Health Comsat

2022 **Spring** Houdou-kenpo No.317

[ヘルスコムサット]





"手抜き"が癖になっていませんか?

マスク生活が長引くうちに、身だしなみの"手抜き"が癖になっていませんか? 男性ならひげの手入れの周期が伸びたり、女性なら口紅を使わなくなったり…。それ自体は悪いことではありませんが、オンライン等で急に顔を見せることになったとき、慌ててしまうかもしれません。



オンラインの方が "距離が近い"!?

WITHコロナの生活では、「オンラインで初対面」というケースも考えられます。実際に対面する場合は、顔同士の距離がある程度離れているので、細部をじっくり見られる心配は少ないですが、オンラインの場合、自分の顔が相手のモニター全面に映し出される可能性もあるため、直接会うときより注意が必要です。

また、会食等も以前のように大人数が集まるより、少人数での機会が多くなっています。人数が少ない分、1人の印象が残りやすくなるので、こちらも要注意です。



第一印象をアップするための3つのチェック

人は相手の第一印象を見た目で9割判断し、3~5秒で決めるともいわれています。

直接対面でもオンラインでも、まずは顔周りの清潔感をアップすることが大切です。

在宅勤務が続いて他人と会う機会が減り、「外出の際にはマスクで隠れるから」と肌荒れなどを放置していると、 急に治すことはできません。必要なら医療機関での治療も受けましょう。

チェック1



「顔周りのケア」

プライベートではOKでも、 ビジネスではNGになる場合があ ります。相手に不快感を与えない ように気をつけましょう。

- □髪 (伸ばしっぱなしや寝ぐせなど はだらしない印象に)
- □眉やひげ、顔のムダ毛
- □歯や口臭

チェック2



「服装」(マスクも含む)

清潔な服でも着方がだらしない と印象が悪くなってしまうことが あります。きちんと着ることも心 がけましょう。

- □サイズが合っている
- □シワやシミなどがない
- □左右や前後がズレていない

チェック3



「姿勢」「表情」

立っていても座っていても、お腹 周りに軽く力を入れて上体を引き上 げるようにすると、姿勢よく見える ので、心がけてみましょう。

- □ (立っているとき) 片足重心ではなく、 両足に体重をかける
- □猫背になっていない
- □ほがらかな表情を意識
- □話すときは、ややゆっくり、はっきりと



ワンポイントアドバイス

- ○マスクによる肌荒れなどは、放置すると悪化につながります。 症状が長引いたり、悪くなっている場合は早めに医療機関へ。
- ○口臭が気になる人は、本誌16~17ページをご覧ください。

日ごろの生活習慣も大切に

清潔感や第一印象をアップするためには、毎日の生活習慣も大切です。

例えば、きれいな肌や髪になるためには、美容液やトリートメント 剤だけでなく、栄養や睡眠も欠かせません。また、猫背などの悪い 姿勢はマイナスの印象を与えますが、体幹などの筋力が衰えている と、いい姿勢を維持することはできません。

「栄養バランスのいい食生活」「適度な運動」「十分な睡眠」といった健康的な生活習慣を日ごろから心がけましょう。





令和4年度 予算のお知らせ

令和4年2月9日開催の第132回組合会において承認されました報道健保の 令和4年度予算と事業計画の概要をお知らせします。

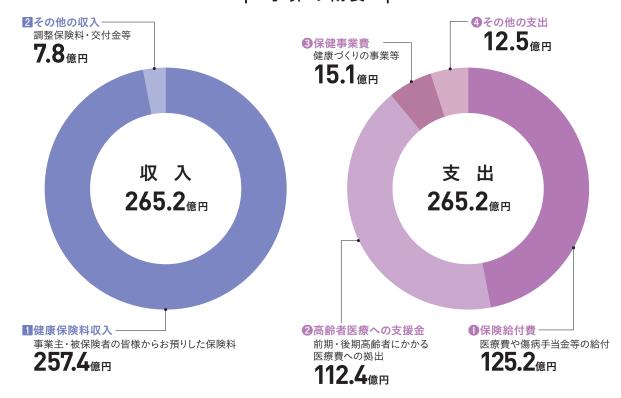
健康保険「一般勘定]

高齢者医療への支援金が一時的に減少した影響により、 現行保険料率8.6%の維持が可能に!

令和4年度予算総額 **265**億**2300**万円

保険料率 **8.60**% (据え置き)

予算の概要



収 入

新型コロナウイルス感染拡大により、経済状況が以前の水準まで戻っていないため、保険料 収入は257.4億円と前年度とほぼ同規模にとどまります。

支 出

- ●保険給付費(主に加入者の皆様の医療費)は、前年度より5.6億円増加の125.2億円を見込んでいます。
- ②高齢者医療への支援金は、前年度より16.8 億円減少の112.4 億円。前々年度(令和2年度)、コ ロナ禍で高齢者が医療機関への受診を控えたことにより、この世代の医療費が推計より大幅に 減少したことで、令和2年度に支払った支援金が精算されることによって、一時的に減少しました。
- ❸保健事業費(健診やウォーキングなど健康づくり)に使う費用は、15.1億円を計上しました。

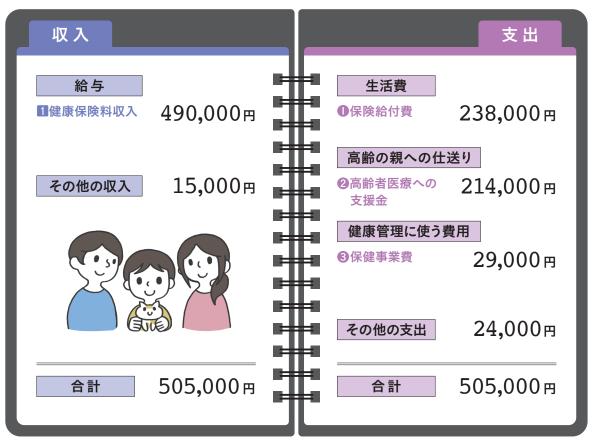
財政状況

②の高齢者医療への支援金が減少した影響で、保険料収入で支出全体を賄えることから、現行 保険料率8.6%を維持した予算編成が可能となりました。

ただし、これは報道健保の財政状態が好転したわけではなく、前述のとおり、高齢者医療への 支援金の一時的な減少によるもので、これまでの水準に戻ると見込まれる来年度以降は再び厳 しい財政状況になることが予想されます。

