

Health Comsat

[ヘルスコムサット]

2024
Winter
Houdou-kenpo
No.324

脱
“出不精”!

築地発健康かわら版

冬もお出かけを楽しもう♪



築地・波除神社 厄除天井大獅子

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

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営につきましては、日頃より格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、経済・社会活動の正常化が進みました。明るい兆しが見える一方で、不安定な国際情勢や円安に伴う物価高が私たちの生活に大きな影響を与えています。

健康保険組合を取り巻く環境についても、団塊の世代が後期高齢者へ移行し始めたことに伴い、高齢者医療制度への支援金や医療費の増加が見込まれるなど、ますます厳しい局面を迎えています。

こうした状況のなか政府は、今後も続く少子高齢化社会を見据え、後期高齢者の保険料負担の見直し等を含む健康保険法の一部改正を行いました。現役世代の負担軽減効果は十分と言えないものの、世代間の負担格差の縮小、負担能力に応じた公平な負担という観点では一歩前進したものと考えています。持続可能な社会保障制度の構築に向け、さらに実効ある改革の実現が望まれるところです。

さて、本年は、4月から第3期データヘルス計画および第4期特定健診・特定保健指導が始まります。当健康保険組合では、これまでに蓄積したデータを活かし、加入者の皆様の健康を守ることを第一に、本年も健康管理事業を推進してまいります。また、秋に予定されている従来の保険証の廃止などの社会情勢の変化に対応するため、より適切なサービスを提供できるよう事業の運営に努めてまいります。

結びに、本年が皆様にとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、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
友田 輝明 報道事業企業年金基金
辻 唯志 (一社)日本新聞協会
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・グループ・ホールディングス
臼田美樹雄 (株)東京即売
太田 浩之 (株)化学工業日報社
岡山 仁 (有)SynergySP
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
小川 聡 (株)エフエム東京
村山 至 (株)NHKテクノロジーズ
宮田 和典 AOI TYO Holdings (株)

互選理事

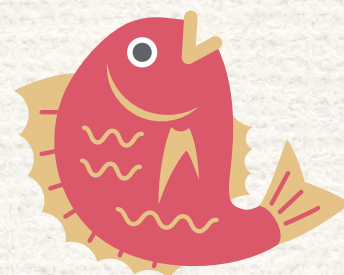
岩瀬 徹 (株)啓徳社
楳澤 宏治 (株)織研新聞社
大住 賢治 東京メトロポリタンテレビジョン(株)
河野 孝広 (株)日刊自動車新聞社
坂田 光正 任意継続被保険者
徳井 和久 (公社)全国農業共済協会

互選監事

鈴木 英雄 (株)日刊スポーツPRESS

互選議員

田中 高 (株)神奈川新聞社
久保 昇 シンエイ動画(株)
後藤 有作 (株)日本農業新聞
永田 栄司 (株)東都春陽堂
篠崎 匡徳 (株)バンダイナムコフィルムワークス
福岡 孝仁 (一社)日本音楽著作権協会
馬上 直樹 (株)食品産業新聞社
岩島未央子 (株)WOWOW
横田 幸雄 (株)日本金融通信社



脱“出不精”！ 冬もお出かけを 楽しもう♪

これから1年で最も寒い時期になりますが、1月は新年ならではの催し物が多い時期。新しい趣味につながる出会いもあるかもしれません。

冬のお出かけで新しい世界に触れてみませんか？



お正月太り、大丈夫？

お正月はどのように過ごされたでしょうか？ 3年ぶりに行動制限のないお正月で、親族や友人等との会食の機会も多かったのではないのでしょうか？

楽しく飲み食いした分、お腹周りなどが気になっている人は、早めに動いて解消しましょう。



冬こそメリハリある生活を

日照時間が短い冬は、朝寝坊や二度寝をすると、あっという間に夜になってしまいます。生活リズムが崩れると自律神経も乱れて不眠などの不調も引き起こしやすくなります。

楽しい外出の予定があれば、アクティブに充実した時間が過ごせます。寒さ対策はしっかりと、冬のお出かけを楽しみましょう。



Contents

- 2 新年のご挨拶
- 4 築地発健康かわら版
脱“出不精”！ 冬もお出かけを楽しもう♪
- 6 けんぽニュース
「資格取得届」「被扶養者異動届」の届出
被扶養者の年収条件が見直されます

- 8 なるほど！健康保険
資格喪失後の医療機関などの受診について
「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
- 10 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”
うつ病のサイン



初詣・七福神巡り

初詣は三が日に行くのが一般的ですが、いわゆるパワースポットなどで知られる神社は混雑するので、立春（令和6年は2月4日）までに行くのも良いでしょう。

また、初詣とは別に、七福神巡りや御朱印集めも冬の運動不足解消によいきっかけになります。

ワンポイント情報

通年回れる 都心の七福神

浅草名所七福神（台東区・荒川区）、新宿山ノ手七福神（新宿区）、雑司が谷七福神（豊島区・文京区）など



美術館・博物館

天候や気温に関係なく楽しめ、作品を見ながら歩いているうちに、思いのほか歩数が増えているので、得した気分になれるかも。

お正月らしさを感じたいなら日本画の展覧会がおすすめ。富士山や雪景色を描いた作品や水墨画などを鑑賞して、「和」の気分を味わってみては？

ワンポイント情報

日本画を見られる 都心の美術館・博物館

東京国立博物館（台東区）、三井記念美術館（中央区）、静嘉堂文庫美術館（千代田区）、山種美術館（渋谷区）など



p21「街巡りウォーキング」も参考にしてね！

動物園

冬に動物園に行ったことがない人も多いのでは？ 冬眠のため展示をお休みする動物もありますが、春夏とは違った一面が見られる冬の動物たちに会いに行ってみませんか？ ニホンリスやプレーリードッグなど冬毛になる動物は、もふもふとした丸いシルエットになり、かわいらしさが倍増します。

ワンポイント情報

冬でも楽しめる 東京近郊の動物園

上野動物園（台東区）、多摩動物公園（日野市）、野毛山動物園（神奈川県横浜市）、千葉市動物公園（千葉県千葉市）など



屋外と室内の温度差に対応できるように寒暖調節のしやすい服装で出かけましょう。防寒機能に優れたインナーも多く販売されているので、自分に合っているものを活用しましょう。

