷病届」が必要となりますので、すみやかにご提出ください。（届書については、報道健保にお問い合わせください。）また、交通事故の場合は「事故証明書」等の提出が必要となりますので、必ず警察へ届け出てください。

[交通事故の例]



注意!

示談は慎重に!!

交通事故等の場合は、後遺障害の可能性がありますので、示談は慎重にしましょう。また、示談が成立してしまうと、健保組合が加害者等に費用を請求できなくなることがあります。示談の前に報道健保にご相談ください。

業務中や通勤途中のケガについて

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。業務中や通勤途中のケガは、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。

こんな場合は**労災**? **健康保険**?

<p>通勤中にケガ</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</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</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</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</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</p>  <p>※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>

- **業務上や通勤途中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。
- 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)



シーズンオフにのんびり歩く♪ 「稲毛海浜公園」で秋の海風を楽しもう!

東京湾沿岸に位置する稲毛海浜公園は、83ヘクタールもの広い公園。プールや海水浴場もあり、夏は多くの人が訪れますが、秋は落ち着いた雰囲気を楽しめます。昭和52(1977)年の開設から40年以上経過した現在、リニューアル事業が進められています。心地よい海風を感じながら、生まれ変わりつつある公園を歩いてみませんか？



2 稲毛記念館

稲毛に関する資料を多数展示し、1階には休憩コーナーがあります。3階は総ガラス張りの展望室になっていて、東京湾から北総の山々までを一望できます。



6 千葉市花の美術館

温室棟、展示棟、休憩棟と、屋外の前庭、中庭、後庭などで構成され、約1,600種、48,000株の植物を觀賞できます。



5 small planet CAMP & GRILL (スモールプラネット キャンプ&グリル)

今年春に新設・オープンした、グランピング施設&バーベキューエリア。いなげの浜のすぐ近くにあり、自然を感じながらキャンプやバーベキューを楽しめます。要予約。



◎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、充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。



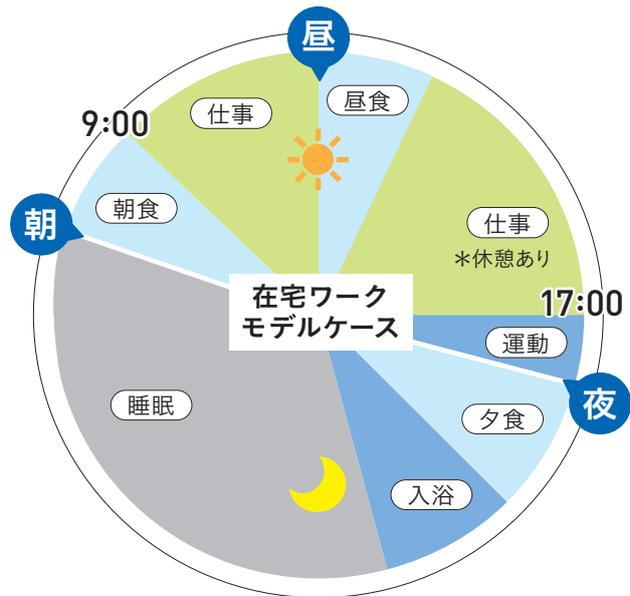
WITHコロナ時代の 在宅ワーク健康管理術

新型コロナウイルス感染症対策により、各企業で導入が進んだ在宅ワーク。
慣れてきた人も多いのではないのでしょうか？

在宅ワークが続くと気になるのが心身の健康です。

そこで、在宅ワークをする際に気をつけたい健康管理のポイントを解説します。

コロナ禍にあった健康づくりを心がけ、元気に過ごしていきましょう。



生活サイクル

体内時計を整えよう

オン・オフを切り替え

規則正しい生活を心がけ、通勤でできていた「オン・オフ」の切り替えを自分で行うことが大切です。

□ 体内時計を狂わせない生活を

◎ 食事と睡眠は規則正しくとる。

仕事の直前まで寝ているのはNG!