令和4年度予算を被保険者1人当たり額を用いて *ほうどう家、の家計簿に置き換えると…

ほうどう家の家計簿



ほうどう家の家計は、収入505,000円の中から、生活費の支払いや高齢の親への 仕送りを行うと、一家の健康管理に割けるお金は少なく、また貯金はできそうに ない状態です。



介護保険[介護勘定]

介護納付金の一時的な減少により、保険料率を 引き下げ

令和4年度予算総額 **34**億**3600**万円

保険料率 **1.80%** (△0.10%)

予算の概要

国から示された介護納付金は32.0億円となり、前 年度から2.2億円減少したことから、介護保険料率を 0.1ポイント引き下げ、1.80%に設定しました。

ただし、納付金の減少は、一般勘定同様、一時的 なものであるため、来年度以降は再び引き上げざる を得ないことが予想されます。





令和4年度事業のお知らせ

報道健保は、引き続き「被保険者とご家族の皆様の健康を守る」ことを使命として、組合員の健康の保持・増進や体力づくりをサポートする保健事業に一層注力してまいります。

今年度の保健事業における新規事業・従来事業の見直しについて紹介します。各事業の年間スケジュールは右ページをご覧ください。

1 健康管理事業

項目	内 容
●生活習慣病予防健診検査項目の統一	すべての医療機関で生活習慣病予防健診検査項目を統一 ■詳しくは P8
❷ 歯科検診受診機会の拡大	従来の会場検診に加え、全国約1,700か所の歯科医療機関での受診が可能に □ 詳しくはP11

2 契約保養所事業

項目	内 容
●法人会員契約施設「リゾートトラスト」の 宿泊枠増設	リゾートトラストの年間宿泊枠を増設し、より利用しやすく
❷施設の追加と廃止	<u>追加</u> セラヴィリゾート泉郷 廃止 かんぽの宿 □ 詳しくは P19

3 体育奨励事業

項 目	内 容
提携スポーツクラブの追加	「メガロス」との新規契約 ♪ 詳しくは P19

4 保健指導宣伝事業

項 目	内 容
医療費通知とジェネリック医薬品使用促進 通知の統合	経費削減を目的に両者を統合して通知

健康保険組合連合会 (健保連)がアニメ動画を公開中!

健保連では、アニメ動画『健康保険劇場「健と保」』を公式ツイッターで公開しています。 楽観的でマイペースな弟「保」が、真面目でしっかり者の兄「健」とのやり取りを通じて健康保険制度について学んでいきます。健康保険に対する理解を深めるツールとして、皆様もぜひご覧ください。



出演声優: 梶裕貴さん (健)、山下大輝さん (保)

令和4年度 保健事業カレンダー

被保険者・被扶養者の皆様の健康の保持・増進や体力 づくりのサポートとして、各種イベントや健診、保養施設 の利用補助等を行っていますのでご参加・ご利用ください。

なお、新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、 開催を延期または中止にする場合があります。最新の情 報は報道健保ホームページにてご確認ください。

●…申込(受付)開始時期

4_A April



1日 春季婦人生活習慣病予防健診 (~8/31)

機関誌「ヘルスコムサット No.317」発行

5月 May



1日 スマートウォーキング(第5回) **●**3月中旬

14日 春季ハイキング「潮干狩り」 (5/14~6/30 期間開催)

●3月中旬

22日 東京総合健保テニスフェスタ (5/22 & 5/29)

●3月中旬

8 August

1日 機関誌「ヘルスコムサット No.318」発行

9_E September



下旬 「医療費&ジェネリック使用促進統合通知」 発送(予定)

通年で行われる事業

- ■報道健保健康管理事業総合計画(Hoksプラン)
- ■生活習慣病予防健診
- ■特定保健指導
- ■がん検診補助金支給
- ■人間ドック・脳ドック等補助金支給
- ■電話健康相談・メンタルヘルスカウンセリング
- ■歯科検診(全国歯科医療機関)
- ■契約保養所の利用補助
- ■スポーツ施設の利用補助
- ■育児情報誌の配付

10_A October



1日 スマートウォーキング(第6回) $(\sim 11/30)$

秋季婦人生活習慣病予防健診 $(\sim 2/28)$

●6月下旬

3日 機関誌「ヘルスコムサット No.319」発行

※インフルエンザ予防接種同時実施

11日 歯科検診【都内会場】(~10/28) **●**8月·9月

中旬 インフルエンザ予防接種 ※築地健診プラザ受診時同時接種

前期高齢者対策

●8月

「健康ウォーキング」

下旬 ウォーキングイベント(第1回)

●8月

「みかん狩り&さつまいも掘り」 ~11月

下旬 ウォーキングイベント(第2回) 「関西地区みかん狩り&

さつまいも掘り」

●8月

期間開催

期間開催

11_A November



7日 歯科検診【都内・横浜会場】 $(\sim 12/9)$

10月 随時

※インフルエンザ予防接種同時実施

9日 歯科検診 【大阪】 (~11/11) ※インフルエンザ予防接種同時実施

10月

18日 歯科検診【名古屋】

即10月

※インフルエンザ予防接種同時実施

随時

1 A January



5日 機関誌「ヘルスコムサット No.320」発行

2_A February



「医療費&ジェネリック使用促進統合通知」 発送(予定)

 $\mathbf{3}_{\mathsf{F}}$ March



上旬 東京総合健保ミニマラソン大会 🕕 12月

令和4年度から 健診の検査項目がさらに充実 無料

これまで築地健診プラザのみで受診できた下記の検査項目が、令和4年度から直接契約医療機関でも受診できます。

上部消化管内視鏡検査 (胃カメラ)