冷えやすいお腹や腰には、腹巻の着用や貼るカイロが効果的。また、足には靴用のカイロや温熱効果のある中敷きも便利です。

12 Hoksプラン

令和4年度の特定保健指導の実施率
健康診査、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

17 家庭からはじめるSDGs! 食エコごはん

大根とブロッコリーのフライパンえびグラタン

18 健康づくりInformation

60歳からの健康ウォーキング報告 他

21 街巡りウォーキング

東京都・江戸川区

22 Kenpo Topics

24 報道健康築地健診プラザ

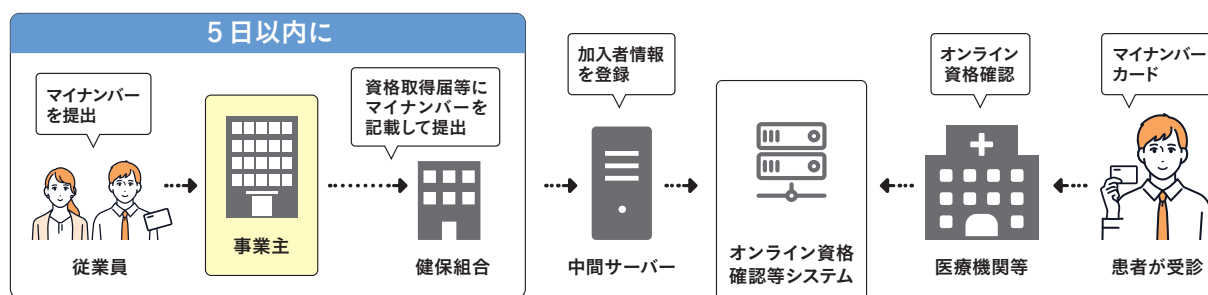
生活習慣病予防健診日程表



迅速・正確に 「資格取得届」「被扶養者異動届」の 届出をお願いします

医療機関では、受診した方の資格情報を「オンライン資格確認等システム」で確認しています。

ご存じですか？ オンライン資格確認等システムのしくみ



注意

事業主の皆様からの届出を受けて、健保組合が中間サーバーに加入者情報を登録しています。マイナンバー、氏名(漢字・カナ)、生年月日、性別、住所に誤りがあると、オンライン資格確認等システムにデータの登録ができず、医療機関の窓口で資格確認ができない場合があります。「資格取得届」および「被扶養者異動届」を迅速かつ正確に届出いただくことがとても重要です。

※令和5年12月8日以降に提出する「資格取得届」および「被扶養者異動届」の住所について、住民票の住所での届出が必要です。

マイナンバーの提出が義務化されました

医療機関ではオンライン資格確認等システムにより資格確認を行います、そのためには健保組合によるマイナンバーと資格情報の紐づけ登録が必要です。

健康保険法施行規則の改正に伴い、事業主から提出いただく資格取得届にマイナンバーを記載することが義務化されました。

加入者の皆様におかれましては、事業主からマイナンバーの提出を求められた際には、すみやかにこれにに応じてください。

住民票上の住所の記載が必要です

令和5年12月8日以降、省令改正により健保組合では住所の管理が必要になりました。

そのため、新規取得者の「資格取得届」「被扶養者異動届」には『住民票上の住所』を正確にご記載ください。

□『住民票上の住所』は、オンライン資格確認等システムに誤りのないデータを登録するために必要です。

□「居所住所」は、健康診断のご案内など健保組合から加入者の皆様へ郵送物を送付する場合に必要です。

被扶養者の年収条件が見直されます 「130万円の壁」の当面の 対応について

厚生労働省は、「年収の壁・支援パッケージ」をまとめ、いわゆる「年収の壁」の当面の対応を決定しました。現在、健康保険の被扶養者は年収130万円未満であることが条件ですが、この条件が見直されます。

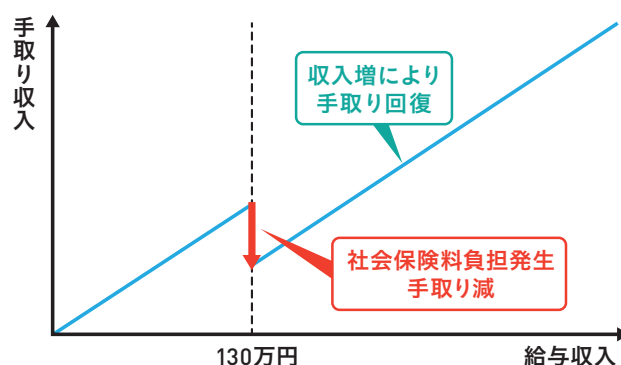


年収の壁 とは？

会社員の配偶者等で一定の収入がない方は、被扶養者（第3号被保険者）として、社会保険料（健康保険料等）の負担が発生しません。しかし、収入が増加して扶養から外れると社会保険料の負担が発生し、その分手取り収入が減少するため、これを回避する目的で就業調整する方がいます。

その被扶養者の収入基準（年収換算で130万円）がいわゆる「年収の壁」と呼ばれています。

第3号被保険者の手取り収入の変化



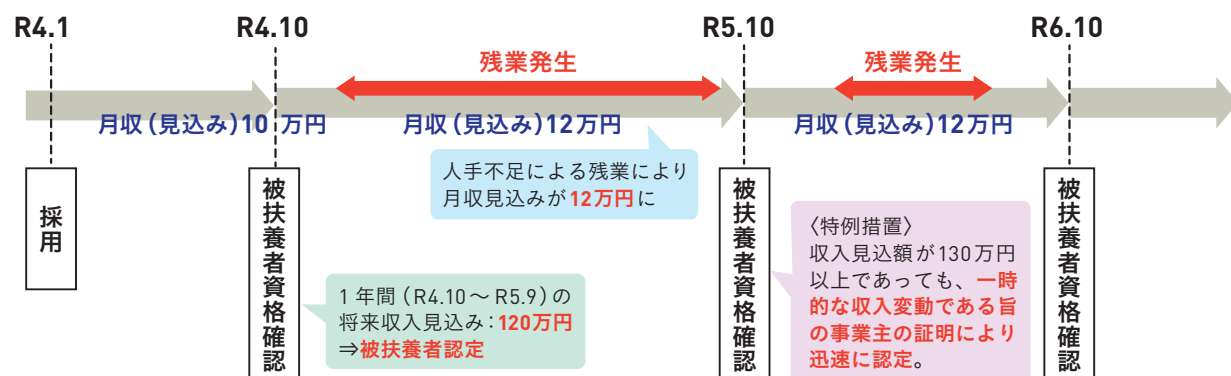
※厚生労働省資料より

130万円の壁 への対応

パートやアルバイトで働く方が繁忙期や人手不足等により、収入が一時的に上がったとしても事業主がその旨を証明することで、引き続き被扶養者認定が可能となります。

※あくまでも「一時的な事情」として認定を行うため、同一の方について、原則として連続2回までを上限とします。

（例）被扶養者の範囲内で働く予定（月収10万円）であったが、残業により収入増になった場合



※厚生労働省資料より

事業主の証明による被扶養者認定の円滑化

被扶養者認定においては、認定対象者の働き方に応じて課税証明書、給与明細書、雇用契約書等で収入確認を行っています。今後は人手不足による労働時間の延長等が原因で一時的に年収が130万円以上となる場合でも雇先の事業主の証明が提出された場合には、その内容に応じて被扶養者認定が可能となります。

