

Health Comsat

[ヘルスコムサット]

2022
Summer
Houdou-kenpo
No.318

心身が
ととのう

築地発健康かわら版

“サ活”が
密かなブーム！

令和3年度
決算のお知らせ

秋のイベント(みかん狩り &
さつま芋掘り等)のご案内



ソレイユの丘 (神奈川県横須賀市)



理事長就任のご挨拶

東京都報道事業健康保険組合
理事長

林 恭一



残暑の候、事業主ならびに被保険者、被扶養者の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして、多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたび、西野前理事長の退任に伴い、先に開催された選挙会において、理事各位の承認をいただき新たに理事長を拝命いたしましたので、一言ご挨拶申し上げます。

現在、健康保険組合を取り巻く環境は、極めて厳しい状況にあります。

高齢者の医療費を支えている現役世代の負担は、いわゆる団塊の世代が後期高齢者になり始める令和4年から令和7年にかけて大幅に増加することは避けられない状況にあります。

さらに、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により続いていた、社会・経済活動の停滞は徐々に回復傾向にあったものの、ロシアのウクライナ侵攻により、再び先行きが不透明な状況に陥っています。

当健康保険組合の令和3年度決算においては、保険料収入がコロナ禍前の水準まで回復していない一方、高齢者医療制度への拠出金が増加したことなどにより、経常収支は、マイナス9.7億円と平成27年度以来6期ぶりの赤字決算となりました。

今後、経済が徐々に回復したとしても、引き続き厳しい財政運営を強いられることが想定されます。そのような中でも、健康保険組合の本旨である、加入者の皆様の健康の保持・増進を図るとともに、健全な財政運営に努めていきたいと考えておりますので、引き続き、皆様方のご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。





令和3年度 決算のお知らせ

令和4年7月12日に開催された第133回組合会において、令和3年度決算が承認されましたので、ご報告します。

健康保険 [一般勘定] 経常収支で▲9.7億円 6年ぶりの赤字決算!!

■ 収支状況

収入合計	284億6,900万円
支出合計	273億300万円
収支差引額	11億6,600万円

■ 経常収支の状況

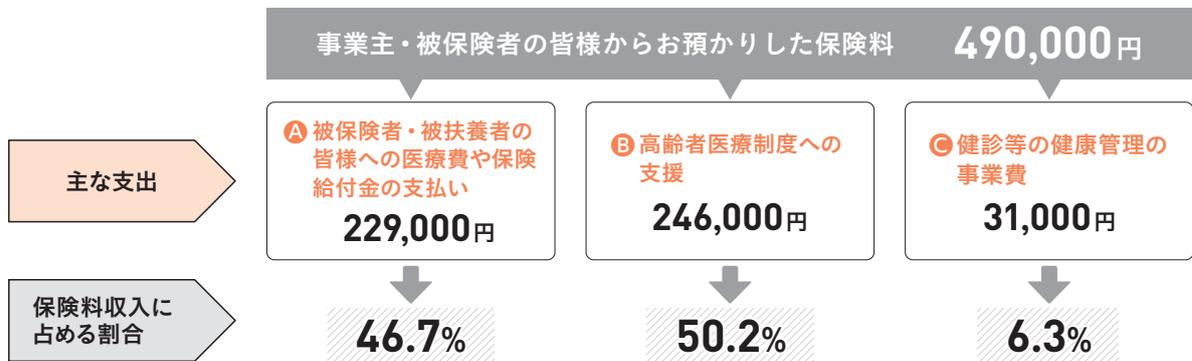
経常収入合計	259億1,100万円
経常支出合計	268億7,900万円
経常収支差引額	▲9億6,800万円

令和3年度は、保険料収入はコロナ前の水準までには回復せず258億100万円にとどまった一方、支出では保険給付費(医療費)が大幅に伸び、高齢者医療制度への支援金を加えた2大支出の合計額は前年度より14億円以上増加し、249億5,200万円となりました。

これに保健事業費等を加えた経常的な支出を、保険料収入では賄いきれないため、財産から補填して不足分を補いましたが、経常収支は9億6,800万円の赤字となりました。

皆様の保険料はどのように使われました

～令和3年度決算の被保険者1人当たりで見る財政状況(経常収支)～



A～Cの合計額が506,000円となり、保険料収入では支出を賄いきれないため、財産から補填

介護保険 [介護勘定] 保険料率を引き上げ、収支の均衡を図る

収入	35億6,200万円
支出(介護納付金)	34億2,100万円
収支差引額	1億4,100万円

令和3年度は、予算策定時に国から示された介護納付金34.2億円の支払いに必要な収入を得るための保険料率を推計した結果、前年度から0.33%引き上げ1.90%に設定し、収支の均衡を図りました。介護保険制度にかかる費用は増加の一途をたどっているため、今後も国から示された介護納付金額に合わせた保険料率の設定が必要となります。



＼ 心身がととのう ／

“サ活”が密かなブーム!

“サ活”とは、サウナに行く“サウナ活動”のこと。

日本最初のサウナが1950年代にできた後、2度のブームを経て、現在は第3次ブームといわれています。

そこで今回は、サウナの魅力と楽しみ方をご紹介します。

心まで“ととのう”サウナの**魅力**とは？

サウナといえば、暑いサウナ室で汗が出るまでひたすら我慢する時間…そんなイメージを持っている人も少なくないかもしれません。

一方で、“サウナー”と呼ばれるサウナ愛好家たちは、サウナでの気持ちよさが最高点に達した状態を「ととのう」と表現し、病みつきになっている人も…。「ととのう」とは、個人差がありますが、「心身の疲れが取れてスッキリするとともに、脳がクリアになった状態」を表現する人が多いようです。

サウナの**健康効果**と“ととのう”ための**コツ**

一般的なサウナの効果としては、血流が促進されるため老廃物が排出されやすくなり、肩こりや筋肉痛の緩和・改善、快眠効果、美肌効果なども期待できます。

さらに、“ととのう”感覚を体験するには、サウナの入り方がポイントになります(右ページ参照)。自己流で入ると、気分が悪くなったり、体に過度な負担を与えてしまう危険があるので、注意しましょう。



お好みの**サウナ施設**を探そう!

