

Health Comsat

[ヘルスコムサット]

2023
Autumn
Houdou-kenpo
No.323

肝臓に優しい
生活を…

築地発健康かわら版

休肝日、作っていますか？

インフルエンザ
予防接種のご案内

スポーツクラブをお得に活用！



街巡りウォーキング④「川崎市立日本民家園」(神奈川県川崎市) 本誌P11

＼ 肝臓に優しい生活を… ／

休肝日、 作っていますか？

おいしい食べ物が多い秋は、食欲が増す季節。宴会の機会も多いのではないのでしょうか？

そこで気になるのは、飲酒量が増えてしまうこと。

「沈黙の臓器」といわれる肝臓に負担をかけていないか、振り返ってみましょう。



年齢とともにお酒に弱くなる

厚生労働省では、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及のため、初となる「飲酒ガイドライン」の策定を進めています。その資料によると、高齢者は若い時と比べて、体内の水分の減少等から同じ量のアルコールでも酔いやすくなり、また、飲酒が一定量を超えると認知症の発症リスクが高まる可能性があるとされています。

お酒を飲まない人も肝臓病に？

「脂肪肝」は飲酒習慣がある人になるもの、というイメージを持っている人が多いかもしれませんが、お酒を飲まない人の脂肪肝（非アルコール性脂肪性肝疾患；^{ナッフルディー}NAFLD）も増えているので要注意です。NAFLDのおもな原因は、食べすぎや運動不足、肥満などです。“お酒を飲まないから”と油断せず、生活習慣を振り返り、健診結果もきちんと確認しましょう。

Contents

- 2 築地発健康かわら版
肝臓に優しい生活を…休肝日、作っていますか？
- 4 Hoks プラン
インフルエンザ予防接種のご案内
直接契約医療機関のご案内
健康管理事業推進委員会報告 他

- 11 街巡りウォーキング
神奈川県・川崎市
- 12 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”
口内炎

こんな習慣で、肝臓に優しい生活を

肝臓の病気は、なんらかの自覚症状が現れたときは、かなり進行していることが多いため、日ごろから生活習慣に気を付けることと、健診等の数値を確認することが大切です。
お酒を飲む人はもちろん、飲まない人も肝臓に負担をかけない生活習慣を心がけましょう。



☑ 1日のアルコール摂取を控えめに

1日の純アルコール量は、男性は約20g、女性は約10gまでを心がけましょう。

【純アルコール量20gのめやす】

- ビール …… 中瓶1本 (500mL)
- ワイン …… グラス2杯 (240mL)
- 日本酒 …… 1合 (180mL) など



☑ 週に2日以上のお酒を休肝日を作る

- 最近増えているノンアルコール飲料の活用もgood

☑ お酒を飲むときは、おつまみを適量摂る

- 豆腐や枝豆など低脂質高たんぱく食品と、ビタミン類が摂れる野菜を

☑ 腹八分目と適度な運動で肥満を予防

☑ 糖質や果糖 (甘い果物に多い) の摂りすぎに注意

- 果物は1日100～200g (りんごなら1/2個、バナナなら1本、みかんなら2個) をめやすに。



飲み会やイベントはヘルシーに楽しもう♪

コロナ禍に会えなかった人などが集まる機会も増えている今年、久しぶりのメンバーでの飲み会は盛り上がること間違いなし！ ただし、短時間の大量飲酒は、肝臓に負担をかけ、急性アルコール中毒のリスクもあります。お酒を飲むペースはゆっくりを心がけ、いろいろな料理を少しずつ食べるようにすると、栄養バランスが取れやすくなります。

また、お酒とソフトドリンクを交互に飲む、お酒は2杯までにしてそれ以降はお茶を飲むなど、最初に決めておくのもおすすめです。



14 なるほど! 健康保険

交通事故・第三者によるケガについて
業務中・通勤途中のケガについて
整骨院・接骨院にかかるとき
マイナンバーカードで受診する前にご確認を

18 健康づくり Information

報道健保提携のスポーツクラブをお得に活用！
契約保養所からのお知らせ

21 家庭からはじめるSDGs! 食エコごはん さつまいもときのこのダッカルビ

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

インフルエンザ予防接種のご案内

補助金額を上げました /

インフルエンザワクチンは、接種後約2週間から効果が現れ、約5～6か月続きます。流行のピークになりやすい1～2月に効果を得るには、12月中旬までの接種がおすすめです。

報道健保では、「補助金支給」または「無料接種」のどちらかで予防接種が可能ですので、ご活用ください。

今年度から補助金額を2,000円から3,000円に上げました！

1 窓口精算方式 (東振協契約医療機関予防接種)

ご自宅の近くで接種が受けられ、接種費用支払い時に補助金額が差し引かれるため補助金請求の手続きが不要です。実施医療機関等の詳細は東振協ホームページをご覧ください。



対象者

被保険者および被扶養者

接種費用

健保補助金3,000円を差し引いた費用をお支払いください。医療機関により接種費用が異なります。東振協ホームページの一覧表をご確認ください。

※計算例 接種費用 健保補助金 窓口負担額
3,960円 - 3,000円 = 960円

接種方法

- ①院内予防接種…被保険者・被扶養者が各契約医療機関において接種を受ける
- ②集合予防接種…各契約医療機関が設定する予防接種会場にて接種を受ける

持参するもの

- ①「東振協予防接種利用券」
(当組合ホームページからダウンロードもしくは東振協ホームページから発行)
- ②「健康保険被保険者証」※
※マイナンバーカードは、被保険者証の記号・番号・保険者名称等が特定できないため、健康保険被保険者証の代わりにはなりません。

2 事後請求方式

インフルエンザ予防接種を全額自己負担した方へ、償還払いにより補助金を支給いたします。実施要領は以下のとおりです。

対象者

被保険者および被扶養者

補助金支給額

1人につき3,000円

なお、3,000円を下回る場合は実費支給とし、2回接種法の場合は初回1回分のみを対象とします。

接種方法および補助金請求方法

- ①最寄りの医療機関で予防接種を受ける
- ②「インフルエンザ予防接種補助金請求書」を記入の上、医療機関の領収書原本の画像データと併せて「インフルエンザ予防接種補助金請求書専用メールアドレス」に添付し送信
- ③健保組合から事業主口座へ補助金額振込み
- ④事業主から被保険者に補助金支払

