Health Comsat

［ヘルスコムサット］

2023
Spring
Houdou-kenpo
No.321

春眠も
ほどほどに…

築地発健康かわら版

休日改革のススメ

令和5年度 予算のお知らせ

令和5年度 保健事業カレンダー

「羊山公園の芝桜と武甲山」（埼玉県秩父市）

東京都報道事業健康保険組合

“春眠”もほどほどに…

休日改革のススメ

春は眠くて仕方ない…という人も多いのでは？ 寒暖差が大きく、仕事等の環境が変化することも多い春は、心身ともに疲労が溜まりがちなので、十分な休息が必要です。

ただし、過度な朝寝坊や二度寝などは生活リズムの乱れにつながり、疲労回復には逆効果。そこで効果的に休むために、休日の過ごし方を見直してみましょう。

休日の朝寝坊や二度寝は2時間まで

平日の睡眠不足を休日に補いたい場合、朝寝坊は2時間を目安にしましょう。例えば平日は7時に起床しているなら、9時までに起きること。昼まで寝てしまうと、生活リズムが崩れて右記のように悪循環に陥り、ますます睡眠不足になってしまいます。

また、朝寝坊・夜更かしの生活では、昼間の時間を有効に使えず、ダラダラしているうちに休日が終わってしまい、疲労感が解消されません。

＼こんな悪循環に注意！／

例 土曜日：
昼過ぎまで寝て夜更かし
↓
日曜日：
朝寝坊＆夜更かし
↓
月曜日：
寝不足で帰りの通勤電車などで寝てしまう
↓
夜に寝つけず夜更かし
↓
火曜日も寝不足…

Contents

2 築地発健康かわら版
“春眠”もほどほどに…休日改革のススメ

4 Focus on けんぽ
令和5年度予算のお知らせ

6 なるほど！健康保険
オンライン資格確認システム
出産育児一時金が引き上げられました 他
ご家族が扶養から外れるときは手続きが必要です

9 Hoksプラン
1年に1度受けて安心！ 生活習慣病予防健診
令和5年度婦人生活習慣病予防健診
「特定保健指導」は“脱メタボ”への近道です

13 家庭からはじめるSDGs! 食エコごはん
巻かないロールキャベツ

運動不足の人は… アクティブに過ごそう！

デスクワークなどで日ごろ活動量が少ない人は、休日はアクティブに過ごすのがオススメです。仕事のことを忘れて楽しめる予定を入れましょう。楽しい予定があればダラダラと朝寝坊をする時間がもったいなくなります。また、適度に体が疲れることで、深い睡眠を得られやすくなります。

過ごし方のヒント

海や山に行く、ウインドウショッピングに出かける、スポーツジムで筋トレをする、体を動かす習い事（フットサル、ゴルフ、水泳、アクアビクスなど）の体験レッスンに行く　など

活動量が多い人は… 平日にできないリラクゼーションを

日ごろから1日15,000歩以上歩いているなど活動量が多い人は、しっかりと体を休めましょう。その場合も軽い運動なら疲労回復に効果的なので、1日ゴロゴロして過ごすのではなく、平日にできないことをして疲労を回復しましょう。

過ごし方のヒント

スーパー銭湯に行く、ストレッチやセルフマッサージをする、図書館や美術館に行く、散歩に行く、音楽鑑賞をする、瞑想をする、日ごろ料理をしない人なら自炊をする　など

休日は“ココロの元気”も充電を♪

適度な運動は、体の健康だけでなくメンタルヘルスにもよい影響があります。気持ちが落ち込みがちなときは、軽い運動をして頭を空っぽにしてみましょう。

一方、体の疲労が溜まっていて運動が負担になるときは、リラックスできる時間を持ちましょう。ただし過度な飲酒などは逆効果なので注意を。

休日に「デジタルデトックス」はいかが？

デジタルデトックスとは、スマホやパソコンなどのデジタル類を使わずに過ごすことをいいます。デジタル機器を長時間使うと、体のさまざまな部位（目、肩、背中、腕、腰など）とともに脳にも多くの負担がかかります。

平日は仕事の関係などで手放せない人も、休日なら使わずに過ごすことが可能です。何時間使わずにいられるか、ゲーム感覚で試してみてはいかがですか？

やり方のヒント

- スマホを持たずに外出する。
- プールやサウナなど、スマホを持ち込めない場所に行く。
- 一定時間、集中モード*などにして通知をオフにする。

＊iPhoneの場合（「設定」「コントロールセンター」で設定）。Androidは「クイック設定パネル」で「サイレントモード」に設定。機種によって名称が違うことがあります。