被扶養者の資格確認を実施しています

令和5年12月13日付で「被扶養者資格確認調書」を送付いたしました。
期限内の提出にご協力をお願いいたします。

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ていただきます！

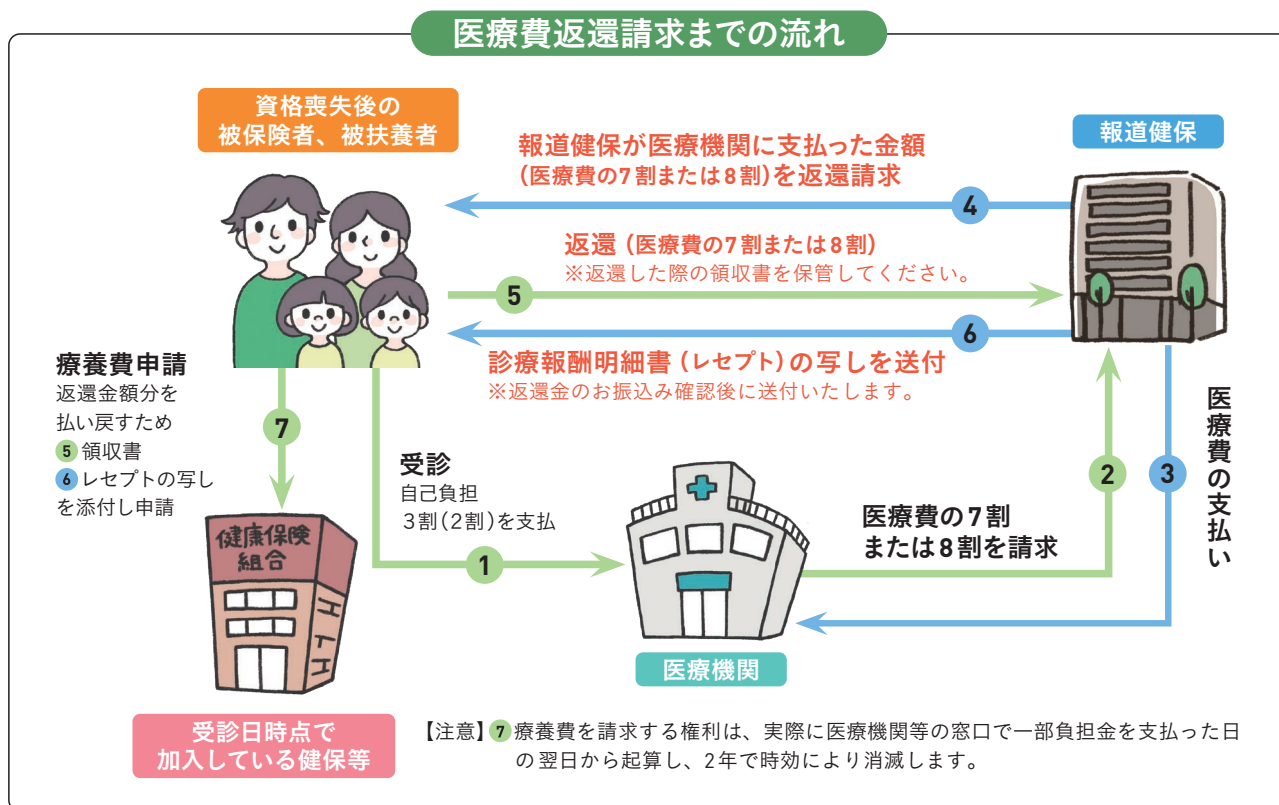
退職などにより、当組合の被保険者が資格を喪失したときやご家族が就職したことにより被扶養者でなくなったときは、被保険者は退職日の翌日（資格喪失日）から、ご家族は就職した日から、当組合の保険証を使用することはできません。

退職日の翌日以降や就職した日以降に保険証を使用して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（または8割）を返還していただくことになります。

なお、受診日時点で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、返還金の払い戻しを受けることができる場合があります。

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、保険証と紐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、健康保険組合等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。



無資格診療該当者への医療費返還請求 【実例】被保険者・40代男性

■ 会社を7月15日付で退職（資格喪失日7月16日）

7月	Aクリニック	通院（7/18 初診）
	C皮膚科	通院（7/22 初診）
	K薬局	調剤（7/18・22）
8月	Aクリニック	通院（8/2・15 再診）
	S病院	入院（8/4～8）

医療費総額 142,180円

7割

返還請求額 99,526円

☆会社を退職した場合、退職の翌日から資格を失い、お手元に保険証があっても使用できません。誤って受診を続けると、健保組合からの返還請求額は、実例のように多額となってしまいます。

お問い合わせ先 給付課

令和5年度 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

当組合の「医療費のお知らせ」と「ジェネリック医薬品のお知らせ」は、一世帯ごとに同封して、事業所経由でお届けしています（任意継続被保険者は、ご自宅にお送りいたします）。

なお、ジェネリック医薬品のお知らせは、ジェネリック医薬品に切り替えることにより、窓口で支払うお薬代の軽減が見込まれる方を対象にしており、すべての方にはお送りしていません。予めご了承ください。

1. 通知時期及び対象期間

令和6年2月上旬（予定）【令和5年6月～令和5年11月診療分】

※医療機関からの請求書（診療報酬明細書）の到着遅れ等により、記載のない診療月分や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。また、12月診療分は記載されておりませんので、予めご了承ください。

2. 通知対象者

医療費のお知らせ

上記対象期間に保険診療で医療機関を受診された被保険者および被扶養者（被保険者（世帯）単位）

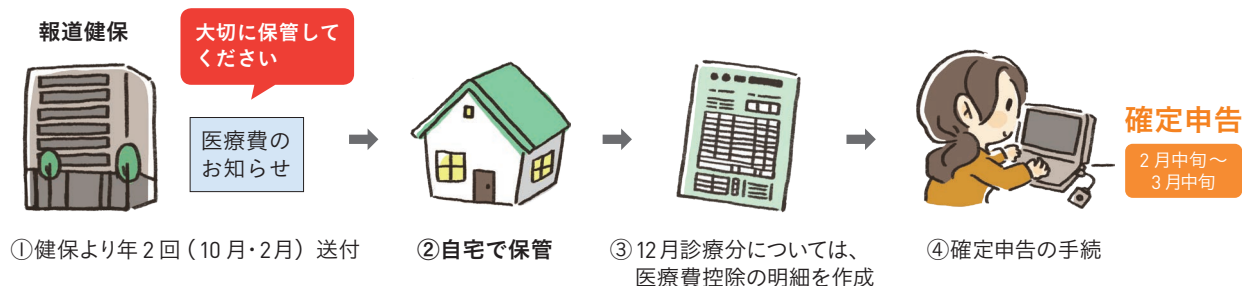
ジェネリック医薬品のお知らせ

先発医薬品を使用している方の中で、後発医薬品（ジェネリック医薬品）に切り替えることにより、自己負担軽減額が1,000円以上見込まれる方（被保険者（世帯）単位）

※なお、現在一部のジェネリック医薬品等において、供給不足や欠品が生じており、切り替えが難しい場合がありますので、医師や薬剤師とよくご相談ください。



この「医療費のお知らせ」は医療費控除の申告の際、添付書類として利用することが可能ですが、12月診療分およびその他記載のない医療費等は、医療機関・調剤薬局等で発行された領収書に基づき、別途「医療費控除の明細書（内訳書）」をご自身で作成する必要があります。医療費に関わる領収書は大切に保管してください。