銭湯やスポーツクラブのサウナ

初めての人や慣れていない人にオススメです。報道健保の契約スポーツクラブにもサウナを利用できる店舗があるので、ご活用ください(注)。

個室サウナ、女性専用サウナ

混雑がニガテな人やじっくり自分と向き合いたい人にオススメ。

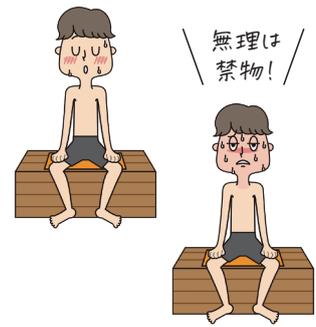
ホームサウナ(通販等で購入可能)

自宅で気軽に、頻繁に利用したい人にオススメ。

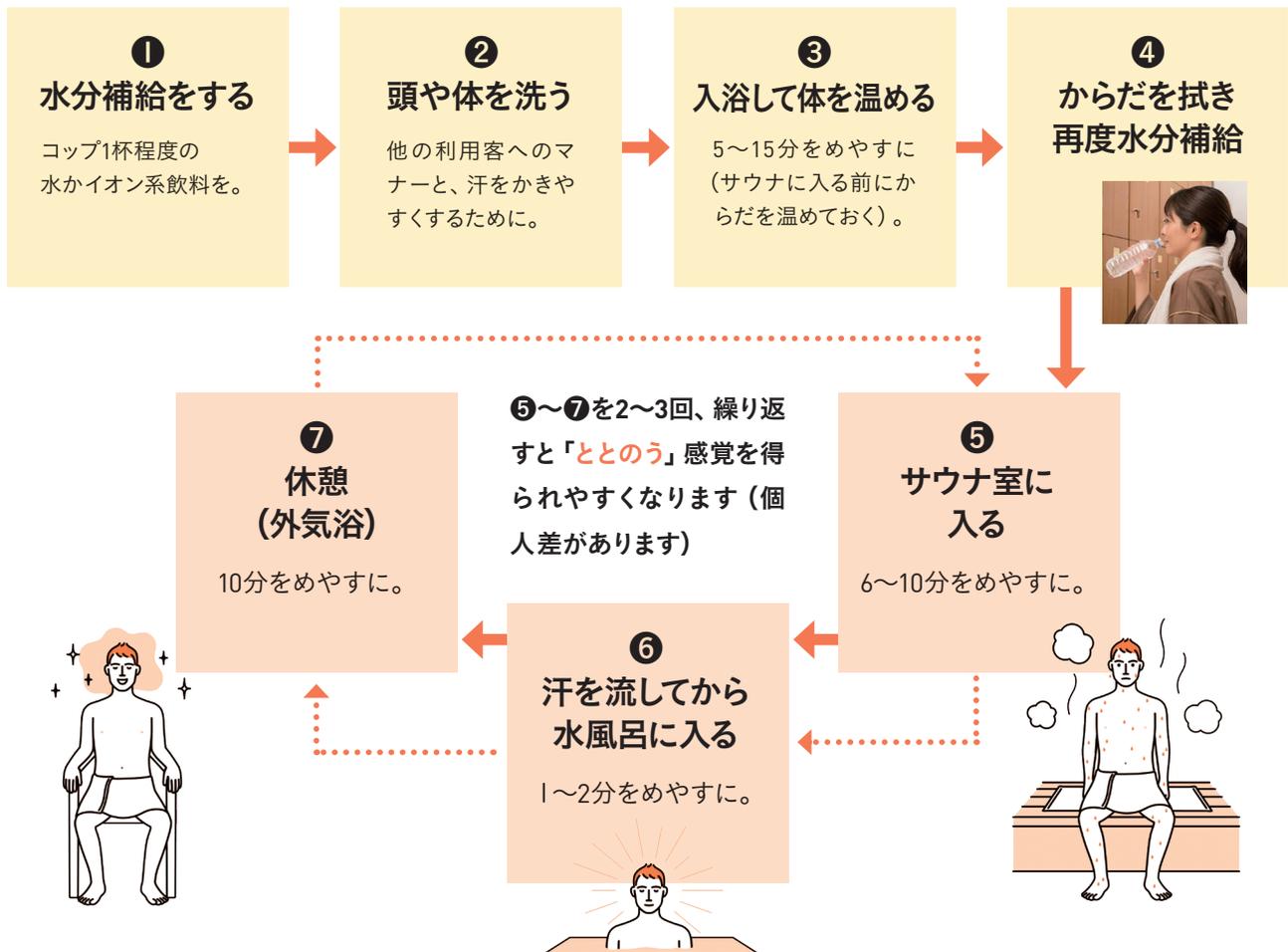
注: 同じスポーツクラブでも店舗により設備が異なりますので、事前に確認してください。
また、男女で利用できる設備が異なることもありますので、ご注意ください。

！ サウナを利用する際の**注意点**

- 途中で気分が悪くなったら、無理をしないで休憩しましょう。
- 飲酒後の利用は、命にかかわるので**厳禁**です。
- 初めてサウナに入る人や慣れていない人は、短めの時間から始めましょう。
- 施設によってサウナや水風呂等の「温度」「使い方」などが異なることがあります。慣れていても掲示板等の注意書きは必ず確認を。無理をして自分のからだに負担をかけないことはもちろん、周りの人の迷惑にならないようにマナーを守りましょう。



サウナの基本的な**入り方**



今話題の「**ロウリュウ**」にも注目!

熱したサウナストーンに水をかけて蒸気を発生させる「熱気浴」を「ロウリュウ」といい、フィンランドで行われている入浴法です。高温の蒸気によって発汗が促され、プラスアルファの気持ちよさが体験できます。施設によってはアロマ水を利用したり、光で演出したり…、と新しい楽しみ方が注目されています。

また、ロウリュウによって発生した蒸気をあおぐことを「アウフグース」といい、あおいでくれる人を「熱波師」などと呼ぶこともあります。



予告

歯科検診と インフルエンザ予防接種のご案内

今年度は、全ての会場・日程で歯科検診とインフルエンザ予防接種を同時に実施いたします。

歯科検診

対象者

●被保険者・被扶養者（配偶者・父・母）

インフルエンザ予防接種

●被保険者・被扶養者（16歳以上）



完全予約制

東京・横浜・名古屋・大阪

[無料]

	会場	実施日	受付時間
①飯田橋	東京都左官工業協同組合	10月11日(火)～10月28日(金)	9:00～15:30
②渋谷	FORUM8	11月7日(月)～11月18日(金)	9:30～15:30
③大阪	松下IMPビル	11月9日(水)～11月11日(金)	9:30～15:30
④名古屋	イオンコンパス 名古屋駅前	11月18日(金)	9:30～15:30
⑤横浜	リロの会議室 横浜関内スタジアム前	11月21日(月)～11月25日(金) [11月23日(水)は祝日のため除く]	9:30～15:30
⑥築地	電気工事会館	11月28日(月)～12月9日(金)	9:00～15:30