メリット

- ダラダラ過ごす要因が減る
- 目や脳などが休まる
- ブルーライトの刺激を受けないので睡眠の質が向上する　など

14 ヘルコム相談室Ⅱ　こんな不調に“セルフメディケーション”
過敏性腸症候群

16 新規契約保養所のご案内
ブリーズベイホテル＆リゾート 他

18 健康づくりInformation
第7回スマートウォーキング
潮干狩り 他
令和5年度保健事業カレンダー

20 街巡りウォーキング
埼玉県・秩父市

21 個人情報保護方針

22 Kenpo Topics

24 報道健保築地健診プラザ
生活習慣病予防健診日程表

Focus onけんぽ

令和5年度

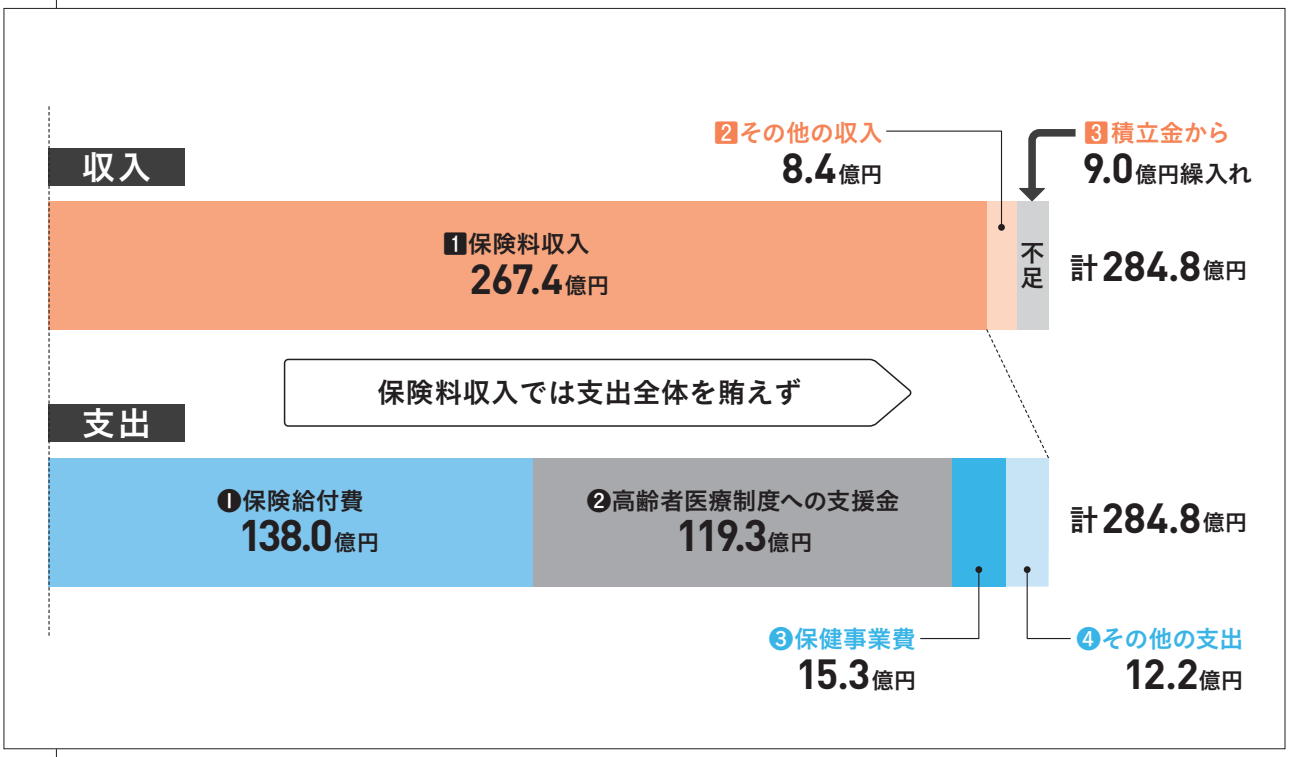
予算のお知らせ

令和5年2月8日に開催されました第135回組合会において承認された報道健保の令和5年度予算の概要をお知らせします。

健康保険［一般勘定］ 医療費と高齢者医療制度への支援金の増大による収入不足に積立金から9億円を繰入れ！

令和5年度予算総額 **284億8,400万円**　保険料率 **8.60%**（据え置き）

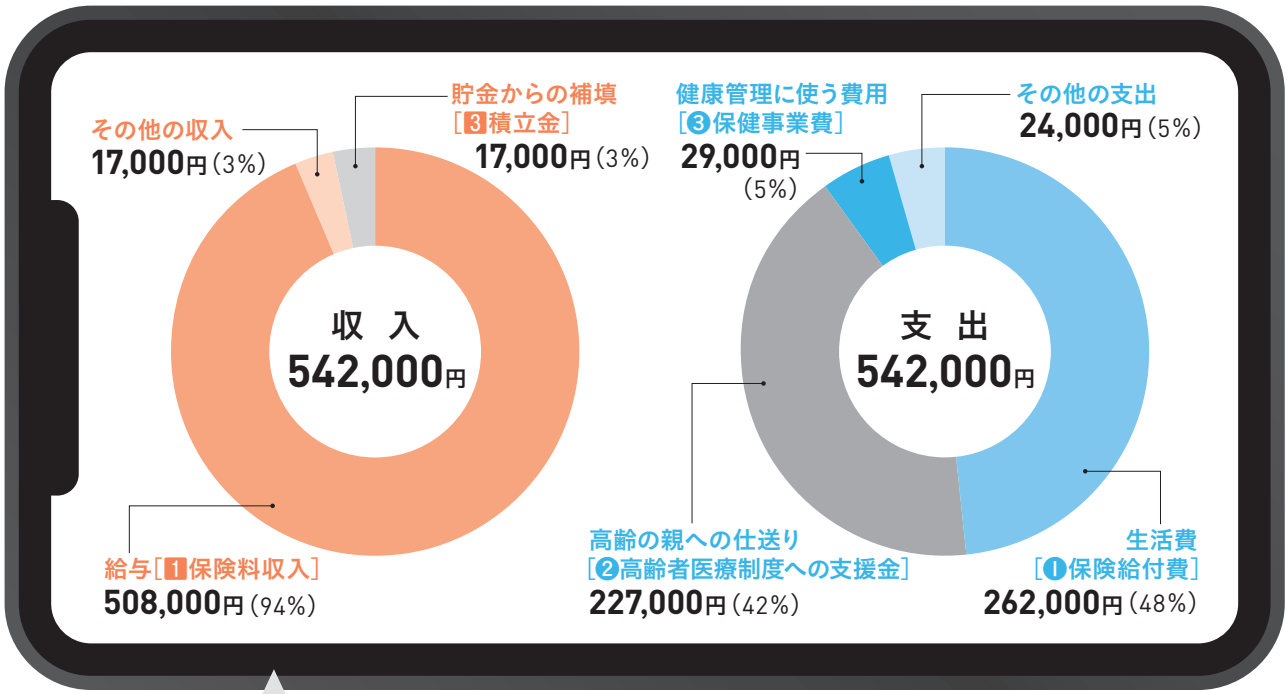
予算の概要



収　入	1コロナの影響により落ち込んだ保険料収入は、以前の水準まで回復傾向にあることから、前年度より4.5億円増の267.4億円を計上しました。
支　出	❶大きく増加傾向にある保険給付費（主に加入者の皆様の医療費）は、前年度より6.9億円増加の138.0億円を見込んでいます。 ❷高齢者医療制度への支援金は、1人当たりの高齢者医療費の増加や団塊の世代が順次後期高齢者入りする影響で、前年度より8.2億円増加の119.3億円を計上しました。 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、15.3億円を計上しています。
財政状況	❶保険給付費、❷高齢者医療制度への支援金の伸びに1保険料収入の伸びが追いつかず、支出全体を賄うには収入が不足することから、3積立金から9億円を繰り入れ、収支の均衡を図りました。財政の指標では、経常収支が7.7億円の赤字、実質保険料率は8.85％と設定保険料率8.6%を超過していることから、今後も厳しい状況が続くことが予想されます。