対象者:35歳以上の受診者

「胃部内視鏡検査」または 「胃部X線検査」のどちら か一方を選択。



上部消化管内視鏡検査

口または鼻から内視鏡を挿入し、 食道、胃、十二指腸の内側を覆う粘膜の様子を見ます。

乳房診検査 マンモグラフィ

対象者:40歳以上の女性受診者

「乳房超音波検査」と両方受診可能。(対象者のみ) ※婦人健診では一方を選択。

マンモグラフィ

乳房のX線検査です。乳房を透明なプラスチックの板に挟んだ状態でX線撮影を行い、画像から乳がんの有無をチェックします。

腹部超音波検査

(腹部エコー)

対象者:35歳以上の受診者

腹部超音波検査

超音波を発する装置を腹部の皮膚表面に当て、 反射波を画像化して肝臓、胆のう、すい臓、腎 臓など腹部の臓器・組織の様子を見ます。

眼底検査

対象者:受診者全員

眼底検査

黒目に光を当て、眼の奥にある 血管や視神経などを調べます。 眼の病気だけでなく、高血圧や 動脈硬化の程度、糖尿病の合併 症の有無も分かります。



※医療機関により受診できない場合もあります。

検 査 項 目

				引人	『ドック			
区分	項目	報道健保築地 健診プラザ		直接契約 医療機関	婦人健診	備考	(健保連契約)	
		Pコース B・B1 B・B1 C1コース C1コース		佣为	一日 ドック	備考		
消化器系	上部消化管X線	•	•			【 35歳以上】 上部消化管X線または		
用心脏水	上部消化管内視鏡	•	•	•	_	上部消化管内視鏡のど ちらか一方を選択	☆	
	乳房超音波	•	•	•	•	【女性】	☆	乳房診察あり
乳房	マンモグラフィ(乳房X線)	(35歳以上)	(40歳以上)	(40歳以上)	•	婦人健診のみ、乳房超音 波またはマンモグラフィ のどちらか一方を選択	☆ (40歳以上)	乳房診察あり
腹部超音波	腹部超音波 (胆のう・肝臓・腎臓・腎臓・すい臓・脾臓)	•	•	•	_	【35歳以上】 医療機関や受診会場により実施していない場合あり	•	
眼底	両眼眼底血管の撮影	•	•	•	_	医療機関や受診会場により実施していない場合あり	•	眼圧も測定

●:標準検査項目

☆:オプション検査項目

(ピロリ菌、マンモグラフィ検査、PSA、肝炎ウイルス検査を自己負担で 受診した際は、後日補助金請求可能) 【健診コース略称】

Pコース:プレミアムコース(被保険者・被扶養配偶者)【35歳以上】

Bコース : 生活習慣病予防健診(被保険者)

B1コース:生活習慣病予防健診(被扶養者) C1コース:婦人生活習慣病予防健診(女性被保険者・女性被扶養者)

◎直接契約医療機関については、当組合ホームページをご参照のうえ、直接お申込みください。

お問い合わせ先 健康管理課 ② 03-6264-0136

Hoksプラン

~報道健保築地健診プラザからお知らせ~

4·5月の健診受診がオススメ! 現在受付中です!



築地健診プラザ受付

4月から築地健診プラザでも令和4年度の健診がスタートしました。 6月以降は予約が取りにくい胃内視鏡検査も、4・5月は比較的予約がとり やすくなっています。

この時期にぜひご自身の健康チェックをしてみませんか? 皆さまの受診をスタッフ一同、心よりお待ちしております。

令和4年度 健診予約受付開始日および対象月一覧

7 14 TH	予約申込みの						みの 対 翁	象 月				
予約受付 開始日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10 月	11 月	12 月	1月	2月	3月
4/1 📾	(受付開始済) 新規受付 7月分受付開始→4/1(金)8:30~				30~							
5/2		((受付開始済)		新規受付							
6/1 🐼			(受付開始済	- j)	新規受付						
7/1 🖨				(受付開始済		F)	新規受付					
8/1 🗐					(5		F)	新規受付				
9/1 🐼						(受付開始済	F)	新規受付			
10/3 📳							(受付開始済	F)	新規受付		
11/1 🐼								(受付開始済	-)	新規受付	
12/1 🚯						(受付開始済)		;)	新規受付			

※健診の予約申込みをされる際は、受診を希望する月日に対応した「予約受付開始日」をご確認のうえ、「予約センター」あて、 またはWEBでお申込みください。

※新規受付は、各予約受付開始日の午前8時30分に開始いたします。

例:7月分 ⇒ 4/1(金)午前8時30分受付開始 以降同様

■ 城西病院健診予約センター TEL 0570 (056) 123

■築地健診プラザWEB予約

当組合ホームページからWEB予約ができますの でご利用ください。

HOME ≫ 健康管理事業 ≫ 生活習慣病予防健 診(含む、がん検診・特定健診) ≫ 1. 『報道健保 築地健診プラザ』健診

	【健診申込	み・予約日変	更連絡等】
城西病院健診予約	ロセンター TE	L 0570-056-123	Fax 0570-036-123
		健診申込書」「プレミ 必ず添付して申し込ん	アムコース健診申込書」等のファ でください。
■ Webによる申	込みはコチラかり	ò	
^{築地} 健診ブラザ Web予約●	診プラザWEB予 4年度)	り クリック	
▶ 築地健診プラ	ザ健診予約状況		

令和4年度(春季・秋季) 婦人生活習慣病予防健診について



実施中

春季(4月~8月実施)

4月1日から、順次健診が実施されています。問診票、検査容器等は受診日の約1か月前に医療機関からご自宅に届きます。お申込みされている方は、必ず受診しましょう!