※いずれの会場も、受付時間は昼休み（12:00～13:00）を除きます。

●受付開始日：8月下旬（予定）

インフルエンザ予防接種事業の詳細は、Autumn号（10月発行）でお知らせします。

歯科検診・インフルエンザ予防接種の予約方法

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、WEBによる完全予約制で実施いたします。

「インフルエンザ・歯科検診お申し込み」をクリックし、ご希望の会場・日時を選択し、申込者情報を入力してください。

予約が完了すると、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ので、予約内容をご確認ください。

こちらをクリック



※画像は実際と異なる場合があります。

詳細は報道健保ホームページをご覧ください。

全国の提携歯科医療機関で 歯科検診が受けられるようになりました

今年度から、全国の提携歯科医療機関で無料歯科検診を受診できるようになりました。歯周病は、歯・口腔内の問題だけでなく、糖尿病や心血管疾患などとの密接な関係があるため、歯周病の予防・改善は健康維持のために重要です。検診を受けて、定期的にお口の健康状態を把握しましょう。

対象者	被保険者、被扶養者
費用	無 料
場 所	全国1,700か所の提携歯科医療機関
種 別	一般歯科検診 他 ※詳細は「(株) 歯科健診センター」のホームページをご参照ください https://www.ee-kenshin.com/m/flow1/
申込方法	(株) 歯科健診センターのホームページから申込み

※「全国の歯科医療機関での検診」「会場検診」「事業所巡回検診」のいずれかを1年度1回ご受診ください。

column

歯周病は さまざまな疾病と 関連アリ!?

歯周病は、口の中だけの問題ではなく、糖尿病や心筋梗塞など、さまざまな疾病との関連性があるといわれています。毎日の歯みがきやデンタルフロスなどを用いたセルフケア、歯科検診の受診を通じて、歯周病の予防や治療に取り組むことが大切です。

歯周病が全身に及ぼす影響

肥満

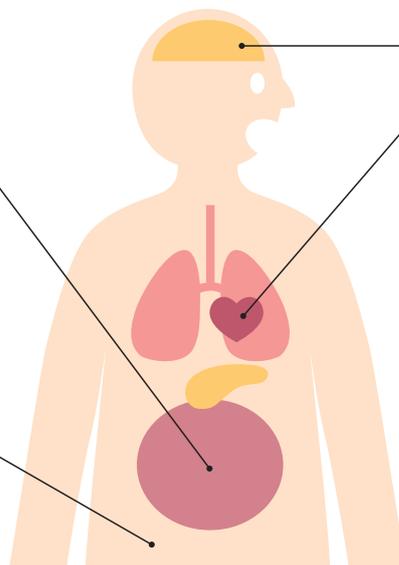
内臓脂肪型肥満(メタボ)の脂肪組織から分泌される物質により、歯周病を誘発する可能性があります。

糖尿病

歯周病の病巣から放出される毒素などによって、インスリンの働きが抑制されることで、血糖値の上昇につながるといわれています。また、糖尿病を発症すると歯周病にかかりやすくなります。

心臓・脳・血管

歯周病菌が歯茎の血管を通じて全身に広がると、心臓や脳をはじめ、全身の病気を誘発する恐れがあります。また、歯周病の悪化による咀嚼力の低下は、認知症の発症と関連があるともいわれています。



報道健保築地健診プラザ 利用者の皆様からの声

昨年度、報道健保築地健診プラザをご利用いただいた皆様にアンケートを実施しましたので、一部をご紹介します。いただいた貴重なご意見は、今後の運営に生かしていきます。



40代 女性

1人が検査を終える度に消毒しているのを見て、大変だとは思いましたがとても安心できました。

皆様がコロナ感染への不安を抱かれないよう、今後も消毒・換気などの感染予防対策に努めてまいります。



50代 男性

検査の順序を臨機応変に入れ替えるなどして、密を避けるよう心がけてくださりました。待ち時間も少なく、スムーズに終わって良かったです。

待ち時間の削減などを通じて皆様のご負担を軽減できるよう、オペレーションの効率化を図っております！



30代 男性

Webで直前に予約したため、受診時の注意事項等の連絡がありませんでした。封書だけでなく、メールでも注意事項等を送っていただくと助かります。

お手元に送付物が間に合わない場合にご確認いただけるよう、報道健保ホームページに「受診に関する注意事項」のご案内を追加しました。また、恐れ入りますが、直前のご予約はお電話にていただくようご協力をお願いいたします。



風しん抗体検査のご案内

無料

風しんは、風しんウイルスによって起きる急性の発疹性感染症です。免疫が不十分な妊娠20週ごろまでの女性が感染すると、胎児にも影響が及ぶことがあります。特に、ご家族に妊娠中の方がいらっしゃる場合は、抗体検査を実施し、必要に応じて近隣の医療機関で予防接種を受けましょう。

実施期間	令和7年3月31日まで
対象者	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの 男性
受診方法	①報道健保築地健診プラザ 健診当日、受付にてお申し出ください。 ※検査単独での受診はできません。 ②全国の指定医療機関 厚生労働省ホームページ掲載の医療機関にお問い合わせください。
検査方法	血液検査 ※後日、健診結果とは別に抗体検査結果を郵送します。
持ち物	クーポン券 ※お住まいの市区町村から発行されます。

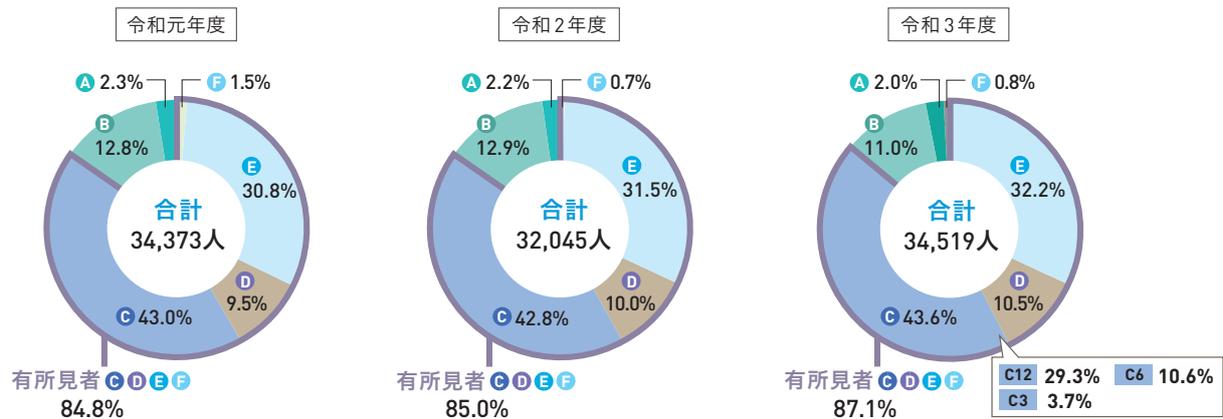
※クーポン券発行元の市区町村と、住民票がある市区町村が一致しないと抗体検査は受けられません。
※住民票の住所が変わった方は、転居後の市区町村からクーポン券を発行してもらい、お持ちください。
※報道健保築地健診プラザでは、予防接種は実施していません。