※事業所にてとりまとめの上、一括請求される場合は、「インフルエンザ予防接種補助金請求書(法人用)」をご利用ください。

Topic

インフルエンザワクチン点鼻液が国内初の承認

今年3月、鼻スプレー式のインフルエンザワクチン「フルミスト点鼻液」が承認されました。これまで承認されていたのは注射式のみで、国内で鼻スプレー式が承認されたのは初めてです。

両鼻腔にワクチンを霧状に噴射するもので、注射式のような恐怖心や痛みを感じにくいメリットがあります。また、鼻やのどの粘膜から取り込まれるため、注射式より呼吸器からの感染を予防しやすい効果も期待されています。対象は、2歳以上19歳未満となっています。

3 生活習慣病予防健診・人間ドック受診時の同時接種

接種料金：無料

会場・接種期間

生活習慣病予防健診同時接種 健診料金：無料

医療機関名	接種期間	健診実施日	健診予約電話番号	最寄駅
報道健康築地健診プラザ	10月10日(火)～1月31日(水)	月曜～金曜、 土曜(第2・4)	0570(056)123 当組合HPから予約可能です	築地駅 徒歩5分
結核予防会 総合健診推進センター	10月2日(月)～1月31日(水)	月曜～金曜、 土曜(第1・3)	03(3292)9244	水道橋駅 徒歩3分
大阪府結核予防会 大阪総合健診センター	11月1日(水)～1月31日(水)	月曜～金曜	06(6202)6666	淀屋橋駅 徒歩5分

人間ドック同時接種 人間ドック料金：44,000円(組合ドック補助額25,000円)

医療機関名	接種期間	人間ドック実施日	人間ドック予約電話番号	最寄駅
新赤坂クリニック 青山	11月1日(水)～ 1月31日(水)	月曜～ 土曜(午前中)	03(5770)1250 新赤坂クリニックHPから も予約可能です	青山一丁目駅 徒歩1分
新赤坂クリニック 銀座				銀座駅 徒歩4分
新赤坂クリニック 横浜				横浜駅 徒歩6分

対象者

生活習慣病予防健診・人間ドック受診者

※予防接種のみご希望の場合は、4の東京・横浜・大阪・名古屋地区各会場接種および1、2の補助金をご利用ください。

接種申込方法

健診・人間ドックの予約の際、または受診当日にお申出ください。

持参するもの

生活習慣病予防健診同時接種

- ①健康保険被保険者証※
- ②「2023年度 インフルエンザワクチン接種予診票」(当組合ホームページよりダウンロードし、予めご記入の上お持ちください。)

人間ドック同時接種

- ①健康保険被保険者証※
- ②『「人間ドック」・「脳ドック」利用案内書』(当組合ホームページよりダウンロードし、記入の上お持ちください)
※マイナンバーカードは、被保険者証の記号・番号・保険者名称等が特定できないため、健康保険被保険者証の代わりにはなりません。
※未成年者(16歳以上18歳未満)が1人で来所する際は「保護者同意書」が必要になります。当組合ホームページをご覧ください。

4 会場インフルエンザ予防接種・歯科検診の同時接種

無料

会場・接種期間

会場	実施日	受付時間
渋谷 サンスカイルーム4F 渋谷区渋谷1-9-8	10月30日(月)～11月10日(金) *11/3(祝)除く	9:00～ 15:30
築地 電気工事会館6F 中央区築地3-4-13	11月13日(月)～17日(金) 【インフルエンザ予防接種のみ】 11月20日(月)～24日(金) *11/23(祝)除く	9:00～ 15:30
大阪 松下IMPビル2F 大阪市中央区城見1-3-7	11月15日(水)～17日(金)	9:30～ 15:30
横浜 リロの会議室 横浜関内スタジアム前4F 横浜市中区山下町252 グランベル横浜ビル	11月20日(月)～22日(水)	9:30～ 15:30
名古屋 イオンコンパス 名古屋駅前5F 名古屋市中村区椿町18-22 ロータスビル	11月24日(金)	9:30～ 15:30
飯田橋 東京都左官工業協同組合 新宿区揚場町1-21 飯田橋升本ビル8F	11月27日(月)～12月8日(金)	9:00～ 15:30

対象者

インフルエンザ予防接種
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)

接種申込方法

当組合ホームページ内の「インフルエンザ・歯科検診お申し込み」からご予約ください(完全予約制)。

※いずれの会場も、受付時間は昼休み(12:00～13:00)を除きます。

※未成年者(16歳以上18歳未満)が1人で接種する際は「保護者同意書」が必要になります。当組合ホームページをご覧ください。

※接種の際には、健康保険被保険者証※、2023年インフルエンザワクチン接種予診票をご持参ください。

※マイナンバーカードは、被保険者証の記号・番号・保険者名称等が特定できないため、健康保険被保険者証の代わりにはなりません。

令和5年度生活習慣病予防健診直接契約医療機関のご案内 健診後の“お楽しみプラン”はいかが？

年に1度の健診が大切だと分かっている、つい「面倒くさい」とってしまう人も多いのでは？
そこでオススメしたいのは、健診後に楽しい予定を追加すること。

今回ご紹介する直接契約医療機関は、駅近ばかりです。健診後に、ご家族などと待ち合わせてお互いの健康について話しながら、ショッピングなどを楽しんでみてはいかがでしょうか？

大阪

医療法人 大阪桜十字

桜十字グランフロント大阪クリニック
06-6377-8320

大阪市北区大深町3-1 グランフロント大阪北館ナレッジキャピタル6階



JR・私鉄各線
「大阪駅」より徒歩5分
「梅田駅」より徒歩8分

施設紹介

グランフロント大阪北館6階にあり、大阪駅直結の最高の立地です。MRIやCTなど大型医療機器も完備しています。広大な施設を贅沢に使い上質な空間とおもてなしを追求し、ハード・ソフトの両面から「利便性」「充実」「居心地の良さ」を目指しました。また婦人科検査は全て女性スタッフが対応するのでご安心ください。

