

# Health Comsat

[ヘルスコムサット]

2022

Winter

Houdou-kenpo

No.316

新春  
開運企画

築地発健康かわら版

七福神巡りに出かけよう♪

新年のご挨拶

2022年1月

健康保険制度一部改正のお知らせ

今年のはのびのび  
過ごしたいニャー



東京都報道事業健康保険組合



## 新年のご挨拶



東京都報道事業健康保険組合  
理事長 西野 文章

年頭にあたり、謹んでご挨拶申し上げます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、気持ちも新たに新年を迎えられたこととお慶び申し上げますとともに、日頃から当健康保険組合の事業運営に多大なご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年11月24日に開催された選挙会において、第20期の議員、理事が選出され、新たな体制で今後3年間の組合運営を行うこととなりました。また、理事各位の承認をいただき、引き続き理事長を務めさせていただくことになりましたので、今後ともご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、2年にわたり、世界に猛威を振るった新型コロナウイルス感染症は、医療従事者の皆様の懸命な治療やワクチン接種の効果により沈静化の兆しをみせております。しかし、一方で新たな変異株が確認されるとともに第6波も心配されており、当面は警戒を怠るわけにはいきません。

そのような中、令和4年度は、いわゆる団塊の世代が後期高齢者となり始めることから、現役世代の高齢者医療制度への拠出金がさらに増加することが予想され、健保組合そのものの存続さえ危ぶまれる状況となっています。

それらを背景とし、当組合においては、財政の安定化を図るため、現行事業の大幅な見直しを行い、その一環として、3カ所の直営保養所の廃止（売却処分）を決定し、令和4年3月末日の売却に向けて手続きを進めているところです。

このような状況ではありますが、本年も「加入者の皆様の健康を守る」ことを第一に、健診の充実やデータ分析に基づいた効果的な健康づくり事業など、健康管理事業の一層の取り組み強化を図ってまいります。

令和4年の干支「壬寅」は、「陽気を孕み、春の胎動を助く」、冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれることを表しているそうです。

本年が皆様にとって、新たな活気に満ちた生活が訪れる年となりますことを心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



昨年11月24日付で就任された第20期の議員の皆様です。(敬称略)

#### 常務理事



**吉田 博文**  
東京都報道事業健康保険組合

#### 選定監事



**長谷川武史**  
(株)テレビアルファ

#### 互選監事



**鈴木 英雄**  
(株)日刊スポーツ PRESS

#### 選定理事



**奥村 泰典**  
(株)日刊スポーツ新聞社



**友田 輝明**  
報道事業企業年金基金



**林 恭一**  
(一社) 日本新聞協会



**東 和志**  
(株)エフエム東京



**渡邊 浩則**  
(株)滝山

#### 選定議員



**池橋 敬雄**  
(株)ホリプロ



**臼田美樹雄**  
(株)東京即売



**太田 浩之**  
(株)化学工業日報社



**岡山 仁**  
(株)トムス・エンタテインメント



**滝山 和男**  
(株)ビデオリサーチ



**初田 秋彦**  
(株)東京スポーツ新聞社



**藤岡 隆之**  
(株)NHKテクノロジーズ



**宮田 和典**  
AOI TYO Holdings (株)

#### 互選議員



**木村 聡**  
(株)神奈川新聞社



**久保 昇**  
シンエイ動画(株)



**後藤 有作**  
(株)日本農業新聞



**徳井 和久**  
(公社) 全国農業共済協会



**永田 栄司**  
(株)東都春陽堂



**馬上 直樹**  
(株)食品産業新聞社



**山口 基貴**  
(株)WOWOW



**横田 幸雄**  
(株)日本金融通信社

#### 互選理事



**岩瀬 徹**  
(株)啓徳社



**榎澤 宏治**  
(株)織研新聞社



**大住 賢治**  
東京メトロポリタン  
テレビジョン(株)



**河野 孝広**  
(株)日刊自動車新聞社



**坂田 光正**  
(株)東京交通新聞社

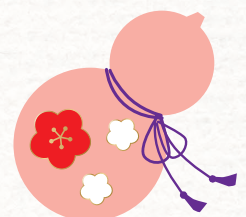


**中森未央子**  
(株)OCS



**牧 昭宏**  
(一社) 日本音楽著作権協会

本年もよろしくお願いいたします。





＼ ＊新春＊開運企画 ／

# 七福神 巡りに出かけよう♪

おいしいものを食べてのんびり過ごすお正月は、ふだんより運動不足になりがちです。

そこで新春らしく、七福神巡りに出かけてみませんか？

運動不足解消と開運の一石二鳥で、幸先の良い1年をスタートさせましょう。



## 七福神とは？

えびすてん だいこくてん びしゅもんてん ぺんざいてん  
恵比寿天、大黒天、毘沙門天、弁財天、  
ほていそん ふくろくじゅ じゅうろうじん  
布袋尊、福祿寿、寿老人という七つの神様  
の総称で、室町時代の末期ごろから信仰が  
始まったとされています。

七福神巡りは、京都が発祥とも江戸が発  
祥ともいわれ、諸説あります。「七つの難を取り  
除く」と全国的に人気があり、七福神巡り  
は各地で行われています。

注：神様の呼称は、寺院等によって  
異なることがあります。

七福神  
クイズに  
挑戦！

1. 七福神は、中国、インド、日本の神様の集まりですが、  
日本の神様は1人だけ。どの神様？



2. 今年の干支・寅とゆかりのある神様は誰？

3. 寿老人が持っている桃はどんな意味がある？







### 恵比寿天

漁業、商売繁盛の神様



### 大黒天

五穀豊穡の神様。台所の神様とも



### 毘沙門天

武將の姿で、四天王の一人



### 弁財天

唯一の女神。芸術や音楽の神様とも

## 七福神紹介



### 布袋尊

良縁、子宝の神様で、いつも笑顔



### 福祿寿

年齢は千歳とされる仙人



### 寿老人

長寿、子孫繁栄の神様

#### 【クイズの答え】

1. 恵比寿天。布袋尊、福祿寿、寿老人は中国の神様で、大黒天、毘沙門天、弁財天はインドの神様。
2. 毘沙門天。虎は毘沙門天の使いともいわれ、毘沙門天を祀る寺院では虎が祀られていることも多い。また、寅の日は毘沙門天の縁日。
3. 長寿の象徴。同じく長寿の象徴とされる鹿と描かれることも多い。福祿寿も長寿の神様で、鶴と亀を連れている姿で描かれることがある。



## 各地の七福神巡り

七福神巡りは全国各地にあります。本誌17ページでご紹介している江の島周辺にもありますので、ウォーキングのかたわら七福神巡りにも挑戦してみましょう。

※七福神は、離れた場所にあることも多いので、無理をしないで電車やバスを使ったり、2日に分けて巡るようにしましょう。

### 鎌倉江の島七福神 (神奈川県)

※8カ所を巡ります。

- 1 浄智寺 (布袋尊)
- ↓
- 2 鶴岡八幡宮〈旗上弁財天社〉 (弁財天)
- ↓
- 3 宝戒寺 (毘沙門天)
- ↓
- 4 妙隆寺 (寿老人)
- ↓
- 5 本覚寺 (えびすそんじん 夷尊神)
- ↓
- 6 長谷寺 (大黒天)
- ↓
- 7 御霊神社 (福祿寿)
- ↓
- 8 江島神社 (江島弁財天)