令和3年度健診結果のお知らせ

9割近くの方が有所見者に！ 生活習慣を今一度見直しましょう

「生活習慣病予防健診」は、前年度と比べて2,474人増の34,519人が受診されました。また受診者の87%の方に何らかの所見が見られました。今一度、前年度の健診結果票を見直し、所見があった方は判定区分に合わせ、医療機関での再検査や経過観察を行い、疾病の早期発見・早期治療につなげましょう。

■「生活習慣病予防健診」受診者と総合判定の推移



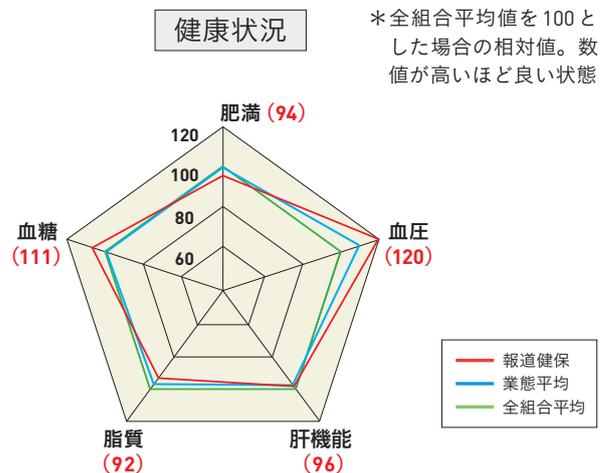
判定区分	A	異常なし	この検査範囲では異常ありません。	
	B	軽度異常	わずかに基準範囲をはずれていますが、日常生活に差し支えありません。	
	C12 C6 C3	有所見者	要経過観察年1回受診	日常生活に注意を要し、年1回の経過観察を必要とします。
			要経過観察6ヵ月後	日常生活に注意を要し、経過の観察を必要とします。6ヵ月後に再検査をお受けください。
			要経過観察3ヵ月後	日常生活に注意を要し、経過の観察を必要とします。3ヵ月後に再検査をお受けください。
	E	要精密検査	精密検査を必要とします。	
	D	要治療	治療を必要とします。	
	F	治療中	医師の管理中の疾病については継続して受診してください。	

従業員の健康づくりに「健康スコアリングレポート」をお役立てください

「健康スコアリングレポート」とは、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議と連携し、健保組合加入者の皆様の健康状態や医療費、健康づくりなどの取組状況等について数値化するなどしてまとめたものです。事業所と健保組合が連携して、疾病予防や健康づくりに向けて取り組むためのコミュニケーションツールとして活用されています。

右のグラフは令和2年度の健診の結果より、各項目のリスク保有者（保健指導判定基準に該当する方）の割合を全健保組合平均や業態平均と比較しています。

報道健保では肥満・脂質・肝機能が全組合平均よりも低評価で、特に脂質は前年度よりも悪化しています。心当たりのある方は、10ページなどを参考に生活改善に取り組ましましょう。



メタボ予防の第一歩 /

「タイムリーな食生活」を意識しよう

監修：管理栄養士・健康運動指導士 (有)クオリティライフサービス代表取締役 小島 美和子 先生

健康維持のためには、食事の栄養バランスだけでなく、タイミングも意識することが大切です。「タイムリーな食生活」を送り、メタボリックシンドロームなどの予防につなげましょう。

「いつ、何を食べるか」がカギになる

夜遅くの食事や炭水化物の摂りすぎは、肥満や糖尿病など生活習慣病の原因になるといわれています。1日3食をバランスよく、適切な時間に摂ることが重要です。



糖質+たんぱく質の組み合わせは体温を上げ、脂肪が燃えやすくなるといわれています。



多彩な栄養素をとることが大切。外食では品目が多いメニューを選びましょう。揚げ物など高カロリーな料理を食べたいなら昼食で。



夜は血糖値が上がりやすい時間帯ですが、食物繊維を多くとることで上昇をゆるやかにしつつ、満腹感も得られます。

夜遅くまで働く人の食生活Q&A

■ 間食を我慢できない場合は？

前の食事が足りていないと、間食をしたくなりがちに。午前中に食べたいなら朝食を、午後には食べたいなら昼食を増やしましょう。14時～16時は体に脂肪を溜め込むリスクが低いとされており、その間にとるのがベストです。

■ コンビニに頼りがちなのですが、何を買えばいいですか？

サラダチキンや魚の缶詰などの主菜、サラダなどの副菜を選んでから、おにぎりや麺類などの主食を選ぶと、自然と栄養バランスがとれます。

■ 夜勤が中心で、深夜にお腹が空くのですが…

夕食が遅くなるときは、2回に分けて食べる「分食」がおすすめ。夕方におにぎりやパンなどの主食を、夜遅くには野菜や低脂質のタンパク質（魚、豆腐など）をとりましょう。



令和4年度から

「医療費のお知らせ・ジェネリック医薬品のお知らせ」が新しくなります

これまで別々に送付していた医療費のお知らせとジェネリック医薬品のお知らせを、令和4年度より統合し、お勤めの事業所を経由してお届けいたします。(任意継続の方はご自宅へ送付いたします。)

※ジェネリック医薬品のお知らせ送付対象外の方には、医療費のお知らせのみ送付いたします。

医療費のお知らせとは？

皆様が受診された際の医療費の詳細を、医療機関等からの請求をもとに作成しています。受診した覚えのない医療機関の記載があるなど、ご不明な点がある場合は下記にお問い合わせください。

ジェネリック医薬品のお知らせとは？

処方されている薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の薬剤費の軽減額を具体的にお知らせします。

今年度より同時に送付

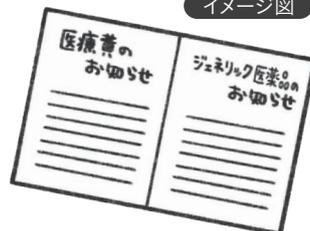
送付時期および通知内容

	送付時期	通知内容
1回目	令和4年9月下旬(予定)	令和4年1月～6月診療分
2回目	令和5年2月上旬(予定)	令和4年7月～11月診療分

※第2回目につきましては、従来7～12月診療分までを記載し、3月上旬に発行していましたが、今年度は7～11月診療分までを記載し、2月上旬に発行いたします。
なお、今年度から12月診療分については、翌年度1回目通知に記載されます。
(例：令和4年12月分⇒令和5年度1回目、令和5年12月分⇒令和6年度1回目)

