

Health Comsat

[ヘルスコムサット]

2024
Spring

Houdou-kenpo
No.325

こまめに
動こう

築地発健康かわら版

ストップ! 座りっぱなし




春うららの隅田川 写真提供：一般社団法人中央区観光協会



マイナンバーカードが
健康保険証として利用できます



 東京都報道事業健康保険組合



＼ こまめに動こう ／

ストップ！座りっぱなし

長時間、座ったままの「座りっぱなし」が健康に与えるリスクが注目されています。このリスクは運動しても解消されない所以要注意です。

座りっぱなしにどんなリスクがあるかを知って、こまめに動く習慣をつけましょう。

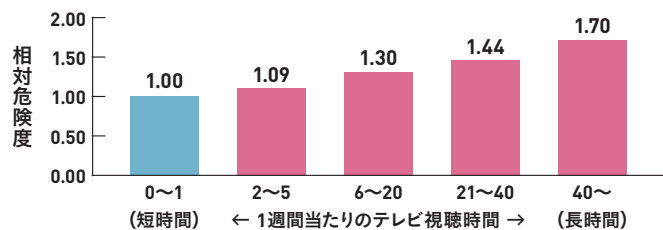
1日何時間座っていますか？

デスクワークをはじめ、パソコンやスマホの使用、自動車や電車での移動中、テレビの視聴中など、1日で座った姿勢でいる時間は想像以上に多く、大半の人が起きている時間のおよそ3分の2を座って過ごしているともいわれています。

長時間座っていると、血流や筋肉の代謝が悪化し、肥満や糖尿病、虚血性心疾患、脳血管障害、がんなどのリスクが高まることが分かっています。

Pick up! 座りすぎと2型糖尿病

座りすぎていると2型糖尿病が多いことを示した研究によると、運動習慣のあるなしにかかわらず、テレビ視聴時間が長いと2型糖尿病に罹患する危険度が高いことが示されました。



出典：厚生労働省「座位行動」
<https://www.mhlw.go.jp/content/000656521.pdf>

Contents

- 2 築地発健康かわら版
こまめに動こう ストップ！座りっぱなし
- 4 Focus on けんぽ
令和6年度予算のお知らせ
第3期データヘルス計画 他
- 7 令和6年度保健事業カレンダー
- 8 なるほど！健康保険
今から使おう！マイナ保険証
ご家族が扶養から外れるときは必ず5日以内に届出を！
- 11 いつもの食材でパッとつくるヘルシーレシピ
- 12 Hoksプラン
早めの健診で今年度を健康的にスタート！
「特定保健指導」を活用しましょう 他

座りっぱなしを防ぐヒント集

仕事中

- ☑ デスク周りの片づけやトイレ休憩などでこまめに立つ
- ☑ コピーを取りながら、お茶をいれながら、簡単なストレッチをする
- ☑ 座りながら足首を回す、かかとの上げ下げなどの運動をする

家で

- ☑ テレビCMのたびに片づけをする
- ☑ リモコンは立たないと届かない場所に置く
- ☑ ソファの代わりにバランスボールに座る

便利グッズを使う

- ☑ 座りすぎを知らせてくれるスマートウォッチなどを使う
- ☑ スタンディングデスク(昇降可能なデスク)を使う



週2～3日の筋トレ等も取り入れて

健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会が公表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、座位行動(座りっぱなし)が長くなりすぎないように注意するとともに、下表のような身体活動・運動を推奨しています。

健康のために「今よりも少しでも多く身体を動かす」ことを心がけていきましょう。

「メッツ」とは?

安静に座っているときを「1メッツ」とし、その何倍のエネルギーを消費するかという身体活動の強度を表す指標。歩行は3メッツ。

(例) 体重50kgの人が30分歩いたとき
3.0メッツ×0.5h×50kg=75Kcal

身体活動・運動の推奨事項一覧

全体の方向性: 個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。

	身体活動	座位行動 ^{※2}
高齢者	歩行またはそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の)身体活動を1日40分以上(1日約6,000歩以上)(=週15メッツ・時以上)	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する(立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
成人	歩行またはそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の)身体活動を1日60分以上(1日約8,000歩以上)(=週23メッツ・時以上)	
子ども 身体を動かす時間が少ない子どもが対象	参考 <ul style="list-style-type: none"> ● 中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ● 高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ● 身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム^{※3}を減らす。 	

※1 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。

※2 座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動。(例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ること。)

※3 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」(健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会)より改変