### なごや七福神 (愛知県)

- 1 笠寺観音 笠覆寺 (恵比須)
- ↓
- 2 辯天寺 (辯才天)
- ↓
- 3 宝珠院 (大黒天)
- ↓
- 4 福生院 (毘沙門天)
- ↓
- 5 萬福院 (福祿寿)
- ↓
- 6 興正寺 (寿老人)
- ↓
- 7 大須観音 宝生院 (布袋尊)

### 大阪七福神 (大阪府)

- 1 三光神社 (寿老人)
- ↓
- 2 長久寺 (福祿寿)
- ↓
- 3 法案寺 (弁財天)
- ↓
- 4 大乘坊 (毘沙門天)
- ↓
- 5 大国主神社 (日出大国神)
- ↓
- 6 今宮戎神社 (えびす大神)
- ↓
- 7 四天王寺布袋堂 (布袋尊)

※巡る順序は一例です。





2022年1月1日から

# 健康保険制度が一部変わります

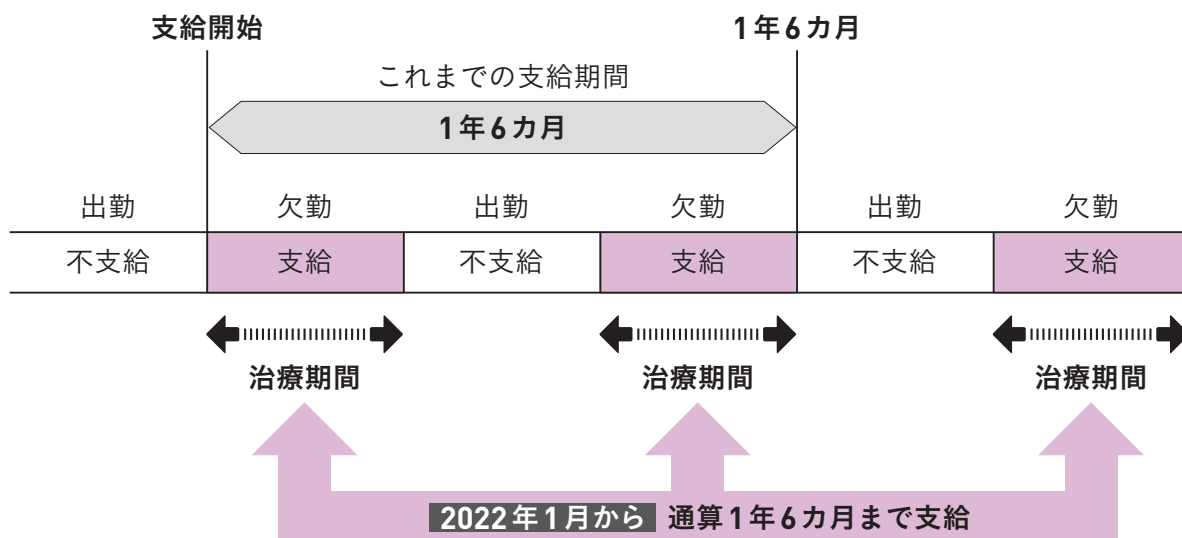
昨年6月に医療保険制度改革関連法が成立しました。今回は、今年1月1日施行分の内容についてご紹介します。また、産科医療補償制度の改定についても合わせてお知らせします。

## 1 傷病手当金の支給期間の通算化

これまで傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされていました。しかし、この1年6カ月には復職期間も含まれるため、例えばがん治療のために入退院を繰り返す場合等に柔軟に対応できず、休業期間中に十分な保障が受けられないケースもありました。

今回の改正で、出勤に伴う不支給期間がある場合、その分を延長して支給を受けられるよう「支給期間の通算化」が行われました。

### 見直しのイメージ



### Point

今回の法改正では経過措置が設けられており、通算化の適用は、令和3年12月31日において暦の通算で1年6カ月を経過していない方となります。

このため、通算化の対象者は令和2年7月2日以降に支給開始された方となりますのでご注意ください。





## 2 任意継続被保険者制度の見直し

### ① 任意の資格喪失が認められます

これまで任意継続被保険者制度は、資格を取得した日から2年を経過するまでは、被保険者からの任意の申し出による資格喪失はできませんでした。

今回の改正で、被保険者が資格喪失を希望する旨を保険者に申し出た場合、その申し出が受理された日の翌月1日に資格を喪失することが認められることとなりました。

#### Memo

資格喪失を希望する場合は「任意継続資格喪失申立書」に必要事項をご記入のうえ、ご提出ください。

申立書は報道健保ホームページに掲載しています。

### ② 保険料の算定基礎が見直されます

これまで任意継続被保険者の保険料は「資格喪失（退職）時の標準報酬月額、または当該健保全被保険者の標準報酬月額の平均額のいずれか低い額」となっていました。

今回の改正で、健保組合の規約により「資格喪失（退職）時の標準報酬月額」とすることも可能になりました。

※報道健保は従来どおりの取り扱いとなります。

## 3 産科医療補償制度の掛金の変更

### 2022年1月以降の出産

出産育児一時金および家族出産育児一時金は、1児につき420,000円となっています。この額には、産科医療補償制度（下記Memo参照）の掛金が含まれており、この掛金が1月から変更されました。

これに伴い、産科医療補償制度の対象外の出産の場合、出産育児一時金は408,000円（従来404,000円）となりました。

#### 産科医療補償制度掛金（1分娩あたり）

従来

16,000円



2022年1月以降の出産から

12,000円

#### 出産育児一時金および家族出産育児一時金

産科医療補償制度対象

420,000円 ➡ 420,000円 ※変更なし

産科医療補償制度対象外

404,000円 ➡ 408,000円



#### Memo

産科医療  
補償制度とは

分娩に関連して重度脳性麻痺となった赤ちゃんとその家族に総額3,000万円の補償金を支給するとともに、原因分析を行い再発防止に役立てる制度。  
公益財団法人日本医療機能評価機構により運営され、全国の分娩機関の99.9%が参加。

お問い合わせ先

給付課 ☎ 03-6264-0134 (13) に関すること  
適用課 ☎ 03-6264-0133 (2) に関すること

# オンライン資格確認の 本格運用が始まりました

令和3年10月から「オンライン資格確認」の本格運用が始まりました。

「オンライン資格確認」とは、「マイナンバー」による情報連携で、医療機関や薬局の受付において「保険証」または「マイナンバーカード」からオンラインで最新の資格の確認を行う仕組みのことです。

## マイナンバーカードを保険証として利用するには 事前の手続きが必要

医療機関や薬局で、マイナンバーカードを保険証として利用することが可能になりました。利用する場合には、事前に保険証利用の申し込みが必要です。(下記参照)