今年度はこちらを送付します！

イメージ図



注意事項

確定申告の医療費控除の手続き時に、医療費のお知らせを添付することで「医療費控除の明細書」の記載を簡略化することができます。

令和4年分以降、「医療費のお知らせ」を医療費控除に活用する場合、12月診療分については、医療機関等からの領収書をご自身で保管し、医療費控除の明細書を作成してください。

報道健保



大切に保管してください

医療費のお知らせ

①健保より年2回(9月・2月)



②自宅で保管



③医療費控除の明細を作成



確定申告

2月中旬～
3月中旬

④確定申告の手続

確定申告についての詳細は、税務署へおたずねください。

お問い合わせ先 給付課 医療費適正化対策係 ☎ 03-6264-0135

「リフィル処方箋」をご存知ですか？

～通院の負担軽減につながり、医療費の節約にもなります～

リフィル処方箋とは医師と薬剤師が連携のもと、一度出してもらった処方箋を一定期間に最大3回まで繰り返し使える仕組みです。

慢性的な病気で状態が安定している患者の場合、薬を処方してもらうことを定期的に通院してもらうことが多く、同じ薬を処方されるのが一般的です。こうした場合でも、医療機関に行くと再診料や処方箋料の他に、医学的な管理の費用などもあり、医療費は安くありません。そこで一定期間内であれば医療機関を再診しなくても、薬の処方箋をくり返し利用できるようになりました。患者の負担軽減につながり、受診回数が減ることで医療費の削減も期待されます。

ポイント

- 医師がリフィル処方が可能と判断した場合は「リフィル可」欄に✓点を記入。
- 1回あたりの投薬期間と総投薬期間は医師が患者の病状などから決める。
- 投薬量に限度がある薬や湿布薬は対象外。
- 同一の薬局で調剤してもらうのが基本。

医師の判断を得てリフィル処方に切り替わった場合の例



医療機関

- 月1回の頻度で医療機関を受診し、28日分の薬を処方してもらう。
- 3カ月に1回の頻度で受診。28日分×3回使用可のリフィル処方せんを発行してもらう。



調剤薬局

- 受診の都度、調剤薬局で28日分の医薬品を調剤してもらう。
 - 上記期間中は医療機関を受診せず(受診は妨げない)、薬剤師に経過をみてもらいながら、同じ薬を3回調剤してもらう。
- ※気になる症状や体調変化がある場合は、医師の診療を受けることは可能。

健康保険組合連合会 特設サイト

https://www.kenporen.com/refill_prescription/



お問い合わせ先 給付課 医療費適正化対策係 ☎ 03-6264-0135

令和4年10月1日から 健康保険制度が一部変わります

1 短時間労働者の社会保険適用拡大

令和4年10月1日から、従業員数101名以上の事業所(※)で働く短時間労働者は、一定の要件を満たすことで、勤務先の健康保険に被保険者として加入することになります。

※短時間労働者の社会保険加入について労使合意を行った100名以下の事業所も含む。

健康保険が新たに適用となるのは

令和4年10月1日から	現在の要件
① 従業員数101名以上 変更あり	① 従業員数501名以上
② 労働時間が週に20時間以上	② 労働時間が週に20時間以上
③ 月額賃金が8.8万円以上	③ 月額賃金が8.8万円以上
④ 勤務期間(見込)が2カ月超 変更あり	④ 勤務期間(見込)が1年以上
⑤ 学生ではない	⑤ 学生ではない

※74歳以下で上記の要件のすべてに該当する短時間労働者の方(学生を除く)は、勤務先の健康保険の被保険者となります。



被扶養者資格の喪失にご注意ください

今回の法改正により、報道健保の被扶養者として加入されている方も、パートなどで働いている場合、上記の要件を満たせば、勤務先の健康保険の被保険者となり、報道健保の加入員資格を失います。

被扶養者の方が勤務先の健康保険の被保険者となった場合は、「健康保険被扶養者(異動)届」に健康保険証を添えて、5日以内に報道健保へ届け出てください。

2 育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

① 保険料免除の要件について

現在は月末時点で育児休業を取得している方が保険料免除の対象となりますが、令和4年10月からは**月内に14日以上**の育児休業を取得した場合にも保険料が免除されるようになります。

② 賞与にかかる保険料の免除要件について

賞与にかかる保険料は、1カ月を超える育児休業期間を取得している場合に限り、免除の対象となるよう変更されます。

お問い合わせ先 適用課 ☎ 03-6264-0133



夏は汗のにおいが気になる…
1日外出するときは
シャワーも浴びられないし、
どうしよう…

汗そのものには、においはない

汗をかいたあとに気になる「不快なにおい」。しかし、実は汗そのものに、においはありません。汗は皮膚の下にある「汗腺」から分泌され、皮膚にとどまるうちに皮脂と混ざり合い、皮膚の常在菌に分解されることで雑菌が繁殖し、においが発生します。

発汗後1時間ほどでにおいが発生するので、汗をかいたらすぐに拭き取り、皮膚を清潔に保つことが大切です。



マメ知識

「エクリン腺」と「アポクリン腺」

汗を分泌する汗腺は2種類あり、下記のような特徴があります。

・エクリン腺（全身にある）から出る汗

…体温調節の役割がある。日ごろから汗をかく習慣があると“サラサラの汗”になるが、汗をかかない生活や運動不足が続くと蒸発しにくい“ベタベタの汗”になり、皮脂などと混ざりやすく、においの発生につながる。

・アポクリン腺（わき、へそなど特定部分にある）から出る汗

…たんぱく質、脂肪酸などにおいのもとになる成分が含まれていて、常在菌のえさになりやすい。

汗によるにおいチェック

- 汗をかいてもそのままにしている
- 日ごろ汗をかくことが少ない
- 冷房が効いた室内で過ごすことが多い
- 動物性たんぱく質を多く摂っている
- 食物繊維をあまりとらない
- 入浴時にからだをよく洗っていない、またはゴシゴシと洗いすぎている
- 緊張やストレスを感じやすい