被保険者１人当たりの予算額を家計簿アプリで読み込むと…

（　）内は全体に占める割合



アプリの診断結果

主に給与からの収入では必要な支出を賄えないため、不足額17,000円を貯金から補填する必要があります。

また、支出のうち、高齢の親への仕送りが40%を超える状況です。

介護保険［介護勘定］　介護納付金は増加するも保険料率据え置き

令和5年度予算総額 **35億1,400万円**　保険料率 **1.80%**（据え置き）

国から示された介護納付金は33.5億円となり、前年度から1.5億円増加しましたが、現行の保険料率に基づく収入で納付金の支払いを賄えることから、介護保険料率は1.80%を据え置きました。

令和5年度はコチラを見直します

1 「がん検診」補助金支給額の引き上げ（→P9参照）

①マンモグラフィ検査　旧 2,500円 ⇒ 新 **5,500円**

②PSA検査　旧 1,500円 ⇒ 新 **2,500円**

③ピロリ菌検査　旧 1,000円 ⇒ 新 **2,000円**

2 「インフルエンザ予防接種」補助金支給額の引き上げ（→P9参照）

旧 2,000円 ⇒ 新 **3,000円**

3 契約保養施設の追加（→P16～17参照）

①ブリーズベイホテル＆リゾート

②HISベネフィットデスク

③リソルの森

④スマイルリゾート
（冬季限定から通年利用施設へ）

原則すべての医療機関で オンライン資格確認システムの導入が義務化

令和5年4月から

オンライン資格確認では、医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険の資格を確認します。令和5年4月からは原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化（※1）されます。

義務化対象の医療機関でのカードリーダー申込率は、98.9％（令和5年3月5日時点）に上り、今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになり、受付時間の削減等が期待されています。

また、患者の医療情報がオンライン資格確認等システム上に集約されることで、特定健診の結果や服薬の情報などが本人同意の上で、医療機関等で確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が高まることが期待されています。

※1　システム導入の契約後、整備が完了していない施設を対象に、令和5年9月末までの導入完了を目指す経過措置が設けられています。

ご存じですか？ ＼ マイナ保険証に切り替えを ／ 従来の保険証での受診は割高に！

令和5年4月から

これまでもマイナ保険証を使用した場合の窓口負担は割安に設定されていましたが、特例措置として令和5年4月～12月の期間に時限的に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに自己負担3割で6円、調剤は3円引き上げられます。

マイナ保険証を使用した場合の受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。令和6年秋をめどに現行の保険証は廃止される予定です。お早めにマイナ保険証への切り替えをご検討ください。

受診時の追加窓口負担額

	マイナ保険証を	従来の加算	特例措置（令和5年4～12月）	
初診	使用しない	12円	**18円**	自己負担額は6円上がる
	使用する	6円	**6円**	
再診	使用しない	—	**6円**	＋6円 ＊1か月に1回
	使用する	—	—	
調剤	使用しない	9円	**12円**	自己負担額は3円上がる
	使用する	3円	**3円**	

※自己負担3割の場合の窓口負担額です。
※マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診および調剤薬局では追加負担額はありません。

★マイナンバーカードの取得＆マイナ保険証利用の申し込みを！

まだマイナンバーカードを取得していない人は取得し、健康保険証利用の申し込みをしましょう。

■**マイナンバーカードの取得については**……https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/
■**マイナンバーカードの健康保険証利用については**……https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

出産育児一時金が引き上げられました

令和5年4月から

1児につき 50万円に 従来42万円

正常な出産は病気ではないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が、令和5年4月の出産より従来の42万円から、50万円に引き上げられています。

※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。

出産育児一時金の対象となる出産は？

妊娠4か月以上（13週以上）の出産が対象で、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による医療行為が発生する場合は健康保険が適用となります。

出産育児一時金の受け取り方法は？

医療機関と代理契約合意文書を交わす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。なお、「直接支払制度」を利用し出産費用が50万円を下回った場合は、その差額を健保組合に請求することで受け取れます。

付加給付の受け取りは、申請が必要です

当組合には、50万円に上乗せして、付加給付（1児につき56,000円）があります。付加給付は当組合に申請する必要があります。

★出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度（出産に関連して重度脳性まひとなった場合に、補償金を支給する制度）の掛金です。

その他出産にかかる給付等

対象：女性被保険者

出産手当金

女性被保険者が出産のために仕事を休み、給料等をもらえなかったときは「出産手当金」が支給されます。出産日以前42日（双子以上の場合は98日）と出産日の翌日以降56日の間、休業1日につき、標準報酬日額の2/3相当額が支給されます。

保険料の免除

産前産後休業期間中と育児休業期間中は、保険料が免除されます。なお、免除期間中も健康保険は使えます。

電子処方箋がスタートしました

令和5年1月から

電子処方箋とは、病院や診療所から紙で発行される処方箋を、オンライン資格確認等システムを用いてオンラインで運用する仕組みのことです。

本人同意の上で、全国の医療機関等で過去3年間の処方履歴を閲覧できるようになり、重複投薬や残薬等の問題を防ぎやすくもなり、結果として医療費の節減につながることが期待されています。

電子処方箋に対応する医療機関･調剤薬局は、令和5年3月5日時点で全国965施設となっており、今後徐々に普及していく予定です。なお、対応施設は、厚生労働省ホームページで公表するリストやお薬手帳アプリから検索することができます。

■**電子処方箋に対応している医療機関・薬局については……**

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

就職・引っ越しシーズン到来

ご家族が扶養から外れるときは手続きが必要です

ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、5日以内に「被扶養者（異動）届」の提出が必要ですので、必ずご提出ください。

こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職して健康保険の被保険者になったとき
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になったとき
- 扶養に入っている子等が結婚して結婚相手の被扶養者認定を受けたとき
- 年収が130万円以上＊1（月収換算10万8,334円以上）になったとき
- 被保険者からの仕送り額より、別居している被扶養者の収入が多くなったとき
- 雇用保険の失業給付を受給し、基本手当日額が3,612円以上（60歳以上または障害厚生年金の受給者等は5,000円以上）になったとき
- 同居が扶養の要件である人＊2が別居したとき
- 死亡したとき
- 離婚したとき
- 満75歳になったとき（後期高齢者医療制度の対象）