※確定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。

セルフメディケーション税制

確定申告で控除を受けるには「セルフメディケーション税制の明細書」を作成し、確定申告書に添付します。医療費控除との併用はできません。詳しくは国税庁ホームページなどを参照してください。



こんな不調に“セルフメディケーション”



今回は うつ病のサイン

「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)。

適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠など日頃から健康を意識することは、疾病予防、改善につながります。また、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。

監修：国立精神・神経医療研究センター病院
精神診療部長 臨床心理部長
鬼頭 伸輔 先生

脳の働きのバランスが崩れることでおこる「うつ病」

うつ病は「心の病気」といわれますが、脳の働きのバランスが崩れることでおこる「脳の病気」で、心理的・社会的なストレスが引き金となって発症します。脳の神経伝達物質のバランスがくずれると脳からの指令がうまく伝わらなくなり、気分が落ち込んだり、不安を感じたりしやすくなります。

仕事上のトラブルや収入の不安もストレスになりますが、昇進して責任が増すことや、『自分にできるのか』といった不安感がうつ病につながることもあり、“おめでたい”ことでも大きなストレスになることがあります。



周囲の人の対応は？

口数が減ったり、今までできていたことができなくなってきたりすると、つい責めたりしがちです。うつ病の兆候がみられたら、休息や相談、受診をすすめるようにしましょう。

- 叱責、「がんばれ」などの激励は控える
- 「仕事(家)のことは心配せずに十分に休んで」など本人に寄り添う声掛けを

ゆっくり
してね



発症・重症化させない生活習慣のポイント

日常生活

- 規則正しい生活を送る。
- 毎日、できるだけ同じ時間に起きて、朝日を浴びる。
- 寝室や寝具を見直し、睡眠(眠りやすい)環境を整える。
- 寝る直前までスマホを見るのをやめて、睡眠の質を上げる。



食生活・運動など

- 食事の栄養バランスを整える。
- 甘いもののとりすぎに注意する。
- 節酒・禁煙する。
- 適度な運動(ウォーキングなどの有酸素運動、筋トレ・ストレッチなど)を習慣にする。



その他

- 趣味やボランティアで人とのつながりをもつ。
- 悩みを抱え込まず、なんでも気軽に話せる相談相手を見つける。



うつ病のセルフチェック ☒

チェック 1 「最近2週間ほぼ毎日」該当する場合にチェックしましょう。

1	ものごとに対してほとんど興味がなく、または楽しめない	☐
2	気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる	☐

1つでも当てはまる場合は**チェック2**へ

チェック 2 下の当てはまる項目にチェックしましょう。

3	寝つきが悪い、途中で目が覚める、または逆に眠りすぎる	☐
4	疲れた感じがする、または気力がない	☐
5	あまり食欲がない、または食べすぎる	☐
6	自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または自分自身あるいは家族に申し訳ないと感じる	☐
7	新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい	☐
8	他人が気づくぐらいに動きや話し方が遅くなる、あるいは反対に、そわそわしたり、落ち着かず、普段よりも動き回ることがある	☐
9	死んだほうがましだ、あるいは自分をなんらかの方法で傷つけようと思ったことがある	☐

出典：「DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル」(医学書院)を基に作成

判定

1～9のうち**5つ以上**に該当したら**うつ病が疑われます**。

早めに医療機関を受診することが大切

うつ病は治療開始が遅れると症状が長引くことが知られています。『気分が落ち込むことが増えた』と感じたら、上記のうつ病のセルフチェックを行い、該当する場合は早めに医療機関を受診し、医師に相談することが大切です。

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！

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。



令和4年度の特定保健指導の実施率は28.6%でした(速報値)

下表のとおり、令和3年度に比べ特定保健指導対象者は増加しておりますが、これは健診受診者増によるもので、健診受診者に対する特定保健指導対象者割合は19.8%と横ばいでした。また、前年度に特定保健指導を受けた方の5人に1人が、令和4年度は特定保健指導の対象者から外れていました。

令和4年度 特定保健指導実施率の速報値	特定保健指導対象者	5,454 名（前年度対比 188 名増）
	特定保健指導実施者	1,561 名（前年度対比 9 名増）
	特定保健指導実施率	28.6%（前年度対比 0.9%減）

■特定保健指導は「内臓脂肪型肥満」の改善に着目した健康サポート

内臓脂肪の蓄積は、高血糖や高血圧、脂質異常など生活習慣病の原因となることはよく知られています。内臓脂肪型肥満の場合、今の体重の3%（体重60～70kgの方で約2kg前後）を減らすだけでも健康効果があるといわれています。

内臓脂肪が増えやすい生活	■ 満腹まで食べる ■ 甘い飲み物（ジュース、スポーツ飲料、缶コーヒー（加糖）など）を毎日飲む ■ 炭水化物の重ね食が多い（うどん+ご飯、ラーメン+炒飯など） ■ 野菜が少ない ■ お菓子や菓子パンなどの間食をよくする ■ 休肝日がない。1日1合以上お酒を飲む ■ 「歩く」「運動する」時間が1日1時間以下になっている ■ タバコを吸っている 
内臓脂肪を減らすには…	■ ご飯を大盛⇒普通盛り、普通盛り⇒小盛りなどワンサイズ少なくする ■ 飲み物はお茶、水など無糖を選ぶ ■ 野菜が多いメニューを選ぶ ■ 休肝日をつくる ■ なるべく階段を使う、1駅分歩くなど「今より10分多く」歩く ■ 禁煙にチャレンジする 

