

Health Comsat

[ヘルスコムサット]

2023
Winter

Houdou-kenpo

No.320

千支に
ちなんで…

築地発健康かわら版

うさぎ雑学&
健康チエツク

新年のご挨拶

年に1度の健診は
もう受けましたか？



横浜みなとみらいと富士山（神奈川県横浜市）

新年のご挨拶



東京都報道事業健康保険組合
理事長 林 恭一

年頭にあたり、謹んでご挨拶を申し上げます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、新しき年を健やかに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格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年7月12日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、新たに理事長に就任いたしました。健康保険組合をめぐる諸情勢はますます厳しさを増すなか、事業の円滑な運営と組合発展のために微力ながら最善の努力を尽くしますので、何卒皆様の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、昨年は2月に始まったロシアによるウクライナ侵攻により、エネルギー危機や食糧価格等の高騰などが発生し世界的なインフレが進行しました。加えて国内では新型コロナウイルスの感染拡大や急速な円安の進行など、依然として先行きの見えない状況が続いています。

一方、健康保険組合を取り巻く状況も年々厳しさを増しており、今後団塊の世代が後期高齢者に移行する2025年にかけて、医療費や高齢者医療への納付金のさらなる増加が見込まれています。

昨年10月から一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担が2割に引き上げられましたが、現役世代への負担軽減効果は不十分です。さらに、少子高齢化にも歯止めがかからず、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は減少が続いています。

国民皆保険制度を持続するためにも、全ての世代で制度を支える仕組みの実現が不可欠です。

このような状況の中、当組合においては、将来を見据え、事業の見直しや直営保養所の廃止等を行うなど財政安定化に努めてまいりました。

今後の事業運営につきましては、加入者の皆様の健康を守ることを第一に、特定健診・保健指導等をはじめとする健康管理事業を一層推進してまいります。

今年の干支「癸卯^{みずのとう}」は、「これまでの努力が花開き、実り始めること」といった縁起の良さを表しています。今までの数年間から大きく「飛躍」し、私たちの生活が大きく「向上」する年になって欲しいものです。

新しい年が皆様にとって実り多い一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。

本年もどうぞよろしくお願い致します

理事長

林 恭一 (一社)日本新聞協会

常務理事

吉田 博文 東京都報道事業健康保険組合

選定理事

奥村 泰典 (株)日刊スポーツ新聞社

高木 強 (一社)日本新聞協会

友田 輝明 報道事業企業年金基金

東 和志 (株)エフエム東京

渡邊 浩則 (株)滝山

選定監事

長谷川 武史 (株)テレビアルファ

選定議員

池橋 敬雄 (株)ホリプロ

白田 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

吉森 正人 (一社)日本音楽著作権協会

互選監事

鈴木 英雄 (株)日刊スポーツPRESS

互選議員

久保 昇 シンエイ動画(株)

後藤 有作 (株)日本農業新聞

渋谷 文彦 (株)神奈川新聞社

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

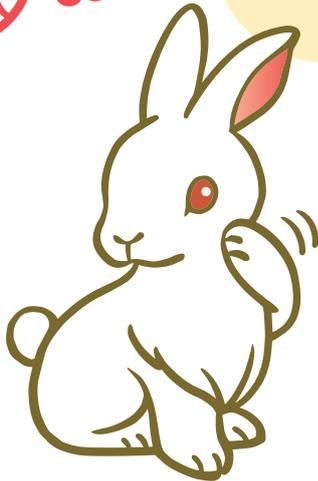


干支に
ちなんです



うさぎ雑学&健康チェック

令和5年は卯年。可愛らしく身近なうさぎですが、意外と知らないことも多いかも？
そこでうさぎの雑学とともに、ワンポイント健康チェックをご紹介します。ご家族の
だんらんなどに、ぜひ皆様でお読みいただき、今年一年も健康にお過ごしください。



目

目の健康は大丈夫？

☑️ パソコンやスマホの使い過ぎに注意！

まばたきが減ることでドライアイになり、視力の低下にもつながります。仕事等でどうしても使う場合は、30分に一度は画面を見るのを休止して、遠くを眺めるなどの工夫を。

うさぎ雑学

もともと目が赤い種類のうさぎは、瞳にある「虹彩^{こうさい}」に色素がないために目の中の血管が透けて、赤く見えます。一方、黒や茶色の目のうさぎもいますが、結膜炎などで赤くなってしまうことがあります。

野菜、食べていますか？

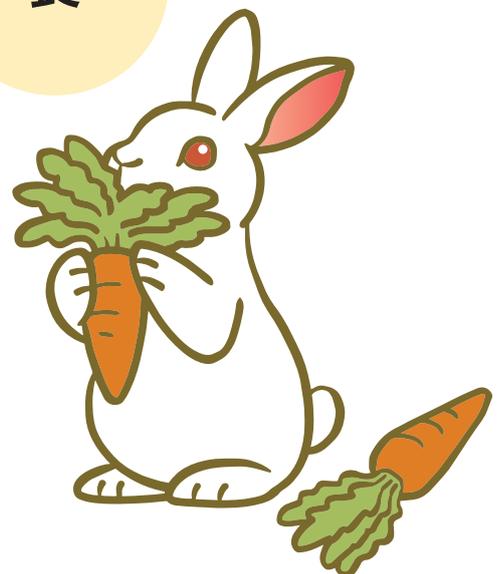
☑️ 緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく摂ろう

野菜全般に含まれる主な栄養素は、ビタミンと食物繊維。特に色の濃い緑黄色野菜には、ビタミンが多く含まれます。食事の始めに野菜を食べる「ベジファースト」は、血糖値の上昇を緩やかにする効果があり、早食いや食べすぎ防止にも役立ちます。

うさぎ雑学

うさぎの食べ物というとニンジンを思い浮かべる人も多いのでは？ 実はうさぎの主食は牧草で、ニンジンについては実より葉っぱの方を好むことが多いようです。

食



脚力、衰えていませんか？

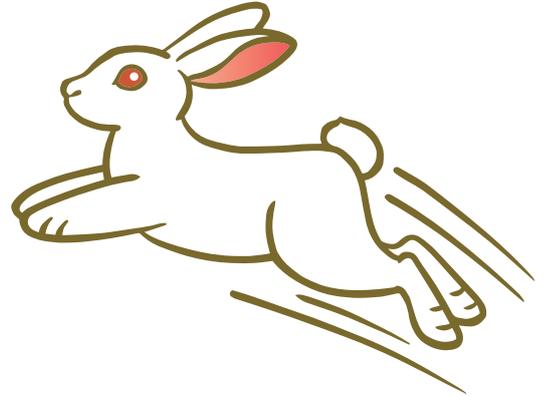
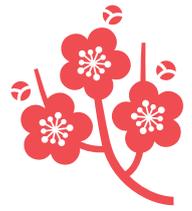
✔ 「階段を使う」「歩く」「立つ」を心がけて

テレワークやリモート会議が増えると、その分活動量は減少し、“1日中座りっぱなし”という状態になりかねません。階段を積極的に使う、歩ける距離は電車やバスを使わない、デスクワーク中は時々立つ、など意識的に脚を使う小さな習慣を積み重ねましょう。