該当するものが多いほど、においがある可能性が高くなります。右ページのセルフケアを行いましょう。

汗によるにおいを抑えるセルフケア

汗そのものにはほとんどにおいがないので、セルフケアをしっかり行うことでにおいを抑えることが可能です

食生活

…食物繊維を多く、動物性たんぱく質は控えめに

- ◎食物繊維は、におい物質を便とともに体外に排出する役割があるので、野菜や海藻などを多く摂る。
- ◎動物性たんぱく質は、皮脂の分泌を増やしてにおいの原因になるので、肉類などの摂りすぎに注意。



入浴時

…汗をかきやすいところを清潔に

- ◎頭、わき、足のゆびなど、汗をかきやすいところを入浴時によく洗って清潔に保つ。
- ❗ゴシゴシと洗いすぎると皮脂が取れすぎて、補うために余計に皮脂が分泌されてしまうので、優しく洗うのがポイント。



汗対策

…汗をかく習慣とこまめな拭き取りを

- ◎ウォーキングなどの有酸素運動や半身浴などで、日ごろから汗をかくように心がける。
*汗をよくかくと、汗腺が働き、サラサラの汗が出やすくなる。
- ◎外出前に制汗剤をつける。
- ◎汗をかいたら、汗拭きシートなどでこまめに拭き取る。
冷房で汗がひいても雑菌は残るので、きちんと拭き取ることが大切。



ストレス対策

…緊張やストレスもにおいの原因に

- ◎緊張やストレスを感じたときも汗は出やすくなり、「ストレス臭」という特殊なにおいが発生する。
趣味などでストレスをためない生活を。



こんなときは受診を検討しましょう

下記のような場合は、医療機関での治療が可能です。悩んでいる人は受診を検討しましょう。

- ◎多汗症…汗を大量にかく
- ◎腋臭症(わきが) えきしゅうしょう…独特なにおいが発生する

■ 第6回スマートウォーキング



初参加キャンペーン

初参加の仲間がいるグループには
全員にグルメカードを進呈します。
60歳以上の方にはお楽しみプレゼントも…

スマートウォーキングは、アプリを使って参加するウォーキング大会です。通勤や散歩で歩数を稼いで、ご自身の目標を達成しましょう。今回は個人参加と併せて、会社内の同僚やご家族と一緒にウォーキングが楽しめるグループ参加（1グループ4名～10名）を設定しました。アプリ内のチャットを使って、写真投稿やメッセージを交換しながら、全く新しいウォーキングをお楽しみいただけます。

また、グループに初参加の仲間を誘ったグループや、60歳以上でエントリーして頂いた方には、お楽しみグルメ券など参加者皆様でご利用いただける賞品も用意しています。

- 実施期間** ⇒ 令和4年10月1日（土）～11月30日（水）
- 参加資格** ⇒ 被保険者、18歳以上の被扶養者
- 募集定員** ⇒ 500名 ※先着順
- 目標歩数** ⇒ 7,000歩または10,000歩
- 表彰** ⇒ 目標歩数達成者の中から抽選で計10名

●新規にグループでご参加いただけるコースを設定しました！

1. 一般 18歳～59歳（4名～10名）
2. プラチナ 60歳以上を含む（ 〃 ）

※詳細は、8月上旬発送の事業主宛通知をご覧ください。

グループチャット機能を追加！
メッセージ、スタンプ、
写真を送って
仲間と楽しくウォーキング♪

ご好評いただいていた「さつま芋掘り」が今年は復活しました！

■ みかん狩り & さつま芋掘り

体を動かしながら秋の味覚を楽しめる、一石二鳥のウォーキング。自然あふれる環境で、心も癒やされます！

- 実施日** ⇒ みかん狩り 令和4年10月29日（土）～11月27日（日）
さつま芋掘り 令和4年 9月17日（土）～10月16日（日）
<注意>さつま芋掘りは上記期間中の土・日・祝日のみ（13日間）
の実施となります。

- 実施場所** ⇒ 津久井浜観光農園（神奈川県横須賀市）
- 参加資格** ⇒ 被保険者・被扶養者
- 参加費用** ⇒ 無料
- 募集定員** ⇒ 1,500名 ※先着順



ご好評いただいていた「さつま芋掘り」が今年は復活しました！

■ 関西地区 みかん狩り & さつま芋掘り

関西でも同様に開催します。ご家族や職場の同僚と一緒に、ぜひご参加ください。

- 実施日** ⇒ 令和4年10月15日（土）～11月13日（日）
- 実施場所** ⇒ 上の太子観光みかん園（大阪府南河内郡太子町）
- 参加資格** ⇒ 被保険者・被扶養者
- 参加費用** ⇒ 無料
- 募集定員** ⇒ 300名 ※先着順



お問い合わせ先 総務課

■ 60歳からの健康ウォーキング「鎌倉幕府ゆかりの地を訪れる」

60歳以上の方対象！ご家族の方も歓迎！

ウォーキングは、体脂肪の減少や生活習慣病の予防など、多くの健康効果が期待できる有酸素運動です。自分のペースで行えるため、健脚の方から運動不足ぎみの方まで、多くの皆様におすすめです。

今年のコースは、NHK大河ドラマの舞台となっている鎌倉市の源頼朝、北条義時ゆかりの地をのんびり歩くエリアを選んでみました。普段見ることの少ない路地裏の歴史的なスポットや、中世にタイムスリップしたような神社仏閣をめぐるコースです。指定されたチェックポイントを通過していただければ、有名な鶴岡八幡宮や、小町通りに足を延ばして、楽しい一日をご家族皆様で過ごすことができます。今年の完歩賞は、鎌倉でしか手に入らない鎌倉市オリジナルの「××××」です。お楽しみに…！

- 実施日** ⇒ 令和4年10月23日（日）
実施場所 ⇒ 神奈川県鎌倉市
参加資格 ⇒ 60歳から74歳までの被保険者、
配偶者およびその家族
●被扶養者以外の方も参加可能
参加費用 ⇒ 無料
募集定員 ⇒ 300名 ※先着順
申込方法 ⇒ 9月上旬発送の事業主宛通知及び報道健保ホームページ「NEWS」で詳しい募集要項をご案内します。そちらをご覧ください。



小町通り

東京総合健保テニスフェスタ2022 開催のご報告

5月22日、29日に東振協（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2022」が大宮けんぼグラウンドにて開催されました。青空の下、プロによるレッスン、親子でのレッスンに初心者から経験者まで26組29名の方が参加されました。



このページで紹介したイベントの申込方法

報道健保ホームページ『NEWS』及び『体育奨励事業お申し込み』に詳しい募集要項を掲載しています。そちらをご覧ください、『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）

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、イベントの開催を延期または中止する場合があります。

Let's Enjoy!!