特定保健指導は、無理のない生活の取組みで内臓脂肪を減らし、生活習慣病を予防することを目指す保健師・管理栄養士等によるサポートです。

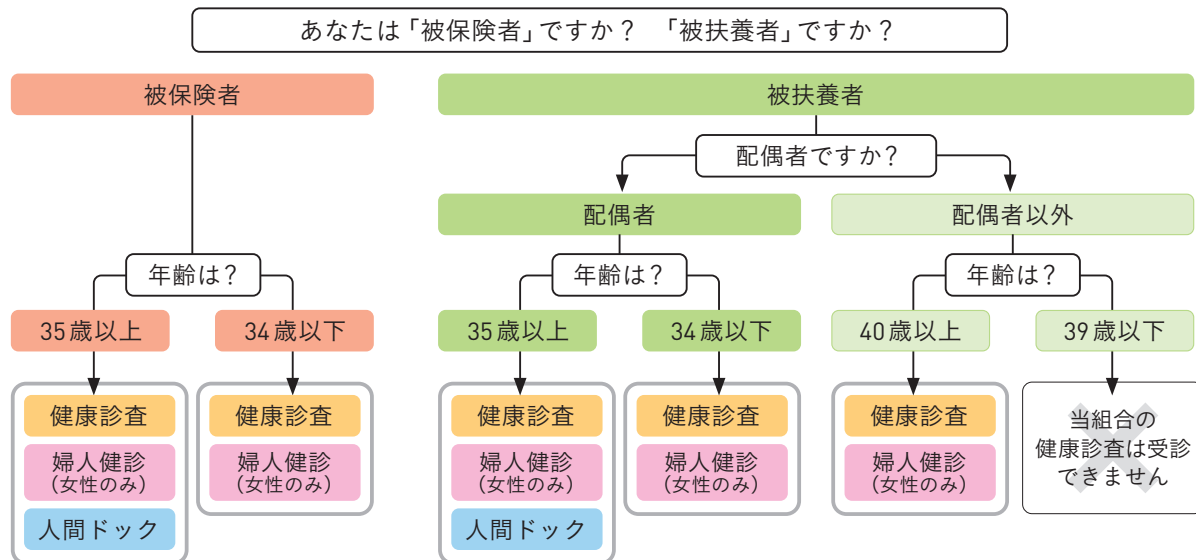
令和6年度から第4期特定保健指導が始まります。第4期では、より効果的なサポートとなるよう見直しが行われます。

新型コロナの感染予防策としての行動制限は解除されましたが、リモートワークの導入等で活動量が減少し、体重増加等で特定保健指導の対象となった方も見受けられます。生活の見直しのきっかけとして、対象となった方は必ずお受けください。

健康診査はもう受けましたか？

令和5年度も残り3か月となりました。今年度の健診をまだ受診していない人は、1月～3月の間に必ず受けてください。年度末は予約が非常にとりにくくなるので、お早めにお申込みください。

報道健保で受けられる健診をフローチャートで確認！



生活習慣病予防健診(健康診査)のご案内

生活習慣病予防健診(健康診査)は年度内1回無料で受診することができます。

種類	対象者	健診会場	費用	摘要
報道健保 築地健診プラザ	被保険者 被扶養者	報道健保会館6・7F (当組合の健診専用施設)	無料	健保HPより電話・WEB予約
直接契約 医療機関	(配偶者・父母・ 40歳以上の方)	当組合指定の医療機関 (全国約450か所)	無料 一部オプション検査自己負担あり	全国で同一の検査が通年で受診可能 ※医療機関の一例はP14～15へ

人間ドックのご案内

「1泊人間ドック(直接契約)」と「1日人間ドック(直接契約・健保連契約)」があります。詳しくは、当組合ホームページをご参照ください。

- 補助対象** 被保険者および被扶養者である配偶者(受診日時点で35歳以上)
- 利用者負担** 利用料金(税込)から組合補助額を差し引いた額
※利用料金が組合補助額を下回る場合は、消費税分のみ利用者負担
- 組合補助額** 25,000円(補助金支給回数は1年度1回[4月～3月])
- 利用料金・基本検査料金(税込)** 1泊人間ドック64,000円前後、1日人間ドック48,000円前後

受診できる施設や申込方法など詳細は当組合ホームページをご確認ください。



春季「婦人生活習慣病予防健診(婦人健診)」のご案内 費用：無料

東京都総合組合保健施設振興協会(略称・東振協)と連携し、ご自宅近くの会場・医療機関で春季「婦人生活習慣病予防健診」を実施します。ご自身の健康管理にお役立てください。

実施期間	令和6年4月1日(月)～8月31日(土)
実施会場	全国692か所の公的施設や医療機関 ※詳細は、ご案内パンフレットまたは当組合ホームページでご確認ください。
対象	女性被保険者・女性被扶養者(妻・母・その他40歳以上の方)
受診回数	年1回(4月～3月) ※生活習慣病予防健診(婦人健診含む)と人間ドックは、1年度内1回、いずれか一方の受診に限ります。
申込方法	当組合ホームページのトップ画面「婦人生活習慣病予防健診申込受付について」よりお申込みください。
申込期限	令和6年1月17日(水)

※12月上旬に報道健保より、ご案内のパンフレットを送付しております。(任意継続被保険者・受診対象被扶養者はご自宅宛に送付)

直接契約医療機関のご案内

当組合では、全国の医療機関と直接契約をしています。ぜひ年に1度の健診受診にお役立てください。

東京都

一般社団法人 クレアージュ クレアージュ東京 レディースドッククリニック 0120-815-835

東京都千代田区有楽町 1-7-1 有楽町電気ビル北館 17 階
<https://www.creage.or.jp/>



JR有楽町駅徒歩1分
日比谷線
日比谷駅直結

待合スペース

施設紹介

有楽町駅より徒歩1分、日比谷駅直結、医師・スタッフ全員女性のクリニックです。女性に必要な検査(婦人科、乳がん検診、大腸カメラ等)がオールインワンでご受診いただけ、胃カメラは鎮静剤のご利用有無もお選びいただけます。健診を頑張った後、皆様にプレゼントもご用意していますのでぜひご検討くださいませ。女性に特化した検査も取り揃えています(膠原病検査、甲状腺検査、卵巣年齢検査等)。

医療法人社団 六医会 汐留シティセンター セントラルクリニック 03-5568-8702

東京都港区東新橋 1-5-2 汐留シティセンター3階
<https://www.centralclinic.co.jp>



JR・東京メトロ銀座線・
都営地下鉄浅草線
新橋駅から徒歩5分
都営地下鉄大江戸線
汐留駅から徒歩3分

受付

施設紹介

セントラルクリニックが最も重視する予防医学で重要なことは、現在の身体の状態を正確に把握することです。特に、忙しいビジネスマンやOLにも、手軽に健康診断を受けていただけるようスピーディーかつ効率よくプログラムされた健康診断を各種ご用意しております。

医療法人社団 ウイリング 渋谷ウエストヒルズクリニック 03-5459-4015 (音声ガイダンス1番)

東京都渋谷区道玄坂 1-12-1 渋谷マークシティウエスト 11 階
<https://westhills-c.com>



各線「渋谷駅」から
徒歩5分
京王井の頭線「渋谷駅」
アベニュー口から
徒歩2分

渋谷ウエストヒルズクリニック入口

施設紹介

渋谷マークシティ内にある、健康診断を主に扱っているクリニックです。各線「渋谷駅」から雨風を気にせずお越しいただけます。生活習慣病予防健診は約1時間前後(混雑状況等により異なります)で終わりますので、お仕事の合間、お買い物のついでになど、忙しい皆様には特にお喜びいただいています。また、子宮がん、乳がんの検査は、医師・スタッフともにすべて女性に対応させていただいています。