うさぎ雑学

うさぎは、前脚より後ろ脚が長く、筋肉も発達しているため跳躍力があり、上り坂を登るのが得意とされています。特に後ろ脚の筋肉は発達しています。

脚力



聴力

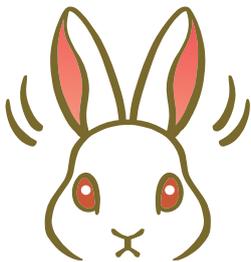
耳掃除のしすぎに注意

✔ イヤホンを使う人は特に注意を

イヤホンで音楽を聴く習慣のある人や、リモート会議でイヤホンを使う機会が増えた人は、耳の健康に注意しましょう。長時間のイヤホン使用は、蒸れによるかゆみの発生や、大音量による難聴などを引き起こす可能性があります。耳掃除は基本的に不要とされています。かゆみや痛み、聞こえ方の違和感等に気付いたら早めに耳鼻科を受診しましょう。

うさぎ雑学

大きな耳を持つうさぎは、聴力も優れているイメージがありますが、聴力自体は犬やハムスターと同程度。その代わり耳に放熱機能があり、うさぎは汗をかけないため耳で体温調節をしているのです。



睡眠、満足していますか？

✔ 朝からの過ごし方が大切

質の良い睡眠をとるには、夜の過ごし方だけ変えても十分な効果は得られません。起床後に朝日を浴びて朝食を摂ることで体内時計がリセットされるので、まずは朝の過ごし方を見直すことが大切です。どうしても眠いときは昼間に15分ほど仮眠を。寝過ぎや夕方以降の仮眠は夜の睡眠に影響するので、避けましょう。

うさぎ雑学

童話『うさぎとかめ』では、かめと競争していたうさぎが途中で昼寝をしてしまいますが、実際のうさぎも夜に活発に行動する反面、昼間は活動量が減り、寝る習慣があるそうです。

睡眠



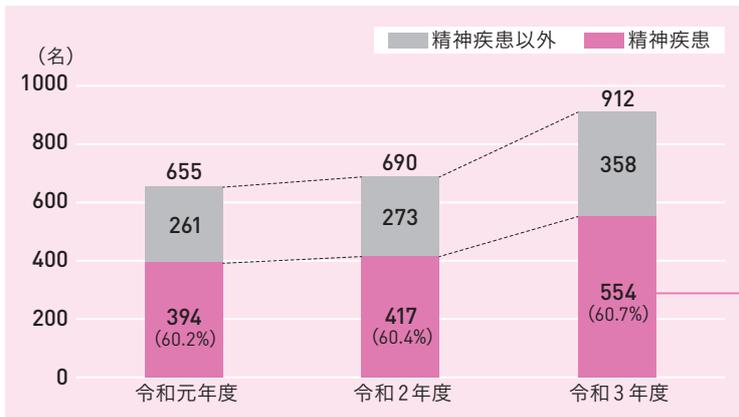
令和3年度傷病手当金受給者数が大幅に増加 「精神疾患」での受給者が 全体の6割に

健康保険では、病気やけがで働けないときの生活保障として「傷病手当金」を支給しています。報道健保の令和3年度の傷病手当金受給者数は、前年度と比べ約1.3倍（令和元年度→令和2年度は約1.05倍）と、大幅に増加しました。また、その内訳をみると、精神疾患が6割を占めています。

■ 傷病手当金受給者数の推移

単位：名

	令和元年度	令和2年度	令和3年度
精神疾患（前年比）	394	417 (+23)	554 (+137)
精神疾患以外（前年比）	261	273 (+12)	358 (+85)
合計	655	690 (+35)	912 (+222)



「精神疾患」による受給者が全体の6割以上を占めており、増加傾向が継続している状況

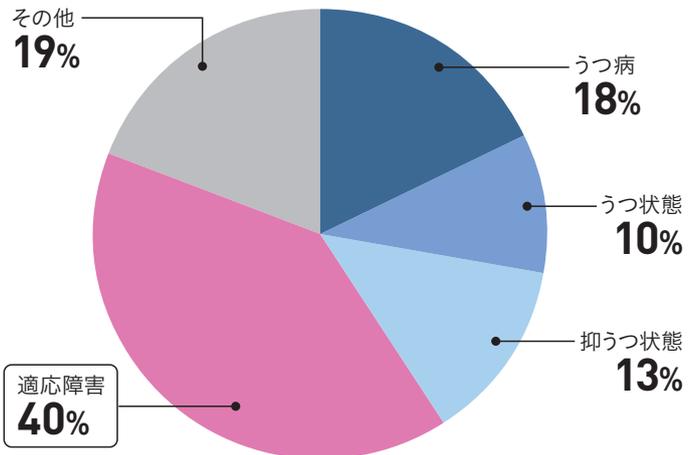
「精神疾患」の傷病名別内訳では「適応障害」が4割を占める

「精神疾患」を傷病名別でみると、下記ようになります。「うつ状態」「抑うつ状態」については、明確に違いや定義はありませんが、基本的には同じ意味で、一般的に気分の落ち込みなどがある状態を指し、それが続くと「うつ病」になるとされています。

■ 「精神疾患」による傷病名別の内訳

(令和3年度) 単位：名

傷病名	合計
うつ病	99
うつ状態	58
抑うつ状態	71
適応障害	219
その他	107
精神疾患合計	554



「適応障害」の症状と対処法

報道健保で最も多い精神疾患である「適応障害」とは、何らかのストレスがきっかけで起こる心の不調のことで、誰でもなる可能性があります。原因となるストレスが明確なのが特徴で、そのストレスがなくなれば改善しますが、ストレスが続くと症状も続き、うつ病につながる可能性もあります。そのため、早めに対処することが大切です。

自分や周りの人が「適応障害」の可能性があると感じたら、下記をご参考いただくか、報道健保のメンタルヘルス事業をご活用ください。

■ おもな症状

憂うつな気分、不安感、不眠、頭痛 など

■ 対処法

可能ならストレスの原因を取り除いたり離れたりする、十分に休息する、休職する など

■ 受診のめやす

家事や仕事など通常の生活がしづらい状態が半月ほど続く場合は、受診を検討しましょう。

心の不調は誰でも起こるもの…

メンタルヘルス事業をご活用いただき、早めに対処を！

「直接話したい」
「話を聞いてほしい」という方は

メンタルヘルスカウンセリング



まずは電話でお気軽にご相談ください！

報道健保専用ダイヤル・通話無料

経験豊かなスタッフが迅速・丁寧にアドバイスします。
相談内容はプライバシーが厳守されます。

☎ 0120-911-236

※携帯電話からもご利用になれます。

利用対象者 ▶ 被保険者および被扶養者

「ストレスチェックをしたい」
「人と話すのは緊張する」という方は

「こころWellnessナビ」 をご活用ください

メンタルヘルスのセルフケアコンテンツです。日々の健康管理にお役立てください。

特徴

- ストレスチェックの結果に合わせた対処法(応援メニュー)が案内されます。
- 応援メニューは、ストレスの受け止め方、アサーション、生活習慣、ストレッチ、ヨガなど多岐に渡ります。
- ストレスチェックは、何度でも実施でき、日々のストレス管理に役立ちます。