医療法人 厚生会

マイヘルスクリニック心斎橋院
06-6243-0117

大阪市中央区西心斎橋 1-4-3 心斎橋オーパ 11 階



御堂筋線
「心斎橋駅」より徒歩2分
(直結)

施設紹介

大阪メトロ御堂筋線心斎橋駅直結。お忙しい合間のご利用や、受診後のショッピングに非常に便利です。より快適な受診環境を目指し、男女別健診フロアを採用。女性フロアでは医師、技師、スタッフすべて女性が担当します。人間ドック・生活習慣病健診専門クリニックとして、落ち着いた雰囲気の中丁寧な対応でお迎えします。

医療法人社団 新生会

大阪なんばクリニック
06-6648-8571

大阪市中央区難波 5-1-60 なんばスカイオ 9 階



南海線
「南海なんば駅」より
徒歩1分
大阪メトロ
「なんば駅」より徒歩2分

施設紹介

南海なんば駅直結の「なんばスカイオ」9階にあり、各交通機関からも至便な立地です。土曜日は祝日以外営業しており、平日お忙しい方にも便利です。毎週火曜日はレディースデーで、受診者、医師、スタッフすべて女性のため、安心して受診いただけます。胃内視鏡検査は、鎮静剤での受診が選択でき、リラックスした状態で検査ができます。

一般財団法人 船員保険会

船員保険大阪健康管理センター
06-6576-1011

大阪市港区築港 1-8-22



中央線
「大阪港駅」より徒歩1分

施設紹介

当センターは、働く皆様の健康を維持するために安心して受診していただける健康診断の専門施設です。清潔でくつろげる広いスペースのなか、コンピュータを利用した総合健診システムで短時間で検査し、データ管理の充実を図り、皆様の健康管理を応援しています。中央線「弁天町駅」から電車で約5分、「本町駅」から電車で約10分の「大阪港駅」6番出口目の前すぐで雨の日でも簡単にアクセスいただけます。

医療法人 尚仁会
**名古屋ステーション
 クリニック**
052-551-6663

名古屋市中村区名駅4-6-17
 名古屋ビルディング8・9階



JR・私鉄各線
 「名古屋駅」より徒歩約2分
 ※地下街「ユニモール」直結

施設紹介

当クリニックは、摩天楼のようにビルがそびえ立つ名古屋駅接通路すぐにあります。現在4フロア総面積1,000坪の規模を誇る施設となり、各種検査が充実している他、ホスピタリティにもこだわっています。予防・未病などの健診から2次検査、特定保健指導や運動施設など充実したコンテンツをお届けします。

医療法人 鹿志会
**エルズメディケア
 名古屋** ※女性専用施設
052-737-6500

名古屋市中区栄2-1-1
 日土地名古屋ビル3階



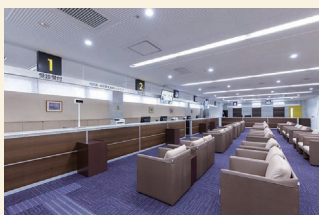
地下鉄
 東山線・鶴舞線
 「伏見駅」より徒歩1分(直結)

施設紹介

受診者はもちろん、医師・スタッフも女性。異性の目を気にすることなく安心して受診いただけます。土日や祝日も開院しているので、お仕事や家事などでお忙しい方でもご都合に合わせてご予約いただけます。乳がん・子宮頸がん等の婦人科の検査は定休日を除き毎日対応しています。※胃部レントゲン検査のみ男性技師が担当する場合があります。

一般財団法人
愛知健康増進財団
052-951-3919

名古屋市北区清水1-18-4



名鉄瀬戸線
 「清水駅」より徒歩5分
 ※無料駐車場完備(約100台)

施設紹介

健康診断フロアは延床面積2,600㎡を確保し、ゆったりとご受診いただけるとともに、各検査コーナー(室)にプライバシー確保の環境を整え、フロアマナーを配置してスムーズな健康診断に努めています。また、各種検査機器のデジタル化、健康診断実施時の各種登録・進捗状況等の完全システム化を行っています。

札幌

医療法人 溪仁会
溪仁会円山クリニック
011-611-7766

札幌市中央区大通西26丁目3-16



地下鉄東西線
 「円山公園駅」より
 徒歩1分

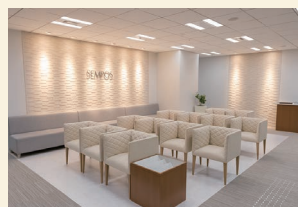
施設紹介

病気の早期発見と予防を目的とした健診事業、その結果に基づく生活習慣改善指導を中心に、地域の方々の健康を守るための活動を展開してきました。各種人間ドックや企業と提携した職場健診、地方自治体の委託による介護予防事業などさまざまなサービスを提供しています。

東京

一般財団法人 船員保険会
品川シーズンテラス健診クリニック
03-3452-3382

港区港南1-2-70 品川シーズンテラス5階



JR「品川駅」
 港南口(東口)より
 徒歩6分

施設紹介

当クリニックは良質な健診を提供するため、快適な受診空間にこだわりました。日ごろお忙しい受診者様にも、ゆったりとしてくつろぎのある環境で受診いただける施設です。人間ドック、各種健診、充実したオプション検査をご用意しています。



第19回 | 健康管理事業推進委員会報告

令和5年7月25日、第19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、検討事項報告ならびに委員の皆様による意見交換が行われました。

開催方法 | オンライン形式

- 議 題 |
- ① がん検診の受診状況について
 - ② 「新入社員研修」の実施報告について
 - ③ 傷病手当金受給者の傾向及び精神疾患罹患防止のためのメンタルケアについて

健康管理委員からのおもな意見をご紹介します

① がん検診の受診状況についての意見

- 胃カメラは検査の際苦しいため、受診拒否されるケースがある。
- 受診促進として検査受診による病気の早期発見・治療につながった「体験談」を機関誌等に掲載し、検査の重要性を広報してはどうか。

② 「新入社員研修」の実施報告についての意見

- 「新入社員研修」の内容は、健康的に働くためのアドバイスのほか、保険料の詳細や傷病手当金の申請方法について保健師と健保職員が説明する。
- 健保組合の事業として「新入社員研修」があまり周知されていない。
- 各事業所も新入社員研修における健康保険制度の説明は手探り状態であったため、ぜひ健保組合でお願いしたいという意見が多数。