＊1　60歳以上または障害者の場合は180万円以上。
＊2　被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。

ご家族をいずれかの要件で扶養から外す場合

「被扶養者（異動）届」に、扶養から外す被扶養者の保険証を添えて、会社にご提出ください。届出の期限は上記の各要件に該当した日から5日以内です。

※「高齢者受給者証」「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。

住所が変わった場合

引っ越しにより住所が変わった場合は、速やかに「被保険者住所変更届」を会社にご提出ください。

！ 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

無料

1年に1度受けて安心！ 生活習慣病予防健診

原則自己負担なし！　ぜひご利用ください

現在の健康状態を知り、将来も健康に過ごしていくためには、1年に1度の健診が不可欠です。報道健保の健診は無料で受けられますので、ぜひ早めに受診して健康管理にお役立てください。

令和5年度 「築地健診プラザ」健診コースの一本化について

令和4年度より生活習慣病予防健診（Bコース・B1コース）の検査項目の拡充を図ったため、健診内容がプレミアムコースと同等となりました。

令和5年度からは、健診コースを一本化しています。今まで、プレミアムコースをご利用いただいていた方は、**築地健診プラザで生活習慣病予防健診（Bコース・B1コース）をご予約いただければ、プレミアムコースと同じ検査項目が受診できます。**

※Bコース＝被保険者、B1コース＝被扶養者

検　査　項　目

種別	肺	眼	胃			大腸	腹部	乳房		子宮		前立腺	肝臓
	X線撮影	眼底撮影	X線撮影	内視鏡	ピロリ菌	便潜血	超音波	超音波	マンモグラフィ	細胞診	超音波	PSA	B型・C型肝炎ウイルス
			35歳以上		希望者	35歳以上	35歳以上	女性	40歳以上女性	女性		50歳以上男性	40歳以上希望者
報道健保築地健診プラザ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●医師採取	●	●	●
			どちらか選択					同時受診可		セットでの受診			
直接契約医療機関	●	▲医療機関による	●	●	▲医療機関による	●	▲医療機関による	●	●	●医師or自己採取	—	●	▲医療機関による
			どちらか選択										
婦人生活習慣病予防健診	●	—	●	—	—	●	—	●	▲受診会場による	●医師or自己採取	—	—	—
								どちらか選択					

※各種計測（身長・体重・腹囲・肥満度（BMI法）・視力・聴力・血圧・心電図）および尿検査、血液検査、問診等の検査は共通です。
※人間ドックの補助金を受ける場合は生活習慣病予防健診は受診できません。1年度に1回、いずれかを選択してください。

令和5年度 各種補助金額が変更されました。

人間ドック等のオプション検査として、自己負担で受診したがん検診補助金、並びにインフルエンザ予防接種補助金について、令和5年度より補助金支給上限額が改定されました。

区分		補助金支給上限額	
		令和5年度	令和4年度
検査項目	マンモグラフィ検査	5,500円	2,500円
	PSA検査	2,500円	1,500円
	ピロリ菌検査	2,000円	1,000円
インフルエンザ予防接種		3,000円	2,000円

※令和5年4月1日以降受診分が対象となります。
※ピロリ菌検査は、報道健保加入期間中1回支給となります。

各種補助金請求書に受診した際の領収書を添付の上、お勤めの会社を経由して請求してください。
当組合への提出は、請求書記載の専用メールアドレスにお送りください。

お問い合わせ先　健康管理課　☎ 03-6264-0136

報道健保築地健診プラザ
令和５年度の健診受付中
早めの予約でスケジュールを確保しましょう！

築地健診プラザ受付

築地健診プラザで、令和５年度の健診が始まっています。年度の後半になると、駆け込み受診者が増えるため、予約が取りにくくなります。早めの予約申込みがオススメです。

令和５年度 健診予約受付開始日および対象月一覧

予約受付開始日	予約申込みの対象月											
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
4/3 (月)	(受付開始済)			新規受付	7月分受付開始➡4/3(月)8:30～							
5/1 (月)		(受付開始済)			新規受付							
6/1 (木)			(受付開始済)			新規受付						
7/3 (月)				(受付開始済)			新規受付					
8/1 (火)					(受付開始済)			新規受付				
9/1 (金)						(受付開始済)			新規受付			
10/2 (月)							(受付開始済)			新規受付		
11/1 (水)								(受付開始済)			新規受付	
12/1 (金)									(受付開始済)			新規受付

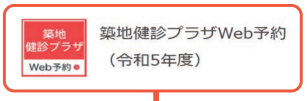
※健診の予約申込みをされる際は、受診を希望する月日に対応した「予約受付開始日」をご確認の上、下記の「予約センター」宛に電話、またはWeb予約でお申込みください。
※新規受付は、各予約受付開始日の午前８時30分に開始いたします。 例：7月分 ⇒ 4/3(月)午前８時30分受付開始　以降同様

城西病院健診予約センター　☎ 0570-056-123

■築地健診プラザWeb予約のご案内

当組合ホームページからWeb予約が可能ですのでぜひご利用ください。

HOME画面のPICK UP
「**築地健診プラザWeb予約 令和５年度**」をクリック！



直接契約医療機関のご案内

当組合指定の直接契約医療機関は、全国455か所（令和５年４月現在）ありますので、ご自宅や職場のお近くで受診が可能です。予約の際には受診日を選ぶことができ、オプション検査も受診できます（一部自己負担がかかる場合があります）。

予約申込方法　**当組合ホームページ**

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）≫ 2.直接契約医療機関 ≫ 令和５年度直接契約医療機関一覧（Excel版）

の中からご希望の**医療機関を選んで直接電話**でご予約ください。

女性の皆様の健康づくりを応援します！

「秋季婦人生活習慣病予防健診」のお申し込みは6月下旬（予定）から

仕事や家事、育児、介護など、公私ともに忙しい女性の皆様、つい健診を後回しにしていませんか？
秋季婦人生活習慣病予防健診は、全国約700か所で実施しますので、お近くの会場をお選びいただけます。病気の予防や早期発見のためにも、年に1回の健診を必ず受診くださいますよう、お願いいたします。