応援メニュー

- **自分ちえっく**⇒「お疲れ度チェック」、「性格傾向チェック」、「脳の健康チェック」の3つのチェックから、ストレスコーピング法をナビゲーション。
- **自分ちえんじ**⇒自分の考え方のクセに気づいて自ら変わる。考え方に柔軟性を与えるヒントを掲載。
- **けあ&りらくす**⇒食事・睡眠・運動等、生活習慣を見直すきっかけになる効果的な情報、ヨガ、禅、ストレッチ等生活に潤いを与えるセラピーメニューを多数掲載。



セルフケアWEBコンテンツ
こころWellnessナビ

▲ ホームページの
このバナーをクリック！

年に1度の健診はもう受けましたか？

生活習慣病予防健診（健康診査）は年度内に1回無料で受けることができます。
令和5年3月31日（金）までとなりますので、必ずご受診ください。

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5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は2月9日(木)8:30から開始予定です。日程はホームページをご確認ください。

直接契約医療機関のご案内

医療法人社団進興会

セラヴィ新橋クリニック

03-5408-8181 (予約専用ダイヤル)

東京都港区西新橋 2-39-3 SVAX 西新橋ビル 6F
JR・東京メトロ銀座線・都営浅草線 新橋駅から徒歩9分
都営三田線 内幸町駅から徒歩5分、御成門駅から徒歩6分
東京メトロ日比谷線 虎ノ門ヒルズ駅から徒歩8分

<https://www.shinkokai.jp/search/cestlavie/>



待合室

施設紹介

男女別フロアで健診をご案内します。
人間ドックは専用フロアでご案内します。(男女共同)
※木曜 AMの人間ドックはレディースデーです。
女性特有の検査は全て女性スタッフで対応します。
土曜日も隔週で実施しています。

医療法人社団

丸の内クリニック

03-5223-8822 (予約専用ダイヤル)

東京都千代田区丸の内 1-6-2
新丸の内センタービル 4F (丸の内オアゾ内)
JR線 東京駅丸の内北口から徒歩3分
東京メトロ丸ノ内線 東京駅 M10 番出口および
各線大手町駅 B2b 出口から丸の内オアゾに直結

<https://www.marunouchi-c.org/>



待合室

施設紹介

地下鉄大手町駅から地下直結のため、雨に濡れずにご来院いただけます。婦人科検査は医師・スタッフすべて女性に対応し、毎週木曜日はレディースデーです。9診療科を有するクリニックも併設しており、健診後の二次検査もご受診いただけます。ご予約は、24時間利用できるWEB予約が便利です。

医療法人社団東京桜十字
**恵比寿ガーデンプレイス
桜十字クリニック**
03-6854-1515 (予約専用ダイヤル)

東京都渋谷区恵比寿 4-20-3 恵比寿ガーデンプレイスタワー3F
JR 山手線 恵比寿駅から徒歩 5分
東京メトロ日比谷線 恵比寿駅から徒歩 7分
<https://www.sakurajyuji-healthcare.jp/clinic/ebisu-gardenplace/>



受付

施設紹介

当院は恵比寿ガーデンプレイスタワー3Fにあるクリニックです。我々は外来診療にも力を入れており、健康診断の受診者様との信頼関係を大事にし、寄り添った医療を心がけています。気軽に相談に来ていただけるクリニックであると同時に、より質の高い医療サービスを提供させていただきます。

医療法人社団MYメディカル
MYメディカルクリニック渋谷
03-4579-9011

東京都渋谷区宇田川町 20-17
NMF 渋谷公園通りビル 4階・5階
各線渋谷駅ハチ公口から徒歩 3分
<https://mymc.jp/shibuya/>



受付

施設紹介

渋谷駅ハチ公口から徒歩3分!企業様向けの健康診断や予防接種に加えて、外来では専門医による各種専門外来やコロナウイルス関連検査もご受診いただけます。健康診断受診後の無料フォロー面談も可能ですので、お気軽にご相談ください。

医療法人社団東信会
新宿スカイビル健診テラス
03-5990-2944

東京都新宿区新宿 4-4-1 第一スカイビル 5F
JR 各線 新宿駅 ミライナタワー改札から徒歩約 5分
東京メトロ丸ノ内線・副都心線 新宿三丁目駅から徒歩約 6分
<https://kenshin-shinjuku.com/>



診察室

施設紹介

定期健康診査・人間ドックを中心に、日曜日・祝日を除き婦人科、内科を診療しています。生活習慣病の予防・早期発見を目的とした生活習慣病健診、入社時に必要な雇用時健診などを通じて、地域にお住まいの方やお勤めの方の健康をサポートできれば幸いです。当院では女性専用の待合室を用意し、診察はもちろん、対応も女性スタッフが行います。女性特有のお悩みや症状についてご相談ください。

一般社団法人日本健康倶楽部
西船橋健康管理クリニック
043-312-5811 (予約電話)

千葉県船橋市葛飾町 2-340 フロントンビル 4F・5F
JR 総武線・JR 武蔵野線・東京メトロ東西線
西船橋駅から徒歩 2分
<https://www.kenshin-chiba.jp/nishifuna/>



受付

施設紹介

西船橋駅より、徒歩2分と駅近で便利な健診専門のクリニックです。火曜日はレディースデーで、婦人科の検査は全て女性スタッフで対応しています。完全予約制ですが、当日のオプションもお気軽にご相談ください。

がん検診の「受診控え」はNG！ 対象年齢の方は必ず受診しましょう

■ がんは「早期発見」がカギ

がんは早期に発見することで治る可能性が高くなりますが、どの部位のがんも、初期は自覚症状がほとんどないため、検診での早期発見がカギになります。

コロナ禍でみられたような「受診控え」をしていると、その間のがんが進行してしまう可能性もあります。がん検診の対象年齢でしばらく受けていない方は、毎年必ず受けるようにしましょう。

■ 報道健保 部位別の罹患数

報道健保の令和3年度レセプト統計によると罹患数が多い部位は下記のとおりです。

男性は「胃がん」が1位、女性は女性特有のがん「子宮がん」が1位、「乳がん」が2位となっています。国で検診を推奨している5大がんは「肺がん」「胃がん」「大腸がん」「乳がん」「子宮頸がん」ですが、それ以外に「前立腺がん」「肝臓がん」も注意が必要です。

「罹患数が多い部位」報道健保令和3年度レセプト統計

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃	大腸	前立腺	肺	肝臓
女性	子宮(全体)	乳房	胃	大腸	肺
総数	胃	子宮(全体)	乳房	大腸	前立腺



■ 症状が出るのは進行してから…

どの部位のがんも初期に自覚症状が出ることはまれで、ある程度進行してからさまざまな症状が出てきます。例えば膵臓がんが進行すると、腹痛や食欲不振、黄疸、腰や背中への痛みなどが出るようになり、肺がんの場合は、咳や痰が出る、発熱、動悸、胸痛などが出るようになりますが、どちらのがんの症状も別の原因で出ることもあります。