医療法人社団 生光会 新宿追分クリニック 03-5363-3334

東京都新宿区新宿 3-1-13 京王新宿追分ビル 7 階
<http://www.s-oiwakeclinic.com/>



東京メトロ副都心線・
丸ノ内線・都営新宿線
「新宿三丁目駅」
A1出口から徒歩2分
JR「新宿駅」
東南口から徒歩4分

7F 受付

施設紹介

新宿三丁目駅から徒歩2分、新宿駅から徒歩4分。くつろぎの空間と最先端で高品質な健診をご提供します。6階、新宿追分クリニック・レディースは女性専用フロアとして、スタッフ・受診者様すべて女性のため安心して健診をご受診いただける空間となっております。

神奈川県

医療法人社団 善仁会

総合健診センターヘルチェック 川崎センター

0570-012-489 (予約専用ダイヤル)

神奈川県川崎市川崎区日進町 1-11 川崎ルフロン 8 階

<https://www.health-check.jp/>



JR 川崎駅
「東口」より徒歩1分
京浜急行線・
京急川崎駅
「中央口」より徒歩5分

男性ラウンジ

施設紹介

ヘルチェックは、東京・神奈川・埼玉で11施設を展開する健診専門の医療機関です。川崎センターは、男女別のエリア構成となっており、リラックスしてご受診いただけます。川崎駅より徒歩1分のショッピングモール「川崎ルフロン」内にありますので、健診後にはお食事やショッピングもお楽しみいただけます。土曜・祝日も実施していますので、ぜひご予約ください。Web予約は24時間ご利用いただけます。

公益財団法人

神奈川県予防医学協会

045-641-8502 (予約専用電話)

神奈川県横浜市中区日本大通 58 日本大通ビル

<https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp>

JR 京浜東北・根岸線 関内駅南口徒歩約5分
横浜市営地下鉄ブルーライン 関内駅1番出口 徒歩約5分
横浜高速鉄道みなとみらい線 日本大通り駅2番出口 徒歩約3分



人間ドック待合室

施設紹介

横浜スタジアムと横浜公園の緑に隣接するロケーションです。人間ドック、生活習慣病健診、婦人科検診、二次検査、保健指導等、総合的にご利用いただくことができる施設です。精度の高い検査でがん、疾患の早期発見、生活習慣改善のお手伝いをいたします。安心してご利用ください。

埼玉県

医療法人 智健会

イーストメディカルクリニック

048-799-2211 (健診予約専用)

埼玉県さいたま市浦和区東高砂町 3-2
ハイフィールドビル 4 階 5 階 (令和6年1月13日まで)

埼玉県さいたま市浦和区東高砂町 11-1
浦和 PARCO 7 階 (令和6年2月14日から)

<https://east-medicalclinic.jp>



JR 線 浦和駅
東口徒歩1分

移転後イメージ

施設紹介

令和6年2月14日移転 OPEN します。浦和バルコ7階へ移転後は検査機器を増設し、ワンフロアで受診が完了します。完全予約制ですが、当日のオプション検査もお気軽にご相談ください。婦人科検査は女性スタッフで対応しています。内科・乳腺外科も併設しておりますので健診後の二次検査、各種予防接種もご受診いただけます。

移転のお知らせ

当組合直接契約医療機関である

セラヴィ新橋クリニックは、

下記のとおり移転・リニューアルオープン
することとなりました。

新住所

東京都港区新橋4-3-1 新虎安田ビル4F

営業再開日

令和6年4月15日(月)

※旧住所では、令和6年3月15日(金)まで営業

詳細はコチラを
チェック ----->



第20回 | 健康管理事業推進委員会報告

令和5年10月24日、第20回健康管理事業推進委員会が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

- 議題 |
- ① 被扶養者の健診機会の拡充について
 - ② 「第4期特定健診・特定保健指導」の変更点のポイント
 - ③ 重症化予防対策事業について
 - ④ 禁煙支援対策事業について

健康管理委員からのおもな意見をご紹介します

① 被扶養者の健診機会の拡充についての意見

- 被扶養者の健診受診の促進として、未受診の方へ行く。
- アンケート(調査)は、Webアンケートが有効。

② 「第4期特定健診・特定保健指導」の変更点のポイントの意見

- 2kg・2cm減は、指導どおりにやる時間は取れない人も多
いかもしれないが、特定健診・特定保健指導の必要性
や途中でやめることのリスクを知ってもらうことが大事。

③ 重症化予防対策事業についての意見

- 健保組合と会社(産業医)とが連携してその後の
結果等をフィードバックすることが有効。

④ 禁煙支援対策事業についての意見

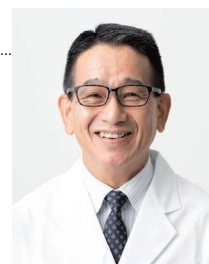
- 喫煙率が男女ともに増えている。
- COPDの発症年齢は60歳を超えてからが多いが、
40歳からリスクが上がるといわれている。現役を
退いたあとに発症する人が多いので、注意が必要。

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報告

下記のとおり、健康管理委員連絡会として、オンライン健康セミナーが開催されました。前回に引き続き、動画視聴形式による開催となり、視聴された方からさまざまな意見をいただきました。

開催方法	動画視聴形式	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 内藤 裕二先生
視聴期間	令和5年10月13日 ～11月17日		



視聴者の感想





SDGs (エスディーゼズ：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、大根の皮やブロッコリーの茎まで使い切るレシピをご紹介します。

ブロッコリーの茎にも栄養がたっさん 大根とブロッコリーの フライパンえびグラタン

エネルギー 366kcal

食塩相当量 2.5g

※1人分



食エコ栄養POINT

ブロッコリー

ブロッコリーはカロテンとビタミンCが豊富で、その含有量はキャベツの3倍といわれています。糖尿病の予防効果があるクロム、血圧を下げる働きがあるカリウム、貧血を予防する鉄なども多く含みます。茎の部分にも栄養が豊富なので、硬い部分を除いて食べましょう。

材料(2人分)

むきえび	150g	マカロニ	40g
大根	1/4本(250g)	水	200mL
ブロッコリー	1/2個(120g)	牛乳	200mL
	※茎も含む	コンソメ(顆粒)	大さじ2
パン粉	5g	塩・こしょう	各少々
バター	10g	ピザ用チーズ	30g
薄力粉	大さじ2		

作り方

- ①大根を皮つきのまま1cm角の拍子木切りにする。ブロッコリーは小房に分け、茎は硬い部分を取り除いて短冊切りにする。
- ②フライパンにバターを入れて中火にかけ、むきえび、大根、ブロッコリーの茎の順に炒める。全体に油が回ったら、薄力粉を加えて全体になじませる。
- ③フライパンにAを加え、途中で焦げつかないようにかき混ぜながら、中火で8分ほど加熱し、ブロッコリーの房の部分を加えて2分ほど加熱する。
- ④③にとうもろがついてきたら、ピザ用チーズをのせてふたをして1～2分加熱する。
- ⑤別のフライパンにパン粉を入れて中火にかけ、きつね色になるまで乾煎りする。④のチーズが溶けたら、パン粉をのせる。