③ 傷病手当金受給者の傾向及び精神疾患罹患防止のためのメンタルケアについての意見

- 事業所の一事例として、社内のSNSを利用して悩みを相談できる窓口を開設し、メンタルケアにつなげる。
- 近年では、電話よりもSNSの方が相談しやすい傾向にある。



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。

第35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～

下記のとおり、第35回健康管理委員連絡会として、
オンライン健康セミナーを開催します。YouTube
にて限定公開し、期間中は当組合ホームページよ
りいつでも視聴できます。



テーマは、 今話題の「腸活」です

今年のテーマは「腸活」です。今話題の「腸活」とは、
バランスのよい食生活や適度な運動などによって腸内環境を整えること。腸内環境は免疫力やメンタルヘル
ス疾患の予防、認知症との関係も注目されています。

腸活に興味はあるけれど、何から始めればいいのか分からない人はこのセミナーで「腸活」のキホンと食
事のポイントを分かりやすくレクチャーします。この機会をお見逃しなくご活用ください。

開催方法	動画視聴形式 (動画時間は約60分です) ※当組合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、保険証記載の保険者番号です (06から始まる8桁の数字)。
視聴期間	令和5年10月13日(金)～11月17日(金)
講演テーマ	『腸活でカラダもココロも健康に！』 ～腸内細菌の多様性が健康長寿の秘訣～
講師	ないとう ゆうじ 内藤 裕二先生 京都府立医科大学大学院医学研究科 生体免疫栄養学講座教授 ■講師紹介  日本消化器免疫学会理事、 日本抗加齢医学会理事も 務め、腸内細菌と健康長 寿の関係などの研究をはじ め、長年腸内環境を研究 し続けている第一人者

こんな症状で
悩んでいる人は、
ぜひご視聴ください！

- ✓ 肌荒れや吹き出物
- ✓ 寝不足・ストレス
- ✓ 野菜不足・便秘気味
- ✓ アレルギー(花粉症等)

セミナーを
視聴して、ボクを
元気にしてね！



ロコモ対策で健康寿命を延ばそう！

「若いから大丈夫？」

…いいえ、高齢になる前から取り組むことが大切です

筋力が低下し、日常生活に必要な「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム」（以下、ロコモ）といいます。

メタボリックシンドロームや生活習慣病の原因となる肥満対策として体重コントロールは重要ですが、体重を減らすことだけ目指してしまうと必要な筋力も低下させてしまうことがあります。

ロコモ対策は高齢になってからではなく、早い段階での取り組みが重要です。

■ 日常でこんなことがあると要注意！ 7つのロコチェック（日本整形外科学会）＊出典1

1	2	3	4	5	6	7
片脚立ちで靴下をはけない	家の中でつまずいたりすべったりする	階段を上がるのに手すりが必要である	家のやや重い仕事が困難である（注1）	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（注2）	15分くらい続けて歩くことができない	横断歩道を青信号で渡りきれない

（注1）掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど （注2）1リットルの牛乳パック2個程度

1つでも当てはまれば、ロコモの心配があります。下記を参考にロコトレを始めましょう！

ただし、腰や関節の痛みやふらつきなどがある場合は、医師に相談してください。

また、食事では、多くの種類の食品を摂ることも大切です。

運動＆食事で、ロコモを予防しよう！

運動 2つのロコトレを続ける ＊出典1

ロコトレ1

片脚立ち ～バランス能力をつける～

1 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立つ。

2 床につかない程度に、片脚を上げる。

左右とも1分間で1セット、1日3セット



ロコトレ2

スクワット ～下肢の筋力をつける～

1 足を肩幅に広げて立つ。

2 お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻る。動作中も息は止めない。

5～6回で1セット、1日3セット



食事 合言葉は「さあにぎやかにいただく」＊出典2

さ かな……………動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富（点）

あ ぶら……………適度な油脂分は細胞などを作るのに必要（点）

に く……………良質なたんぱく源の代表（点）

ぎ ゅうにゅう…たんぱく質とカルシウムが豊富（点）

や さい……………ビタミンや食物繊維を十分に摂れる（点）

か いそう……………低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富（点）

い も……………糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む（点）

た まご……………いろいろな調理法で簡単にたんぱく質が摂れる（点）

だ いず……………たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富（点）

く だもの……………ミネラル、ビタミンが多く食物繊維も摂れる（点）

※ほとんど毎日摂る＝1点、それ以下＝0点

毎日の食事で7点以上を目指しましょう

＊出典1：ロコモ チャレンジ！推進協議会ロコモパンフレット2020年度版

＊出典2：ロコモ チャレンジ！推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所

※『さあ、にぎやかにいただく』は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10種の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

多様な植物や野鳥が息づく自然の宝庫 生田緑地で紅葉&文化の秋！

かつての里山環境や周辺の農地、樹林等と一体となった美しい風景が今に引き継がれ、貴重な自然資源が残されている生田緑地。四季折々の自然美を楽しめ、秋は川崎市随一の紅葉スポットです。見どころも充実しているコースを歩いて、秋を満喫しましょう。



① かわさき^{そら}宙と緑の科学館

世界最高水準のプラネタリウムや天体観察ができるアストロテラスを備え、さまざまな自然科学体験ができる博物館です。週末には、観望会や実験教室が行われています。



② メタセコイアの林

岡本太郎美術館の手前、生田緑地随一の紅葉スポットで、30メートルも高さのメタセコイアの紅葉を楽しめます。そばにある「奥の池」に紅葉が映り込む美しい眺めも必見です。