「症状がないから」「元気だから」とがん検診を受けずにいると、がんが進行してしまい、治療に多くの時間や費用がかかり、命を落としてしまう可能性もあるので、定期的ながん検診を受けるようにしましょう。

報道健保で受診できるがん検診

各種検診	報道健保では…		無料 ※生活習慣病予防健診基本項目に含まれています。
肺がん検診	胸部X線検査	全員	
胃がん検診	胃部X線(バリウム) 胃内視鏡検査 ※どちらか一方を受診可能	35歳以上	
	大腸がん検診		
乳がん検診	乳房超音波検査	女性	
	マンモグラフィ検査	40歳以上女性	
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診検査	女性	
前立腺がん検診	PSA検査	50歳以上男性	

※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。

●メディカルスキャンニングのご案内

最新鋭のMRI・CTを使った画像検査・診断を行う「メディカルスキャンニング」で下記の検査を受診できます。詳細は、報道健保ホームページおよびメディカルスキャンニングホームページをご確認のうえ、ご利用ください。



検査項目		対象者	利用金額(税込)	組合補助金額
MRCP 上腹部検査		被保険者・被扶養者 (40歳以上)	26,400円	15,000円
肺マルチスライスCT検査		被保険者・被扶養者 (35歳以上)	8,800円	6,000円
レディースMRI検査	子宮・卵巣MRI検査	女性被保険者・被扶養者 (全員)	26,400円	12,000円
	マンモ(乳房)MRI検査	女性被保険者・被扶養者 (40歳以上)	26,400円	12,000円
	マンモ(乳房)MRI+子宮・卵巣MRI検査		42,240円	20,000円

歯科検診事業

歯周病は、歯・口腔内の問題だけではなく、糖尿病や心血管疾患、脳梗塞、認知症等、全身の疾患と密接な関係があるため、歯周病を予防、改善をすることが全身の健康維持に重要です。

歯科検診の実施により「歯の健康」と「身体の健康」の保持・増進を図ります。なお、今年度より下記の検診受診方法も追加されましたので、ぜひご利用ください。

全国の歯科医療機関での検診

(株)歯科健診センターと全国の歯科医療機関が提携し、歯科医療機関で無料歯科検診が受診可能に。定期的にお口の中の状態を把握できます。

対象者	全加入者
費用	無料
場所	全国1,700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」いずれかを一年度1回ご受診ください。

令和3年度 特定保健指導の実施状況

前年度と比べ、対象者は減少、実施者は増加！

特定保健指導とは、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防や早期改善を目的とした保健師・管理栄養士によるサポートです。

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。

令和3年度の特定保健指導は右記のとおり実施されました。

令和2年度に特定保健指導を受けた4人に1人が、

令和3年度は卒メタボあるいは適切な医療機関の受診につながっています。

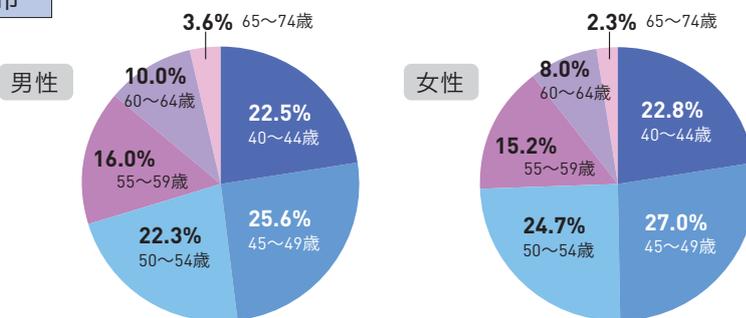
()内は令和2年度との比較

令和3年度 特定保健指導 実施状況

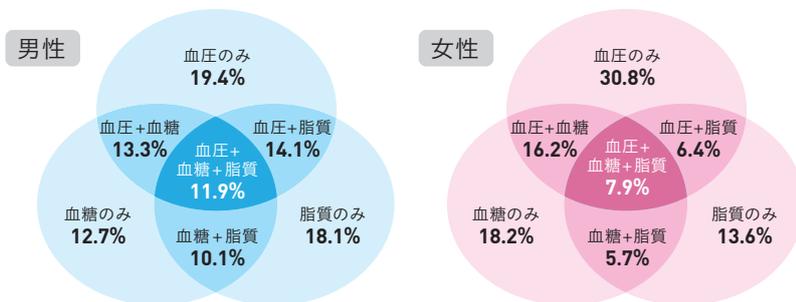
- 対象者：5,266名（7名減）
- 健診受診者に対する特定保健指導該当者割合：19.9%（2.0%減）
- 実施終了者：1,629名（112名増）
- 実施率：29.5%（2.2%増）

男女別特定保健指導の年齢分布

対象者は男女とも40歳代が約5割を占め、50歳代が約4割となっています。



該当項目状況



① 血糖	② 脂質	③ 血圧
空腹時血糖 100mg/dL 以上 または HbA1c 5.6% 以上	中性脂肪 150mg/dL 以上 または HDL コレステロール 40mg/dL 未満	収縮期 130mm Hg 以上 または 拡張期 85mm Hg 以上

特定保健指導のご案内

当健保組合の保健指導室以外に、下記2か所の委託機関でも実施しています。

城西病院 保健指導室	東京都杉並区上荻 2-41-6	03-3390-4189
(株)ベネフィット・ワン	東京都新宿区西新宿三丁目7番1号 新宿パークタワー 37階	0120-383-317

*築地健診プラザ、事業所巡回健診等では健診当日に特定保健指導を実施しています。

対象になった方には、ご自宅宛てに、初回面談のご案内通知をお送りしています。
通知が届いた方は、必ず、ご案内通知に記載された連絡先にお申し込みください。

ご自身の健康管理のため、必ず、特定保健指導をお受けください！

お問い合わせ先 健康管理課保健指導室 ☎ 03-6264-0137

第34回 | 健康管理委員連絡会報告

健康管理委員とは…

健康保険組合と健康管理委員並びに事務担当者との連携と情報共有を目的としており、現在424名の委員が委嘱されています。委員の研修及び意見交換等を図り、年1回10月に健康管理委員連絡会を開催しています。

皆様の貴重なご意見が健保組合のサービス向上につながります。報道健保では、事業所通知に「健康

管理委員選出のお願い」を同封する予定ですので、ぜひ健康管理委員の選出をお願いいたします。

開催報告

今年度も下記のとおり、第34回健康管理委員連絡会が実施されました。前回に引き続き動画視聴形式での開催となり、視聴された方からはさまざまなご意見をいただきました。

開催方法	動画視聴形式	テーマ	「睡眠マネジメントで仕事力10倍！」 ～在宅実施編～ 講師 三橋 美穂先生
視聴期間	令和4年10月11日(火) ～11月18日(金)		



視聴者の感想

快眠のヒントをたくさん教えていただき実践したいと思いました。



講師の先生の語り口がとても穏やかで、聞きやすく、説明も大変わかりやすかった。



「睡眠は明日への活力のため」という前向きな発想はとても共感しました。



第18回 | 健康管理事業推進委員会報告

健康管理事業推進委員とは…

健康管理委員の中から推進委員7名を互選により選任し、毎年7月・10月の健康管理事業推進委員会で、健康管理事業全般に係る検証・評価・事業の推進を図っております。

開催報告

第18回健康管理事業推進委員会は、令和4年10月25日(火)にオンライン形式で開催され、下記の議題について議論や、活発な意見交換が行われました。

開催方法：オンライン形式

日時：令和4年10月25日(火)