保険証利用の申し込みにより、お子さんの就職、ご自身の転職により、報道健保から別の健康保険組合へ加入した場合に、新しい保険証の発行前であっても、マイナンバーカード1枚で医療機関や薬局を利用することができます。

※お子さんの就職、ご自身の転職の際、報道健保への手続きは必要です。

※保険証も従来どおり利用できます。

## 事前の申込方法

主に下記の3つがあります。詳しくは、マイナポータルのウェブサイトをご確認ください。

※マイナポータルとは、政府が運営するオンラインサービスで、

行政の手続きやお知らせの確認がオンラインで利用できるようになります。 <https://myna.go.jp/>

## 申し込みには、マイナンバーカードと マイナンバーカードに設定した数字4桁の暗証番号が必要です。

- ① スマートフォンで  
「マイナポータルAP」から申し込む。

下記からインストールできます。



- ② セブン銀行の  
ATMから申し込む。

詳しい方法は  
下記から確認できます。



スマホが①のアプリに  
対応していない人、  
スマホの操作に  
自信がない人にオススメ!

- ③ 医療機関や薬局の窓口を設置されている顔認証付きカードリーダーから申し込む。

カードリーダーにマイナンバーカードを置き、画面の指示に従って操作してください。

申込完了までに時間がかかる場合があります。



## マイナンバーカードの保険証利用ができる 医療機関・薬局

マイナンバーカードを保険証として利用できる医療機関・薬局は、「マイナ受付」のポスターやステッカーが提示されています。

※利用できる医療機関・薬局は、徐々に拡大される予定です。すでに運用が始まっている医療機関については、厚生労働省のホームページで公表されています。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/index\\_16743.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html)



ステッカー



ポスター

## オンライン資格確認でできる主なこと

### ✓ 特定健診の結果・薬剤情報をマイナポータルで閲覧できます

マイナポータルを利用することで、令和2年度以降に受診していただいた特定健診の結果を閲覧できます。

### ✓ 限度額適用認定証が不要になります

医療費が高額になるとき、限度額適用認定証を提出すると、1医療機関ごとの窓口での支払いが自己負担限度額までで済むようになっています。認定証については、事前に報道健保に申請し、交付を受けることが必要でしたが、オンライン資格確認により、認定証の申請が不要になります。

対象となる認定証

○ 限度額適用認定証

○ 限度額適用・標準負担額減額認定証

## 今後できるようになること

### ✓ 医師等と共有できる情報の拡大 2022年夏(予定)

現在は、薬剤情報、特定健診等情報のみですが、手術の情報等の項目が対象になる予定です。

### ✓ 電子処方せんの仕組みを構築 2022年度中(予定)

### ✓ 生活保護受給者の医療券等も対象に (時期未定)

### マイナンバーカードを取得するには

マイナンバーカードの交付申請をすると、約1カ月後に市区町村から交付通知書(はがき)が届きます。市区町村の窓口で交付手続きを行ってください。詳しくは、マイナンバーカード総合サイトをご確認ください。

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>

### お得情報

#### マイナポイント第2弾!(予定)

マイナンバーカードの取得等で、最大2万円分のポイントを受け取れる「マイナポイント第2弾」が予定されています。

- ① マイナンバーカードを取得  
➡ 5,000円相当 ■ 1月から
- ② 健康保険証としての利用登録  
➡ 7,500円相当 ■ 5月から
- ③ 給付金などの受取口座を登録  
➡ 7,500円相当 ■ 7月から

※時期等は変更になる可能性があります。

# 今年度、健康診査はもう受けましたか？

生活習慣病予防健診(健康診査)は年度内1回無料で受けることができます。  
令和4年3月31日(木)までとなりますので、必ずご受診ください。

| 種類              | 対象者                                  | 健診会場                         | 費用                        | 摘要                           |
|-----------------|--------------------------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| 報道健保<br>築地健診プラザ | 被保険者<br>被扶養者<br>(配偶者・父母・<br>40歳以上の者) | 報道事業健保会館6・7F<br>(当組合の健診専用施設) | 無料                        | 健保HPよりWEB予約<br>または電話・FAXにて予約 |
| 直接契約医療機関        |                                      | 当組合指定の直接契約医療機関<br>(全国約450カ所) | 無料<br>一部オプション検査<br>自己負担あり | 全国で同一の検査が<br>通年で受診可能         |

例年、年度末は駆け込みで受診する人が多いため、  
早めにご予約のうえ、受診してください。

## 築地健診プラザの申し込みはこちら

- 予約専用ダイヤル 平日のみ(8:30~16:00)

**0570-056-123**

- Web予約なら、24時間申込受付OK!

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

報道健保ホームページ  
築地健診プラザ



- 新年度(令和4年4月・5月)の健診受付開始のお知らせ  
4月・5月の築地健診プラザ健診の受付を2月10日(木)より開始します。  
日程はホームページをご確認ください。

## 健康保険法の一部改正について

令和4年1月施行

### ○保健事業における健診情報等の活用促進

- ①労働安全衛生法等による健診の情報を保険者が保健事業で活用できるよう、事業者に対し被保険者等の健診情報を求めることを可能とする。
- ②健康保険組合等が保存する特定健診等の情報を後期高齢者医療広域連合へ引き継ぐこと等を可能とする。



健保組合と事業所で健診情報を共有することで、効率的な連携が可能となり、組合員の生活習慣病の予防等、さらなる健康づくりに活用することができます。

# インフルエンザ予防接種のご案内

## ～未接種の方はお早めに！

昨シーズンはインフルエンザの流行がなかったことから、社会全体の集団免疫が形成されていないと考えられていて（※）、今シーズンは大流行の可能性が指摘されています。新型コロナウイルスの感染対策が緩和され、人の移動が増えることも流行の要因になりますので、早めの対策が大切です。積極的に予防接種を受けましょう。

※参考：日本感染症学会「2021-2022 年シーズンにおけるインフルエンザワクチン接種に関する考え方」

### ◆東振協契約医療機関で接種の場合

#### 補助金請求手続き不要

予防接種の費用は、医療機関窓口で健保組合補助金控除後の金額を支払います（補助金の請求不要）。

#### 東振協ホームページまたは報道健保のホームページ「実施機関一覧」より接種する医療機関を選択

あらかじめ「東振協」または報道健保ホームページの「**東振協インフルエンザ予防接種実施機関一覧**」から、ご希望の契約医療機関を選び、接種情報を確認してください。

#### ①「出張」予防接種

事業所に医療スタッフが出張して行う方法

#### 【実施期間】

令和4年3月まで

#### 【受診の手順】

- ①事業主等が、契約医療機関から出張接種の可否（期日、実施人数等）を確認し申込み。
- ②予約した医療機関へ「利用申込書」・「申込者名簿」を郵送またはファックス送信。
- ③補助金（2,000円）を差し引いた額を、取りまとめて契約医療機関へ支払い。