秋季「婦人生活習慣病予防健診」のご案内 (10月~翌年2月実施)

ご自宅近くの会場で健診が受けられます。春季に申込みされなかった方には6月下旬に秋季の 実施についてお知らせする予定です。届きましたら、詳細をご確認いただき、お申込みください。

実施期間	令和4年10月~令和5年2月					
対象者	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	無料					
実施会場	全国約700か所の公的施設や医療機関からお選びいただけます。					
受診回数	1年度1回(4月〜翌年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1年度1回の受診となります。					
ホームページトップ画面の イチ押しTOPICS『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 ※詳細は6月下旬(予定)にホームページで公開します。						
申込期限	令和4年7月中旬					

秋季分の実施については、6月下旬に、被保険者には各事業所宛てに、任意継続・受診対象被扶養者にはご自宅宛てに、A4判ハガキで送付する予定です。届きましたら、ご確認をお願いします。

※生活習慣病予防健診に関するご相談、お問い合わせは健康管理課までご連絡ください。

歯科検診に新たな 無料 受診方法が加わります

口内の健康維持のためには、セルフケアはもちろんのこと、歯科医院 で定期的に検診を受けて、口内の状態を確認することが大切です。昨年 までの会場・事業所巡回歯科検診に加え、令和4年度から全国の歯科 医療機関で受診できるようになりました。



報道健保の組合員の方ならどなたでも、無料で手間をかけずに歯科検診をお受けいただけます。ぜひご

新たな歯科検診 4つの強み

- 1. 全国約 1.700 か 所の歯科医療機関で受診可能です。
- 2. 通年実施のため、ご都合のよい日を予約できます。
- 3 検診コースが豊富です。
 - (1) 一般歯科検診
- (2) 歯科矯正相談
- (3) 審美歯科治療相談 (4) インプラント治療相談
- **4.** お申込みは、WEB からいつでも簡単に!

※㈱歯科健診センター・事業所巡回・会場歯科検診はいずれか1年度1回の受診となります。

詳細は下記のとおりです。 委託先:(株)歯科健診センター

お口の気になる悩み、相談しませんか?

カンタンに無料でお近くの4コースから

お申込みが できる!

組合員 (ご本人・ご家族)が 受けられる!

提携歯科医療機関 で受けられる!

インターネットで全国の 歯科医療機関が確認できます 好きなコースを 選べる!

検診 コース 所要時間 約15分

一般歯科検診

歯科矯正相談

審美歯科治療相談

インプラント治療相談

※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診は、担当医療機関に限らせていただいております。

お申込み の流れ

お申込み

予約

確認

検診当日

歯科健診センターへ 申込み

歯科健診センターから 医療機関に予約

詳細決定後、センター より「歯科検診ご案内」 メールを送信

「歯科検診ご案内」メー ルを持参し、予約日時

お申込み 方法

「歯科健診センター」へ! ※歯科医療機関へ直接連絡されても、無料歯科検診は受診できません。

委託先:㈱歯科健診センター

検索 https://ee-kenshin.com/



■ 提携歯科医療機関の 情報をご覧いただけます。

意 事

申

込

み

予約の無断キャンセル・遅刻等はご遠慮ください。

●提携歯科医療機関に直接連絡されても、無料歯科検診は 受診できません。お申込みは必ず㈱歯科健診センターま でお願いいたします。

◆検診希望日は、2週間以上先の日時をご指定ください。◆医院の都合により、ご希望の医院にてご予約をお取りできない場合がございます。

●二次検診、診察治療には費用が発生いたします。

- ●上記検診・治療相談 (無料) は保険外診療となります。
- ●さらに精密な検診、診断を必要とする場合はレントゲン 撮影などの二次検診を推奨いたします。
- ●二次検診、診察治療開始につきましては、担当医師との 十分な相談の上でご判断ください。

お問い合わせ先 健康管理課 ② 03-6264-0136

特定保健指導を利用して 健康なカラダを取り戻そう

特定保健指導は、40歳以上75歳未満の被保険者及び被扶養者で、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)またはその予備群と判定された方に実施します。生活習慣病の予防や早期改善をめざして、保健師や管理栄養士のサポートを受けながら、生活習慣の見直しに無理なく取り組むことができます。費用は無料で、初回は面談からスタートします。オンラインでも実施可能です。

※健康保険組合は、法令に基づき、健診結果でメタボリックシンドロームのリスクがある方に対し、特定保健指導(健康相談)を実施することが義務付けられています。

特定保健指導を受けるメリット

生活習慣病の早期対策が可能

生活習慣病の多くは、初期の段階であれば、生活習慣を少し見直すことで予防できます。日常でできる取り組みを一緒に考えていきましょう!

体重管理がしやすくなる

生活習慣を見直して内臓脂肪を 適切に減らすことで、動脈硬化を抑 え、インスリンの効き目をよくする ホルモンの働きが活性化し、体重 管理がしやすくなります。

定期的なサポートで安心

初回面談後は、積極的支援の方は 月1回のペースで、メールや電話で取り 組みが続けられるようにサポートいた します。動機付け支援の方は3か月後 にメールや電話で状況を伺います。

STEP1~3に当てはまる方が対象です



● 65 歳以上の方は、積極的支援の対象になった場合でも動機付け支援となります。 ●糖尿病、高血圧症、脂質異常症の服薬をされている場合は対象とはなりません。

当健保組合の保健指導室以外に、委託先の下記2か所でも実施しております。

委託実施	城西病院 保健指導室	東京都杉並区上荻 2-41-6	☎ 03-3390-4189
機関	(株) ベネフィット・ワン	東京都千代田区大手町 2-6-2 JOB HUB SQUARE9階	☎ 0120-383-317

初回面談の方法は3種類

- 1. 健診当日
- 築地健診プラザ、事業所巡回健診、直接契約医療機関(一部)では、健診当日に初回面談を実施します。
- 2. 1. 以外
- ①ご自宅宛に案内をお送りします (委託機関からも発送しております)。案内に記載の申込先にご連絡いただき、日時と方法を決定します。
- ②事業所に、当健保組合あるいは委託機関から実施を依頼します(被保険者のみ)。事業所のご担当者から面談の案内がありますのでご確認ください。
- ※①・②の場合、実施方法(オンラインまたは対面)をお選びください。

お問い合わせ先 健康管理課保健指導室 ☎ 03-6264-0137



わかりやすい! レシピ動画はこちら





http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri,

アスパラガスとベーコンの オムレツサンド - 栄養満点で見た目も華やか -

料理制作/沼津りえ(管理栄養士) 撮影/上條伸彦 スタイリング/沼津そうる



材料 (2人分)