- 議題
- ① 医療費削減対策（ジェネリック医薬品利用促進）について
 - ② がん検診補助金請求書のペーパーレス化について
 - ③ 特定保健指導の国への報告及び実施率の推移について
 - ④ 事業所健康経営について

主な意見等

① 医療費削減対策（ジェネリック医薬品利用促進）について

ジェネリック医薬品を普及させるために、わかりやすいチラシなどを作成すると、幅広く理解してもらえらると思う。

② がん検診補助金請求書のペーパーレス化について

昨年から実施しているインフルエンザ予防接種補助金請求書のメール受付方式は請求抜けがなく、簡単に提出できて良い。がん検診補助金請求書もペーパーレス化を進めて問題ないと思う。

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



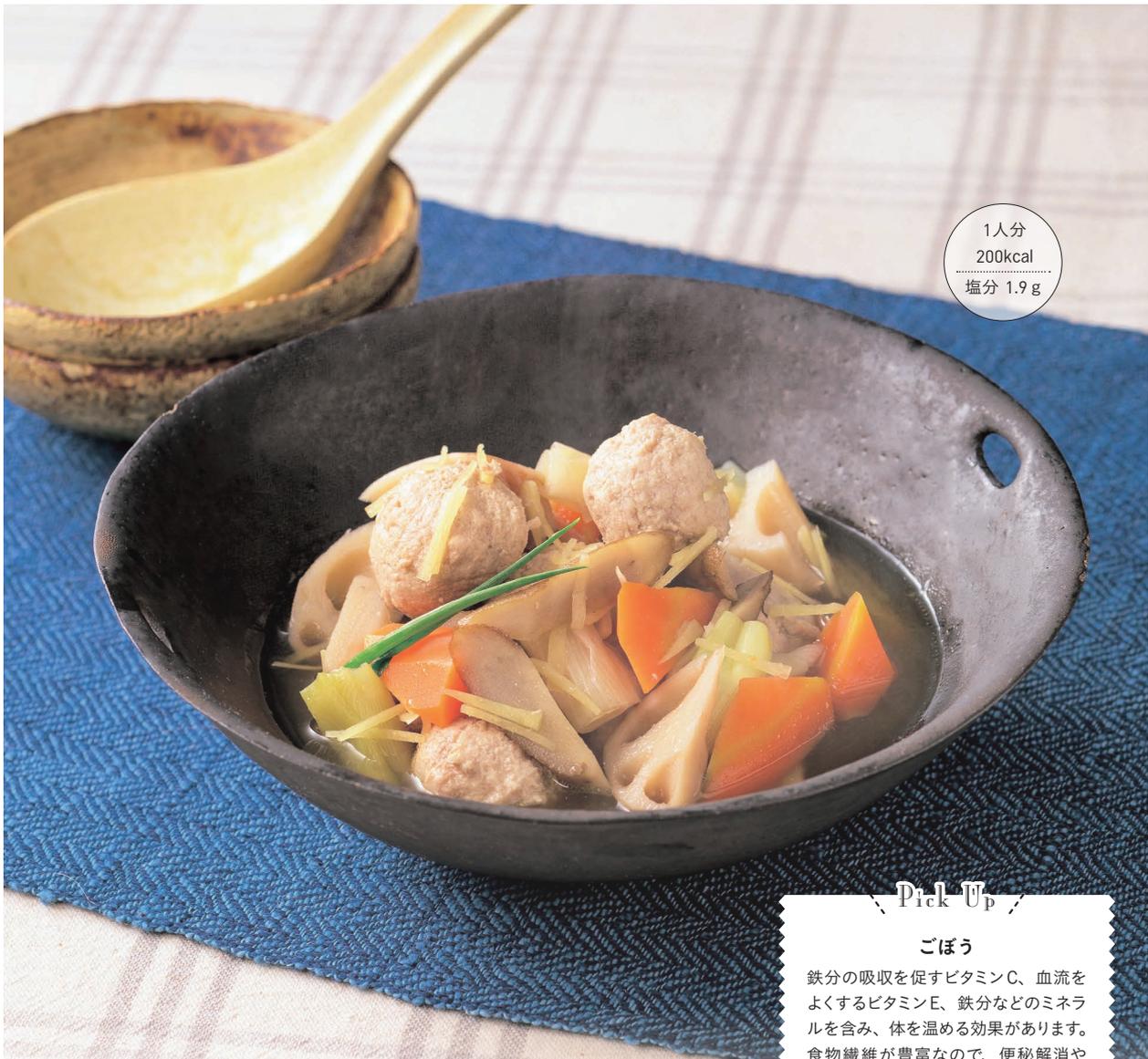
<http://dougahfc.jp/imfine/ryouri/21winter02.html>



ふんわり鶏団子と根菜のスープ煮

一品で栄養満点! おいしく身体を温めるので、寒い季節にピッタリ

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



1人分
200kcal
塩分 1.9g

Pick Up

ごぼう

鉄分の吸収を促すビタミンC、血流をよくするビタミンE、鉄分などのミネラルを含み、体を温める効果があります。食物繊維が豊富なため、便秘解消や美肌効果も期待できます。皮には風味や栄養が豊富なので、タワシなどで軽く洗って皮ごと使いましょう。

材料(2人分)

れんこん	40g
ごぼう	40g
にんじん	30g
長ねぎ	50g
しょうが	10g
鶏ひき肉	200g
塩	小さじ1/3
しょうが(すりおろし)	小さじ1
水	大さじ2
水	300mL
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
小ねぎ	適宜

作り方(約20分)

- れんこん、ごぼう、にんじんは乱切りに、長ねぎは3cm幅に切り、しょうがは千切りにする。
- ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 鍋に水を入れ強火にかけ、沸騰したら中火にし、②をスプーンなどで一口大に丸めながら入れる。つくねに火が通ったら、①を加え野菜に火が通るまで7~8分煮る。
- Bを加え、中弱火で2~3分煮る。器に盛り付け、お好みで小ねぎを添える。

Let's Enjoy!!
**街巡り
 ウォーキング**
 神奈川県・二宮町
 vol.28



満開の菜の花に囲まれて海と富士山を一望！ 早春ウォーキングはココで決まり♪

湘南の海に面する二宮町にある吾妻山公園では、四季折々の花が楽しめ、1月下旬には菜の花の見ごろを迎えます。山頂の展望台からは、キラキラ光る海と富士山の絶景が望め、新年に訪れれば幸先の良い1年になる予感…。1年の始まりに歩いてみませんか？



2 役場口

300段の階段がある登り坂からスタート。履きなれた靴で出かけましょう。運動不足の人は、歩き始める前にふくらはぎや足首のストレッチなど、軽くウォーミングアップするのがオススメです。



4 浅間神社へ向かう散策路

12月から1月は、咲き誇る水仙が楽しめます。



5 芝生広場・菜の花畑

芝生広場の近くにはローラー滑り台などの遊具もあり、春には桜などに囲まれて遊べます。



6 展望台

標高136.2mの山頂からは、思わず歓声が出してしまうほどの眺望が広がります。



◎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。

資格喪失後に医療機関などを受診された場合、 当組合が負担した医療費を返還しなければなりません!

