

Health Comsat

[ヘルスコムサット]

2022
Autumn

Houdou-kenpo

No.319

眠りの悩みは
科学で解決！

築地発健康かわら版

スリープテックで
快眠習慣

インフルエンザ
予防接種のご案内

スポーツクラブ活用のススメ



氷川渓谷（東京都西多摩郡）

眠りの悩みは科学で解決！ スリープテックで 快眠習慣

我々日本人はその勤勉さゆえ、世界でも睡眠時間が少ないといわれています。睡眠は健康的な生活を送る上での基盤であり、睡眠の質の改善は、生産性の向上という面でも欠かせません。テクノロジーの力を駆使する“スリープテック”で、質の高い睡眠を手に入れましょう。



スリープテックとは？

睡眠のsleepとテクノロジーのtechを掛け合わせた造語の“スリープテック”。センサーやAI技術などのテクノロジーを活用し、睡眠を計測・分析して、快適な睡眠に導くための技術のことを指します。手軽に始められるスマートフォン向けアプリから、体に装着するタイプのもの、寝具に搭載された大型のものまで多岐にわたります。

たくさん寝ても眠いのはどうして？

早めに寝たはずなのに、目覚めがスッキリしない…ということはありませんか？もしかしたら、いびきをかいて深い眠りが中断されていたのかもしれない。とはいえ、睡眠中にいびきをどのくらいかいているのか、寝返りを何回打っているのか、もちろん眠っているため、わかりませんよね。

睡眠の課題がなかなか解決されない理由のひとつに、自分では見えない、わからないことがあります。スリープテックを使えば、自分では見えなかった課題を“見える化”することができるようになります。



睡眠の課題を明らかにして、改善へつなげる

スリープテックを使って睡眠を“見える化”し、睡眠の課題が明らかになれば、自分に合った対策をとることが可能になります。慢性的な寝不足に悩んでいる、アラームを何度かけても二度寝してしまう…など、睡眠の悩みを抱えている方は、スリープテックを活用することで、睡眠の質の改善が期待できます。

あなたに合ったものを探そう！ スリープテック具体例



スマートフォン向けアプリ

事前に起床したい時刻をセットして、その時刻の前後で睡眠の浅い状態を感知したときにアラームが鳴り、スムーズな目覚めをサポートします。さらに、睡眠中の覚醒回数、いびきの回数などから自分の睡眠パターンを分析し、グラフ化することで、睡眠改善につなげます。



喉にはりつけるいびきケアデバイス

骨伝導と音認識でいびきを識別して、微弱なバイブレーションを発信。睡眠を妨げないようないびきをストップさせ、より良い睡眠が得られるようにサポートします。さらに、専用アプリと連動して、睡眠中のいびきの回数、音量、寝返りの回数なども分析することができます。



自動開閉カーテン

スマートフォンで設定した時間に自動でカーテンが開閉。起床時に太陽の光を浴びることで、自律神経が休息モードの副交感神経優位の状態から、活動モードの交感神経優位の状態に切り替わり、脳や身体が自然に覚醒し、すっきりと目覚めることができます。



睡眠の質を改善して、イキイキとした毎日を！

心身ともに健康な状態を保つための3要素は、運動・食事・休養といわれています。その1つである休養（睡眠）は、すこやかな生活を送るために欠かせません。

ぐっすりと眠れた朝は、1日のスタートを気持ちよく切ることができます。1日の約30%を占める睡眠を、スリープテックの力を借りて良質なものにしましょう！

睡眠をテーマにしたオンラインセミナーを行います！

さらに具体的な実践編として、専門家によるオンライン健康セミナーを行います。通信環境が整っていれば、ご自宅や出先でも手軽にご視聴いただけます。詳細は本誌9ページをご覧ください！



インフルエンザ予防接種のご案内

季節外れの学級閉鎖も…

今年の流行状況はどうなる!?

今年は6月にインフルエンザによって学級閉鎖をした小学校もあるなど、今年度の流行は予断を許さない状況です。インフルエンザウイルスは毎年変異するため、その年に流行するワクチンの接種が必要となります。感染・重症化予防のために、毎年予防接種を受けていただきますようお願いします。

インフルエンザ予防接種を受けた方には 補助金を支給します

東振協契約医療機関（全国約 3,000 か所）

対象者 被保険者・被扶養者

実施期間 10月1日（土）～ 3月31日（金）

接種費用 補助金額2,000円を差し引いた金額を医療機関で支払い
（補助金請求手続き不要）

※手続き方法の詳細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。



近隣の医療機関（東振協契約医療機関以外）

対象者 被保険者・被扶養者

実施期間 ～3月31日（金）

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、お勤めの会社を經由して請求してください。



報道健保築地健診プラザ同時接種のご案内

報道健保築地健診プラザでは、健診受診者に対し、下記の期間でインフルエンザ予防接種を実施します。予防接種の予約は不要です。健診当日に受付でお申し出ください。

対象者 健診受診者

実施期間 10月11日（火）～ 1月31日（火）

接種費用 無料

※インフルエンザ予防接種のみは実施しませんので、ご注意ください。

インフルエンザ予防接種と歯科検診の会場・日程と予約方法

今年度は、全ての会場・日程でインフルエンザ予防接種と歯科検診を同時に実施します。

インフルエンザ予防接種

対象者

●被保険者・被扶養者（16歳以上）

歯科検診

●被保険者・被扶養者（配偶者・父・母）



完全予約制

東京・横浜・大阪・名古屋

[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築地	電気工事会館	11月28日(月)～12月9日(金)	9:00～15:30
④横浜	リロの会議室 関内横浜スタジアム前	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
⑤大阪	松下IMPビル	11月9日(水)～11月11日(金)	9:30～15:30
⑥名古屋	イオンコンパス 名古屋駅前	11月18日(金)	9:30～15:30