アスパラガス2	本 (4	40g)
スライスベーコン 2	枚 (4	40g)
卵 2	固	
オリーブオイル 小	さし	1 د
塩・こしょう	少な	7
食パン (8枚切り) 4	忟	
レタス 4	枚(100g
スライスチーズ 2	忟	

作り方(図約10分)

- ●アスパラガスの根元をピーラーでむき、斜め薄切りにする。スライスベーコンは1cm幅に切る。卵を溶きほぐす。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを入れ①のアスパラガスとスライスペーコンを炒め、塩・こしょうをふり、卵を流し入れる。
- ❸卵が固まってきたら、フライパンの端に寄せ、フライパンのカーブを 利用してオムレツのように形を整え、半分に切る。
- ④ラップの上に食パンをおき、真ん中にレタス、スライスチーズ、のせ、もう1枚のパンでサンドする。ラップでしっかり包み、5分ほど置いてから半分に切る。



春は卒業・就職シーズン /

被扶養者が就職したら届出が必要です!

被扶養者が就職したり、収入が増えた場合など、資格要件にあてはまらなくなったら、扶養から外す手続きが必要です。「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添え、5日以内に報道健保に届け出てください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。



扶養から外れるケース

1 就職・他の健保組合に加入した

- ■被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険 者になった。
- ■被扶養者がパート先で被保険者になった。



2 収入が増えた

被扶養者の年間収入が130万円*以上見込まれることになった。

※60歳以上または障害がある場合は180万円以上(老 齢年金、障害年金、遺族 年金を含む)。



(3 | その他

■失業給付金 (手当) の受給を開始した

被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上は5,000円) 以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。



■ 75歳になった

被扶養者が75歳*になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。

※65~74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者 医療制度の被保険者になったときも同様です。

■別居した

被扶養者となるために同居が条件となる親族*が、被保 険者と別居した。

※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曽祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)は同居でなければ被扶養者として認定されません。



被扶養者でなくなったら、お持ちの保険証は使えません。 必ずご返却ください。

被扶養者でなくなった日から保険証は使用できません。月の途中でも使用できなくなるのでご注意ください。 被扶養者でなくなった後に保険証を使用してしまった場合には、報道健保へ医療費を返還していただくことになります。

なお、新しい保険証が届くまでの間にかかった医療費は、いったん全額をご自身で立て替えてください。 後日新しく加入した健保組合等から払い戻しが受けられます。

お問い合わせ先 適用課 🖸 03-6264-0133

「はしご受診」 していませんか?

「なんとなくお医者さんと相性が合わない…」「もっとよい治療があるはずだ…」などの理由で、病院を次々に変える「はしご受診」のデメリットをご存じですか?

信頼できる「かかりつけ医」を持つことで、皆様の大切なお金や時間、健保組合の増え続ける医療費を抑制することができます。



はしご受診のデメリット

余計な医療費がかかります

はしご受診をすると、その都度、初診の患者 として対応されることになります。診断の材料 もないため一から検査が行われ、結果として同 じような薬が処方されることになります。

かかりつけ医で受診すれば1回分で済む医療 費が、2回、3回と繰り返すだけ余計にかかっ てしまいます。

治療の開始が遅くなります

検査等を繰り返すため、なかなか本格的な治療につながらず、病気が悪化してしまうことがあります。重大な病気の場合、治療開始のタイミングが遅れてしまうことは深刻な問題です。

─ かかりつけ医ならば、不要な医療費です! —

月4回はしご受診をすると

初診料 ×4回

合計	11,520円
D病院	2,880円
C病院	2,880円
B病院	2,880円
A病院	2,880円

月4回同じ病院なら

初診料 ×1回+ 再診料 ×3回

A 病院 ·	2,880円
	730円
	730円
	730円
合 計	5,070円

↑ **その差は2倍以上** —

※上記には健康保険が適用され自己負担割合に応じた額を支払います。 ※同じ病院でも前の受診から1か月以上あいた場合など、初診料がかかることがあります。

※初・再診料のみで比較した例です。実際にはこのほかに検査料などが かかります。(医療費は令和4年3月現在となります)

信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう

健康に関することをなんでも相談でき、必要なときには専門医・専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことを「かかりつけ医」といいます。

かかりつけ医がいれば、必要に応じて大病院への紹介状も書いてもらえるため、重大な病気の早期発見にも つながります(紹介状なく大病院を受診すると、特別料金が別途かかります)。

次のようなポイントをもとに探しておきましょう。

健康について なんでも 相談できる 説明が わかりやすく 丁寧 自宅や職場から 近く受診 しやすい



報道健保ホームページ》健康保険のしくみ》かかりつけ医もご参照ください。

お問い合わせ先 給付課医療費適正化対策係 ☎ 03-6264-0135

監修:東京ブレスクリニック 院長 上田 恵子 先生



口臭のおもな原因は "口内の乾燥"

口臭は、その原因から大きく「病的口臭」と「生理的口臭」の二つに分けられます。病的口臭は、むし歯や歯周病のほか、鼻やのど、消化器系の病気が原因で起こるので、その病気の治療が必要です。

一方、生理的口臭のほとんどは、口の中が 乾いて、細菌が活性化することで起こります。 いわゆる「マスク口臭」も、マスクをしてい ると口呼吸になりやすいため、口内が乾いて しまうのです。

口臭



- □朝食を抜くことが多い
- □コーヒーや緑茶をよく飲む
- □飲酒や喫煙の習慣がある
- □□呼吸をしている
- □歯周病やむし歯がある
- □定期的に歯科に通っていない
- □舌苔*がある *舌の表面の白い苔のようなもの
- □緊張やストレスを感じることが多い
- □ダイエットをしている

1つでも該当するものがあれば、口臭がある可能性があります。下記のエクササイズや右ページのセルフケアを行いましょう。

「ら」スマイル・エクササイズで唾液を増やそう!