退職などにより、当組合の被保険者が資格を喪失したときやご家族が就職したことにより被扶養者でなくなったときは、退職日の翌日(資格喪失日)または就職した日から、当組合の保険証を使用することはできません。

退職日の翌日以降や就職した日以降に保険証を使用し、医療機関等で受診した場合、無資格受診として自己負担額を除いた医療費の7割(一部8割)を返納していただくことになります。

なお、受診日に加入している他の健康保険組合等に、療養費の申請を行うことで、返納金の払い戻しを受けることができます場合があります。

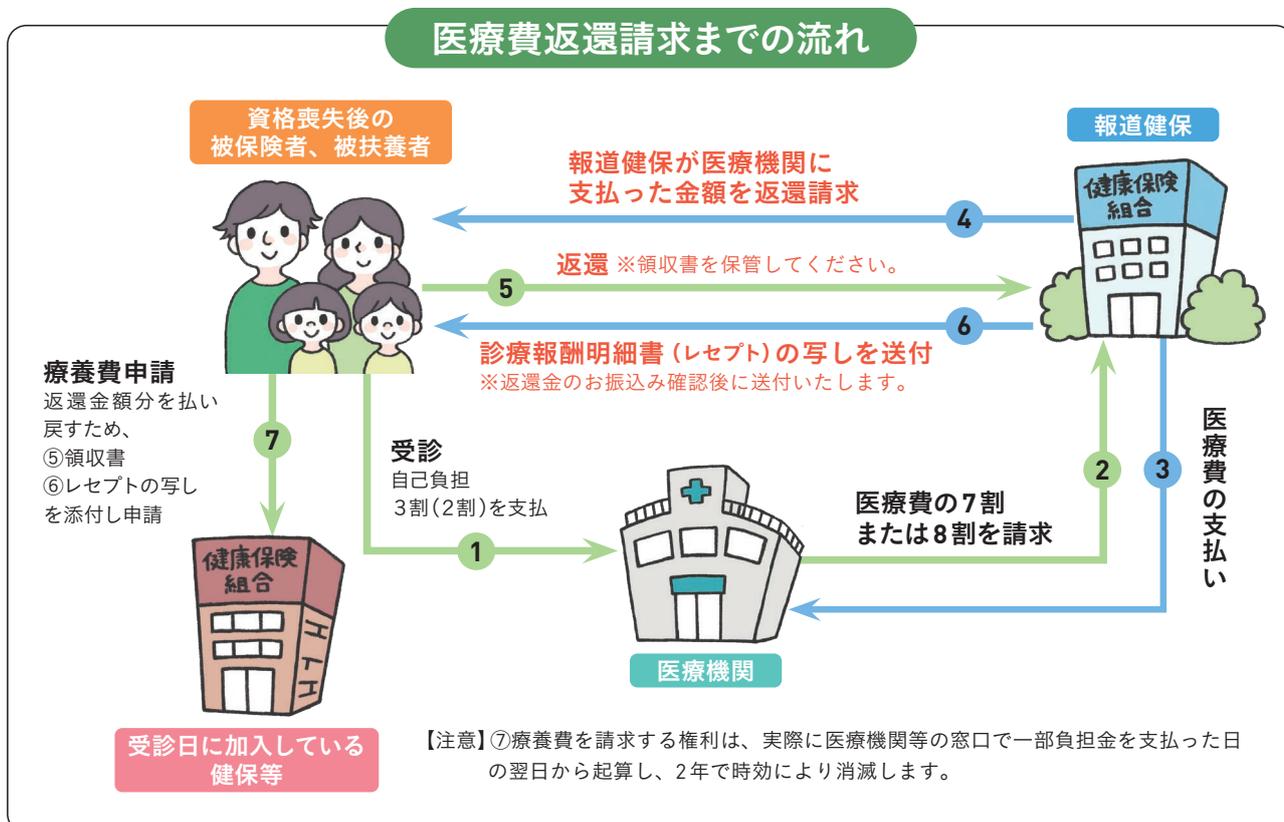
詳しくは、新しく加入された健康保険組合等にお問い合わせください。

また、保険証とひもづいたマイナンバーカード(マイナ保険証)を使っている方は、就職しても新しい健康保険証の発行を待たずに、保険者での手続きが完了次第、マイナ保険証で医療機関等を利用できます。

組合財政悪化につながる無資格受診にご注意を!

無資格受診が多く発生すると、一時的にでも当組合がこれらの医療費を立て替えることにより組合財政を圧迫することになり、保険料率の引き上げにもつながりかねません。

このような誤った保険証の使用をなくすことが、今後の医療費の適正化につながります。保険証の正しい使用と資格喪失後の速やかな返却にご理解、ご協力をお願いします。



令和4年度 第2回目 「医療費のお知らせ」・ 「ジェネリック医薬品のお知らせ」の送付について

令和3年度までは「医療費のお知らせ」および「ジェネリック医薬品のお知らせ」については、それぞれハガキ様式で発行し、「医療費のお知らせ」は事業所宛てに、「ジェネリック医薬品のお知らせ」は対象の方のご自宅宛てに送付していました。

令和4年度より、利便性の向上および経費削減のため、この両通知書をA4様式に統一し、各事業所宛てにお送りするように変更いたしました。

詳細については、下記をご参照ください。

1. 通知時期及び対象期間

令和5年2月上旬(予定) [令和4年7月～令和4年11月診療分]

※ただし、医療機関からの請求書(診療報酬明細書)の到着遅れにより、対象期間以外の診療月分が記載されていることがありますので、予めご承知おきください。

2. 通知対象者

医療費のお知らせ

…医療機関を受診したことのある被保険者および被扶養者(被保険者(世帯)単位)

ジェネリック医薬品のお知らせ

…先発医薬品を使用している方の中から、後発医薬品(ジェネリック医薬品)に切り替えた場合、自己負担が1,000円以上軽減が見込まれる方(被保険者(世帯)単位)

※先発医薬品(新薬)を使用している方へのお知らせになりますので、すべての方に通知しているものではありません。

3. 今年度からの主な変更点

	変更後	変更前
(1) 通知様式	【封書(A4版)】 ※被保険者1名につき1通	【ハガキ】 ※被保険者1名につき 1枚～複数枚
(2) 第2回目通知対象期間	7月～ <u>11月</u> 診療分	7月～12月診療分



今回の「医療費のお知らせ」については、記載内容がこれまでの7月～12月診療分から、7月～11月診療分に変更になります。12月診療分の記載はありませんので、ご注意ください。「医療費のお知らせ」は確定申告の際に、医療費控除の申告にかかる医療費の明細書として利用できることとなっていることから、12月診療分およびその他記載のない医療費等については、領収書に基づき「医療費控除の明細書」をご自身で作成する必要がありますので、医療機関・調剤薬局等にかかられた際の領収書は大切に保管してください。

※医療費控除の申告に関する詳細については、税務署へおたずねください。

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」を開催しました

皆様の健康づくりを目的とした、鎌倉幕府ゆかりの史跡をめぐる健康ウォーキングを、10月23日（日）に開催しました。当日は、暖かな天候に恵まれ、ご夫婦やお子様連れのファミリーの方が秋の鎌倉を楽しまれました。

家族みんなで
楽しい1日を
過ごしました



完歩賞のオリジ
ナルトートバッグ
GETしました!