#### ②「院内」予防接種

利用者が個々に契約医療機関で受診する方法

#### 【実施期間】

令和4年3月まで

#### 【受診の手順】

- ①東振協契約医療機関に予約申込み。
- ②該当事項を記入した「利用券」と「被保険者証」を持参のうえ、医療機関にて接種。
- ③補助金（2,000円）を差し引いた額を、医療機関の窓口で支払い。

### ◆東振協契約医療機関以外で接種の場合

#### 後日、補助金手続き必要

予防接種の費用は医療機関窓口で全額支払い、後日健保組合に補助金を請求します。

#### 最寄りの医療機関で予防接種受診

- ①利用者が最寄りの医療機関で受診する方法
- ②事業所に医療スタッフが訪問して受診する方法  
※いったん全額支払い

#### 【請求の手順】

- ①最寄りの医療機関にて予防接種を実施
- ②「**インフルエンザ予防接種補助金請求書**」に必要事項を記入し、医療機関が発行した領収書を添付のうえ、事業所の担当者に提出。  
※請求書は報道健保ホームページからダウンロードできます。  
※任意継続被保険者は、下記アドレスへ直接送信してください。
- ③担当者は、下記の請求書提出用メールアドレスに送信。  
※事業主印は不要です。  
※領収書は画像データ（スマホで撮影した画像も可）で、原本不要です。  
インフルエンザ予防接種補助金請求書提出用メールアドレス  
[hd-influenza@houdou-kenpo.jp](mailto:hd-influenza@houdou-kenpo.jp)
- ④報道健保から事業所指定の口座あてに補助金が振り込まれ、後日、被保険者に支払い。  
※任意継続被保険者は振込専用口座に振り込みます。



「インフルエンザ予防接種補助金請求書」は **メール** でご提出ください！

これまで郵送で提出していただきましたが、今年度よりメール送信に変更となりました。詳しくは報道健保ホームページをご覧くださいのうえ、お間違えのないよう提出をお願いします。



# 春季「婦人生活習慣病予防健診」のご案内

## 令和4年度の申込みがスタートします！

**無料！**

東京都総合組合保健施設振興協会（略称・東振協）と連携し、ご自宅近くの会場・医療機関で春季「婦人生活習慣病予防健診」を実施します。

乳がん・子宮頸がん検診も含めて無料で受診できますので、ぜひこの機会に受診し、ご自身の健康管理にお役立てください。

|      |                                                                                                               |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施期間 | 令和4年4月1日（金）～8月31日（水）                                                                                          |
| 実施会場 | 全国約700カ所の公的施設や医療機関<br>※詳細は、ご案内パンフレットまたは報道健保ホームページ「NEWS」でご確認ください。                                              |
| 対象   | 女性被保険者・女性被扶養者（妻・母・その他40歳以上の方）                                                                                 |
| 費用   | <b>無料</b>                                                                                                     |
| 受診回数 | 年1回（4月～3月）<br>※生活習慣病予防健診（含む、主婦健診）と人間ドックは、1年度内1回、いずれか一方の受診に限ります。                                               |
| 申込方法 | 報道健保ホームページのトップ画面にあるNEWS「婦人生活習慣病予防健診申込み受付について」からお申込みください。                                                      |
| 申込期限 | 令和4年1月18日（火）<br>※12月下旬に報道健保から、被保険者には事業所宛に、任意継続被保険者・受診対象被扶養者にはご自宅宛に、ご案内パンフレットを送付しております。※ご自宅宛は、ピンク色の封筒で送付しています。 |

### 婦人生活習慣病予防健診のメリット

- 全国700カ所の実施会場がありますので、自宅の近くで受けられます。
- 費用は無料です。
- 1日で乳がん・子宮がん検診も含め、多くの検査が一度に受けられます。  
（一般的に多くの自治体の健診では、胸部X線検査や乳房診検査、子宮頸がん検査等が有料で、全員を対象とすることがありません。）

※赤文字は令和4年度より変更

| 検査項目        | 内 容                                   |
|-------------|---------------------------------------|
| ①問診         | 医師が相談を受けます                            |
| ②計測         | 身長・体重・腹囲による肥満度の測定                     |
| ③血圧測定       | 高血圧・低血圧症の発見                           |
| ④胸部X線       | 呼吸器系の異常の有無                            |
| ⑤検尿         | 糖尿病・腎疾患の発見                            |
| ⑥視力         | 視力の計測                                 |
| ⑦胃部X線       | 胃・十二指腸疾患の発見                           |
| ⑧便潜血反応      | 大腸疾患の発見（自己採取法）                        |
| ⑨心電図        | 心臓機能の異常の有無                            |
| ⑩血液検査       | 糖尿病、貧血、腎機能・肝機能・脂質代謝異常の発見              |
| ⑪乳がん検査      | 乳がん等の発見（マンモグラフィまたは超音波いずれかを選択）         |
| ⑫子宮がん検査（頸部） | 子宮頸がん等の発見（希望者のみ自己採取法または医師採取法のいずれかを選択） |
| ⑬聴力         | 難聴の有無                                 |



※画像はイメージです

※子宮がん検査（頸部）のみの受診はできません。 ※胃部X線検査は35歳以上の方が対象です。

※乳がん検査は、会場によりマンモグラフィを実施していない場合があります。申込みの際にご確認ください。

※子宮がん検査医師採取法は、近隣の婦人科医院か会場（検診車）で行うため、健康診断と同日に受診できない場合がありますので、ご了承ください。

お問い合わせ先 健康管理課 ☎ 03-6264-0136

# がん検診を受けて 早期発見に役立てよう！



## 日本人の死因の1位はがん

がんは、日本人の2人に1人は一生のうちに一度はかかるといわれています。「令和2年（2020）人口動態統計（確定数）の概況」（厚生労働省）によると、死因の1位は、がん（悪性新生物）で、男女別で見てもそれぞれ1位となっています。

### 国が推奨するがん検診は5種類

がん検診は、がんを発見することだけが目的ではなく、早期に適切な治療を行って死亡率を減らすことが目的です。

国が推奨するがん検診は現在、5種類あります（下表参照）。いずれのがんも早期には自覚症状がないことが多いため、検診を受けて早期発見することが大切です。発見が遅くなるほど、病気が進んでしまうため、治療により多くの時間や費用がかかります。早期発見のため、がん検診を受診しましょう。

#### ◆国が推奨する5つのがん検診

| 種類      | 検診の方法                   | 対象者   | 受診間隔  |
|---------|-------------------------|-------|-------|
| 肺がん検診   | 問診・胸部X線検査および喀痰細胞診       | 40歳以上 | 1年に1回 |
| 胃がん検診   | 問診・胃部X線検査または胃内視鏡検査のいずれか | 50歳以上 | 2年に1回 |
| 大腸がん検診  | 問診・便潜血検査                | 40歳以上 | 1年に1回 |
| 乳がん検診   | 問診・乳房X線検査（マンモグラフィ）      | 40歳以上 | 2年に1回 |
| 子宮頸がん検診 | 問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診     | 20歳以上 | 2年に1回 |