唾液には、食べかすや細菌などを洗い流す自浄作用があるので、唾液の分泌を促すことが重要です。このエクササイズは、テレビを見ながらでも、マスクをしているときにもできますので、気付いたらこまめに行ってみましょう。

やり方

- ①背筋を伸ばして正面を向き、舌先を 上あごの奥につける。
- ②「ら」を発音する状態で、ニッコリ と口を横に開く。

今すぐできる口臭ケア =

唾液の分泌を促し、口の中の乾燥を防ぐことを心がけましょう。

歯磨き …「起床後すぐ」と「就寝前」にていねいに

◎舌の動きが少ない睡眠 中は、唾液の分泌が 減って細菌が増殖しや すくなるため、歯磨き で細菌の除去を。



よく噛む …食事はひと口20~30回噛む

- ◎よく噛むことで唾液の分泌が促されます。ガムを嚙む ことも有効です。
- ◎朝食は自律神経を整える効果もあるので、しっかり摂 る。噛む回数が多い和食がオススメ。

姿 勢 …下を向き続けない

◎スマホ操作などの下を 向く姿勢は、唾液腺が 圧迫されるので、長時 間続けないようにしま しょう。



食後 …水うがいがおすすめ

◎食後は、口の中が酸性になっているので水うがいで中和 を。水を口に含み、舌を動かすのがポイント。強いブラッ シングは、口の乾燥を促進するので注意しましょう。

水分 …水をこまめに飲む

◎利尿作用があるカフェ インを含むコーヒーな どは、体内の水分が減 少するので控えめに。 おすすめは「水」。



リラックス …ストレス解消を心がけて

- ◎ストレスなどで交感神経が優位になると、唾液の分泌 の減少やネバネバの唾液になる原因に。
- ◎リラックスした状態では副交感神経が優位になって、 サラサラの良質な唾液が分泌されます。

新型 コロナウイルス 関連情報

3回目のワクチン接種について

2回目接種を完了した日から一定の期間が経過した方は、お住まいの市区町村から追 加接種用の「接種券」と「新型コロナワクチン追加(3回目)接種のお知らせ」が届きます。 接種を希望する方は、案内に従って予約のうえ受けてください。

接種対象(以下の条件をすべて満たす方)

- ■2回目接種を完了した日から、下記期間が経過した方*
 - ・医療従事者や高齢者施設等の入所者等および65歳 以上の高齢者…6か月
 - ・64歳以下の方…**7か月**
 - *お住まいの市区町村によっては、経過期間を前倒しして実施 しています。
- 18歳以上の方
- ■日本国内での初回接種(1回目・2回目接種)または初 回接種に相当する接種*が完了している方
 - ※詳細は下記の厚生労働省「追加接種(3回目接種)についての お知らせ」をご覧ください。



特に接種を受けることが望ましい方

- ■高齢者・基礎疾患を有する方など、**重症化リスク** の高い方
- ■上記の方の関係者・介護従事者など、重症化リス クの高い方との接触が多い方
- ■医療従事者など、職業上の理由等でウイルスにさ らされるリスクが高い方

※令和4年3月14日現在の情報をもとにしています。 情報は変更される可能性があります。

詳細および最新情報は下記でご確認ください。

内閣官房 「新型コロナウイルス感染症対策」

https://corona.go.jp/

厚生労働省 「追加接種(3回目接種)についてのお知らせ」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine booster.html

■潮干狩り

\開催期間は約2か月! ご都合に合わせて参加を/

開催期間 ⇒ 令和 4 年 5 月 14 日 (土) ~ 6 月 30 日 (木)

※開催期間中の「潮見表」は、開催通知およびホームページをご覧ください。

開催場所 ⇒ 木更津海岸 中の島公園(千葉県)*JR「木更津駅」西口から徒歩 25 分

参加資格 ⇒ 報道健保の被保険者・被扶養者

募集定員 ⇒ 1,500 名 (先着順)

参加費用 ⇒ 無料

申込締切 ⇒ 令和 4 年 4 月 15 日 (金)

■ 第5回スマートウォーキング



\バーチャルな環境で参加者同士がつながる*♪/*

実施期間 ⇒ 令和4年5月1日(日)~6月30日(木)

参加資格 ⇒ 報道健保の被保険者、18歳以上の被扶養者

募集定員 ⇒ 500名 ※先着順(4コース合わせて)

申込締切 ⇒ 令和4年4月8日(金)

目標歩数 ⇒ ①チャレンジコース……1 日平均 10,000 歩以上 ②アドバンスコース………1 日平均 8,000 歩以上

③スタンダードコース…1 日平均 7,000 歩以上 ④エレメンタリーコース…1 日平均 5,000 歩以上

彰 ⇒ 各コース目標達成者の中から抽選で各10名

※各賞の記念品はイベント終了後に記録を集計後お送りします。 ※当選者の発表は記念品の発送をもって代えさせていただきます。

潮干狩り、スマートウォーキングの申込方法

ホームページトップの「体育奨励事業お申し込み」バナー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 「hdk2022」

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)

■ 東京総合健保「テニスフェスタ 2022」のご案内

\初心者や親子でも参加 OK ♪/

東振協 (東京都総合組合保健施設振興協会) 主催のテニスフェスタが開催されます。ぜひご参加ください!