ゴールの覚園寺にて /

ウォーキングイベント 「みかん狩り&さつま芋掘り」を開催しました

令和4年度のウォーキングイベント「みかん狩り&さつま芋掘り」は、東京地区では9月中旬～11月末にかけて津久井浜観光農園（神奈川県）で、関西地区では10月中旬～11月中旬にかけて上の太子観光みかん園（大阪府）で、それぞれ開催しました。

両会場合わせてみかん狩り1,344名、さつま芋掘り407組の方が参加し、秋の収穫を楽しみました。

甘～いみかん、たく
さん採れました!



寒さに負けず豊洲を走ろう! /

第31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・10km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5年2月26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（報道健保で負担します）
- 申込方法** ⇒ 東振協ホームページからのweb申込みのみとなります
<https://www.toshinkyoo.or.jp/event/index.html#3/>
※大会実施要領・案内図は、事業主通知（令和4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上ご利用ください
- 申込期間** ⇒ 令和5年1月10日（火）～1月29日（日）23時59分まで



問合せ先

大会について

→東振協HP
<https://www.toshinkyoo.or.jp/>

申込みについて

→総務課保健施設係
 ☎ 03-6264-0132

Web申込みについて

→専用番号
 ☎ 080-2192-1983（平日9時～17時）
※専用電話の設置は令和5年1月10日（火）～2月24日（金）まで

スキー・スノボと
寒さなんて吹っ飛ばせ!

温泉♨️で



スノーリゾート契約施設のご案内

報道健保では、ウインターシーズンの保養施設として下記の施設と契約しており、契約割引料金と健保補助金3,000円でお得にご利用いただけます。

健保補助金は「事前申請方式」となります。手続き方法はホームページをご覧ください。

契約施設	開設期間	所在地・電話番号
舞子高原ホテル	令和4年12月16日(金) ～令和5年3月25日(土)	〒949-6423 新潟県南魚沼市舞子 2056-108 ◆予約専用電話 025-783-3511 (インターネット不可) ※報道健保の組合員であることをお伝えください (受付時間: 8時～17時) ◆詳細はホームページへ https://www.maiko-resort.com/
むいか温泉ホテル		〒949-6636 新潟県南魚沼市小栗山 2910-114 ◆予約専用電話 025-773-3311 (インターネット不可) ※報道健保の組合員であることをお伝えください (受付時間: 8時～17時) ◆詳細はホームページへ https://www.muikamachi.com/

舞子スノーリゾートの

イチ押し!

その1 [ちやほやお誕生日割]

…お誕生日の当日または前後1日にご来場の本人とお連れの方5名様まで舞子1dayパスが3,000円!

その2 [スキーこどもの日]

…毎月第3日曜日はスキーこどもの日! 小学生のリフト券が無料 (12/18・1/15・2/19・3/19)

ムイカスノーリゾートの

イチ押し!

その1 [ムイカデー]

…毎月6日・16日・26日にリフト1日券 or 4時間券をご購入の方に、次回使えるリフト1日半額券をプレゼント!
(場内リフト券販売所で現金にてご購入の方が対象)

その2 [雪上の宝探し]

…令和5年1月1日～の土・日・祝日に開催!
(小学生以下のお子様対象)



※詳しくは、舞子リゾート、ムイカリゾートそれぞれの施設にお問い合わせください。

契約保養施設の宿泊料金等の改定のお知らせ

下記の契約保養施設において、宿泊料金等の改定のお知らせがありました。詳細はホームページ「NEWS」よりご確認ください。

- 対象施設
- 「セラヴィリゾート泉郷」(令和4年10月1日～、および令和5年4月1日～予定)
 - リゾートトラスト宿泊施設「エクシブ」(令和4年11月1日～)



マイナンバーカード、 取得しましたか？

令和6年秋を目途に現行の健康保険証を廃止し、マイナンバーカードとの一体化をめざすとの方針が示され、併せて、医療機関等でのシステム導入加速化に向けた取り組みが強化され、オンライン資格確認システムを利用した電子処方箋の運用も本年1月より開始となります。マイナンバーカードおよび健康保険証利用のメリットを知って、活用しましょう。

※令和4年12月5日現在の情報に基づいて作成しています。

マイナンバーカード おもなメリット

- ☑ 行政手続きなどで個人番号の提示と併せて本人確認書類を求められたときに、1枚で済ませることが出来ます。
- ☑ コンビニなどで住民票、印鑑登録証明書などの公的な証明書を取得できます。
- ☑ オンラインバンキングなど各種の民間のオンライン取引等に利用できるようになる見込みです。
- ☑ **健康保険証として利用できます(マイナ保険証)。**……………▶

健康保険証として利用するメリット

- ◎マイナポータルで、薬剤情報・医療費通知情報・特定健診情報等が閲覧できるので、本人の同意のもとそれらの情報が医療機関等で共有でき、検査の効率化やより良い医療サービス、質の高い医療を受けることが可能となる。
- ◎確定申告書の作成時、医療費を自動で集計し、そのデータを連携できるので、簡単に医療費控除の手続きができる。
- ◎転職・結婚・引越しても、新しい健康保険証の発行を待たずに、保険者での手続きが完了次第、マイナ保険証で医療機関・薬局を利用できる。

マイナンバーカードのリスク対策は？

マイナンバー制度は、あらゆる情報を「一元管理」する仕組みではありません。今まで各機関で管理していた個人情報は引き続きその機関が管理し、必要な情報を必要な時だけやりとりする「分散管理」という仕組みを採用しています。特定の共通データベースを作ることもないため、まとめて情報が漏れることもありません。その他、下記のようなリスク対策がされています。

偽造されないの？

→文字をレーザーによって彫り込むとともに複雑な彩紋パターンを施すなどの特殊加工を施し、顔写真を含めた券面の偽造を困難にしています。

紛失したら？

→24時間365日体制で一時利用停止を受け付けています。

マイナンバー総合フリーダイヤル

通話無料 **0120-95-0178**

(音声ガイダンス2番をお選びください。)

※間違い電話が増えています。お掛け間違いのないよう十分に注意してください。



ICチップのセキュリティは？

- プライバシー性の高い情報は入っていません。
税や年金などのプライバシー性の高い情報は記録されていません。また、ICチップの読み取りに必要な数字4桁のパスワードは、一定回数間違えるとロックがかかり、本人が手続きしないと解除ができないようになっています。
- 不正に情報を読み出そうとすると自動で壊れます。
- 健康保険証として利用する場合も特定健診結果や薬剤情報が入ることはありません。