※いずれの会場も、受付時間は昼休み（12:00～13:00）を除きます。

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します

報道健保ホームページの「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。

歯科検診のご案内

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、歯や口腔内に影響を及ぼすだけでなく、インフルエンザや糖尿病、認知症など、全身の疾患と深い関わりがあるといわれています。検診を受けて健康状態を把握し、歯周病の予防・改善につなげましょう。

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。

直接契約医療機関でも 健診を受診できます



報道健保の直接契約医療機関は全国に449か所あり、どの施設でも同一の生活習慣病予防健診(特定健康診査、がん検診を含む)を受診できます。一例として、下記3件をご紹介します。その他の医療機関については報道健保ホームページ(右記QRコード)よりご確認ください。お問い合わせ、お申込み等は直接各医療機関へご連絡ください。



一般財団法人 東京社会保険協会

フィオーレ健診クリニック

03-5287-6211 (予約専用ダイヤル)

東京都新宿区新宿 7-26-9

都営大江戸線・東京メトロ副都心線

東新宿駅 A2 出口から徒歩 1 分

<https://www.k-fiore.jp/>



女性専用フロア
受付



男性健診フロア
検査待合



医療機関より

男女別の健診フロアでご受診いただけます。女性専用フロアの医師・技師・スタッフはすべて女性です。保育士常駐の保育室を完備しており、お子様連れでもご受診が可能です。(事前予約制)

医療法人社団 鳳凰会

フェニックスメディカルクリニック

0120-063-063 (予約専用ダイヤル)

東京都渋谷区千駄ヶ谷 3-41-6

東京メトロ副都心線 北参道駅から徒歩 1 分

JR・都営大江戸線 代々木駅から徒歩 9 分

JR 総武線 千駄ヶ谷駅から徒歩 10 分

<https://phoenix.gr.jp/>



受付



医療機関より

「私たちは日本で一番患者さんに優しいクリニックを目指します」という誓いのもと、皆様の健康づくりに役立てるよう日々努めております。土曜日の午前中も診察・健診を行っており、健診は完全予約制です。

横浜リーフみなとみらい健診クリニック

045-651-1572

神奈川県横浜市西区みなとみらい 4-6-5 リーフみなとみらい 11 階

みなとみらい線 みなとみらい駅 1 番出口から徒歩 4 分

JR ほか 横浜駅東口から徒歩 15 分 (無料送迎車 10 ~ 20 分間隔で運行)

JR 根岸線 桜木町駅から徒歩 15 分

<https://www.sempos.or.jp/kk/yokohama/>



外観



受付待合



医療機関より

当クリニックは、令和2年6月に県内屈指の大型健診施設として移転オープンいたしました。みなとみらい駅から徒歩4分と利便性が良く、横浜駅東口から無料送迎車も運行しております。皆様の健康管理を誠意と熱意を持って支援いたします。ぜひこの機会にご利用ください。

「女性特有のがん」の検診を受けて 早期発見・早期治療につなげましょう

女性特有の「乳がん」「子宮頸がん」に罹患する人の数は増加傾向にあります。がんは初期段階での治療が重要だといわれています。がん検診を受けて早期発見・早期治療につなげましょう。

	乳がん	子宮頸がん
患者数の多い年齢層	40～60歳代	30～40歳代
自覚症状	しこり、ひきつれ、乳頭からの血性の分泌液など。これらの症状が現れにくい場合も。	初期はほぼない。進行するにつれ、おりもの変化や不正出血など。
リスク要因	<ul style="list-style-type: none">■ 初経が早い、閉経が遅い■ 出産経験や授乳経験がない■ 喫煙、飲酒の習慣がある■ 閉経後の肥満 など	<ul style="list-style-type: none">■ 出産経験が多い■ 経口避妊薬（ピル）の長期服用■ 喫煙の習慣がある■ 免疫力の低下 など
検査方法	マンモグラフィ検査、乳房超音波検査など ※国は40歳以上の女性に2年に1回のマンモグラフィ検査受診を推奨	子宮頸部の細胞診など ※国は20歳以上の女性に2年に1回の子宮頸がん検診受診を推奨

自覚症状がなくても、**乳がん検診は40歳**、**子宮頸がん検診は20歳**になったら**定期的に受診**しましょう！



直接契約医療機関でも マンモグラフィ検査が受けられます！

マンモグラフィ検査とは、乳房を透明なプラスチックの板に挟んでX線撮影を行い、画像で乳がんの有無をチェックする検査です。これまで報道健保築地健診プラザでのみ基本項目として受診できましたが、令和4年度より直接契約医療機関（P6参照）でも基本項目として無料で受けられるようになりました。

対象者 ▶ 40歳以上の被保険者・被扶養者

対象者のみ、「乳房超音波検査」と併せて受診できます。
婦人健診ではどちらか一方を選択してください。

検査に対する補助金支給のご案内

人間ドックのオプションでマンモグラフィ検査を追加した場合、2,500円を上限として報道健保より補助を行います。また、報道健保指定の医療機関「メディカルスキャン」で乳房MRI検査を受けた場合、12,000円を上限として補助を行います。

詳細は報道健保ホームページをご確認ください。



第17回 | 健康管理事業推進委員会報告

令和4年7月29日(金)、第17回健康管理事業推進委員会が開催されました。組合事務局より下記の議題についての実施状況、検討事項報告並びに委員の皆様による質疑応答が行われました。

開催方法 | オンライン形式

議題 | ① 令和3年度健康管理事業報告(決算報告)