街巡り ウォーキング

神奈川県・横須賀市

vol.26



横須賀の新・“映え”スポットと ひまわり畑を巡ろう

戦前は東京湾要塞の中心地だった横須賀市には、当時の面影を感じる建造物が多く残っています。中には、今年から本格的に見学可能になった施設も。歴史散策を終えた先には、ひまわりが咲き誇る花畑が待っています。



2 浦賀レンガドック

国内で唯一現存するレンガ造りのドライドック。今年4月から個人向けガイドツアーが始まりました(事前申込制)。詳細はNPO法人よこすかシティガイド協会へ。



5 千代ヶ崎砲台跡

明治時代に日本陸軍が東京や横須賀軍港の防衛を目的に建造した西洋式砲台。土、日、祝日(年末年始を除く)は見学も可能です。



7 ペリー公園

ペリーの上陸を記念して作られた歴史公園。園内にはペリー上陸記念碑、ペリー記念館などがあり、歴史的資料やジオラマなどが展示されています。



8 くりはま花の国

四季折々の花を観賞できる公園で、8月には約4万5千本のひまわりが見頃を迎えます。子ども向けの遊具も充実しています。



歩行時間⇒約1時間15分

歩行距離⇒約5.9km 歩数目安⇒約8,400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、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。

何度も
食べたい・作りたい
お手軽
ヘルシー食

わかりやすい!
レシピ動画はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21summer02.html>



さば缶の夏野菜カレー

さばの旨みを活かした深い味わい

料理制作/沼津りえ(管理栄養士) 撮影/上條伸彦 スタyling/沼津そうる



エネルギー
260kcal
塩分 1.9g

※白米を含まず。

Pick Up

さば缶

さばには脳の働きを高めるDHA、中性脂肪の減少・血栓予防に役立つEPA、カルシウム、ビタミンDなどが豊富に含まれます。缶詰なら長期保存が可能で、下処理や加熱も不要なので常備するとよいでしょう。

材料(2人分)

たまねぎ	1/2個(100g)
ピーマン	1個(30g)
パプリカ(赤)	1/2個(40g)
なす	1本(80g)
食用油	小さじ1
カレー粉(またはガラムマサラ)	大さじ1
薄力粉	小さじ2
さば缶(水煮)	1缶(190g)
水	300mL
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4

作り方(約20分)

- ①たまねぎは薄切り、ピーマン、パプリカは乱切り、なすは1cmの輪切りにする。
- ②熱したフライパンに食用油を引き、たまねぎを入れ、しんなりするまで中火で炒める。カレー粉、薄力粉を加え、さらに1分弱火で炒める。
- ③ピーマン、パプリカ、なすを加え、中火で1~2分炒める。
- ④さば缶を汁ごと入れ、さばをほぐして軽く混ぜ合わせる。沸騰したら水を加えて中火で7~8分煮込む。
- ⑤しょうゆ、塩で味を調える。

熱中症予防と マスクの着脱について



熱中症は、体の水分やミネラルのバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなって起こります。マスクをしていると熱がこもりやすくなるうえ、水分補給がしづらいなどで熱中症のリスクが高まる危険があります。状況に合わせて対応することで、元気に夏を過ごしましょう！

※2022年7月20日時点の情報をもとに記事を作成しています。

熱中症予防のために、日常生活で心がけたいこと

熱中症は、炎天下だけではなく、室内や夜間でも起こります。睡眠不足や二日酔いも熱中症のリスクになるので、日ごろからの体調管理にも注意しましょう。

暑さを避ける

- 外出は、できるだけ涼しい時間帯を選ぶ。
- 屋外では、日傘や帽子を使い、日陰を歩く。
- 熱帯夜などは適宜エアコンを使う。



体力づくりと体調管理

- 軽い運動か入浴などで1日1回、汗をかく。
- 栄養バランスのよい食事を心がけ、二日酔いに注意。



こまめな水分補給

- のどの渇きを感じなくても1時間に1回、コップ1杯程度の水か麦茶を。
- 起床時、外出前後、入浴前後、就寝前にも水分補給を。
- 利尿作用のあるカフェインやアルコールは控えめに。
- 大量に汗をかいたときは、塩分も補給。

★子どもや高齢者には、周囲の人が水分を摂るよう声をかけを！



マスクの着用は、場面に応じて

感染対策の継続が推奨されていますが、臨機応変にマスクを外して体に負担をかけないようにしましょう。

マスク着用が推奨される場面

- 人との距離が確保できず、会話をする。
- 通勤ラッシュ時や人混みの中。
- 高齢者と会うとき、病院に行くとき。

こんなときはマスクを外してOK！

- 人との距離が十分ある(2m以上離れている)。
- 距離が確保できる+会話をしないとき。
- 熱中症と思われる症状*に気づいたら。

*めまい、たちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感など。



- マスクを外して、涼しい場所に移動
- 衣服を緩め、体を冷やす
- 水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給

❗ 「自力で水を飲めない」「意識がない」などの場合はすぐに救急車を呼びましょう！

子どものマスク着用について

2歳以上～就学前

- 着用の際は、保護者などが子どもの体調に十分注意を(一律の着用は求められていない)。
※2歳未満の着用は推奨されていません。

小学校から高校

- 着用の必要がない場面

屋外	人との距離が確保できる場合
	会話をほとんど行わない場合
屋内	距離が確保できて会話をほとんど行わない場合
屋内外	登下校、体育の授業、運動部の部活動(注)

注：活動中以外の更衣室や食事等の場面では状況に応じてマスクの着用を

詳細および最新情報は、下記をご確認ください。

- 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「マスクの着用について」「子どものマスクの着用について」「熱中症予防×コロナ感染防止」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00001.html

理事会・組合会開催報告

第278回 理事会

開催日 令和4年7月7日(木)

審議事項

- 1 第133回組合会提出議案について
- 2 第133回組合会の招集について
- 3 互選議員の退任に伴う補欠選挙の実施について
- 4 選定理事の退任に伴う理事補欠選挙の実施について
- 5 理事長の退任に伴う理事長選挙の実施について
- 6 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

第133回 組合会

開催日 令和4年7月12日(火)

審議事項

- 1 令和3年度決算関連事項
- 2 理事長専決事項
- 3 直営保養所売却関連事項

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

令和3年度 決算監査が実施されました

決算監査の結果報告

令和4年6月23日(木)、健保会館4階会議室において、長谷川武史監事(株)テレビアルファ)、鈴木英雄監事(株)日刊スポーツPRESS)の両監事による令和3年度 決算監査が実施されました。

当日は、保険料徴収、支払、収支帳簿・証拠書類の照合、財産管理等の重点項目および組合運営・事務執行状況の全般において監査が行われ、全て「適正」との評価をいただくとともに、今後の事業運営に貴重なご意見をいただきました。