◎ 朝日を浴び朝食を摂って体内時計をリセット。



□ オン・オフを切り替える

◎ 「服を着替える」「場所を変える」「上司にメール」等で、仕事モードをオンに。

◎ オーバーワークに注意。昼休憩と終業時間を決めておく。

□ 朝・晩の体調チェックを

◎ 検温、体重測定、血圧測定を行う。



運動

ストップ! メタボ 肩こり・腰痛に注意

運動不足の対策とともに、作業用デスクがない環境の中での肩や腰の不調にも注意を。

□ 運動で体力キープ

◎ 人混みを避けてウォーキングやジョギング、室内なら踏み台昇降などを行う。

◎ 動画サイトを見ながらの運動は、自分のレベルに合っていないとけがのもと。最初は物足りないくらいのレベルから始める。

□ ストレッチ等で不調を改善

◎ 仕事開始前や休憩時間にラジオ体操で全身を動かして体をほぐす。

◎ ストレッチを仕事の合間などに行う。

※ 8～9ページもご覧ください。



食生活

コロナ太り対策

自炊疲れ対策

栄養の偏りやエネルギーオーバー、間食のしすぎ、お酒の飲みすぎに注意。自炊疲れを防ぎ、食を楽しむことも忘れずに。

副菜で栄養バランスを整える

- ◎サラダや野菜スープなどをプラス。
- ◎間食の摂りすぎで太らないように注意。
- ◎晩酌等の飲酒は、量と時間を決める。



自炊疲れ対策も大切

- ◎テイクアウトやデリバリーの利用で息抜きを。

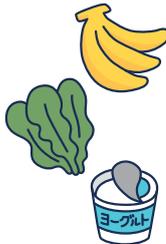
免疫力を高めるために

腸内環境を整え、粘膜を強くするビタミンやたんぱく質を摂る。

摂りたい栄養素を多く含む食材

- ・食物繊維（海藻、野菜、果物など）
- ・乳酸菌（ヨーグルト、みそ、キムチなど）
- ・たんぱく質（魚介類、肉、大豆製品など）
- ・ビタミンA（レバー、緑黄色野菜、卵など）
- ・ビタミンC（果物、野菜、いも類など）

※2～3ページもご覧ください。



メンタルヘルス

コロナうつ対策

情報ストレス

他人との交流が減る一方、家族とは密接になり、衝突しやすくなることも。距離感を工夫しましょう。

家族や他人とのちょうどよい距離感を

- ◎家族との衝突が増えたら1人の時間を作る。
- ◎オンラインや電話で他人と接する機会を作る。顔が見えないと誤解が生じやすいので、あいさつやお礼はこまめに表現することも大切。



過剰な情報はシャットアウト

- ◎テレビ等の情報に多く触れることがストレスになることも。時には遮断しストレスを回避する。

{ クイズに挑戦! }

食の常識・非常識!?

栄養や食に関するあなたの常識、正しいですか? クイズに答えて、ご自身の食生活も振り返ってみましょう。

■監修 管理栄養士・料理研究家 小池 澄子先生

問題
1

インスタントラーメン(袋めん)に含まれる塩分は平均でどのくらい?

- 1 約2g 2 約4g 3 約6g

問題
2

栄養バランスのととり方として正しいのはどれ?

- 1 調子がよければ1日2食でもよい
2 「1日30品目」以下でもよい
3 脂質、炭水化物の摂取量はできるだけ減らしたほうがよい

問題1の解説

袋めん1食(約100g)の塩分は約6.3g。カップラーメン1食(約75g)でも約5.2g*です。日本人の塩分摂取目標量は男性7.5g、女性6.5g未満(※)とされているので、汁を全部飲み干すと1日の目標量のほとんどに達してしまいます。

めん類は基本的に塩分量が多いため、汁はできるだけ残し、食べる回数も減らしましょう。

※高血圧や腎機能の異常がある人は男女ともに6g未満。

加工食品には、エネルギー量や食塩相当量などの栄養成分表示が義務づけられています。それらをチェックし、生活習慣病の予防・改善に役立てましょう。

*文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による

問題2の解説

1日30品目を食べるのは難しく、食べすぎにつながるおそれもあります。30という数字にこだわらず、できるだけ多くの品目を食べるよう心がけるとよいでしょう。

なお、1日2食では必要な栄養素の量が不足しがちになるので、1日3食とることが基本。また、脂質や炭水化物も適度にとる必要があるため、極端に摂取量を減らさないようにしましょう。

理想的な栄養バランスをめざすには、「主食・主菜・副菜を組み合わせた和定食」を意識するとよいでしょう。ただし、塩分の摂りすぎには要注意!

[答え] 問題1→3 問題2→2

令和3年8月11日からの大雨により被災された皆さまへ

令和3年8月11日からの大雨による災害の被害を受けられた皆さまには心よりお見舞い申し上げます。

健康保険組合では、災害救助法が適用された区域に住所を有する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は、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。

詳しい取扱いについては、当組合ホームページNEWS欄(2021/8/19)をご覧ください。

また、該当される場合は、下記までご連絡ください。

お問い合わせ先 総務課 ☎ 03-6264-0131

健康保険法の一部改正案が成立しました

令和4年1月1日施行

■ 傷病手当金の支給期間の通算化

傷病手当金の支給期間について、その支給を始めた日から通算して1年6カ月間支給する。また、同手当金の受給中、出勤等に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長して支給を受けられるよう、支給期間の通算化を行う。