健診・人間ドック過去5年間の推移、再検査・要治療対象者への受診促進について

② 令和4年度新規事業

生活習慣病予防健診検査項目の統一化、歯科検診の新たな受診方法について

③ 事業所健康レポートについて

④ 睡眠に関する統計について

このような意見が出ました

●歯科検診の受診促進について

歯科検診を受けるメリット、受けないデメリットや、受診者の声などを機関誌やホームページなどに載せて周知すると、受診者も増えるのではないかと。

●生活習慣病予防健診検査項目の統一化について

築地健診プラザだけでなく、直接契約医療機関でも胃カメラやマンモグラフィ検査が受診できるようになったので、案内しやすくなった。

●睡眠に関する統計について

テレワークで時間の管理が難しくなっている従業員もおり、ウェアラブル端末で歩数管理以外に睡眠管理を行っている人が増えている。



いただいたご意見は今後の健康管理事業に活かしていきます。

健康管理事業推進委員の就任・退任

就任

令和4年7月29日付

■ 笠原 大輔
株小学館ミュージック&デジタルエンタテインメント

退任

令和4年4月1日付

■ 衣川 真理子
株電通PRコンサルティング

第34回 | 健康管理委員連絡会のお知らせ

～オンライン健康セミナーを開催します～

今回のテーマは**睡眠**です

このたび、下記のとおり健康管理委員連絡会として睡眠をテーマにしたオンライン健康セミナーを開催します。ご自宅や外出先などで気軽にご視聴いただけますので、ご活用ください。

ストレス社会ともいわれる現代において、睡眠障害を抱える人が増えています。「忙しくてあまり睡眠時間がとれない」「布団に入っても、なかなか寝つけない」など、睡眠に関するトラブルを解決できないまましていると、体調不良や集中力の欠如などにつながり、仕事にもプライベートにも悪影響が及びます。本セミナーでは、睡眠をしっかりとることの大切さや、快眠へ導く方法などを学べますので、ぜひご視聴ください。



<p>開催方法</p>	<p>動画視聴形式（動画時間は50分です） ※報道健保ホームページのトップ画面上にある「イチ押しTOPICS」よりご視聴いただけます。 パスワードは保険証にある保険者番号です。（06から始まる8桁の数字）</p>	
<p>視聴期間</p>	<p>令和4年10月11日（火）～11月18日（金）</p>	
<p>内容</p>	<p>「睡眠マネジメントで仕事力10倍！」 ～在宅実践編～</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 眠るメリット、眠らないデメリット ■ 睡眠不足による経済損失 ■ 三橋式 バスタオル枕の作り方（実践） ■ 「安眠から快眠へ」 など 	
<p>セミナー講師</p>	<p>快眠セラピスト・睡眠環境プランナー 三橋 美穂</p> <p>■ 講師紹介 愛知県岡崎市出身。寝具メーカーの開発部長を経て、2003年に独立。これまでに1万人以上の眠りの悩みを解決してきており、とくに枕は頭を触っただけで、どんな枕が合うかわかるほど精通。全国での講演や執筆活動のほか、寝具や快眠グッズのプロデュース、ホテルの客室コーディネーターなども手がける。</p>	

仕事や日常生活の「座り疲れ」は歩いてリセット！



長時間座りっぱなしだったにも関わらず、疲労感に襲われた経験はないでしょうか？
動くとともに疲れる、と思われがちですが、デスクワークなどによる疲労を回復するには、**ウォーキング**などの**軽めの運動が効果的**だといわれています。

監修：一般社団法人日本ウォーキング協会

■ なぜ、歩いたら疲れがとれるの？

座りっぱなししていると、筋肉が硬直して血流が悪くなり、疲労物質が体内に溜まって、体のこりや痛みにつながり、疲労感を感じやすくなります。

それを緩和するために重要なのは、「第2の心臓」ともいわれるふくらはぎを動かすこと。ふくらはぎの筋肉がポンプの役割を果たして血液の循環がよくなり、疲労物質が溜まりにくくなります。また、ウォーキングにはストレス軽減や睡眠の質向上などの効果も期待できます。

■ ウォーキングにはこんなメリットが

- 体のこりや痛みの改善、疲労回復効果が期待できる
※夜のウォーキングは紫外線や熱中症のリスクを軽減できますが、遅い時間になると交感神経を刺激して睡眠を妨げる原因になります。
- マイペースで行えるので、ケガのリスクが少ない
- ジムに通うなどの手間や費用、時間がかからないので継続しやすい



Point

夜にウォーキングをする場合、交通事故防止のために蛍光色など明るい色の服を着ましょう。入浴後は軽くストレッチをすると疲労回復に効果的です。

■ Let's try ! さっそく歩いてみよう！

ウォーキングは無理して頑張るよりも、継続することが大切です。美しい姿勢で、楽しく歩きましょう！

無理のない強度アップのコツ

慣れたら強度を上げてみましょう。
くれぐれも無理は禁物です。

- 速歩きをプラス
- 時間を+ 10分
- 歩数を+ 1,000歩
- 階段や坂道を選ぶ
- 歩幅を広く

視線はやや遠くを
猫背にならないように、
少し遠くを見ましょう。

腕は肩甲骨
を意識して
楽にふろう

たんてん
丹田 (おへその
下のツボ) にほ
どよい緊張感
をもって

上半身をまっすぐに
保つ
横から見たときに耳・
肩・腰・骨盤が一直線に
なるようにしましょう。

つま先で蹴り、着地
はかかとで
親指で蹴り出すときに
ふくらはぎの筋肉が使
われます。

1日15~30分から
始めてみましょう

コロナ禍の ウォーキングは ここに注意！

- ◎他人との十分な距離を確保して、状況によってはマスクもしっかりと着用しましょう。
- ◎ウォーキング後は手洗いや手指消毒を行いましょう。
- ◎寒気やのどの痛みなど、少しでも体調に異変を感じたら、運動は控えましょう。

Let's Enjoy!!