秋季婦人生活習慣病予防健診のご案内

６月下旬に、**被保険者には各事業所宛に**、任意継続被保険者および**受診対象の被扶養者にはご自宅宛に**パンフレットを送付する予定です。お手元に届きましたら、ご確認をお願いいたします。

実施期間	令和５年10月～令和６年２月（予定）
対象者	女性の被保険者・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） ※「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。
申込方法	当組合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』からお申込みください。 ※詳細は６月下旬に当組合ホームページで公開予定です。
申込期限	令和５年７月中旬

春季婦人生活習慣病予防健診実施中！［４月～８月］

受診日の約１か月前に医療機関から、問診票、検査容器等が届きます。申込みされている方は必ず受診しましょう。

全国の歯科医療機関での検診

全国の歯科医療機関が提携する㈱歯科健診センターを通じて、無料歯科検診が受診可能です。
近年、歯周病は口腔内だけでなく、全身の健康に影響することで注目されています。お口の中の状態のチェックにご活用ください。

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「㈱歯科健診センター」のホームページをご参照ください。https://ee-kenshin.com/m/flow1/
申込方法	㈱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１年度１回ご受診ください。
※「会場検診」については、次号以降にご案内します。

お問い合わせ先　健康管理課　☎ 03-6264-0136

「特定保健指導」は“脱メタボ”への近道です　費用は無料！

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サポートです。保健師・管理栄養士が一緒に、無理なく取り組める生活の見直しを考えていきます。

＊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。

STEP1
①、②のいずれかに該当

①腹囲	② BMI
男性 85cm 以上 女性 90cm 以上	25 以上 （男女とも）

＼チェックしてみよう！／
40 歳以上 75 歳未満の被保険者および被扶養者で、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。

STEP2
検査結果、問診票からリスクをカウント

①血糖	②脂質	③血圧	④喫煙歴
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 130mmHg 以上 または 拡張期 85mmHg 以上	あり

＋

STEP3
保健指導レベルが決定

STEP1 が①の方	STEP1 が②の方
STEP2 が 1 つ該当……**動機付け支援** 2 つ以上該当…**積極的支援**	STEP2 が 1 ～ 2 つ該当…**動機付け支援** 3 つ以上該当…**積極的支援**

動機付け支援：初回面談後、3 か月後に評価　**積極的支援**：初回面談後、3 か月をめどに電話、メール等で継続サポートを行います。

STEP 2のリスク数が多いと、動脈硬化が進行しやすい状態にあります。リスク数が 2 つ以上ある「積極的支援」の対象となった方は、生活改善の取組の必要性がより高くなっています。

初回は面談からスタートします。オンラインでも実施できます。

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。
当日以外 （①または②）	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。

特定保健指導については、当組合の保健師・管理栄養士以外に下記医療機関でも実施しております。

実施委託医療機関等一覧（関東地区）

下記の医療機関で生活習慣病予防健診・人間ドックを受診し、特定保健指導の対象となった場合、当日あるいは後日に各医療機関からご案内があります。ご案内があった方は必ず特定保健指導をお受けください。

所在地		医療機関名
東京	中央区	築地健診プラザ
	杉並区	（一社）衛生文化協会　城西病院
	港区	（医）進興会　セラヴィ新橋クリニック
		（一財）ライフプランニングセンター　日野原記念クリニック　【生・人】
		（医）厚生会　古川橋病院
		（医）六医会　汐留シティセンターセントラルクリニック
	渋谷区	（医）東京勤労者医療会　代々木病院
		（医）鳳凰会　フェニックスメディカルクリニック
		PL 東京健康管理センター【人】
	新宿区	（医）生光会　新宿追分クリニック
		（一財）東京社会保険協会　フィオーレ健診クリニック　【生・人】
		（一財）日本健康管理協会　新宿健診プラザ
	品川区	（医）進興会　進興クリニック
	千代田区	（医）アムス丸の内パレスビルクリニック【人】
		（医）こころとからだの元氣プラザ【人】

所在地		医療機関名
東京	江東区	（一財）日本予防医学協会　附属診療所　ウェルビーイング毛利
	葛飾区	（医）さわやか済世　葛飾健診センター【生・人】
	文京区	（医）同友会　春日クリニック【人】
	豊島区	（医）善仁会　池袋ヘルチェッククリニック
	目黒区	（医）アルコ会アルコクリニック【人】
埼玉	上尾市	（医）愛友会　上尾中央総合病院
千葉	千葉市	（医）福生会　斎藤労災病院
神奈川	横浜市	（公財）神奈川県予防医学協会
		横浜リーフみなとみらい健診クリニック
		（医）善仁会　総合健診センターヘルチェック 横浜東口センター
		（医）善仁会　総合健診センターヘルチェック 横浜西口センター
		（医）善仁会　総合健診センターヘルチェック ファーストプレイス横浜
		（医）善仁会　総合健診センターヘルチェック レディース横浜　※女性専用機関
		（医）城見会アムスランドマーククリニック【人】

※【人】＝人間ドック、【生・人】＝生活習慣病予防健診・人間ドックともに対応。その他は生活習慣病予防健診

関東地区以外の実施委託機関は次号に掲載いたします。

お問い合わせ先　健康管理課　保健指導室　☎ 03-6264-0137

家庭からはじめるSDGs!
食エコごはん

料理制作／柴田 真希（管理栄養士・料理家）　撮影／巣山 サトル　スタイリング／大原 美穂

SDGs（エスディージーズ：世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標）でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切ることです。今回は、キャベツを芯まで使い切るレシピをご紹介します。

キャベツの芯も細かく刻んで食べられる
巻かないロールキャベツ

エネルギー 368kcal
食塩相当量 2.0g

食エコ栄養POINT

キャベツ

硬いキャベツの芯は、調理する際につい捨ててしまいがちな部分ですが、芯はキャベツが成長するための栄養の貯蔵庫。キャベツの芯にはカルシウム、カリウムなどの栄養が、葉の部分よりも約2倍多く含まれています。捨てることなく細かく刻んで食べましょう。