■ 任意継続被保険者制度の見直し

被保険者からの申請による資格喪失を可能とする。

■ 産科医療補償制度の掛金の見直し

当該制度の掛金が1.6万円から1.2万円に引き下げ。出産育児一時金及び家族出産育児一時金の支給額については、前述の掛金を見直しを踏まえ、現行の40.4万円から40.8万円に引き上げ。なお、支給総額は42万円を維持。

*上記改正点についての詳細は、次号(No.316)および事業主通知等でお知らせいたします。

生活習慣病予防健診データの誤送について

このたび、加入事業所に電子媒体(USBメモリ)で送付した、被保険者及びご家族に関する生活習慣病予防健診データに、当該事業所以外の複数の事業所の健診データを含めて誤送したことが判明いたしました。

このデータには、被保険者及びご家族の健診結果という重要な個人情報が含まれており、これらの個人情報を保護、管理する健康保険組合においては、断じてあってはならないことで、重大な問題と認識しております。

なお、誤って送付したデータについては、速やかに消去されたことを確認しております。

ここに、謹んでお詫び申し上げますとともに再発防止策の着実な実行と個人情報の保護・管理を徹底してまいります。

被扶養者の皆様へ

被扶養者の資格確認を行っています

健康保険では、直接保険料を負担することのない被扶養者の方にも医療費をはじめとしたさまざまな給付や事業を行っています。

そのため、皆様からお預かりした保険料が適正に使われるよう、年に1回被扶養者の資格確認を行っています。

9月3日(金)に事業所のご担当者あてに確認調査をお送りしていますので、ご提出をお願いします。

対象となる被扶養者

- 被扶養者全員

ただし、次の方を除きます

- 1 令和3年4月1日時点で、18歳未満及び74歳の方
- 2 令和3年4月1日以降に新たに認定された方

提出期限

- 令和3年10月29日(金)

オンライン資格確認の開始について

マイナンバーカードを健康保険証として利用できる制度は、令和3年3月から運用を開始する予定でしたが、システムの不具合等により本格運用はこの10月からとなっています。

医療機関等では、オンラインで資格を確認できるシステムの導入も進められ、マイナポータルでは下記の情報が閲覧可能になる予定です。

今後のスケジュール(予定)

2021年9月時点

- 医療機関・薬局などで、順次マイナンバーカードの健康保険証利用が可能に
- マイナポータルで、この10月までに、特定健診情報の閲覧が順次可能に

2021年10月から

- マイナポータルで、薬剤情報の閲覧が可能に

2021年11月から

- マイナポータルで、医療費通知情報の閲覧が可能に

2021年分所得税の 確定申告から

- 確定申告における医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費通知情報を自動入力することが可能に

新型コロナウイルス感染症の影響による休業に伴い 報酬が急減した者等についての標準報酬月額の特例延長について

新型コロナウイルス感染症の影響による休業に伴い、報酬が急減した者等についての標準報酬月額の特例措置の期間が、令和3年12月まで延長されました。なお、受付期間は令和4年2月28日までとなっております。

詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 適用課 ☎ 03-6264-0133

公告

事業所の名称変更

(株)E&W 東京事業所
 (旧)株ウエスト
 東京都港区
 令和3年5月1日

(株)E&W
 (旧)株イースト・エンタテインメント
 東京都港区
 令和3年5月1日

ENGAWA(株)
 (新)東京都港区
 (旧)東京都新宿区
 令和3年4月26日

(株)オンリー・ワン
 (新)東京都世田谷区
 (旧)東京都中央区
 令和3年6月1日

事業所の所在地変更

(株)週刊粧業
 (新)東京都文京区
 (旧)東京都台東区
 令和3年5月10日

(株)411JAPAN
 (新)東京都世田谷区
 (旧)東京都品川区
 令和3年6月16日

(株)パラダイス・カフェ
 (新)東京都港区
 (旧)東京都渋谷区
 令和3年5月31日

(株)日本テレビワーク24
 (新)東京都港区
 (旧)東京都千代田区
 令和3年7月12日

事業所の削除

(株)ラ・ルーチェ
 東京都世田谷区
 令和3年4月1日

(株)日刊建設産業新聞社
 東京都板橋区
 令和3年7月1日

組合会議員任期満了に伴う総選挙のお知らせ

第19期組合会議員は、令和3年11月23日をもって任期が満了いたします。これにより、総選挙を実施いたします。選挙期日等の詳細につきましては、第274回理事会で決定のうえ、公告いたします。

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、その翌日に被保険者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3年10月～12月の納付期限

10月分	令和3年10月11日(月)
11月分	令和3年11月10日(水)
12月分	令和3年12月10日(金)

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
年末	令和3年12月28日(火)まで
年始	令和4年1月4日(火)から

組合設立記念日のお知らせ

令和3年12月1日(水)は、組合設立記念日のため、事務局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、直営保養所の熱海荘、那須山荘、箱根ごうら荘は通常通り開設しています。

Let's脳トレ!