開催日 ⇒ 令和4年5月22日(日)、5月29日(日)*午前·午後の2部制、合計4回開催 ※雨天中止

場 ⇒ 大宮けんぽグラウンド (さいたま市西区二ツ宮 113-1)

開催内容 ⇒ ①プロによるテニスクリニック(ラリーやゲームでプロのアドバイスが受けられます)

②みんなでテニス練習会+プロに挑戦! ③親子でテニスレッスン

参加資格 ⇒ 被保険者 ※③は被保険者とその被扶養者(小学生)

参加費用 ⇒ 組合にて全額補助

申込方法 ⇒ 東振協ホームページからインターネットによる Web 申込

※申込数が定員を超えた場合は抽選

申込締切 ⇒ 令和 4 年 4 月 20 日 (水) 23:59

※詳細は3月に送付の事業主通知またはホームページ「NEWS」をご覧ください。



(東振協 HP)

■ スポーツクラブ「メガロス」のご案内 新規

∼令和4年4月から追加/

利用資格 被保険者および16歳以上の被扶養者 関東 (東京、神奈川、埼玉、千葉)30施設、東海3施設、関西3施設 合計36施設



	>1 13 0 NO BXX 1</th <th></th> <th></th>					
利用料金	年齢区分	65歳未満の方	65歳以上の方			
	都度利用	1回につき本人負担1,000円まで	1回につき本人負担500円まで			
	月会員	法人会員料金でご利用いただけます 法人料金から500円減額し利用いただけま				
		※施設・利用プランにより異なりますので、メガロス法人専用サイトにてご確認ください				
利用方法	お近くのメガロス各施設にて入会手続き(個人カード発行)を行い、利用時に個人カードを提示してください					
お問い合わせ	スポーツクラ	ブメガロス (野村不動産ライフ&スポー	-ツ) 03-5334-8600			

※65歳以上の方は「身分 (65歳以上組合員)証明書」を提出してください。登録後、上記にてご利用いただけます。

保養所 Information

■ 新規契約保養所のご案内

令和4年4月より新たに下記「セラヴィリゾート泉郷」が契約保養所に追加となりました。

心身の保養のためにぜひご利用ください。補助金 支給は「事前申請」方式となります。手続方法はホー ムページをご覧ください。 対 象 者 ⇒ 被保険者・被扶養者

支 給 額 ⇒ 1泊につき 3,000円

(利用金額が3,000円未満の場合は利用料金まで)

支給回数 ⇒ 1年度1人につき4泊まで(4月~3月)

セラヴィリゾート泉郷

愛犬と楽しむぜいたくなひととき

大自然に囲まれた空間で

ゆったりとした時間をお過ごしください。



利用補助会員 専用サイト



公式 YouTube





Web予約または電話予約

報道健保ホームページにリンクの法人会員専用サイトから宿泊施設 の予約を行ってください。詳細はホームページをご覧ください。

会員ID「srkeiyaku」

パスワード

「保険証表面下に記載の06から始まる8桁の番号」

予約・お問い合わせ

予約センター 050-5846-1234

契約保養施設廃止のお知らせ

「かんぽの宿」への補助金につきましては、令和4年3月31日利用分をもって終了となりました。

お問い合わせ先 総務課 保健施設係 ② 03-6264-0132



江戸時代に千葉県最大の「佐倉藩」の城下町として栄え、今もその歴史を感じさせる街並みが残る佐倉市。県内で唯一「日本100名城」に選定されている佐倉城址公園に咲き誇る桜や武家屋敷を眺めながら、春と歴史の魅力を味わえる散策コースをご紹介します。

2 甚大寺

「佐倉七福神」の 毘沙門天。虎は毘 沙門天の遣い・化 身といわれること から、寅年にふさ わしい立ち寄りス ポットです。





4 佐倉城址公園

約50品種・1,000本以上の桜が咲き誇ります。5月

8日まで、Instagramでフォトコンテスト を開催中(ハッシュタグ「#春ふぉと佐倉 2022」をつけて投稿)。詳細は佐倉市観 光協会の公式 Instagramへ⇒







5 ひよどり坂

武家屋敷通りに隣接したフォトジェニックな 古径で、江戸時代からほとんど変わらない美しい竹林に囲まれています。侍の衣装を借りて近辺を散歩できる観光協会主催のツアーもあります(現在は休止中)。



6 武家屋敷通り

関東地方では最大級の武家屋敷群。佐倉に数多く残る武家屋敷のうち5棟がこの通り沿いに集まっており、通りの景観にも江戸時代の城下町の雰囲気が色濃く残ります。



歩行時間⇒ 1 時間 10 分 歩行距離⇒約 5.5km 歩数目安⇒約 7,600 歩 ※身長170cmで通常の歩幅で計算 ※館内・園内歩き含まず

※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。

理事会・組合会開催報告

第277回 理事会 | 開催日 令和4年2月3日(木)

審議事項

- 1 第132回組合会 提出議案について
- 2 第132回組合会の 招集について
- 3 組合保有財産の 運用について

報告事項

- 1 直営保養所売却の 進捗状況について
- 2 令和3年度事業の 進捗状況について
- 3 その他

第132回 組合会

|開催日 令和4年2月9日(水)

審議事項

- 1 令和3年度変更予算
- 2 令和4年度予算関連事項
- 3 規約の変更
- 4 規程の改正
- 5 事業所の脱退
- 6 理事長専決事項

報告事項

- 1 直営保養所売却の 進捗状況
- 2 令和3年度事業の 進捗状況
- 3 その他の報告事項

公告

事業所の新規適用・編入

プラップコンサルティング(株)

東京都港区 令和3年9月1日

(株) tvk コミュニケーションズ

神奈川県横浜市 令和4年3月1日

(株) Mediator

東京都渋谷区 令和4年1月1日

事業所の名称変更

(株) 滝山

■滝山運輸㈱東京都江東区令和3年11月1日

(株)電通クリエーティブキューブ

(株) ENGINE

■㈱エンジンフィルム 東京都渋谷区 令和3年12月24日

事業所の削除

株たきやま

東京都中央区 令和3年11月1日

(株)茨城新聞アドセンター

茨城県水戸市 令和3年12月1日

(株)横浜スーパー・ファクトリー

神奈川県横浜市 令和4年1月1日

事業所の所在地変更

(株)レマン

新東京都港区

■東京都渋谷区 令和3年11月8日

(株) TM カンパニー

新東京都墨田区

■東京都練馬区 令和3年10月1日

DIMENSION(株)

新東京都港区

■東京都千代田区 令和3年9月30日

任意継続被保険者の皆さまへ

公告

任意継続被保険者の 標準報酬月額上限について

健康保険法第 47 条の規定により、 任意継続被保険者の標準報酬月額の 上限を次のように定めます。 記

- 1. 令和3年9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額を標準報酬月額 の基礎となる報酬月額とみなしたときの標準報酬月額を第27級410,000円とする。 これにより、任意継続被保険者の標準報酬月額は、任意継続被保険者が被保険者 の資格を喪失したときの標準報酬月額と、前記の標準報酬月額のうちいずれか少な い額をもって、その者の標準報酬月額とする。
- 2. 適用年月日 令和4年4月1日