街巡り ウォーキング

東京都・渋谷区、港区

vol.27

東京のと真ん中で 秋の風物詩を楽しもう

4 都内屈指の紅葉スポットで、11月中旬～12月上旬に見頃を迎える「明治神宮外苑いちょう並木」。300mにわたって146本のイチョウが植えられたこの並木道とその周辺を歩くコースは、新宿などのターミナル駅からのアクセスが抜群です。買い物などのついでに、美しい景観を気軽に楽しんでみませんか。



2 表参道

高級ブランド店が立ち並び明治神宮の参道。路地に入ると、ついひと休みしたくなるような落ち着いた雰囲気のカフェが点在します。



3 岡本太郎記念館

芸術家・岡本太郎が晩年を過ごした自宅兼アトリエ。本人の作品や筆、絵具などが展示されています。



5 日本オリンピックミュージアム

オブジェの展示や映像資料を通じて、オリンピックの歴史を学べる施設。入館には事前WEB予約が必要。



6 国立競技場

東京2020オリンピック・パラリンピックのメイン会場。“サッカーの聖地”としても有名です。



◎新型コロナウイルス感染拡大防止のため、お出かけの際は三密を避ける等、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。



気になる不調

ヘルコム相談室

監修：野村皮膚科医院 院長 野村有子 先生

肌トラブルが増えてきた…
寒くなるにつれて
空気も乾燥するし、
今のうちに対策しないと…



「秋枯れ肌」は早めにケアを！

夏の間には浴びた強い紫外線や汗などによって肌が受けたダメージは、秋に表面化します。それに加え、気温の低下に伴う空気の乾燥などが原因となり、肌トラブルが悪化した状態を「秋枯れ肌」と呼ぶこともあるなど、秋は肌が荒れやすい時期です。肌の水分量が失われがちな冬を迎える前に、しっかりとケアをおきましょう。



肌トラブルが悪化する原因

- ① 気温が下がってくると、手はお湯で洗う
- ② 長時間シャワーを浴びたり、熱い湯船に浸かったりすることが好き
- ③ 食器は洗剤の原液を使って洗う
- ④ 手足の冷えに悩んでいる
- ⑤ 生活習慣が乱れている
- ⑥ アトピー性皮膚炎など、皮膚に持病がある

コロナ禍ならではの「手指消毒による手荒れ」も

石けんやアルコールを使った手指消毒は感染症対策に有効ですが、頻回に行うと皮膚の保湿成分が流されてしまうため、バリア機能が弱まります。それによって手荒れが生じ、水や石けんがしみるから手を洗いたくなくなる、という悪循環に…。手指消毒の後は、保湿ケアを忘れずに行いましょう。

日常生活で肌をいたわるための秘訣

入浴時は …設定温度は低めに！

ぬるま湯に浸かって血行促進

お湯の設定温度は低めにして、ぬるま湯にゆっくり浸かると、血行が促進され冷え性の防止につながります。また、副交感神経が刺激されリラックス効果も。入浴後はすぐに保湿ケアを。シャンプーやボディソープの使いすぎにも注意しましょう。



台所などでの水仕事は …洗剤はつけ置きして使おう！

症状がある時は手袋の着用を

台所用洗剤に汚れ物をまとめてつけ置きして、汚れが浮いてから水で流すと肌への刺激が弱まります。手が荒れている時やお湯で洗う時は、綿の手袋にゴム手袋を重ねて作業をするのがおすすめ。



日々の生活習慣では …睡眠不足、暴飲暴食は厳禁！

規則正しい生活で肌環境をリセット

睡眠不足や食生活の乱れ、お酒の飲みすぎは、免疫力の低下や皮膚の回復力低下につながり、肌トラブルの悪化を招きます。コンビニや飲食店で食事をとる場合は特に、栄養バランスを意識しましょう。



皮膚に持病がある方は、空気の乾燥による影響を受けやすいため、上記のことをより一層意識して生活しましょう。

症状別

クリーム剤の 選び方



- 肌のかさつきを予防したい → **保湿系クリーム**
…「セラミド」や「ヒアルロン酸」が入っているもの
- 乾燥がひどく、肌のごわつく → **ビタミン系クリーム**
…肌の新陳代謝の活性化が期待できる「ビタミンE」「ビタミンB2・B6」が入っているもの
- かゆみが気になる → **かゆみ止め系クリーム**
…炎症を抑える「ジフェンヒドラミン塩酸塩」が入っているもの
- 硬くなった角質が気になる → **尿素系クリーム**
…角質を溶かす働きがある尿素が入っているもの

交通事故等によるケガの治療に 保険証を使った場合は 必ずご連絡ください

交通事故など、第三者（加害者）の行為が原因でケガや体調不良を起こした場合の医療費は、加害者が支払うことが前提です。保険証を使って治療を受けることもできますが、その場合、加害者が支払う医療費を健保組合が一時的に立て替えて、後日加害者に請求することになります。

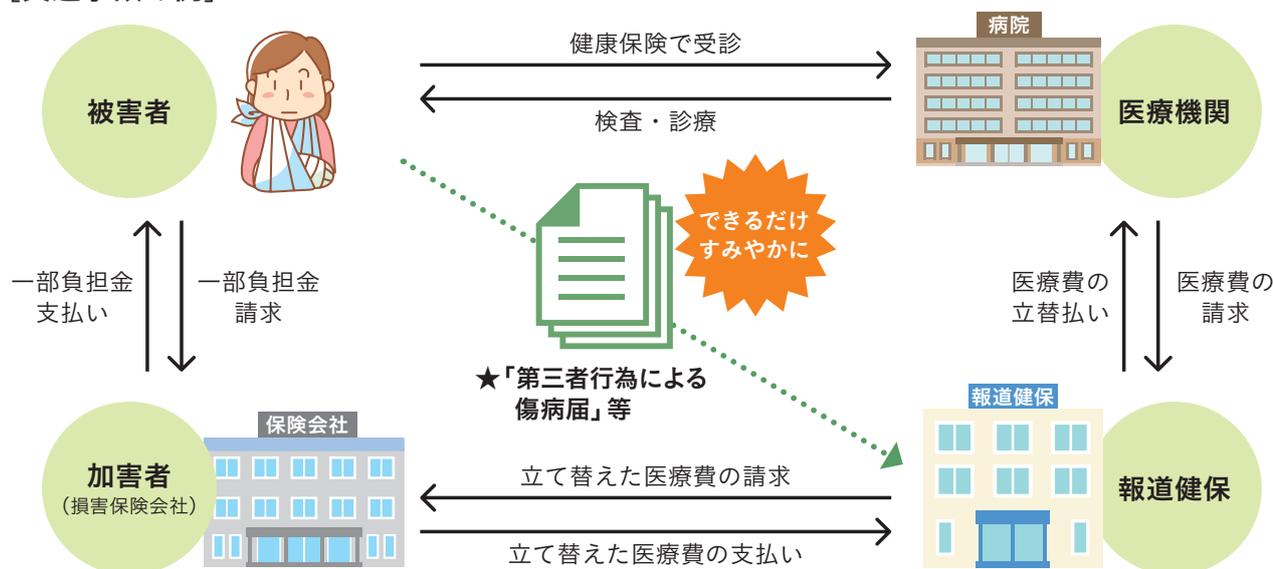
このような場合も「第三者行為」扱いとなります



「第三者行為による傷病届」をご提出ください

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]