材料（2人分）

キャベツ…… 1/4個（300g）
玉ねぎ…… 1/4個（50g）
合いびき肉 …… 200g

A
- 卵…… 1/2個
- パン粉 …… 20g
- 牛乳…… 大さじ2
- ナツメグ …… 少々
- 塩…… 小さじ1/4
- こしょう …… 少々

B
- トマト缶（ダイスカット）…… 1/2缶（200mL）
- コンソメ …… 小さじ1
- 砂糖…… 小さじ1
- 塩・こしょう … 各少々

作り方

①キャベツの芯は切り取り、みじん切りにする。キャベツの外側の緑の葉と、内側の柔らかい葉に分け、外側の葉は縦半分に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
②ボウルに合いびき肉、キャベツの芯、玉ねぎ、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
③炊飯釜にキャベツの外側の葉を敷き詰め、その上に②を半量広げ入れる。さらにその上にキャベツの内側の葉を重ねて、残りの②を広げ入れる。最後に残ったキャベツの葉をのせて、肉を覆い軽く押しつける。
④混ぜ合わせたBを③に入れ、通常どおり炊飯する。加熱が終わり、粗熱が取れたら器に盛り、切り分ける。

こんな不調に“セルフメディケーション”

「セルフメディケーション」とは

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」（世界保健機関：WHO の定義）。軽い体調不良であれば、市販薬などを上手に使って早めに対処が可能です。

ヘルコム相談室Ⅱでは、具体的な症状や疾病を取り上げて、セルフメディケーションの方法をご紹介します。

今回は

過敏性腸症候群

監修：鳥居内科クリニック　院長　鳥居　明 先生

特徴は“急な便意”

朝の通勤電車や会議の前など緊張するシーンで便意が起こる「過敏性腸症候群（IBS）」。とくに男性に多い「下痢型」以外に「便秘型」「混合型」（下痢と便秘をくり返す）の3つのタイプがあります。

おもな原因はストレスで、脳がストレスを感じることで、自律神経の乱れなどが起き、腸の運動や感覚に異常が生じて、症状を引き起こすと考えられています。

放置するとどうなる？

悪化すると、突然起こる便意や腹痛が心配で外出できなくなるなど生活に支障が出ることがあります。

今はまだ軽度であれば、日常生活の改善などのセルフケアや市販薬でのセルフメディケーションを試してみましょう。試しても改善されない場合や、すでに生活に影響が出ている場合は、我慢しないで内科や消化器内科などの医療機関を受診してください。

過敏性腸症候群 チェック

- □下痢や便秘を繰り返している
- □数か月続いている
- □つらい腹痛を伴う
- □腹部不快感（膨満感や切迫感など）がある
- □排便すると、症状はいったん治まる
- □午前中に症状が出やすく、夜間はほぼ出ない

上記に当てはまる場合は、「過敏性腸症候群」の可能性があります。

受診のめやす

右記のような症状がある場合は、他の疾患の可能性があるので、医療機関を受診しましょう。

- 夜間でも腹痛や下痢が起こる。
- 血便が出た。
- 毎回、残便感がある。
- 体重が急速に減ってきた。
- 市販薬を服用しても不調が続く。

セルフメディケーション

生活改善のポイント

食事

1日3食、規則正しくとる

- 暴飲暴食、早食いなどの胃腸に負担がかかる食べ方を控え、腹八分目を心がける。

腸内環境を整える

- 食物繊維が豊富な食材（野菜、海藻、きのこ類）と発酵食品（ヨーグルト、納豆）などを積極的にとる。

タイプ別の注意

- 「下痢型」は、刺激の強い食材（香辛料、脂質の多いもの、冷たいもの、アルコールなど）を避ける。
- 「便秘型」は、常温の水や麦茶など、ノンカフェインの水分をしっかりとる。

生活

適度な運動で腸の活動を促す

- 1日20～30分のウォーキングがおすすめ。

睡眠不足に注意する

- 自律神経が乱れて腸の働きが悪くなるので、7時間程度をめやすに満足度の高い睡眠を。

がんばりすぎない

- 真面目で完璧主義の人ほど過敏性腸症候群になりやすい傾向があるので、100点を目指さず75点でOKと考える習慣を。

市販薬

- 腸の働きを助けるOTC医薬品（医療用の有効成分を一般用に転用した薬）を活用
- 薬剤師や登録販売者に相談しながら、症状に合ったものを選ぶ。ただし、便秘薬を長期間服用すると、悪化を招くことがあるので、改善しない場合は早めに医療機関へ。

健康 KEYWORD

ヘルスリテラシー

健康や医療に関する適切な情報を入手し、活用する力のことを「ヘルスリテラシー」といいます。根拠がはっきりしない情報を鵜呑みにして健康を害することがないように、正しい情報を見極める力が大切です。

心の健康管理もお忘れなく…
報道健保のメンタルヘルス事業をご活用ください！

下記の項目に当てはまるものが多い人は、心の不調が始まっているかもしれません。
1人で我慢しないで、お早めにご相談ください。

- □新しい職場になじめない
- □人間関係にストレスを感じる
- □憂うつな気持ちがずっと続いている
- □眠れない
- □趣味が楽しいと感じない
- □食欲がない、好物もおいしくない

誰かに話すだけで気持ちが楽になることも…

「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！

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。

利用対象者 被保険者および被扶養者

報道健保専用ダイヤル・通話無料

0120-911-236

※携帯電話からもご利用になれます。

ブリーズベイホテル＆リゾート

リゾートホテル、シティホテル、ビジネスホテルを全国に展開し、皆様のニーズにお応えします

施設の一例

旧熱海荘

新規直接契約に伴い、全国に展開するブリーズベイホテルグループの約140施設を契約料金＋補助金で一般よりお得な料金でご利用いただけます。

また、旧熱海荘も「ブリーズベイ熱海アネックス」としてオープンに向け準備中です。

写真はイメージです

予約方法

法人専用ページにてWeb予約

「法人優待のお客様」 よりご予約ください。

※「企業ID」「企業パスワード」は事業所宛通知をご覧ください。

HIS ベネフィットデスク

海外旅行も対象に

HISとの提携により、豊富な海外旅行が補助金支給対象となりました。HISのお得な優待割引も受けられる他、提携する大手旅行会社の商品も予約可能となり、幅広い旅行プランをご利用いただけることとなりました。

予約方法

専用電話または**メールオーダーシステムにて受付**

「特典予約専用ダイヤル」
海外旅行　**TEL 050-5894-3823**
国内旅行　**TEL 050-5894-3824**

「メールオーダー」システム
ホームページにリンクのHIS専用WEBサイトのリンクから（海外・国内別）

Sport & Do Resort

リソルの森

都心から約75分のめぐまれたアクセス

千葉の大自然に広がる森のスパ・リゾート

健康・スポーツをテーマに自然と遊ぶ体験型リゾート施設です。100万坪にも及ぶ広大な敷地には、グランピングや天然温泉、森そのものを満喫できるテントキャビンをはじめ、各種スポーツ施設や上質なホテル、レストランなどがご利用いただけます。

Pick up!