月払いの納付期限について

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

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。

		4月分	令和4年4月11日(月)
	令和4年	5 月分	令和4年5月10日(火)
	4月〜7月の 納付期限	6 月分	令和4年6月10日(金)
		7 月分	令和4年7月11日(月)

当組合の個人情報保護方針の改正について

当組合では、従来から個人情報保護に関する基本方針として明示しているプライバシーポリシーを令和3年 12月から「個人情報保護方針」と改め、内容についても見直しを行いましたのでお知らせいたします。

個人情報保護方針

東京都報道事業健康保険組合(以下「当組合」という。)は、健康保険法に基づき加入者に対し保険 給付や保健事業を行っていますが、これらを展開するために個人情報はなくてはならないものであ り、個人の人格尊重理念の下に、その情報を安全に保管し、取り扱うことを最大の課題と認識し、 事業活動に関わる全役職員及び関係者に徹底していきます。

また、個人情報保護に関する基本方針を常に念頭に置き、加入者などの個人情報保護に万全を尽くしていくことに努め、以下の取り組みを実施します。

1. 当組合は、個人情報を適法かつ公正な方法で取得するものとし、定めた利用目的の範囲を超えて取り扱わないための措置を講じます。

当組合が定めた利用目的は、別紙[※]「個人情報の取扱いについて」に記載のとおりです。 また、当組合は、法令が認める場合を除き、お預かりした個人情報をご本人の同意なく第三者 に提供することはありません。

- **2.** 当組合は、個人情報保護法をはじめとした個人情報保護に関係する日本の法令、国が定める指針その他の関連規範(業界ガイドライン等)を遵守します。
- **3.** 当組合は、個人情報の漏えい、滅失またはき損などを防止するため、社内規程や責任体制を定め、 適正な安全対策を講じます。また、安全対策は定期的に内容を点検し、不備があれば是正を行います。
- **4.** 当組合は、この方針を実行するため、個人情報保護マネジメントシステム(本方針、個人情報保護に関する規程・規則等を含む。)を確立し、これを職員その他関係者に周知徹底させて実施・維持するとともに、継続的に改善します。
- **5.** 当組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓発活動を実施するほか、個人情報を取り扱う部門ごとに管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- **6.** 当組合に対し個人情報の取扱いに関する苦情及びご相談がある場合は、以下の窓口にて適切かつ迅速に対応いたします。

窓 口 東京都報道事業健康保険組合

お問い合わせ窓口(平日9:00~17:00[土、日、祝日、休業日を除く])

住 所 〒104-8432

東京都中央区築地七丁目6番1号

電話番号 03-6264-0131

制定日:令和3年12月1日 理事長 西野 文章

※「個人情報の取扱いについて」は当組合ホームページをご覧ください。

Tet's 脳トレ

出題*福永 良子

問題

クロスワードを解いて $A \sim G$ 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

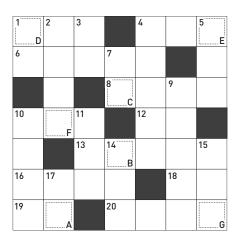
- 東京の昔の呼び名といったら?
- 2 水の都、ベネチアの名物です
- 3 バッグに厚みを持たせる布や革は…
- 4 美しい景色などが売り物のところ
- 5 団体での周遊旅行のこと
- 7 インド式の心身鍛練法です
- 9 楽しい、美しいなどの言葉は…
- № エリザベス2世は英国の…
- Ⅲ 山のすそにあたる部分です
- 【4 魚介類を煮出して作る○○○汁
- 15 アトムの妹といえば○○○ちゃん

17 巨体の代名詞ともされる海獣は

ヨコのカギ

プレゼント付き

- 種子からとった油は健康にいい といわれるシソ科の植物
- 4 春にはしまう和室用の暖房器具
- 6 舞台と客席の間にある厚手の幕
- 8 スマホではない携帯の通称は?
- № 日本語でいえば、キリン
- 12 出ると打たれる、ということわざも
- 13 俗に○○○○○炎とも呼ぶ虫垂炎
- 16前の前の年のことをなんという?
- 18 表の反対は、こちら側
- 19 大木になっては役立たずの植物
- 20 医師が病人宅に出向くのは…



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「Let's 脳トレ解答フォーム」 で、本誌へのご意見・ご感想を募集中! 寄せられたもの の一部を、誌面でご紹介させていただくことがあります。

レシピは

Α	В	С		D	Е	F	G
			で				

Winter 号の答え マイナポータル

当選者 せるちゃんさん、2号さん、ララキソラーンだがねさん、ロケットさん、ぱかぱかさん、カンナさん、ブルすけさん、いくこさん、しろくまじいじいさん、べいぶさん

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4年5月1日(日)

『Health Comsat』 2022 Summerに掲載します。 正解・当選者発表

*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・ご感視の一部は、ベンネームとともに『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



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 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。

いきいき 終活セミナー 『元気な今だからこそ、始めませんか? 終活』

期間限定の動画配信です。視聴期間中、いつでも何回でもご覧いただけます。

あんしん 葬祭サービス 「その時」電話1本するだけで、安心・信頼のある葬儀社が、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)

除草・剪定作業の 斡旋

横浜市の空き家等に限り、シルバー人材センターへの斡旋を行います。

見積もり時・作業時の立会いが不要なので、遠方にお住まいの方やお忙しい方はぜひご利用ください。

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7月・8月・9月のご案内



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 X	27	28 X	29	30	31

3月 (5/2 (月)) 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 X	31				

空月 (6/1(水)) 予約開始

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6 X	7	8	9	10	11
12	13	14	15 X	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でお申込みください。WEB(下のQRコード*読込)でも申込できます。

*QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

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。





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~翌年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。
- ■複数箇所にアルコール消毒液を用意しています。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。