任意継続被保険者の皆様へ

令和4年度 保険料前納(後期)のお知らせ

任意継続被保険者の方は、保険料未納による資格喪失を防止するための「前納制度」があります。皆様の納付対象期間に応じ、保険料が割引されます。

今回は、**令和4年10月～令和5年3月分の一括払い**(満了予定の方はその前月分まで)となります。詳しくは8月中旬頃にご自宅へ発送する通知文をご覧ください。

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**こととなりますのでご注意ください。

令和4年8月～10月の納付期限

8月分	令和4年8月10日(水)
9月分	令和4年9月12日(月)
10月分	令和4年10月11日(火)

算定基礎届のご提出ありがとうございました

7月に行った算定基礎届の受付業務につきましては、ご多忙のなか、事業主ならびに事務担当者の皆様のご協力により、滞りなく終了いたしました。

9月から「新しい標準報酬月額」で保険料が計算されます

健保組合では、月単位で被保険者の報酬（給料等）に応じて保険料を徴収しています。保険料計算の基礎となる「標準報酬月額」は、年に1回、見直しを行うことになっています。これを「定時決定」といい、そのための届出を「算定基礎届」といいます。

算定基礎届によって決定された標準報酬月額は、原則として、9月分の保険料から翌年の8月分まで適用されます。

公告

理事長・選定議員の退任

西野 文章
(一社)日本新聞協会
退任年月日 令和4年7月12日

木村 聡
(株)神奈川新聞社
退任年月日 令和4年5月31日

互選議員の退任

牧 昭宏
(一社)日本音楽著作権協会
退任年月日 令和4年7月12日

理事長の就任

林 恭一
(一社)日本新聞協会
就任年月日 令和4年7月12日

選定議員・選定理事の就任

高木 強
(一社)日本新聞協会
就任年月日 令和4年7月12日

事業所の新規適用・編入

太陽サービス(株)
東京都港区
令和4年1月1日

事業所の名称変更

(株)サウンズネクスト
回(株)エフエムサウンズ
東京都千代田区
令和4年1月1日

(株)電通プロモーションエグゼ
回(株)電通カスタマーアクセスセンター
東京都千代田区
令和4年4月1日

事業所の所在地変更

(株)ケーテン
新 東京都新宿区
回 東京都港区
令和4年2月1日

(株)バンダイナムコフィルムワークス
回(株)サンライズ
東京都杉並区
令和4年4月1日

(株)e-na テック
回(株)Can
東京都港区
令和4年4月1日

(株)ビデオリサーチ
コミュニケーションズ
新 東京都千代田区
回 東京都中央区
令和4年4月1日

事業所の削除

(株)電通PRコンサルティング
東京都港区
令和4年4月1日

(株)オンリー・ワン
東京都世田谷区
令和4年4月21日

エフエムモバイル
コミュニケーションズドットコム(株)
東京都千代田区
令和4年4月1日

契約保養所「リゾートトラスト」のお知らせ

インターネット予約には、LINE公式アカウントの友だち追加が便利です！ 右下のQRコードまたはID検索から友だち追加することで、会員向け施設の閲覧や予約サイトへのアクセスが手軽にできます。

利用対象者	当組合の被保険者または被扶養者のご同行が必須(ご友人とのご利用も可)
予約受付期間	令和5年3月末宿泊分まで
利用可能な部屋グレード	スタンダード(A・CB)をご利用になれます。



エクシブ浜名湖

※リゾートトラストの定める特別営業期間中のリゾートピア・サンメンバーズをご利用の場合1泊2食制(夕・朝食)となります。(特別営業期間…4/29～5/5、7/25～8/20、12/30～1/5)

LINE 公式アカウントのご案内 会員制リゾートホテル「エクシブ」などの情報を配信中



- ① 「空室状況」や「予約サイト」へ手軽にアクセス!
- ② 「プラン」や「観光情報」をタイムリーに配信!
- ③ 「友だち限定」のうれしい情報が届く!

友だち追加は下記 ID 検索またはコチラから ➡

ID: @727ucbgl



Let's脳トレ!

プレゼント付き

出題*福永 良子

問題

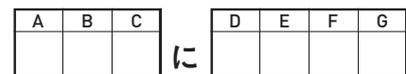
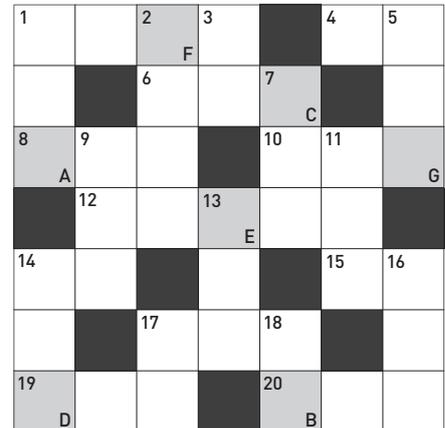
クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- ① バチや手で叩くリズム楽器
- ② または三日ばしかともいう病気
- ③ 表もあればこれもあるのが世間
- ⑤ 本命の恋人がいるのについつい…
- ⑦ かかるなら、ヤブよりやはり…
- ⑨ 前の反対の方向はこちら
- ⑪ 肝臓の健康にいいという貝は?
- ⑬ 渡る〇〇〇は鬼ばかりなどとも
- ⑭ 欧風のコメ料理として有名
- ⑯ オスとメスのワンペアなら?
- ⑰ 林よりは木が密な場所
- ⑱ 日本にもホッキョクにも棲息

ヨコのカギ

- ① 一過で広がる高く青い空
- ④ 地上最大の動物はもちろん…
- ⑥ いいつもりで打った手が
〇〇〇に出ることも
- ⑧ チェックとも〇〇〇模様とも
- ⑩ 失神したときなくすのは?
- ⑫ まだ生まれたばかりです
- ⑭ 水分を多く含んだ土のこと
- ⑮ ハチからいただく甘いもの
- ⑰ クレーマーがつける、理不尽な…
- ⑱ 路上の超危険行為、〇〇〇運転
- ⑳ 手術するときかけるもの



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・ご感想を募集中! 寄せられたものの一部を、誌面でご紹介させていただきます。

Spring号の答え **ドウガエツラン(動画で閲覧)** 当選者の発表は、賞品の発送をもってかえ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4年9月11日(日)

正解発表 『Health Comsat』2022 Autumn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)。

※画面は変更される場合があります。

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 10月・11月・12月のご案内

10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						

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
(9/1(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	31	

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(下のQRコード*読み)でも申込みできます。

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!

報道健保築地健診プラザイベント

- 10月中旬～…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上で、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。