★「第三者行為による傷病届」が健保組合に提出されることで、報道健保から加害者への請求権が発生します。

示談は慎重に!

事前に報道健保へ
ご相談ください

交通事故等では後遺障害が出るおそれがあります。また、加害者との間で示談が成立してしまうと、健保組合が医療費を請求できなくなる場合があります。示談はすぐに進めず、一度報道健保へご相談ください。

業務中や通勤途中にケガをした場合

業務中や通勤途中のケガには、「業務災害」「通勤災害」として労災保険が適用されます。健康保険は適用されませんので、ご注意ください。

労災保険の適用例

- 通勤中のケガ
 - 会社内での作業中のケガ
 - 出張先での業務中、および移動中のケガ
 - 帰宅途中に日用品購入のためコンビニへ寄った後の帰り道でのケガ
- * 自宅から取引先へ直行する場合や、日用品の購入等の後に通勤経路に戻った場合は「通勤災害」の対象です。
- * 会社内等で、業務に起因するケガをした場合は「業務災害」の対象です。



健康保険の適用例

- 出勤前の自宅内でのケガ
 - 通勤経路から明らかに外れた場所でのケガ
- * 自宅の敷地内から出ていなければ「通勤災害」の対象になりません。
- * 業務終了後に映画を見に行ったときなど、通勤中断が長時間に及んだ場合は「通勤災害」の対象になりません。



労災保険適用時は、労災指定病院の受診がお勧めです

健康保険適用時の自己負担額は原則3割ですが、労災保険適用時は原則として自己負担はありません。受診した病院によって手続きが異なります。

労災指定病院の場合…原則、自己負担はありません。

指定病院以外の場合…いったん全額を立替払いしていただきます。後日、労働基準監督署へ請求することで払い戻しを受けられますので、原則として自己負担はありません。

- **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。**
- 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)

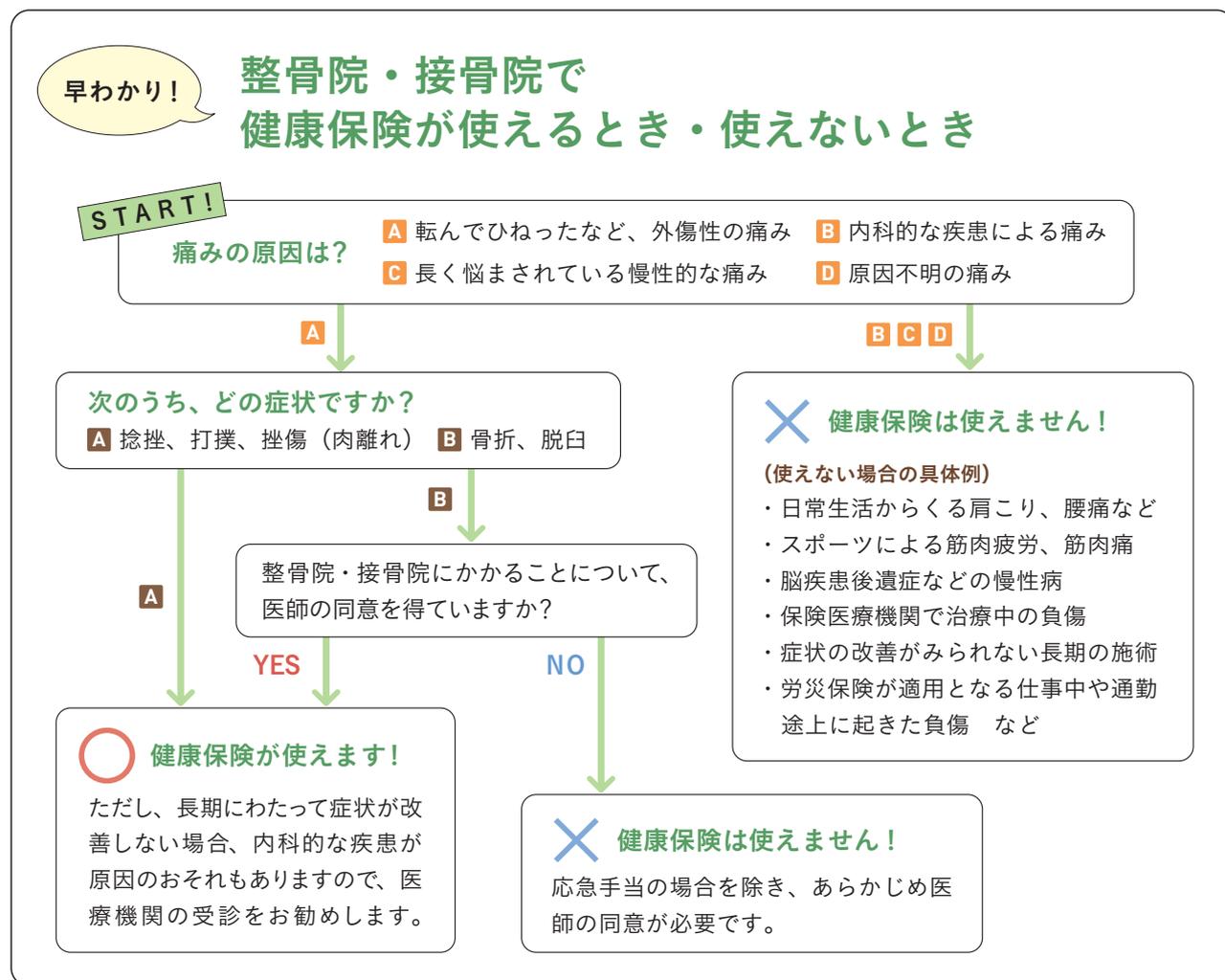
お知らせ

本誌夏号にて「医療費のお知らせ」及び「ジェネリック医薬品のお知らせ」の令和4年度1回目送付時期を9月下旬予定とご案内しましたが、諸般の事情により10月下旬に変更になりました。