※表は国で推奨している内容です。家族歴があるなど不安がある場合は、かかりつけ医等と相談して、ご自身に合った検診を受診してください。

参考：国立研究開発法人国立がん研究センター「がん情報サービス」、日本対がん協会「がん検診について」

## 市町村のがん検診を活用しよう

多くの市町村では、上記対象年齢の住民に対し、がん検診を無料で実施しています。通知が届いたら、内容を確認し、活用しましょう。

### 報道健保では…

下表の内容で実施しています。ぜひご活用ください。

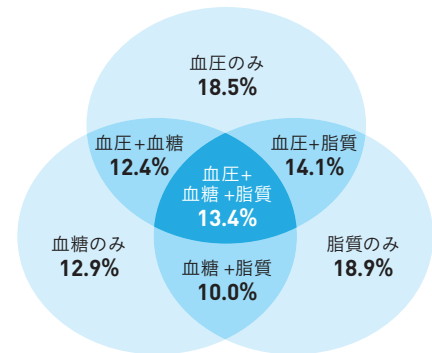
#### ◆組合で利用できるがん検診

| 種類      | 検診の方法                | 組合の受診方法             |
|---------|----------------------|---------------------|
| 肺がん検診   | 「胸部X線検査」             | 健診・ドック              |
| 胃がん検診   | 「胃部X線検査」または「胃内視鏡検査」  | 健診・ドック（35歳以上の希望者）   |
| 大腸がん検診  | 「便潜血検査」              | 健診・ドック（35歳以上全員）     |
| 乳がん検診   | 「乳房X線検査（マンモグラフィ）単独法」 | オプション検査（40歳以上補助金支給） |
| 子宮頸がん検診 | 「細胞診」                | 健診・ドック（女性希望者）       |

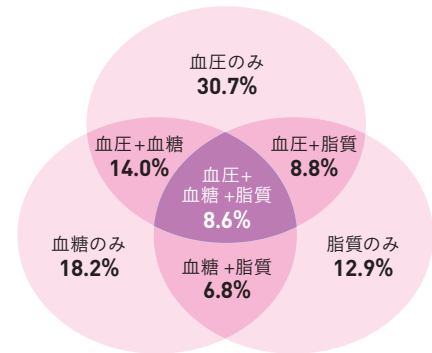
# 2020年度特定保健指導対象者の状況について

2020年度の特定保健指導対象者は、5,273名となりました。そのうち、積極的指導は3,040名、動機付け支援は2,233名と、積極的指導の方が多くなっています。男女別でみると、男性の対象者は積極的指導に、女性の対象者は動機付け支援に該当する方が多い傾向があります。

| 男 性 (単位：名) |            |            |            |            |            |            |       |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------|
|            | 40～<br>44歳 | 45～<br>49歳 | 50～<br>54歳 | 55～<br>59歳 | 60～<br>64歳 | 65～<br>74歳 | 合 計   |
| 積極的支援      | 632        | 709        | 627        | 488        | 288        | —          | 2,744 |
| 動機付け支援     | 416        | 387        | 354        | 231        | 123        | 145        | 1,656 |
| 合 計        | 1,048      | 1,096      | 981        | 719        | 411        | 145        | 4,400 |



| 女 性 (単位：名) |            |            |            |            |            |            |     |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----|
|            | 40～<br>44歳 | 45～<br>49歳 | 50～<br>54歳 | 55～<br>59歳 | 60～<br>64歳 | 65～<br>74歳 | 合 計 |
| 積極的支援      | 64         | 86         | 74         | 51         | 21         | —          | 296 |
| 動機付け支援     | 132        | 159        | 139        | 73         | 45         | 29         | 577 |
| 合 計        | 196        | 245        | 213        | 124        | 66         | 29         | 873 |



※積極的支援…腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、血圧、血糖、脂質、喫煙のいずれか2つ以上該当。(BMI25以上の場合は3つ以上)  
 ※動機付け支援…腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、血圧、血糖、脂質のいずれか1つに該当。(BMI25以上の場合は1つ以上)  
 ※65歳以上はリスク項目が2つ以上でも動機付け支援となる。

## 男女とももっとも多い年代は「45～49歳」

特定保健指導の対象者のうち、40代が占める割合は、男性48.7%、女性50.5%と約半数になっています。服薬中の方は特定保健指導の対象にはならないことも影響していると思われますが、40代の方は、生活改善を見直すチャンスとして、積極的に特定保健指導を受けるようにしてください。

## 睡眠不足と肥満

肥満になる要因の一つに睡眠不足があげられます。睡眠不足になると、食欲を抑えるホルモンが減るうえ、食欲を増やすホルモンが増えることがわかっています。そのため、睡眠不足を解消することが肥満改善にも役立つといえます。

「ダイエットに取り組んでいるのに、なかなか結果が出ない」という人は、下記のポイントに注意して睡眠不足を解消するのが近道かもしれません。

### 睡眠を改善するポイント

- 朝：決まった時間に起きて、すぐ光を浴びて、朝食を摂る。
- 昼：適度に体を動かす。デスクワークの人はこまめに階段を使うなどの工夫をする。
- 夕方：軽めの運動をする→**帰宅時のウォーキングがオススメ!**
- 夜：入浴して体の深部体温を上げる。体温が下がるときに眠気が訪れる。





## 第16回 | 健康管理事業推進委員会報告

令和3年10月19日(火)、第16回健康管理事業推進委員会が下記のとおり、開催されました。

### 主な意見等

開催方法：オンライン形式

日 時：令和3年10月19日(火)

#### 議題

- ① 歯科検診の実施方法について
- ② がん検診受診促進について
- ③ 前期高齢者対策について
- ④ 特定健康診査・特定保健指導の国への報告及び実施率の推移について



委員Aさんより

健診時の胃の検診で内視鏡が受けられないという社員の声をよく聞く。ピロリ菌などと同様に内視鏡にも補助金支給などあれば、がん検診受診促進につながると思う。



委員Bさんより

わが社では、特定保健指導がリモートでできるようになってかなり受診率が上がってきた。今後も更なるサービス拡大に努めてほしい。

## 第33回 | 健康管理委員連絡会の報告

下記のとおり、健康管理委員連絡会が実施されました。今回初の動画視聴形式での開催となり、視聴された方からは好評をいただきました。

|      |                                                    |
|------|----------------------------------------------------|
| 開催方法 | 動画視聴形式                                             |
| 視聴期間 | 令和3年10月19日(火) ～ 11月1日(月)                           |
| テーマ  | 「感性コミュニケーション<br>～男女脳差理解による組織力アップ講座」<br>講師 黒川 伊保子先生 |



### 視聴者の感想

初の動画視聴形式だったが、聞きたい場面に戻って何度も説明を聞き直せるのは非常に便利だった。



在宅勤務の中、社員間のコミュニケーションの取り方がさらに難しくなっていると感じていたので大変参考になった。



社内だけでなく、私生活でも活かせる内容でとてもためになった。



# 根菜のポトフ弁当

※ごはんの浸水および炊飯時間は調理時間に含みません。

## 根菜のポトフ

### 材料（1人分）

|            |       |
|------------|-------|
| ソーセージ      | 2本    |
| 大根         | 30g   |
| れんこん       | 30g   |
| にんじん       | 20g   |
| 長ねぎ        | 20g   |
| 水          | 200mL |
| ① コンソメ（顆粒） | 小さじ1  |
| ② こしょう     | 少々    |