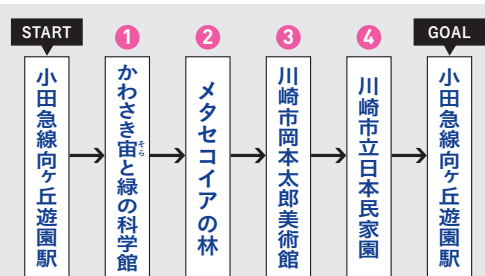
③ 川崎市岡本太郎美術館

川崎生まれの芸術家・岡本太郎から寄贈された作品や資料をはじめ、その両親である漫画家・一平、小説家・かの子の作品等を展示しています。



④ 川崎市立日本民家園

古民家を永く将来に残すことを目的に、昭和42(1967)年に開園した野外博物館。東日本の代表的な民家をはじめ、水車小屋や歌舞伎舞台など、文化財指定を受けた建造物25件を見ることができます。



歩行時間⇒約1時間

歩行距離⇒約3.5km 歩数目安⇒約4,000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：新宿駅から小田急線で約20分

車：東名川崎ICから約10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。



「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うことで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 口内炎

監修：大和駅前歯科 中川 洋一 先生



口内炎は種類によって原因が違う

口内炎は、頬の内側や歯茎、舌などに白い斑点ができたり、炎症を起こしたりするもので、痛みが続くと食事や会話に支障を来します。もっとも一般的な「アフタ性口内炎」をはじめ、右表のような種類があります。

抵抗力が下がっているときに 発症しやすい

口内炎は、抵抗力が下がっているときに発症します。規則正しい生活を心がけ、体調を整えておくことも大切です。ただし、原因を取り除いても症状がなかなか改善しない場合は、口腔がんや他の病気が原因の可能性も考えられるので、早めに医療機関に相談しましょう。

口内炎のおもな種類と原因

アフタ性口内炎	中心が白く、周囲が赤くなる。ストレス、栄養の偏りなどで起こる。
アレルギー性口内炎	歯の詰め物やかぶせ物の金属のアレルギー反応で起こる。
ヘルペス性口内炎	ヘルペスウイルスの感染で起こる。一度感染すると、症状が治まっても体内にウイルスがとどまり、体調が悪いときなどに再発する。
カンジダ性口内炎	口の中のカンジダ菌の増殖で起こり、ヒリヒリとした痛みを伴う。悪化して炎症が粘膜まで進行すると、味覚障害につながることも。

健康
KEYWORD

セルフメディケーション税制①

医療費控除の特例として、健康の維持増進および疾病の予防として一定の取組を行う個人が、対象のスイッチOTC医薬品（処方薬から転用された市販薬）を年間12,000円以上購入した際、所得控除を受けることができます。

口内炎の原因を作らないポイント

口内炎を予防する一番の方法は、「原因を作らない」ことです。炎症を起こす原因がないか確認し、排除しましょう。通常、原因を取り除けば1～2週間で自然と口内炎は治るので、その間は、症状が悪化しないように、辛いものや味の濃い食べ物は避け、患部に刺激を与えないように気を付けましょう。

疲労やストレスをためない

口内炎の多くは免疫（抵抗力）が下がっているときに発症するので、下記に気を付けましょう。

- ✓ 栄養バランスの良い食事を摂る。
- ✓ 質の良い睡眠を取る。
- ✓ 規則正しい生活を心がける。



口腔内の状況を確認する

歯の治療後などに口内炎が起きたときは、歯科医に相談してみましょう。

- ✓ 詰め物やかぶせ物の材質を替える。
- ✓ 矯正装置が当たるなど物理的な刺激が起きないように調整してもらう。



口の中をいつも清潔にしておく

ちょっとした傷にウイルスや細菌が感染することで悪化するので、清潔を心がけましょう。

- ✓ 歯磨きやうがいを習慣化する。
- ✓ ガムをかむなどして、口の中の乾燥を防ぐ。



市販薬を活用する

痛みを和らげる市販薬を活用するのも有効です。薬局で相談してみましょう。

- ✓ 炎症を抑える軟膏を塗る。
- ✓ 患部を保護する貼付薬を貼る。



こんなときは病院へ

●ヘルペス性口内炎が再発したとき

医療機関でウイルスの増殖を抑えるのみ薬を処方してもらい、早めに内服しましょう。

●ヒリヒリした痛みがあるとき

カンジダ性口内炎は、健康であれば基本的に発症しませんが、ヒリヒリした痛みがある場合は、医療機関で口内炎の原因がカンジダかどうかを調べてもらい、抗真菌薬を処方してもらいましょう。広い範囲に炎症が出たり、長く続く場合は、口腔以外のがんや糖尿病の可能性も考えられます。

●症状がなかなか改善しないときなど

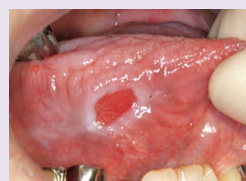
原因を取り除いても症状がなかなか改善しない場合は、口腔がんの可能性も考えられます。

下記のような場合は、早めに医療機関に相談しましょう。

- ✓ なかなか治癒しない
- ✓ 痛みや出血が持続的に起こる
- ✓ 炎症部が硬くデコボコしている



舌がん



舌にできた口内炎

交通事故等にあったとき 第三者行為による傷病 治療に保険証を使った場合は、 必ずご連絡を！

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となります。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、加害者が支払うべき被害者の医療費を健保組合が一時的に立て替えて医療機関に支払いし、後日加害者に請求することになります。