森の中を滑走するロングジップスライドやアスレチックなどのアクティビティや、乗馬体験にジャム作りなど、体験プログラムも充実、幅広い世代の方にお勧めです。

予約方法

予約センターにて電話受付

予約及びお問い合わせ先
予約センター　TEL 0475-35-3333
予約受付時間　9：00～17：00

スマイルリゾート

サマーシーズンの休暇も充実♪

従来のスノーリゾートのみならず、サマーシーズンのレジャーも満喫できる年間契約に拡大しました。

Pick up!

リゾートホテル、グランピング、オートキャンプ場など目的にあった滞在や、BBQ、ドッグガーデン、特設ウォータースライダーも人気です。

直接契約により、他社旅行会社経由での申込みよりお得にご利用いただけます。

予約方法

電話にて予約

舞子高原ホテル
予約専用電話　TEL 025-783-3511
https://www.maiko-resort.com

むいか温泉ホテル
予約専用電話　TEL 025-773-3311
https://www.muikamachi.com

■ 第7回スマートウォーキング

＼バーチャルな環境で他の参加者とがんばろう！／

実施期間 ⇒ 令和5年5月1日（月）～6月30日（金）
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
申込締切 ⇒ 令和5年4月14日（金）
目標歩数 ⇒ 個人参加 ①チャレンジコース…1日平均10,000歩以上　②スタンダードコース…1日平均7,000歩以上
グループ参加 7,000歩コースのみ
達成賞 ⇒ 各コース目標達成者の方に達成賞として「クオカードペイ1,000円分（デジタルギフト）」を贈呈します。
※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。

■個人参加は**抽選で50％の方に**（当選率が20％から大幅UP！）、グループ参加は**メンバー全員に**プレゼント！

■ 潮干狩り

＼開催期間中のお好きな日に参加できます！／

開催期間 ⇒ 令和5年5月8日（月）～7月22日（土）
※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 ⇒ 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5年4月14日（金）

スマートウォーキング、潮干狩りの申込方法

当組合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 「hdk2023」　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2023」のご案内

＼初心者も楽しめます！ 親子参加も歓迎♪／

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5年5月21日（日）、5月28日（日）
＊午前・午後の2部制、合計4回開催　※雨天中止
会場 ⇒ 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ダブルスゲームクリニック（パートナーは中学生以上）
③親子でテニスレッスン（パートナーは小学生）
参加資格 ⇒ 被保険者　※③は被保険者とその被扶養者（配偶者、中学生、小学生）
参加費用 ⇒ 組合にて全額負担
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5年4月18日（火）23：59
※詳細は3月に送付の事業主通知または当組合ホームページ「NEWS」をご覧ください。

（東振協HP）

令和5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。
最新の情報は当組合ホームページにてご確認ください。

4月 April

3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.321」発行	

5月 May

1日	スマートウォーキング（第7回）（～6/30）	申3月中旬
8日	春季ハイキング「潮干狩り」（～7/22）	申3月中旬 期間開催
21日	東京総合健保テニスフェスタ（5/21＆5/28）	申3月中旬

8月 August

1日	機関誌「ヘルスコムサット No.322」発行	

9月 September

下旬	「医療費＆ジェネリック使用促進統合通知」発送	

申…申込（受付）開始時期

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月 October

1日	スマートウォーキング（第8回）（～11/30）	申7月
	秋季婦人生活習慣病予防健診（～2/29）	申6月下旬
2日	機関誌「ヘルスコムサット No.323」発行	
30日	歯科検診【都内会場】（～12/8） ※インフルエンザ予防接種同時実施	申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「健康ウォーキング」	申9月
下旬～11月下旬	東京地区ウォーキングイベント「みかん狩り＆さつまいも掘り」	申9月 期間開催
	関西地区ウォーキングイベント「みかん狩り＆さつまいも掘り」	申7月 期間開催

11月 November

15日	歯科検診【大阪会場】（～11/17） ※インフルエンザ予防接種同時実施	申9月 随時
20日	歯科検診【横浜会場】（～11/23） ※インフルエンザ予防接種同時実施	申9月 随時
24日	歯科検診【名古屋会場】 ※インフルエンザ予防接種同時実施	申9月 随時

1月 January

5日	機関誌「ヘルスコムサット No.324」発行	

2月 February

下旬	「医療費＆ジェネリック使用促進統合通知」発送	
	東京総合健保ミニマラソン大会	申12月

Let's Enjoy!!

街巡り
ウォーキング

埼玉県・秩父市

vol.29

丘一面に広がる“花のパッチワーク”色とりどりの芝桜を観に行こう

秩父のシンボル・武甲山の麓にある羊山丘陵の斜面を利用した羊山公園。広大な公園のなかでも、芝桜の丘は、4月中旬から見ごろを迎え、毎年多くの人で賑わいます。ピンクや白、紫色など10種の芝桜を組み合わせた見事な眺めを楽しみながら歩きましょう。