### 作り方

- ① スープジャーに熱湯（分量外）を入れて温める。
- ② ソーセージは斜めに2等分にする。大根とれんこんはいちょう切り、にんじんは半月切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ 鍋に②、①を入れて中火にかける。
- ④ ①の湯を捨て、③が沸騰したら、スープジャーに移して3時間以上保温する。

## えびピラフ風炊き込みおにぎり

### 材料（作りやすい分量／4人分）

|               |      |
|---------------|------|
| 白米            | 2合   |
| ごぼう           | 100g |
| にんじん          | 50g  |
| パセリ           | 適量   |
| むきえび          | 100g |
| バター           | 10g  |
| ① コンソメ（顆粒）    | 小さじ2 |
| ② しょうゆ        | 小さじ1 |
| ③ にんにく（すりおろし） | 小さじ1 |

### 作り方

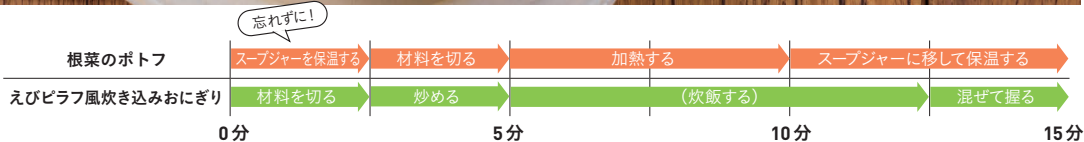
- ① 米を研いで目盛りどおりに水を加えて30分以上浸水させる。
- ② ごぼうは千切り、にんじんは粗みじん切り、パセリは刻む。
- ③ フライパンにバターを入れて中火にし、むきえび、ごぼう、にんじんを加えて炒める。
- ④ ①に②を加えて混ぜ、その上に③をのせて通常どおり炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったパセリを加えて混ぜて握る。

エネルギー  
485kcal  
塩分 2.7g



15分で完成！

### タイムテーブル







## パワースポット・江の島で ウォーキングとライトアップを楽しもう♪

島全体がパワースポットともいわれている江の島は、日本三大弁天のひとつに数えられる江島神社など見どころがギュッと詰まっています。また、冬季には関東三大イルミネーションに認定されているライトアップイベント「湘南の宝石」が開催されます。さまざまな楽しみ方ができる江の島を歩いてみましょう。



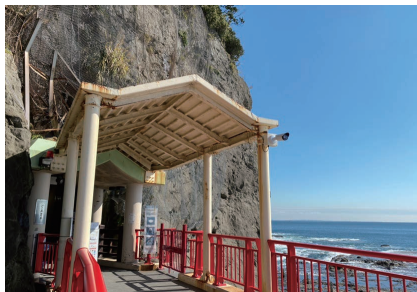
### 4 江の島サムエル・コッキング苑

明治時代に貿易商サムエル・コッキング氏が造園した和洋折衷の庭園跡を、平成15(2003)年に現在の形にリニューアル。南国ムードがあふれ、四季折々の花々、植物が楽しめます。



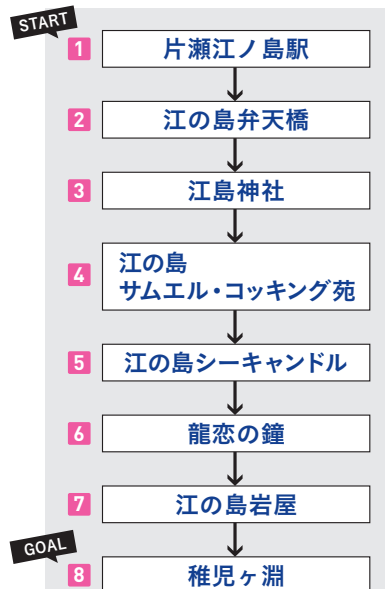
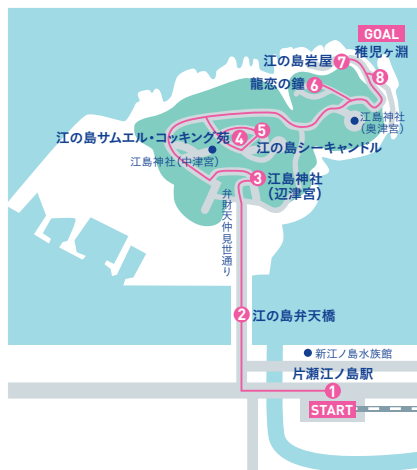
### 5 江の島シーキャンドル

江の島サムエル・コッキング苑の中にある展望灯台で、避雷針まで入れた高さは59.8m(海拔119.6m)。ガラス張りの展望フロアや屋外展望台があり、富士山などの見事な眺望が楽しめます。



### 7 江の島岩屋

古くは弘法大師や日蓮上人も修行したといわれ、江の島信仰発祥の地として崇められてきた島の海食洞窟。富士山の氷穴に通じているといわれる第1岩屋と龍神伝説の地といわれる第2岩屋があります。



歩行時間⇒約60分  
歩行距離⇒約3.0km  
歩数目安⇒約3,800歩

※身長170cmで通常の歩幅で計算  
※施設内歩き含まず

◎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。



## 前期高齢者対策事業

# 健康ウォーキング「小江戸川越めぐり」を開催しました

65歳以上の方とご家族の方を対象とした川越市内をめぐる健康ウォーキングを10月24日(日)に開催しました。

当日は暖かな天候に恵まれ、92名の方が参加し、小江戸川越の町並みを満喫しました。



喜多院本堂前にて  
ゴールまであと一息



ゴール地点にて  
完歩賞GET!!しました!

## ウォーキングイベント「みかん狩り」を開催しました

令和3年度のウォーキングイベント「みかん狩り」は、10月23日～11月21日までの期間、東京地区では津久井浜観光農園(神奈川県)で、関西地区では上の太子観光みかん園(大阪府)で、それぞれ開催しました。

両会場合わせて1,435名の方が参加し、秋の収穫を楽しみました。

## 第36回 東京総合健保テニス大会のご報告

11月・12月にテニス大会が開催され、報道健保からは8名の方が参加されました。

12月11日(土)に高輪テニスセンターにて準決勝・決勝戦が行われ、男子シングルスB部門では川合遼星さん((株)プラップジャパン)が見事優勝に輝きました。

### 川合さんコメント

このような素敵な環境で試合ができたので、とても楽しく生き活きとプレーすることができました!