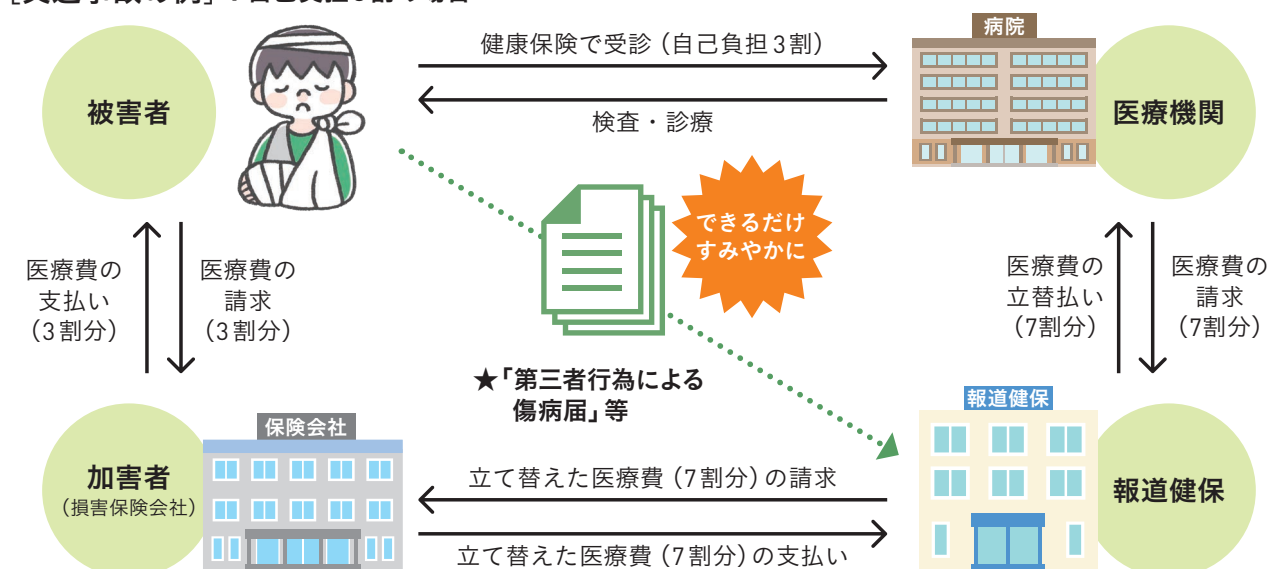
このような場合も「第三者行為」扱いとなります



「第三者行為による傷病届」をご提出ください

健保組合が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] *自己負担3割の場合



★「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（通勤災害）
- 会社内での作業中のケガ（業務災害）
- 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り、通勤経路に戻った後のケガ

健康保険の適用例

- 出勤時に自宅や自宅の敷地内でのケガ
- 通勤経路から明らかに外れた場所でのケガ



健康保険？ OR 労災保険？

- 自宅から取引先へ直行するときにケガをした場合
⇒ **労災保険適用**（通勤災害）
- 業務終了後に映画を観に行き、帰宅途中にケガをした場合
⇒ **健康保険適用**
（通勤中断が長時間に及んだ場合は通勤災害の対象外）



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（薬の処方がある場合は、調剤薬局にも同様にお伝えください）。
- 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。

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）

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。

整骨院・接骨院にかかるときはご注意を！

「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。

事前にチェックしよう！

接骨院・整骨院にかかる原因は？

①

転んで打撲、
ねんざなど、
負傷原因が
明らかな
外傷性のケガ



②

原因不明もしくは
日常生活からくる
慢性的な痛みやこり



③

①・②以外の要因

- ✓ 疲労回復や
慰安目的などの
マッサージ
- ✓ 病気（神経痛・リウマチ・
頸肩腕症候群・五十肩・関節炎・
ヘルニアなど）からくる痛み・こり
- ✓ 脳疾患後遺症などの慢性痛、
過去の交通事故などによる
後遺症
- ✓ 工作中や通勤途上におきた負傷
（労災保険が適用されます）



どんなケガですか？

- ✓ 打撲
- ✓ ねんざ
- ✓ 挫傷
(肉ばなれ)

- ✓ 骨折(ひびを含む)
- ✓ 脱臼

接骨院にかかること
についての医師の同意

あり

なし※

※応急処置の場合に限り、医師の同意
なしでも健康保険が適用されます。

健康保険が使えます！

長期間通っても快方に向かわない場合は、
内科的要因も考えられますので医療機関の
受診をお勧めします。

健康保険は使えません！

「健康保険が使える」と説明を受けても、後日
健康保険の適用外であることが判明した場合、
全額を自己負担していただくことがあります。

誤ったかかり方を しないための ポイント

- ① 負傷原因・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 整骨院・接骨院から「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

マイナンバーカードで 受診する前に ご確認ください

令和5年4月から、すべての医療機関・薬局でオンライン資格確認システムの導入が原則義務化され、顔認証付きカードリーダー等の導入が進んでいます。

医療機関等への受診の際は、事前に下記をご確認いただいた上で、マイナンバーカード（マイナ保険証）をご利用ください。

被保険者情報が登録されているかを受診前にご確認ください

顔認証付きカードリーダー等でオンライン資格確認を行うには、オンライン資格確認システムへのデータ登録が完了している必要があります。マイナポータルの「わたしの情報」で、ご自身の資格情報を確認できます。

※登録されているかどうか
わからない状態で受診する
場合は、マイナンバーカード
とあわせて保険証を携行し
てください。

オンライン資格確認システム
導入状況（運用開始施設）

- 病院 93.6%
- 薬局 93.7%

[令和5年9月3日時点]

マイナンバーカードで受診するメリット

安心

より良い
医療が受けられる！

初めての病院でも、
診療等の情報が
医師と共有できる



- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき（本人が同意したときのみ）、重複検査のリスクが少なくなります。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき（本人が同意したときのみ）、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少。
- 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

便利

各種手続きも便利・簡単に！

医療費控除が
スマホでできる
なんて便利ね



マイナポータルで
医療費通知情報を入手でき、
医療費控除が簡単に

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- 高齢受給者証の持参も不要となります。

資格取得届等にマイナンバーの記入ができない場合は 後日「個人番号（マイナンバー）届」の提出をお願いいたします

令和5年6月から資格取得届および被扶養者異動届にマイナンバーの記入が義務化されました。届出書提出時点でマイナンバーを記入することが困難な場合は、後日事業主経由で「個人番号（マイナンバー）届」（右）を提出いただいております。マイナンバーのご提出がない期間はマイナンバーカードの保険証利用ができませんので、ご注意ください。

※紛失等によりマイナンバーに変更があった場合は「個人番号変更・訂正届」を事業主経由でご提出ください。

当組合ホームページよりダウンロードできます。

「スポーツの秋」にカラダにいいこと始めよう♪

報道健保提携 スポーツクラブをお得に活用！

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、詳細は当組合ホームページの「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。