② 見晴しの丘

秩父市街を一望でき、古くから桜の名所として親しまれています。

③ わんぱく広場

子どもが遊べる木製の遊具が設置されています。遊ぶ際は、親御さんが付き添ってください。

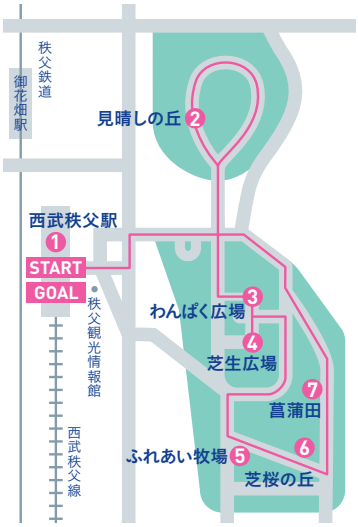
⑤ ふれあい牧場

ヒツジと触れ合える牧場。かつて、めん羊を扱う「埼玉県種畜場秩父分場」があり、「羊山」の名前の由来になったといわれています。

⑥ 芝桜の丘

写真提供：秩父観光協会

約17,600平方メートルの広い丘に10種の芝桜が植栽されています。GW中はかなりの混雑が予想されるため、ゆっくり楽しみたい人は平日がおすすめです。



歩行時間⇒約1時間15分
歩行距離⇒約4.0km　歩数目安⇒約5,000歩
※身長170cmで通常の歩幅で計算
※各スポット内歩き含まず

交通／電車：池袋駅から特急ラビューで約80分
車　：花園ICから国道140号で約60分

◎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。

当組合の個人情報保護方針について

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
最終改定日：令和4年7月12日
理事長　　林　恭一

※「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。

プライバシーマークの取得について

この度、当組合は、日本産業規格「JIS Q 15001個人情報保護マネジメントシステム－要求事項」に準拠して個人情報保護を適切に行っている事業者として、一般財団法人日本情報経済社会推進協会（JIPDEC）より認定され、「プライバシーマーク」を取得いたしました。

今後も、加入者の皆様の個人情報を適切に管理・運用してまいります。

理事会・組合会開催報告

第281回 理事会 ｜開催日 令和5年2月2日(木)

審議事項

1. 第135回組合会提出議案
2. 第135回組合会の招集
3. 組合保有財産の運用

報告事項

1. 個人情報漏えい事案と関係者の処分
2. 令和4年度事業の進捗状況

第135回 組合会 ｜開催日 令和5年2月8日(水)

審議事項

1. 令和4年度変更予算
2. 令和5年度予算関連事項
3. 規程の改正等
4. 理事長専決事項

報告事項

1. 令和4年度事業の進捗状況

公告

事業所の新規適用・編入

㈱東京ニュースエージェント
東京都中央区
令和4年6月29日

㈱THReee entertainment
東京都渋谷区
令和5年2月1日

プラップノード㈱
東京都中央区
令和4年9月1日

㈱ネルケプランニング
東京都目黒区
令和5年4月1日

事業所の名称変更

GMO ENGINE㈱
旧 ㈱ENGINE
東京都渋谷区　令和4年12月5日

㈱FIELD MANAGEMENT EXPAND
旧 ㈱xpd
東京都渋谷区　令和5年1月1日

互選理事の就任

吉森　正人
(一社)日本音楽著作権協会
就任年月日　令和4年12月6日

選定議員の退任

藤岡　隆之
㈱NHKテクノロジーズ
退任年月日　令和5年1月31日

選定議員の就任

髙橋　吉弘
㈱NHKテクノロジーズ
就任年月日　令和5年2月1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。なお、令和4年度より変更はありません。

記

1. 令和4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5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。

令和5年4月～7月の納付期限	4月分	令和5年4月10日(月)
	5月分	令和5年5月10日(水)
	6月分	令和5年6月12日(月)
	7月分	令和5年7月10日(月)

第31回 東京総合健保ミニマラソン大会 開催報告

令和5年2月26日に開催されました第31回東京総合健保ミニマラソン大会にて、ジャパンケーブルキャスト㈱の渡慶次 賀康さん（36歳）が男子5km40歳未満の部で見事1位を獲得されました。

渡慶次さんコメント

当日は晴天に恵まれてマラソン大会日和でした。
向かい風が強く途中気が折れそうになりながらも完走できたのは、普段から叱咤激励していただける仲間のおかげです。

「東振協 共同利用保養所」のご案内

一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）に加入している、他の健康保険組合が保有している保養所をご利用いただけます。利用できる施設、利用方法等は「東振協 共同利用保養所」で検索、または下記東振協ホームページをご覧ください。

https://www.toshinkyo.or.jp/resort/

Let's 脳トレ！

プレゼント付き

出題＊福永 良子

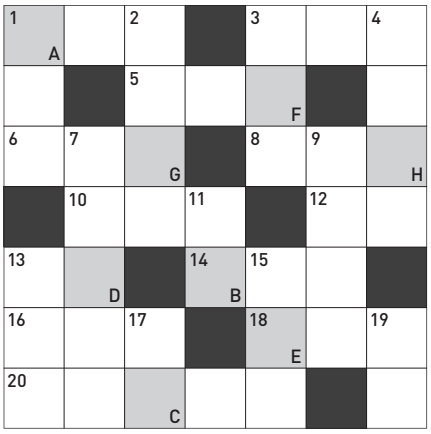
問題 クロスワードを解いてA～Hをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

1 ハトはこのシンボルとされる鳥
2 悪かったと反省して自らを正します
3 武器は使わない格闘技の一つ
4 果物をギュッと絞って作る飲み物
7 海で獲物がたくさんとれること
9 心に思い描く姿、情景などなど
11 アメリカやカナダなどの通貨単位
13 相手を見限って、なにが尽きる？
15 または長所ともいいます
17 ショウノウは、この木からとれる消臭、防虫剤
19 年々暑くなる一方の季節です

ヨコのカギ

1 天皇、皇后などにつける敬称は？
3 訓読みと音読みがある文字
5 サケやマスの卵を塩蔵したもの
6 ごく一般的な一人称です
8 仕事を一休みして○○○タイム
10 アジアのIT大国で首都はデリー
12 手術に使われる刃物といえば
13 主に地中で団体生活をする昆虫
14 七月の誕生石で、紅玉とも
16 やる気、しようという積極的な気持ち
18 帽子からウサギを出したりする芸
20 みんなからそっぽを向かれること



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！

10名様

『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。

Winter 号の答え **コトシモヨロシク（今年もよろしく）**

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」**または、**上記QRコード**からご応募ください。

締切日 ■ 令和5年4月30日（日） **正解・当選者発表** ■『Health Comsat』2023 Summer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7月・8月・9月のご案内

7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 / 31	25	26	27	28	29	30

8月
（5/1（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	31			

9月
（6/1（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	

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。
◎7月の健診は4月3日（月）から受付を開始しております。

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。
- 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。

Health Comsat
2023.Spring　No.321

発行　東京都報道事業健康保険組合　https://www.houdou-kenpo.or.jp/
〒104-8432　東京都中央区築地七丁目6番1号　☎03-6264-0131　FAX 03-6264-0138
＊本誌で使用しているQRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です。