60歳からの健康ウォーキングを 『東武動物公園』で開催しました

令和5年10月23日、皆様の健康づくりを目的としたウォーキングイベントを、小さなお子様から大人まで幅広い世代が一緒に楽しめる「東武動物公園」で開催し、195名の方が参加されました。秋晴れの清々しい晴天の中、ご夫婦やお子様連れのファミリーの方が動物園を楽しめました。



動物クイズに挑戦！

イベント中に動物クイズも行いました。皆様も挑戦してみてください！

問1

キリンがモグモグしているのは？

- ①ガムをかんでいる
- ②草を何度もかんでいる
- ③ひとりごと

問2

オットセイの特徴は？

- ①目が青い
- ②角がある
- ③みみたぶがある

*動物クイズの解答はP23へ。



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5年度のウォーキングイベント「みかん狩り&さつま芋掘り」を、東京地区は9月16日～11月26日までの期間に津久井浜観光農園（神奈川県）で、関西地区は10月7日～11月19日までの期間に上の太子観光みかん園（大阪府）で開催しました。

両会場合わせてみかん狩りは1,433名、さつま芋掘りは373組の方が参加し、秋の収穫を楽しめました。



第8回

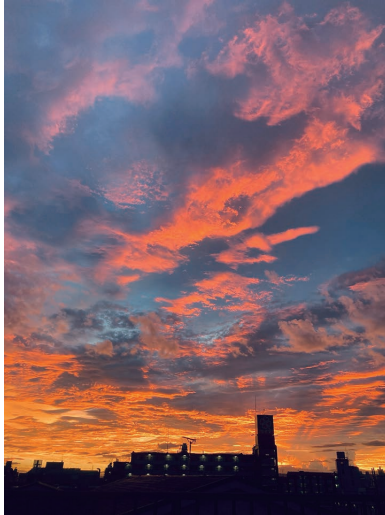
スマートウォーキング・フォトコンテスト入賞作の発表！

令和5年10月1日～11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8回スマートウォーキング」を開催しました。

前回に引き続き、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。

見事に入賞された方々の作品を発表いたします！



「早起きは三文の徳」あんずさん
■早起きして良かったあ!!



「休日の朝に家族で散歩、秋みつけた♪」すーきむさん
■晴れ渡る休日の朝、家族で散歩をしていたら、長い影と紅葉をみつけ、秋を感じました。

＼ 豊洲で風を切って走ろう！ ／

第32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6年2月25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.toshinkyo.or.jp/event/index.html#3/>
※大会実施要領・案内図は、事業主通知（令和5年12月4日電子掲示板掲載）
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6年1月9日（火）～1月28日（日）23時59分まで



問合せ先

大会について

→東振協HP <https://www.toshinkyo.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6年1月9日（火）～2月22日（木）まで

Sport & Do Resort リソルの森 「新規ご契約キャンペーン」

法人会員契約施設「リソルの森」では、1,500円OFFでご宿泊できるお得な「新規ご契約キャンペーン」を実施中です。

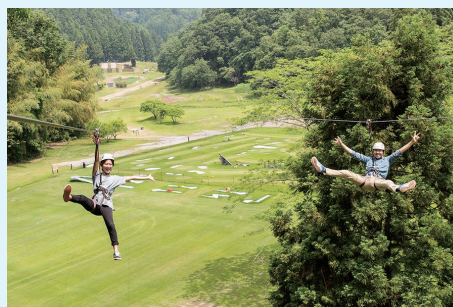
対象：当組合の被保険者、被扶養者（先着100名）

期間：令和6年3月31日（日）の宿泊分まで

内容：上記期間中のご宿泊に対して、1,500円の「リソルの森補助」が適用されます。

リソルの森はこんなところ！

- 宿泊施設はホテルだけでなく、テラスハウス、テントキャンピングなど多彩なラインナップ！
- 100万坪の大自然の中には、森の中を走るロングジップスライドやアスレチック、トップアスリートも利用する本格的なトレーニング場、天然温泉など幅広い世代が楽しめる施設とアクティビティが揃っています！



会員制リゾートホテル エクシブのご案内

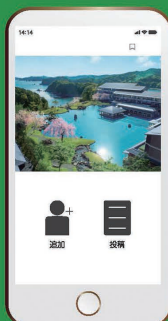
エクシブの予約には
LINE公式アカウントの
友だち追加が便利でお得です



ID:@727ucbgl

過去実施された友だち限定特典例

- ご夕食ワンドリンクサービス ※特定プランご利用時 ※銘柄指定
- エクシブ1泊2食ペアを抽選でご招待
- プレゼント企画
 - ・ リゾーピアの客室をご利用時アップグレード
 - ・ リゾートトラストグループが運営する化粧品「ミューノアージュ」の美容液プレゼント



「エクシブ」
とは？



これを見ればホテルの魅力がまるわかり！
動画で体験もできます。
右記二次元コードを読み取りご覧ください。



＜お問い合わせ＞
リゾートトラスト株式会社
MRP 東京予約センター

TEL. 03-5323-8221
【営業時間】 平日 9:00～18:00
※GW・お盆・年末年始は休業です。

家庭用常備薬等斡旋のご案内

皆様方の疾病予防および健康維持の一助として、家庭用常備薬品等の斡旋を実施しております。

斡旋では特別限定販売されている特納品も扱い、**240品目**を掲載しております。

下記の要領にてスマートフォンよりお申込みください。

申込締切日 **≫ 令和6年1月31日（水）**

商品のお届け ①1月15日（月）締切：1月下旬頃 ②1月31日（水）締切：2月中旬頃

簡単、便利な WEB 申込

右記の QR コードを読み取りログインしてください。

ID houdou パスワード 202401



第2類医薬品

参考価格 1,133円
390円



医薬品販売業者 白石薬品株式会社

- お薬など商品に関すること
本社薬店 TEL 072-645-4666
- お申込み、返品・交換に関すること
大阪営業部 TEL 072-940-7085
(受付時間 平日 9:00～17:00)



無料の自然動物園からタワー展望室へ 西葛西の穴場スポットを巡る

江戸川区西葛西といえば、葛西臨海公園が有名ですが、西葛西駅の逆方向に無料の自然動物園があるのをご存じですか？ 冬眠する動物がいる冬季でも多くの動物を見学できます。隣接する庭園の散策や街歩きをした後は、タワー展望室からの眺めを楽しみましょう。



1 行船公園

自然動物園・平成庭園のほか、遊具広場や釣り池などもある公園。2～3月は梅、3～4月は桜と、季節の花が咲く、自然に囲まれた公園です。



2 自然動物園 (行船公園内)

入場無料ながら、プレーリードッグやファンボルトペンギン、オオアライクイなど多くの動物がみられます。平日には、完全入れ替え制のふれあいコーナーで、うさぎやヤギなどと触れ合うこともできます。