お問い合わせ先 給付課 医療費適正化対策係 ☎ 03-6264-0135

整骨院・接骨院にかかるときの注意点

「健康保険適用」と書いてある整骨院・接骨院でも、保険証を使って受けられる施術は限られています。適用対象外の施術に健康保険を使った場合は全額自己負担となるため、健保組合から後日、医療費の返還請求をさせていただきます。“予定外の出費”を防ぐためにも、整骨院・接骨院の正しいかかり方を今一度確認しておきましょう。



誤ったかかり方をしないためのポイント

- ① 負傷内容を正確に伝え、健康保険が使える症状かどうかを施術前に確認しましょう。
- ② 施術内容を後日確認できるよう、領収書は必ず受け取りましょう。
- ③ 「療養費支給申請書」への署名を求められたら、負傷原因、負傷名、日数、金額をしっかりと確認し、自筆で署名しましょう。

施術内容の照会にご協力ください

皆様からいただいた保険料を適切に使用するため、健康保険を使って整骨院・接骨院で施術を受けた方に対して、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。照会をスムーズにするため、施術内容のメモを残しておき、領収書や明細書は保管してください。ご理解とご協力をお願いします。



お問い合わせ先 給付課 給付係 ☎ 03-6264-0134

「リフィル処方箋」をご活用ください！

令和4年4月から、国の制度として「リフィル処方箋」が導入されました。一度出してもらった処方箋は、医療機関を再診しなくても一定期間に最大3回まで繰り返し使える仕組みです。対象となるのは、生活習慣病などの長期にわたり処方内容に変更がない慢性疾患を抱えていて、かつ症状が安定していると医師が判断した患者です。向精神薬・湿布薬などは対象外となりますので、医師や薬剤師と相談の上、ご利用ください。

リフィル処方箋を使うメリット

- 医療機関に通う手間が省ける
- 再診料がかからないので、医療費を節約できる
- 新型コロナウイルスの感染リスク軽減につながる など

2回目以降の相談は薬剤師へ

2回目以降は医師の診察がないため、症状に変化があった場合は薬剤師に相談しましょう。薬剤師は医師と連携しているため、診察が必要と判断した場合は医療機関の受診を勧めてくれます。



処方箋は大切に保管を

薬を受け取る場合は、1回目にももらった処方箋を2回目以降も再利用します。なくさないよう、お薬手帳などと一緒に保管しておきましょう。



健康保険組合連合会 リフィル処方箋特設サイト

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



マイナンバーカードの「保険証利用登録」はお済みですか？

令和3年10月から、マイナンバーカードを保険証として利用できる「オンライン資格確認」が始まっています。これに伴い、将来的には健康保険証の原則廃止（マイナンバーカードへの一本化）の計画も進められています。令和5年4月以降、医療機関・薬局でこのシステムの導入が原則義務化される予定で、対応する医療機関・薬局が増える見込みです。

マイナンバーカードを健康保険証として使えば、本人同意の上で過去の服薬情報や特定健診情報に基づいた診療が可能になるほか、重複投薬が回避できるなど、よりよい医療が受けられるようになります。また、医療費控除の確定申告手続きも簡単になります。

ほかにも、マイナンバーカードには便利な機能がありますので（下記参照）、登録がお済みでない方はぜひお申込みいただきますようお願いいたします。

- 行政手続きが楽になるほか、給付金をすぐに受け取れる（公金受取口座登録制度）
- 各種証明書をコンビニで取得できる など



※健康保険証として利用するには、事前にマイナポータルやセブン銀行 ATM での登録が必要です。

詳しくは

マイナンバーカード 保険証

検索

「運動の秋」を満喫しよう！

報道健保提携 スポーツクラブ活用のススメ

報道健保は、以下のスポーツクラブと提携しています。これらの施設では、都度利用の方は自己負担1,000円まで、月会員の方は法人会員料金にてご利用いただけます。(利用資格：報道健保の被保険者及び16歳以上の被扶養者)

65歳以上の方は所定のお手続きにより、さらにお得にご利用いただくことができます。各スポーツ施設のご利用方法など、詳細は報道健保ホームページの「体育奨励事業」をご覧ください。

※施設の写真はすべてイメージです。



■ セントラルスポーツ

＼ご家族みんなで健康づくり／

満16歳以上の被扶養者の方も利用者登録できます。65歳以上なら、さらにお得に！

施設利用者負担料および	利用方法	都度利用のみ	
	1回あたりの通常施設利用料	利用者負担額	
		満16歳以上 65歳未満の方(税込み)	65歳以上の方(税込み)
550円	550円	500円	
1,100円	1,000円		
1,650円			
2,200円			



登録方法は報道健保ホームページをご確認ください。



■ コナミスポーツクラブ

利用方法	都度利用または月会員利用	都度利用	1回の本人負担額上限1,000円
		月会費	5,390円～14,520円

＼WEBで入会手続きができるようになりました！／

4つのメリット	① 24時間、いつ・どこからでも手続き可能！
	② デジタル会員証となるためカード発行手数料が無料！
③ 会員証の紛失リスク減！	
④ お近くにコナミスポーツクラブの店舗がない方の手続きが便利に！ (お近くのコナミスポーツクラブの提携施設で利用可能)	