■ コナミスポーツクラブ

KONAMI SPORTS CLUB

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	5,720～14,850円

＼コナミスポーツクラブなら始めやすい・続けやすい／

■ ラクらく便利な法人会員WEB入会！

- 会員証発行手数料1,100円（税込）が無料！
- スマホで簡単！パソコンからでもOK！

■ 全国のコナミスポーツクラブ（139施設）がご利用可能！

都度利用プランなら、法人会員利用提携施設（296施設）もご利用いただけます！



入会案内・施設
検索はこちら⇒



■ スポーツクラブ ルネサンス RENAISSANCE

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	10,450円

＼お得なキャンペーン情報／

■ 「秋の入会キャンペーン 月会費2か月分無料！」

期間：令和5年10月1日（日）～11月12日（日）

☆ご家族やお友達と同時入会でさらにお得！ 月会費1か月分がそれぞれ1,100円割引！

※詳細は同封の案内チラシをご覧ください。



入会案内・施設
検索はこちら⇒



■ 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



＼ジェクサーの強み／

■ 駅ちかで、通いやすい！

駅ちかなのに、ジム・スタジオ・プールはもちろん、スパ・サウナ等の施設も充実！

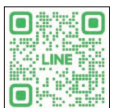
※店舗により、施設詳細に違いがあるため、ご利用前にご確認ください。

■ お得なプレゼント情報！

ジェクサーをお得にご利用したい方は、右記QRを読み取り、「ジェクサー法人会員 LINE 公式アカウント」にご登録いただくと、特典として「1回利用無料クーポン」をプレゼントでお受け取りいただけます！



LINE登録は
こちら⇒



施設検索は
こちら⇒



■ スポーツクラブ メガロス MEGALOS

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



＼豊富な会員プランと最新プログラムが特徴／

- **さまざまな会員プランをご用意！**ご自身にあった通い方が見つかります。
- **安心の2か月間サポート**で継続しやすい！
- 最新トレンドを取り入れた **豊富なプログラムとこだわりの空間**で飽きさせません！
- 目的別の豊富なパーソナルトレーニングが結果に導きます！

施設案内・施設
検索はこちら⇒



■ セントラルスポーツ CENTRAL SPORTS

＼ご家族みんなで健康づくり／

法人会員利用システム [e-CENTRAL] でカンタン登録！

利用方法	都度利用のみ	
通常施設利用料	法人会員なら…	本人負担額
550 円		550 円
1,100 円		1,000 円
1,650 円		
2,200 円		



登録方法は当組合ホームページをご確認ください⇒



施設一覧は
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。詳細は当組合ホームページの「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**

当組合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、当組合へ提出



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

ホテルブリーズベイ熱海 ANNEX

当組合の直営保養所であった旧熱海荘が、契約保養施設「ブリーズベイホテル」の宿泊施設「ホテルブリーズベイ熱海ANNEX」としてリニューアルオープンしました！

旧熱海荘でご好評いただいた絶景のオーシャンビューや天然温泉に加え、旬の地元素材にこだわった食事、充実の施設・サービスをご用意しております。

宿泊
予約

法人専用ホームページよりご予約ください

※「企業ID」「パスワード」は事業所宛通知をご確認ください。

宿泊予約は
こちら⇒



セラヴィリゾート泉郷 AMBIENT ハヶ岳コテージ

日本有数の星空観察地・ハヶ岳エリアで、感動の絶景を一緒に体感してみませんか？ 満天の星を見ながら、スターラウンドハヶ岳のナビゲーターが星の魅力についてお届けします。

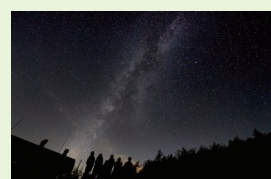
開催日時 [10月20:00～] 7日、8日、14日、21日、28日
[11月19:30～] 3日、4日、11日、18日、25日

※事前予約制、日曜祝日に開催する場合もございます。

料 金：1グループ 1,000円

◎宿泊のご予約、イベントの詳細はホームページよりご確認ください。

宿泊予約は
こちら⇒



宿泊
予約

法人専用ホームページまたは専用予約センターよりご予約ください

予約センター TEL 050-5846-1234

※「企業ID」「パスワード」は事業所宛通知をご確認ください。

Sport & Do Resort リソルの森

あったか冬鍋と美肌温泉で、冬でも寒さ知らずの極暖グランピングを楽しみませんか？

「採れたて野菜のアウトドアクッキング」や「ピーナッツバターづくり」などのその季節限定の体験プログラムもご用意しています。豊かな季節感を、さまざまなアクティビティやグルメ、森を彩る花々で、存分に堪能してください。 ★予約受付再開しています★

宿泊
予約

予約センターにてお電話で予約をお取りください。

TEL 0475-35-3333 (受付時間 9:00～17:00)



会員制リゾートホテル エクシブ

お得に泊まれる「HAPPY PLAN」がご好評につき対象日を追加、さらに対象期間延長となりました！

対象施設：エクシブ初島クラブ／エクシブ伊豆／
エクシブ鳥羽＆アネックス／
エクシブ白浜＆アネックス／エクシブ淡路島

プラン内容：1名様・1泊2食付（部屋グレード：スタンダード）
大人 7,700円／小人 6,800円／幼児 3,800円（税サ込）

※対象日はホテルにより異なります。

★LINE公式アカウントからお友だち限定のうれしい情報が届きます！

LINE登録は
こちら⇒



プラン詳細は
こちら⇒



エクシブ白浜

宿泊
予約

インターネット予約システムよりお手続きください。

ID：hdk00001（小文字・半角）

パスワード：保険証の表面下段記載の06から始まる8桁の数字（保険者番号）



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、しいたけの石づきや軸まで使い切るレシピをご紹介します。

しいたけは硬い部分を除けば

石づきも軸も食べられる

さつまいもときのこのタッカルビ

エネルギー 455kcal

食塩相当量 2.5g

※1人分



食エコ栄養POINT

きのこ

きのこに多く含まれるβ-グルカン(食物繊維の一種)は、免疫力を高めたり、アレルギーの予防・改善やコレステロールを下げるなどの効果が期待できます。また、腸内をきれいにする効果もあるので、大腸がんの予防にも役立つといわれています。

材料(2人分)

鶏もも肉……………1枚(250g)
さつまいも……………1/2本(125g)
玉ねぎ……………1/2個(100g)
しめじ……………1袋(100g)
しいたけ……………3個(45g)
ごま油……………大さじ1/2