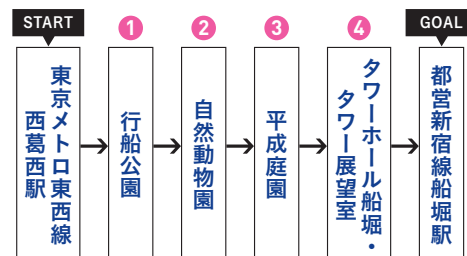
3 平成庭園 (行船公園内)

池を囲む、緑豊かな「築山池泉廻遊式」の日本庭園。四季折々の自然を楽しみながら、池の周りを散策できます。



4 タワーホール船堀・ タワー展望室

水辺都市・江戸川区にちなみ「区民の乗合船」をコンセプトとする施設。映画館、江戸川区の伝統工芸品を販売するアンテナショップなどもあり、高さ103mの展望室からは都内全域が一望できます。



歩行時間⇒約50分

歩行距離⇒約3.5km 歩数目安⇒約3,800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：大手町駅から

東京メトロ東西線で約15分

車：首都高速湾岸線葛西ICから約20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。

理事会

第283回 理事会

開催日 令和5年12月7日

審議事項

- 1 中期的な財政推計と
令和6年度保険料率設定の方針について
- 2 組合保有財産の運用について
- 3 理事長専決事項について

報告事項

- 1 マイナンバーカードと健康保険証の
一体化に向けた取組みについて
- 2 令和6年度予算関係会議日程に
ついて



公告

事業所の編入

(株)クレイス(株)
東京都港区
令和5年10月1日

(株)サニーサイドエックス
旧 (株)サニーサイドアップパートナーズ
東京都渋谷区
令和5年7月1日

事業所の名称変更

(株)イー・カンパニー
旧 (有)イー・カンパニー
東京都港区
令和5年9月1日

(株)Aobo-BBT
旧 (株)ビジネス・ブレイクスルー
東京都千代田区
令和5年10月1日

事業所の所在地変更

(株)やんかわ商店
新 東京都港区
旧 東京都世田谷区
令和5年6月19日

(株)HT Entertainment
新 神奈川県川崎市
旧 東京都目黒区
令和5年7月1日

(株)ビーム
新 東京都港区
旧 東京都新宿区
令和5年7月1日

(株)キメラ
新 東京都新宿区
旧 東京都中野区
令和5年7月1日

(株)アジャイル
新 東京都港区
旧 東京都渋谷区
令和5年7月10日

(株)TOKYO FANTASY
新 東京都目黒区
旧 東京都世田谷区
令和5年8月29日

マイシアター D.D.(株)
新 東京都渋谷区
旧 東京都港区
令和5年10月16日

(株)ワオンズ
新 東京都千代田区
旧 東京都港区
令和5年10月17日

選定議員の退任

村上 正光 (株)エフエム東京
退任年月日 令和5年12月7日

事業所の削除

(株)ケイエッチケイアート
東京都世田谷区
令和5年4月1日

(株)411JAPAN
東京都世田谷区
令和5年9月28日

(株)電通プロモーションエグゼ
東京都千代田区
令和5年10月1日

選定議員の就任

小川 聡 (株)エフエム東京
就任年月日 令和5年12月8日

任意継続被保険者の皆様へ

令和6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、皆様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6年度の前納期間

通年	令和6年4月～令和7年3月分
半期	令和6年4月～令和6年9月分

※令和6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6年1月～3月の納付期限

1月分	令和6年1月10日（水）
2月分	令和6年2月13日（火）
3月分	令和6年3月11日（月）

令和5年度 健康保険組合全国大会 将来世代が希望を持てる制度へ！

医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を

去る10月25日、「将来世代が希望を持てる制度へ！ 医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を」をテーマとして、令和5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。約3,000名の来場者のほか、ウェブ配信で約1,500名が視聴、合計でコロナ禍前よりも多くの方が参加しました。

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、「国民皆保険制度を将来世代に引き継いでいくことが私たちの使命、そのためには全世代型社会保障制度を進めるための改革の実現、効果的・効率的な医療を国民・患者に提供するための基盤となる医療DXの推進、さらには私たち健保組合が保険者機能を一層強化していくことで、誰もが健康でいきいきと活躍できる社会の創出に貢献していくことが必要です」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され、宮永会長が決議を濱地雅一厚生労働副大臣に手交し、実現を強く要請しました。



大会スローガン

- 社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ
- 医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保
- 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 保険者機能の推進による健保組合の価値向上

Let's脳トレ!

プレゼント付き

出題*福永 良子

問題

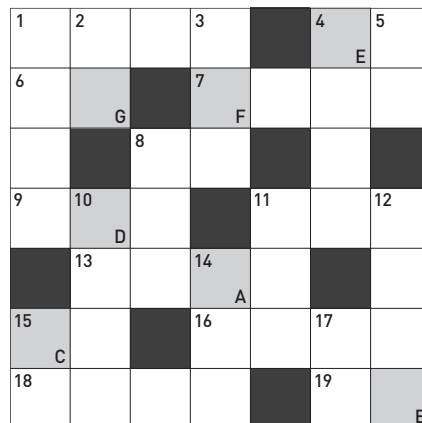
クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 1 牛肉がメインの甘辛鍋といえ
- 2 盤上で白黒の石を戦わすゲーム
- 3 学べば学ぶほど増えていきます
- 4 三頭立てのロシア式の馬車
- 5 十円硬貨の主な材料はこの金属
- 6 台所の流しを横文字でいうと?
- 7 沙漠の中のいこいの泉です
- 8 5・7・5の日本の短詩型
- 9 二つのうちどちらかを選ぶことを二者〇〇〇〇とも
- 10 高く、細くそびえる建造物
- 11 メスの方が大きいので有名な虫
- 12 シングルよりはやや大きいのが〇〇ダブルのベッド

ヨコのカギ

- 1 電流を開閉したり切り替えたり
- 4 肥満体のたとえにもなる海獣
- 6 タテのカギ11には必ず一つ入るもの
- 7 結婚式では花嫁の引き立て役になりがちなのが...
- 8 入学や結婚等の際のセレモニー
- 9 今後も高くなる一方だといわれている、地球の...
- 11 屋台とモツ鍋が名物の地
- 13 憎まれ口のことを、こうも
- 15 贈答品の上につけるものです
- 16 地球も金星も、太陽の...
- 18 男性の名につける敬称は?
- 19 人がハチからもらう甘いもの



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。

Autumn 号の答え イクタリヨクチ(生田緑地) 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6年1月31日(水) 正解発表 ■ 『Health Comsat』2024 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4月・5月・6月のご案内

4月
(2/8(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
(2/8(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(金))
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(下の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・7階

※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。

健保会館

男性日
女性日



- 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

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	初めての方はコチラ >
パスワード	
ログイン >	※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。
パスワードを忘れた方はコチラ >	

必ずこちらをクリック