今後も健康のために楽しんでテニスを続けたいです。



## みんなで豊洲を走ろう! /

# 第30回 東京総合健保ミニマラソン大会のご案内

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

**日 時** ⇒ 令和4年2月27日(日) 小雨決行(中止の場合は順延なし)

**参加資格** ⇒ 被保険者(女子の部は被扶養配偶者を含む)

**参加費用** ⇒ 無料

**申込方法** ⇒ 東振協HPからのweb申込みのみとなります

<https://www.toshinkyō.or.jp/event/index.html#3/>

※大会実施要領・案内図は、事業主通知(令和3年12月中旬送付分)またはホームページからダウンロードのうえご利用ください

**申込期間** ⇒ 令和4年1月11日(火)9時～1月31日(月)15時

**問合わせ** ⇒ 大会について: 東振協HP <https://www.toshinkyō.or.jp/>

申込みについて: 総務課保健施設係 ☎03-6264-0132

**Web申込に関する問合せ先** ⇒ 専用番号: 080-2192-1983(平日9時～17時)

※専用電話の設置は上記申込期間のみとなります。



# 冬季契約施設・ 直営保養所のご案内

冬のレジャーの拠点として下記の期間は冬季契約施設をご利用ください。



## 冬季契約施設のご案内

### 冬景色と温泉を楽しもう♪

| 契約施設名        | 開設期間                          | 所在地・電話番号                                                                                                                                                        |
|--------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 舞子高原ホテル      | 令和3年12月24日(金)<br>～4年 3月26日(土) | 〒949-6423 新潟県南魚沼市舞子 2056-108<br>◆予約専用電話 025-783-3511 (受付: 8時～17時)<br>◆詳細はHPへ <a href="https://www.maiko-resort.com/">https://www.maiko-resort.com/</a>          |
| むいか温泉<br>ホテル |                               | 〒949-6636 新潟県南魚沼市小栗山 2910-114<br>◆予約専用電話 025-773-3311 (受付: 8時～17時)<br>◆詳細はHPへ <a href="https://www.muikamachi.com/hotel/">https://www.muikamachi.com/hotel/</a> |

「契約保養所補助金支給制度」が使えます 被保険者・被扶養者1泊につき**3,000円**(年度内4泊まで)を補助します。

※利用料金が3,000円未満の場合は、利用料金までを限度とします。

## 直営保養所(熱海荘・那須山荘・箱根ごうら荘)の 廃止(売却処分)の決定と利用終了日について

令和3年度予算・事業計画において、「新型コロナウイルス感染症の財政への影響や高齢者医療制度への支援金の大幅な増加等により、健保組合財政は厳しい状況が長期化するため、保険料率の引き上げは避けられないところであるが、このような経済状況下にあっては、事業主並びに被保険者の皆様にさらなる負担を強いることを回避する必要があることから、保険料率の引き上げの前提として現行事業の大幅な見直しを行い、財政の安定化を図る。」ことが示されています。

また、財政安定化に向けた事業の見直しの中で、直営保養所事業については、「保健事業としての必要性等について今後も検討する。」とされたことから、理事会(第273回、274回、275回)並びに組合会(第129回、130回)において、数回にわたり慎重かつ詳細な審議が行われ、その結果、令和3年10月20日開催の第130回組合会において、直営保養所3施設(熱海荘・那須山荘・箱根ごうら荘)の売却処分と優先交渉権者が決定されました。那須山荘は、その後優先交渉権者から辞退する旨の申出があったため、11月24日開催の第131回組合会において、改めて優先交渉権者が決定されました。この決定に基づき、令和4年3月末日の売却に向けた手続きを行ってまいります。

これにより、直営保養所の利用日については、**令和4年3月26日(土)宿泊分をもって終了**することをお知らせいたします。

永年、直営保養所をご愛用いただきました多くの皆様には、ご不便とご迷惑をおかけすることとなりますが、当組合の財政状況等をご理解賜りますとともに、引き続き、ご支援、ご協力をお願い申し上げます。

※なお、現在は当組合と売却先との正式な売買契約締結前であり、契約締結に至らなかった場合、3月27日以降も引き続き利用可能となることから、その際には改めてお知らせいたします。

# 保険証は退職日の翌日から 使えなくなります

## 無資格での受診にご注意ください



被保険者の退職により、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、被扶養者であるご家族も同様となります。

### 健保からのお願い

#### 退職するときは保険証を必ず会社にご返却ください

保険証が使えるのは**退職日当日**までです。退職後はご家族の分も併せて必ず返却してください。



#### 保険証は1人につき1枚となります！

お勤め先での雇用契約の変更、会社の合併等で保険証の記号と番号が変わることがあります。新たに保険証が交付されましたら**旧保険証**は返却してください。

#### 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**。扶養削除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。請求書が届きましたら納入期限内に返還してください。

返還した医療費は、受診日に加入していた他の健康保険（国民健康保険や他の健康保険組合など）に「療養費」として払い戻しを受けられる場合があります。申請方法等の詳細については、前述の健康保険組合などにご確認ください。

#### 医療費通知発送のお知らせ

3月初旬頃に「医療費のお知らせ（令和3年7月～12月受診分）」をお送りする予定です。

発送日が確定次第、報道健保ホームページ「News欄」にてお知らせします。確定申告の際に医療費控除の手続きに利用できますので、大切に保管してください。

\*確定申告についての詳細は、最寄りの税務署へお尋ねください。



# 「ワクチン・検査パッケージ制度」と 3回目のワクチン接種について

昨年11月、国は「ワクチン・検査パッケージ制度 要綱」をまとめました。これは、「感染対策」と「日常生活の回復」の両立に向けて、緊急事態宣言やまん延防止等重点措置等が出されていても感染リスクを低減させることで行動制限の緩和を可能とするものです。

※2021年12月13日時点の情報をもとに記事を作成しています。

## （ ワクチン・検査パッケージ制度の概要 ）

### 「ワクチン接種歴」または「検査結果の陰性」を各事業者が確認

#### ワクチン接種歴

- ・予防接種済証等<sup>注1</sup>で、2回接種完了および2回目の接種から14日以上経過していることを確認。
- ・本人確認も行う。

注1：有効期限は当面定めなし。

#### 検査結果の陰性

- ・検査実施者が発行する結果通知書<sup>注2</sup>で確認
- ・本人確認も行う。

注2：有効期限はPCR検査等は検体採取日より3日以内、抗原定性検査は検査日より1日以内。



### 行動制限を緩和

#### 飲食

（重点措置地域等）

認証店：時短要請・人数制限なし  
非認証店：時短要請、5人以上の  
会食回避要請



認証店ステッカー  
見本  
（異なる場合があります）

#### イベント（大声なし）

感染防止安全計画を策定：  
人数の上限を緩和、収容定員  
まで可  
同計画の策定なし：  
緩和なし

#### 移動

都道府県をまたぐ不要不急の移動は、国として自粛要請の対象に含めない



※都道府県によって異なる可能性があります。

## （ ワクチンの追加接種について ）

### ◎12月から追加接種を開始

2回目接種完了から概ね8か月以上経過した18歳以上の方を対象に行われます。市町村から追加接種用の「接種券」と「新型コロナウイルスワクチン追加（3回目）接種のお知らせ」が届きますので、ワクチンを受けることができる医療機関や接種会場に予約をとり、接種を受けます（接種券発送スケジュールや予約受付開始時期などは、市町村により異なることがあります）。