A { コチュジャン……………大さじ2
ケチャップ……………大さじ1
酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
塩……………少々

作り方

- ①鶏もも肉をひと口大に切る。さつまいもは短冊切りに、玉ねぎはくし切りにする。しめじは手でほぐし、しいたけは軸も含めて薄切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れて炒める。半分くらい火が通ったら、さつまいもと玉ねぎを加えて5分ほど炒める。
- ③しめじとしいたけを加えて炒め合わせ、全体に火が通ったらAを加えて味をととのえる。

公告

互選議員の退任について

渋谷 文彦
株神奈川新聞社

退任年月日 令和5年8月14日

吉森 正人
(一社)日本音楽著作権協会

退任年月日 令和5年8月14日

互選議員の就任について

田中 高
株神奈川新聞社

自 令和5年8月15日

至 令和6年11月23日

岩島 未央子
株WOWOW

自 令和5年8月15日

至 令和6年11月23日

篠崎 匡徳
株バンダイナムコフィルムワークス

自 令和5年8月15日

至 令和6年11月23日

福岡 孝仁
(一社)日本音楽著作権協会

自 令和5年8月15日

至 令和6年11月23日

選定理事の就任について

辻 唯志 (一社)日本新聞協会

自 令和5年7月24日 至 令和6年11月23日

村上 正光 株エフエム東京

自 令和5年7月24日 至 令和6年11月23日

互選理事の就任について

徳井 和久 (公社)全国農業共済協会

自 令和5年7月24日 至 令和6年11月23日

事業所の新規適用・編入

株ディレクションズ

東京都渋谷区

令和5年4月3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5年11月～12月の納付期限

11月分	令和5年11月10日(金)
12月分	令和5年12月11日(月)

被扶養者の皆様へ

被扶養者の資格確認を行います

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。

後日、事業所のご担当者あてに確認調書をお送りしますので、ご提出をお願いします。

こころWellnessナビサービス 終了のお知らせ

メンタルヘルスのセルフケアコンテンツとして、組合ホームページ上で提供しておりますWEBサービス「こころWellnessナビ」は、令和6年3月31日をもってサービスを終了いたします。

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、下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5年12月28日(木)まで
	年始	令和6年1月4日(木)から

※報道健保築地健診プラザは令和6年1月9日(火)から

組合設立記念日のお知らせ

令和5年12月1日(金)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。

第7回

スマートウォーキング・フォトコンテスト入賞作の発表！

令和5年5月1日～6月30日の61日間に、スマホアプリを使用したウォーキングイベント「第7回スマートウォーキング」を開催し、ウォーキング中に撮った写真を投稿・投票する「フォトコンテスト」も同時開催しました。

今回、見事に入賞された方々の作品を発表いたします！

「歩きvs自転車トウス」 大矢 拓生 さん ■ 娘の自転車と



私の歩きで勝負！
ボロ負けでした！
トウス



公園の遊具。
今の子供たちは、
何なのか
わかるかな。 ■ 「レトロな」 Steve さん



「第8回スマートウォーキング」でもフォトコンテスト開催中！

Let's 脳トレ!

プレゼント付き

出題*福永 良子

問題

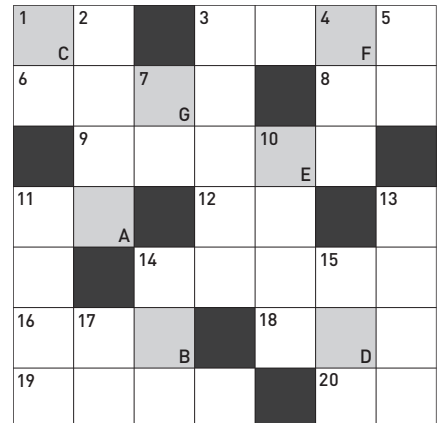
クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。
報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 1 8本足の海の幸といったら?
- 2 観光地の売り物は、明媚な…
- 3 名古屋城のシンボルは、金の…
- 4 できればせずに済ませたいもの
- 5 おばあさんは川に洗濯に、
おじいさんは山に何を刈りに行く?
- 7 日本原産の鼻ぺちゃの室内犬
- 10 相撲の決まり手の一つです
- 11 おめでたいときの水引の色は?
- 13 たえばネロとか秦の始皇帝
- 14 事実ではない○○○の物語
- 15 香りの強い花の鱗茎で食用
- 17 虹には7つあるといわれます

ヨコのカギ

- 1 頑丈で滅多に壊れたりしません
- 3 だれもかれも、猫も○○○○も
- 6 ダージリン、アッサムといえば
- 8 ウサギウマとも呼ばれる家畜
- 9 大津市は滋賀○○○○○所在地
- 11 洗いなどにして食べる川魚です
- 12 防御用に城の周囲に巡らした…
- 14 強いストレスで息苦しくなったり
動悸がしたりする辛い症状
- 16 5・7・5の日本の短詩型
- 18 飛行機が空へと飛び立つこと
- 19 アマチュアではありません
- 20 月の上の時間の単位といえば?



A	B	C	D	E	F	G

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

ピラジン(が) ホウフ(豊富)

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
右記QRコードからご応募ください。

締切日 ■ 令和5年10月31日(火) 正解発表 ■ 『Health Comsat』2024 Winter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くことがあります(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(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			

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。

※マイナンバーカードは、被保険者証の記号・番号・保険者名称等が
特定できないため、健康保険被保険者証の代わりにはなりません。



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

- 10/10～1/31…インフルエンザ予防接種実施
- 2月…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。

築地健診プラザ Web予約について

令和5年度より築地健診プラザの
Web予約画面がリニューアルされ
ました。

ご予約の際には必ず「初めての方は
コチラ」を選択してください。

東京都報道事業健康保険組合様向け 利用者ログイン

登録済みの方	初めてご利用の方
ログインID、パスワードを入力してログインしてください。	初めてご利用の方は、「初めての方はコチラ」から、 予約をお申込みください。
ログインID パスワード ログイン	初めての方はコチラ >
パスワードを忘れた方はコチラ >	※登録済みのログインIDが分からない方は、医療機関ま でお問い合わせください。

必ずこちらをクリック