※詳細は同封の案内チラシをご覧ください。

詳細はこちら⇒



■ スポーツクラブ ルネサンス

利用方法	都度利用または月会員利用	都度利用	1回の本人負担額上限1,000円
		月会費	9,570円

＼お得なキャンペーン情報／

その①「秋の入会キャンペーン 月会費2カ月分無料！」

期間：令和4年10月15日(土)～11月27日(日)

その②「スクール会員キャンペーン」

■すでに月会員の方がスクール会員(トライネーションまたはボディリメイク)となる場合、

入会初月と翌月の月会費(2カ月分)が無料！

■その後のスクール会費がずっと8,800円⇒2,200円(税込み)に！



※詳細は同封の案内チラシをご覧ください。



トライネーション



ボディリメイク

■ ジェクサー・フィットネスクラブ



利用方法	都度利用のみ
	1回の本人負担額上限 1,000円

＼お得なキャンペーン情報／

「ジェクサー・フィットネスクラブ法人会員 LINE公式アカウントご登録キャンペーン」

■「11月末まで」にLINE公式アカウントの友だち登録をされた方へ、下記のお得なクーポンやプレゼントをご用意しています。

- 施設利用券プレゼント ●パーソナルトレーニング割引クーポン
- 「リラクゼ」(JR東日本スポーツ株式会社運営)のエステやマッサージの割引クーポン など

登録はこちら⇒



■ スポーツクラブ メガロス MEGALOS

※今年度からご利用可能になりました！

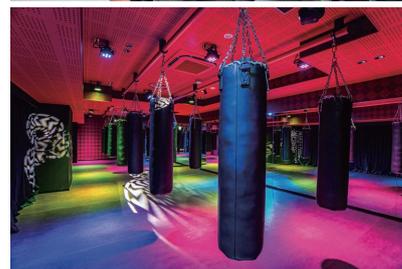
利用方法	都度利用または月会員利用	
	都度利用	1回の本人負担額上限 1,000円
	月会費	施設・プランにより異なる



「いままで続かなかったあなたも
これから始めたいあなたも」

＼メガロスの5つの特長！／

- 自分ひとりでやると挫折しそう…
⇒特長1 2カ月間サポートで安心！
- 飽き性だけど大丈夫かな？
⇒特長2 メガロスなら飽きない！常に最新トレンドを取り入れた豊富なプログラム！
- 気分がアがる環境がいいよね♪
⇒特長3 野村不動産グループのメガロスならではのこだわりの空間！
- 短期間で結果を出したい！
⇒特長4 目的別の豊富なパーソナルトレーニングで結果に導く！
- 自分に合った会員プランはあるかな？
⇒特長5 様々な会員プランあり！ご自身に合った通い方がみつかるところ！



詳細はこちら⇒



65歳以上の皆様の補助について

65歳以上の被保険者・被扶養者の方の健康保持・増進、運動習慣の定着を目的に、下記の要領で手続きを行うことで利用料金を減額します。詳細は報道健保ホームページの「体育奨励事業」をご覧ください。

都度利用の方 ⇒ 本人負担額 1,000円 → 500円 月会員の方 ⇒ 月会費から 500円を減額

報道健保ホームページから各スポーツ施設専用の「法人会員登録証明書」をダウンロードし、必要事項を記入の上、報道健保へ提出



当組合で証明欄を記入し申請者へ返送
申請・返送はメール及びFAXでも可能



「証明書」をスポーツクラブに提出し手続き完了
※登録後、利用料金の減額が適用されます。登録完了まで数日かかる場合があります。

※セントラルスポーツのみ、専用URL(右記QRコード)からの登録手続きとなります。なお、申請時点で64歳以下だった方が65歳になられた場合は、改めて専用URLからの再登録が必要です。



お問い合わせ先 総務課 保健施設係 ☎ 03-6264-0132

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://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn02.html>



鶏むね肉のソテー クリーミーきのこソース

低糖質食材をフル活用! パサつきがちな鶏むね肉がジューシーにしっとり仕上がる♪

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
386kcal
塩分 1.2g

Pick Up

鶏むね肉

鶏肉は糖質がほぼゼロ。なかでも鶏むね肉は高たんぱく・低脂肪なので、糖質が気になる方には最適の食材です。

材料(2人分)

きのこ(しいたけ、しめじ、えのき) … 150g
鶏むね肉 … 200g
塩 … 小さじ1/3
こしょう … 少々
オリーブオイル … 小さじ1/2
生クリーム … 100mL
塩、こしょう(ソース用) … 少々
パセリのみじん切り … 適量

作り方(所要約20分)

- ①きのこは食べやすい大きさに切る。鶏むね肉は厚みのある部分に包丁で切り込みを入れて広げて2等分し、塩、こしょうをふる。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを引き、鶏むね肉の皮目を下にして入れ、中火で2~3分焼く。皮目に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で5分ほど焼き、お皿に盛り付ける。
- ③②のフライパンにきのこを加え中火で炒める。しんなりしてきたら、生クリームを加えて弱火で熱し、とろみがついたら塩、こしょうで味を調える。
- ④③を鶏むね肉に回しかけ、パセリを散らす。

健康保険制度の改正について

令和4年10月1日施行

■ 短時間労働者の社会保険適用拡大

従業員数101名以上の事業所(※)で働く短時間労働者は、一定の条件を満たすことで、勤務先の健康保険に被保険者として加入する。 ※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。

条件	改正後	改正前
従業員数	101名以上	501名以上
労働時間	週20時間以上	週20時間以上
月額賃金	8.8万円以上	8.8万円以上
勤務期間(見込)	2か月超	1年以上
身分	学生ではない	学生ではない