※2022年3月から職域追加接種が開始される予定

詳細および最新情報は

内閣官房「新型コロナウイルス感染症対策」、厚生労働省「追加接種（3回目接種）についてのお知らせ」をご確認ください。

<https://corona.go.jp/package/>

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine\\_booster.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_booster.html)

## 理事会・組合会・選挙会開催報告（主な審議事項・報告事項）

### 第274回 理事会

開催日 令和3年10月13日（水）

#### 審議事項

- 1 組合会議員任期満了に伴う互選議員の総選挙の実施について
- 2 理事及び理事長選挙等の実施について
- 3 監事選挙の実施について
- 4 組合保有財産の運用について

#### 報告事項

- 1 個人情報漏えい事案と関係者の処分について
- 2 組合の財政状況について
- 3 制度改正への対応について

### 第130回 組合会

開催日 令和3年10月20日（水）

#### 審議事項

- 1 直営保養所売却に係る優先交渉権者の決定について
- 2 重要財産処分の承認について

#### 報告事項

- 1 個人情報漏えい事案と関係者の処分について
- 2 組合の財政状況について
- 3 制度改正への対応について

### 第275回 理事会

開催日 令和3年10月28日（木）

#### 審議事項

- 1 「箱根ごうら荘」の優先交渉権者の決定について
- 2 重要財産処分の承認について

### 選挙会・

### 第276回 理事会・第131回 組合会

開催日 令和3年11月24日（水）

#### 選挙会

第20期 組合会議員の就任について  
理事・理事長選挙の実施

#### 第276回 理事会

常務理事の指名

#### 第131回 組合会

監事の選挙の実施

#### 審議事項

- 1 「中期的な財政推計（令和4年度～8年度）」と令和4年度の保険料率設定の方針について
- 2 那須山荘の優先交渉権者の決定について

#### 報告事項

- 1 令和4年度予算関係会議日程について

## 任意継続被保険者の皆さまへ

### 令和4年度 保険料前納（前期）のお知らせ

「前納制度」は、保険料未納による資格喪失の防止になるとともに、皆さまの納付対象期間に応じ、保険料が割引されます。前納期間は、通年か半期を選択のうえ、お申し込みいただくことができます。

詳しくは2月中旬頃にご自宅へ発送する通知文をご覧ください。

#### 令和4年度の前納期間

|    |                |
|----|----------------|
| 通年 | 令和4年4月～令和5年3月分 |
| 半期 | 令和4年4月～令和4年9月分 |

※期間満了予定の方はその前月分まで。

### 月払いの納付期限について

任意継続被保険者の方の保険料の納付期限は「毎月10日」（土・日・祝日の場合は翌営業日）と健康保険法で定められています。

納付期限までに保険料を納付されなかった場合、健康保険法第38条の規定により、その翌日に報道健保の資格を喪失することになりますのでご注意ください。

#### 令和4年1月～3月の納付期限

|     |              |
|-----|--------------|
| 1月分 | 令和4年1月11日（火） |
| 2月分 | 令和4年2月10日（木） |
| 3月分 | 令和4年3月10日（木） |

## 公告

### 事業所の新規適用・編入

(株)てっぱん  
東京都渋谷区  
令和3年11月1日

### 事業所の名称変更

(株)電通PRコンサルティング  
(旧)電通パブリックリレーションズ  
東京都港区  
令和3年9月20日

### 事業所の削除

(株)Delta Values  
東京都中央区  
令和3年7月15日  
フォーカスト・コミュニケーションズ(株)  
東京都港区  
令和3年9月1日

### 事業所の所在地変更

(株)バーソン・コーン&ウルフ・ジャパン  
(新)東京都渋谷区  
(旧)東京都千代田区  
令和3年7月1日  
(株)TOKYO FANTASY  
(新)東京都世田谷区  
(旧)東京都渋谷区  
令和3年6月7日

(株)電通カスタマーアクセスセンター  
(新)東京都千代田区  
(旧)東京都中央区  
令和3年7月30日

(株)スウィッシュ・ジャパン  
(新)東京都港区  
(旧)東京都品川区  
令和3年8月2日

## ホームページアドレス変更のお知らせ

当組合では、昨年11月にホームページのセキュリティ強化をいたしました。これに伴い、右記のとおりアドレスが変更されましたのでお知らせします。ブックマーク等されている場合は、改めてご登録をお願いします。

### 当組合ホームページアドレス

変更前 <http://www.houdou-kenpo.or.jp/>  
変更後 <https://www.houdou-kenpo.or.jp/>

# Let's脳トレ!

プレゼント付き

出題\*福永 良子

問題

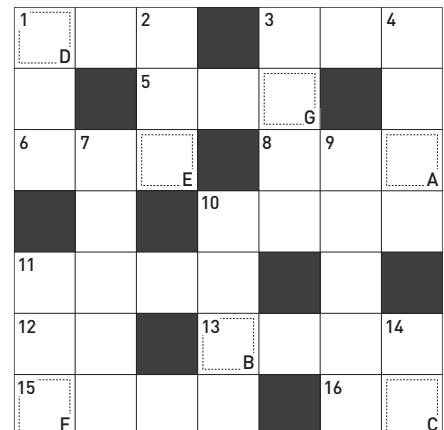
クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

### タテのカギ

- 1 オフィスなどでもおなじみの丈夫な観葉植物です
- 2 浅い皿状のお盆のことを英語でいうと?
- 3 ベータの一つ前の文字
- 4 たとえば5・8・5などというような俳句
- 7 オマールエビとも呼ばれる海産で大型のエビ
- 9 指示が出次第すぐ行動できる態勢でいること
- 10 スカーレット・オハラは、『風と共に去りぬ』の…
- 11 あさってと今日のあいだの日といったら?
- 14 ところ変われば変わるもの

### ヨコのカギ

- 1 手紙や葉書はこの口に投函
- 3 収入より支出が多い状態
- 5 電車は何の上を走る?
- 6 クイックの反対は?
- 8 和風建築で使われる間仕切り兼引き戸といえば
- 10 寒い季節はやはり○○○○のいい部屋にいたいもの
- 11 ヒノキになりたがっているという俗説のある木
- 12 アカンペーと出す部分です
- 13 まずは叩いてみてから渡る慎重な人も
- 15 イスラム教やインドの男性が頭に巻くものは?
- 16 長野県南部にある○○盆地





# 報道健保築地健診プラザ

## 生活習慣病予防健診4月・5月・6月のご案内

**4月**  
(2/10(木))  
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 | 29 | 30 |    |

**5月**  
(2/10(木))  
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 | 29 |

**6月**  
(3/1(火))  
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 | 29 | 30 |    |    |    |

### 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。WEB(下のQR  
コード\*読み)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

東京都中央区築地七丁目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!

- 風しん抗体検査を健診と同時に受けることができます。ただし、お住まいの市区町村からクーポン券が届いている方に限ります。
- 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うえ、お申込みください。
- 報道健保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。