プレゼント付き

出題*福永 良子

問題

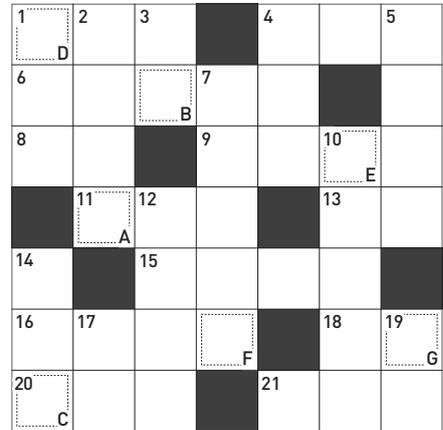
クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 1 ラベンダー、『北の国から』といったら
- 2 セイルボードで水面を滑走するスポーツといえば何サーフィン?
- 3 ハワイの民族舞踊といえば何ダンス?
- 4 またはかけとも、ギャンブルとも
- 5 書類などに判をおすことです
- 7 短い「つぶやき」を投稿するSNS
- 10 出回っている〇〇〇〇〇にご用心
- 12 ちぢこまって小さくなること
- 14 夜半を過ぎてまだ日が出る前の時刻
- 17 じーっと我慢、我慢で何の一字?
- 19 十五夜にススキを供える天体は?

ヨコのカギ

- 1 結婚したら、二人の関係は…
- 4 皮を踏むと転ぶというフルーツは
- 6 リラとも呼ぶ紫や白の木の花
- 8 フランス語の「いいえ」です
- 9 またはファーストベースとも
- 11 この国の首都は、ベルリン
- 13 陽の反対語です
- 15 料理の素材にあらかじめつける…
- 16 日本語でいえば、献立
- 18 ご飯用の場合は「お」がつく容器
- 20 印刷や筆記に使われる色つきの液体
- 21 ぬり立てにつきご用心



A	B	C	D	E	F	G

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。

Summer号の答え

コエドカワゴエ(小江戸川越)

当選者

さっくんさん、てんどんさん、とろろっちさん、ようけいだよさん、ここさん、おーちゃんさん、そら豆子さん、Diabloさん、練馬のリスさん、FC東京大好きさん

応募方法

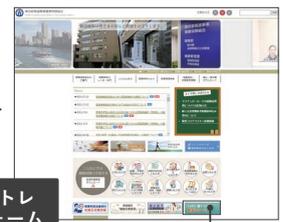
報道健保ホームページのトップ画面にある「Let's脳トレ解答フォーム」からご応募ください。

締切日 令和3年11月1日(月)

正解・当選者発表 『Health Comsat』2022 Winter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

※画面は変更される場合があります。

ご利用ください!

全社共の福利厚生事業

報道健保と提携の全社共(一般財団法人全国社会保険共済会)が実施する福利厚生事業をご紹介します。お気軽にご利用ください。



いきいき 終活セミナー

人と人とのつながり 介護・葬儀・お墓 エンディングを考える
令和3年10月23日(土)に開催。開催後、録画配信を予定しています。

あんしん 葬祭サービス

「その時」電話1本するだけで、安心・信頼のある葬儀社で、葬儀費用を20%~30%割引でご利用いただけます。(ご利用いただける葬儀社や取扱地域、連絡先等は全社共ホームページまで)

いきいき カルチャー講座

健康増進や自分らしさを再発見するさまざまな講座をご用意しています。
コロナ禍でも安心。全国どこでもご利用いただけるオンライン講座もございます。

お問い合わせ先

一般財団法人全国社会保険共済会(全社共)
〒101-0045 東京都千代田区神田鍛冶町 3-3-5神田大木ビル
または全社協ホームページでご確認ください。

ホームページは
こちらから➡



報道健保築地健診プラザ

生活習慣病予防健診11月・12月・1月・2月のご案内

11月
予約受付中

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					

12月
予約受付中

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
予約受付中

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
(10/1(金))
予約開始

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(右のQRコード*読込)でも申込できます。
*QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

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
※受診の際は必ず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!

報道健保築地健診プラザイベント

- 10/11～1/31…インフルエンザ予防接種実施
- 2月…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ていますので、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の消毒をお願いします。
- 館内は、定期的に換気を行っています。