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

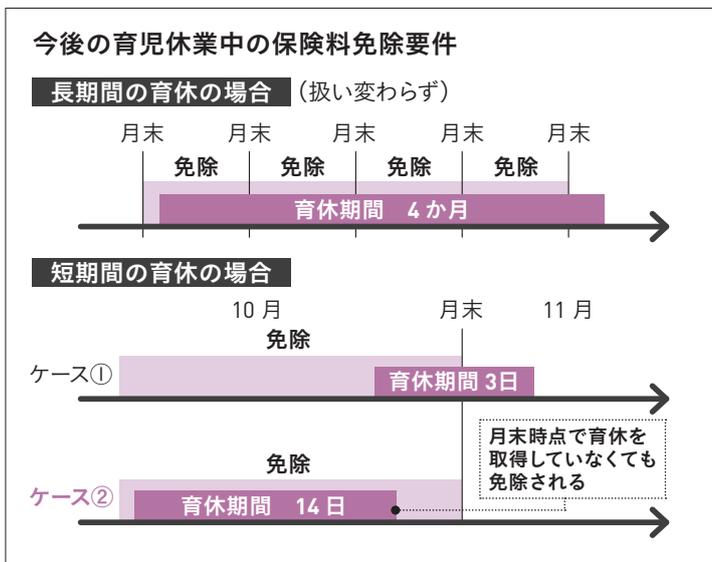
■ 育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

① 保険料免除の要件について

従来は月末時点の育児休業取得者が保険料免除の対象(ケース①)となっていたが、10月以降は月内に14日以上育児休業を取得した場合(ケース②)も保険料が免除される。

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か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。



紹介状なしで大病院を受診した場合の療養費の改定について

令和4年10月1日から

軽症患者の集中を防ぐため、大病院では紹介状を持たずに受診した患者等から、一部負担金(3割負担等)とは別に、国の制度に基づき「選定療養費」を徴収している。10月以降は対象病院が拡大し、選定療養費の額が初診・再診ともに引き上げられる。

		改定後	改定前
対象病院		<ul style="list-style-type: none"> ■ 特定機能病院 ■ 地域医療支援病院 (一般病床200床以上) ■ 紹介受診重点医療機関 (一般病床200床以上) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 特定機能病院 ■ 地域医療支援病院 (一般病床200床以上)
初診	医科	7,000円	5,000円
	歯科	5,000円	3,000円
再診	医科	3,000円	2,500円
	歯科	1,900円	1,500円

公告

互選議員の就任

渋谷 文彦
 (株)神奈川新聞社
 令和4年8月12日
 令和6年11月23日

吉森 正人
 (一社)日本音楽著作権協会
 令和4年8月12日
 令和6年11月23日

事業所の新規適用・編入

(株)CRAZYホールディングス
 東京都渋谷区
 令和4年4月1日

(株)HT Entertainment
 東京都目黒区
 令和4年6月1日

(株)ホリプロ・グループ・
 ホールディングス
 東京都目黒区
 令和4年6月15日

(株)外食産業新聞社
 東京都千代田区
 令和4年9月1日

事業所の所在地変更

(株)ハーツ
 東京都千代田区
 東京都江東区
 令和4年5月16日

(株)ハーツエンターテインメント
 東京都千代田区
 東京都江東区
 令和4年5月16日

事業所の名称変更

(株)TopCoat
 (株)トップコート
 東京都渋谷区
 令和4年6月10日

(株)テレビ東京メディアワークス
 (株)テレビ東京コマーシャル
 東京都港区
 令和4年7月1日

事業所の削除

(株)スクラッチ
 東京都渋谷区
 令和4年4月1日

(株)サンライズミュージック
 東京都杉並区
 令和4年4月1日

(株)テレビ東京ヒューマン
 東京都港区
 令和4年7月1日

任意継続被保険者の皆様へ

月払いの納付期限について

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

納付期限までに保険料を納付されなかった場合、健康保険法第38条の規定により、その翌日に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4年11月～12月の納付期限

11月分	令和4年11月10日(木)
12月分	令和4年12月12日(月)

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します。

	事務局
年末	令和4年12月28日(水)まで
年始	令和5年1月4日(水)から

組合設立記念日のお知らせ

令和4年12月1日(木)は、組合設立記念日のため、事務局は休業となります。なお、報道健保築地健診プラザは通常どおり開設します。

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5日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4年4月1日時点で、18歳未満及び74歳の方
- 2 令和4年4月1日以降に新たに認定された方

提出期限

■ 令和4年10月31日(月)

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~F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 イヴのパートナーの名は?
- 2 客を乗せて走る二輪車といえば ○○○○車
- 3 ヘビの体にはない部分です
- 4 またはデビルともサタンとも
- 5 ○○○多売とは、安価な商品を 沢山売って儲ける商法
- 7 湯をわかすときに使うのは?
- 10 高くなる一方の、地球の…
- 12 温暖の反対の意味の言葉
- 13 経節、とくに削り節のこと
- 14 シイタケも、ナメコも…
- 15 現在の地球上では最大の動物
- 17 広島湾に面した港町で、 重工業が盛んな市といたら?

ヨコのカギ

- 1 中国もタイもベトナムも、 もちろん日本もこの一部
- 4 派手な柄の開襟シャツです
- 6 ジャガイモの品種名の一つ
- 8 通れば道理がひっこむとか
- 9 メスがオスを食べるので有名な昆虫 といえば…
- 11 春夏秋冬の4回出る雑誌のことを 何誌という?
- 14 それを言ったらおしまいよ、 というような言葉
- 16 民話などに出てくる、 着ると姿が消えるもの
- 18 ヒラメに姿がよく似た魚
- 19 亀や河童の背にはあるもの

1	2	3	4	5
		A		E
6			7	
	F			
8			9	10
				B
	11	12		
		C		
13			14	15
16	17			
18			19	
	D			

A	B	C	D	E	F

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。

Summer号の答え コマメアセフキ(こまめに汗拭き) 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11月13日(日)

正解発表 『Health Comsat』2023 Winter号に掲載します。

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

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



Let's脳トレ 解答フォーム

*画面は変更される場合があります。

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
(11/1(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					

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)でも申し込みできます。

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。

健保会館



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周年…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。