マイナンバーカードの取得方法

- ① 交付申請を行う。
- ② 概ね1か月で住民票の住所に個人番号通知書と個人番号カード交付申請書が、簡易書留で届く。
- ③ 期限までに、必要なもの(※)を持って交付場所に行く。＊期限等は交付通知書に記載
- ④ 交付窓口で本人確認、暗証番号設定後、マイナンバーカードが交付される。

※「交付通知書(はがき)」、「通知カード(令和2年5月以前に交付を受けている方)」、「本人確認書類」「住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)」

詳しくは下記をご参照ください。

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

従来の保険証は使える？

国として保険証の廃止を目指していますが、法律改正や運用方法の内容が今後示されるものと考えています。

マイナ保険証利用の申し込み方法

スマートフォンやパソコン、セブン銀行のATMで申し込みができます。

※スマートフォンの場合は専用アプリが、パソコンの場合はICカードリーダーと専用アプリが必要です。

※マイナンバーカードおよび交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください。

詳しくは下記をご参照ください。

https://myrna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

Pick up

健康保険制度改正

1. 紹介状なしで大病院を受診したときの定額負担

～令和4年10月から引き上げられています～

地域の医療機関の役割分担を明確化し、連携を図ることによって、医療の効率的な活用が進められています。右表のような見直しがされましたので、いきなり大病院に行かず、まずはかかりつけ医を受診しましょう。

定額負担額の引き上げ

		令和4年10月からの定額負担	
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床以上に限る) ・ 紹介受診重点医療機関 (一般病床200床以上に限る) 	
		※上記以外の一般病床200床以上の病院については、選定療養として特別の料金を徴収することができる	
負担額(※)	初診	医科 5,000円 ⇒ 7,000円に 歯科 3,000円 ⇒ 5,000円に	新たに追加
	再診	医科 2,500円 ⇒ 3,000円に 歯科 1,500円 ⇒ 1,900円に	

※徴収する最低基準の額

2. 短時間労働者の社会保険適用拡大

～令和6年10月からさらに拡大されます～

令和4年10月に続き、下記のとおりさらに拡大されます(青字が変更内容)。

現在の制度

	～令和4年9月	令和4年10月～	令和6年10月～
従業員数	501名以上	101名以上	51名以上
所定労働時間	週20時間以上	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	8.8万円以上
勤務期間(見込)	1年以上	2か月超え	2か月超え
その他	学生ではない	学生ではない	学生ではない

理事会・組合会

第280回 理事会

開催日 令和4年11月29日(火)

審議事項

- 1 第134回組合会提出議案について
- 2 第134回組合会の招集について
- 3 互選理事の退任に伴う理事補欠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 マイナンバーカード保険証とオンライン資格確認について
- 2 令和5年度予算関係会議日程について

第134回 組合会

開催日 令和4年12月6日(火)

審議事項

- 1 令和3年度決算残金処分額の訂正
- 2 令和5年度保険料率設定の方針
- 3 熱海荘売却関連事項
- 4 理事長専決事項

報告事項

- 1 マイナンバーカード保険証とオンライン資格確認について
- 2 令和5年度予算関係会議日程について

公告

事業所の所在地変更

朝日アド(株)

新 東京都目黒区
旧 東京都中央区
令和4年5月12日

(株)農林放送事業団

新 東京都千代田区
旧 東京都港区
令和4年6月30日

(株)SUNRISE BEYOND

新 東京都杉並区
旧 東京都西東京市
令和4年7月4日

(株)文化通信社

新 東京都千代田区
旧 東京都文京区
令和4年7月11日

事業所の削除

(株)ウィークス

東京都港区
令和4年7月20日

(株)エムアールディ

東京都世田谷区
令和4年10月1日

事業所の名称変更

(株)クープ

旧 (株)キュー・テック
東京都港区
令和4年10月1日

事業所の新規適用・編入

(株)ケアネットワークスデザイン

東京都千代田区
令和4年8月1日

任意継続被保険者の皆さまへ

令和5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5年度の前納期間

通年	令和5年4月～令和6年3月分
半期	令和5年4月～令和5年9月分

※令和5年度中に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5年1月～3月の納付期限

1月分	令和5年1月10日(火)
2月分	令和5年2月10日(金)
3月分	令和5年3月10日(金)

令和4年度 健康保険組合全国大会 全世代で支え合う制度への転換を

去る10月18日、「健康保険法制定100年 これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために」をテーマとして、令和4年度健康保険組合全国大会が東京国際フォーラムで開催されました。感染症対策のため、約1,200名の来場者のほかウェブ配信もされ、合計約3,000名が参加しました。

■ 高齢者医療費を現役世代だけで支えていくことはもはや不可能

大会では、健康保険組合連合会の宮永俊一会長が基調演説を行い、現役世代の減少が加速するなか、急増する高齢者医療費について「現役世代だけで支えていくのはもはや不可能」とし、後期高齢者の窓口負担2割化についても「現役世代の負担を軽減するには十分な内容とはいえません」と訴えました。

4つのスローガンを含む決議文案が大会決議として満場一致で採択、宮永会長が決議を伊佐進一厚生労働副大臣に手交し、実現を強く要請しました。



スローガン

- 現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換
- 国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」の推進
- オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上
- 健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進

Let's脳トレ!

プレゼント付き

出題*福永 良子

問題

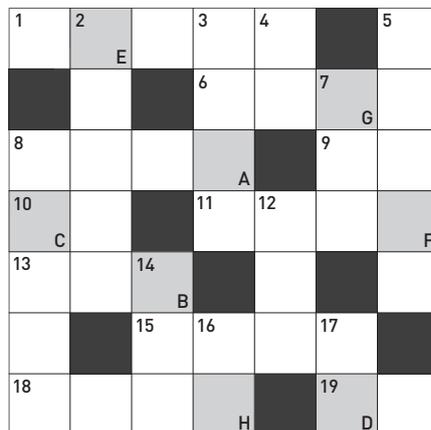
クロスワードを解いてA~Hをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 光合成といえば〇〇〇〇〇素
- クリスマスから1月7日までは冬休みのところが多数派
- 二つそろってワンペアのもの
- 日本では富山湾の魚津海岸で見えるものがある
- 短いほど受けのご挨拶
- 相撲の決まり手の一つです
- パン等を二度焼きしたお菓子
- 数多くの本がある〇〇〇館
- 出せば切りがないもの
- 寒い朝に地上に下りるもの

ヨコのカギ

- お年玉、お節料理といえば…
- P.S.のあとに書かれる部分は
- 手みやげ用のお寿司などを詰めるものといったら?
- 絶体絶命のピンチで〇〇一髪
- 文字のアートです
- 新年の飾り物に使われるシダの仲間の植物といえば?
- 指揮者が振る棒のこと
- 興味をひかれると動くのは?
- どんな味かとまずは一口…
- 雑煮の主役といえばこれ



A	B	C	D	E	F	G	H

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。



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。

Autumn号の答え

アキカレハダ(秋枯れ肌)

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5年1月31日(火)

正解・当選者発表 『Health Comsat』2023 Spring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)。

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
(2/9(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
(2/9(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				

6月
(3/1(水))
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でも申込みできます。

◎4月・5月の健診は2月9日(木)8:30から受付を開始いたします。

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

 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・子宮頸がんおよ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。