16 新年度特別企画*春のメンタルケア
心身の不調に早く気づいて対処しよう

18 健康づくり Information
第9回スマートウォーキング、潮干狩り 他
スポーツオアシスのご案内

20 街巡りウォーキング
埼玉県・さいたま市

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



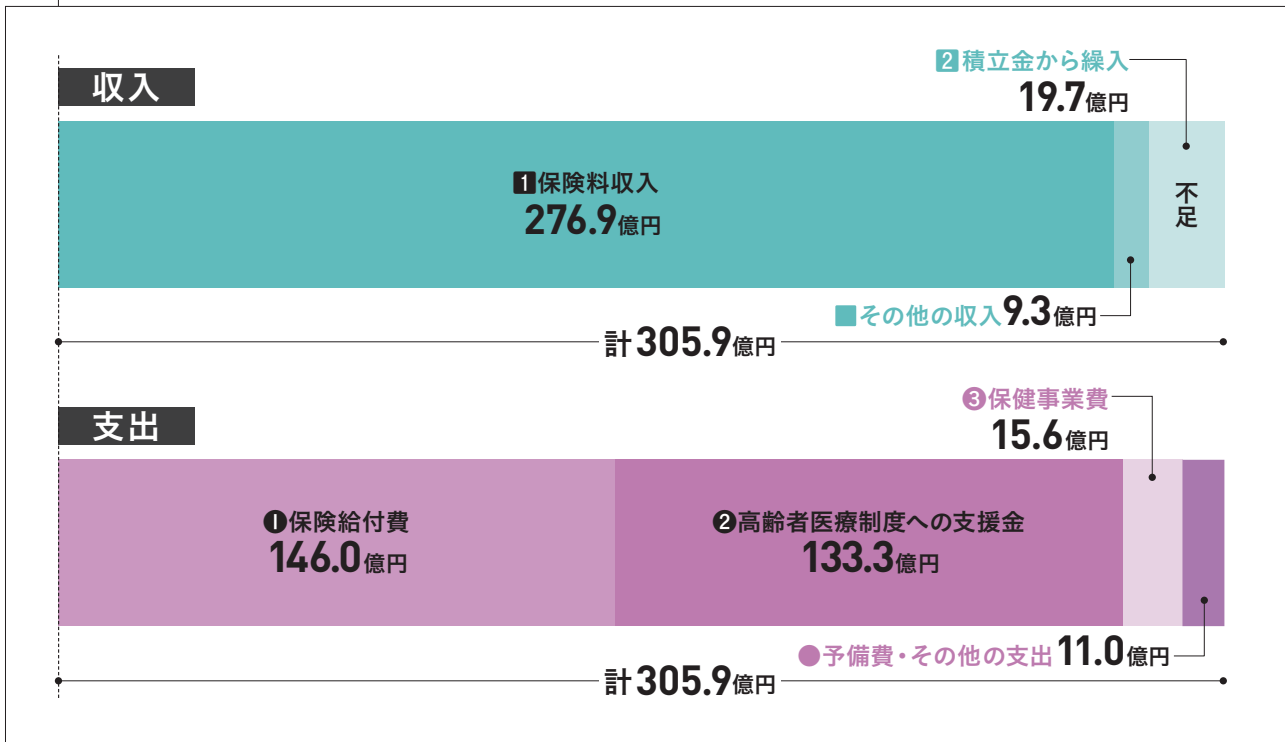
令和6年度 予算のお知らせ

令和6年2月14日に開催されました第137回組合会において承認された報道健保の令和6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り経常収支で
20億円以上の赤字! 積立金から19.7億円を繰入れ!

令和6年度予算総額 **305億9,400万円** 保険料率 **8.60%** (据え置き)

| 予算の概要 |



収入

① 収入の約9割を占める、皆様からお預かりする保険料収入は、被保険者数や給与・賞与の伸びにより、前年度より7.8億円増の276.9億円を計上しました。

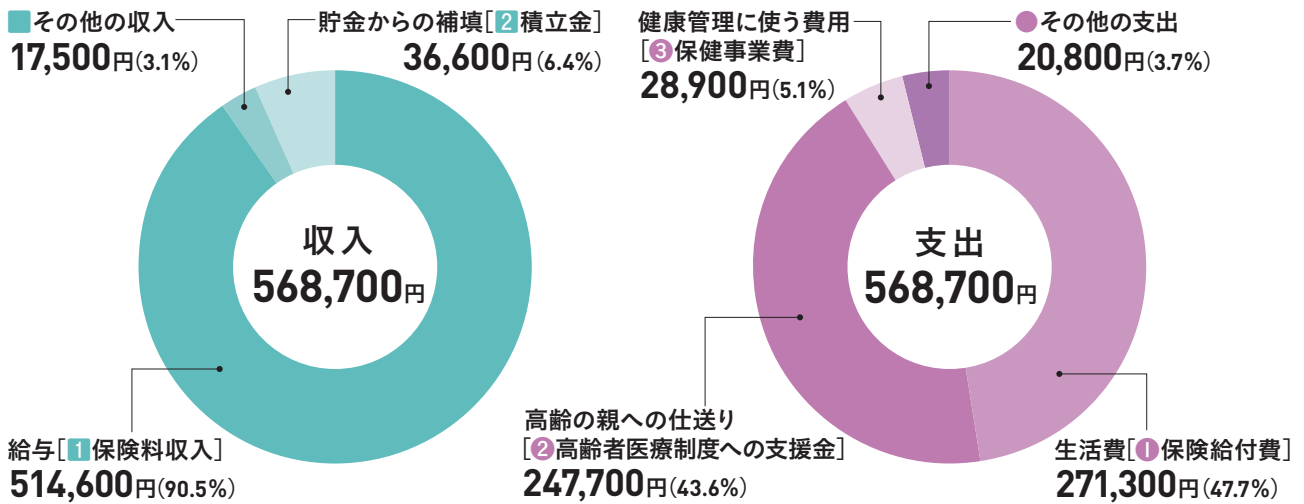
支出

- ① 医療の高度化や高齢化などの影響により保険給付費(主に加入者の皆様の医療費)は、前年度より8.5億円増の146.0億円を見込んでいます。
- ② 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15.6億円と大幅な増加により133.3億円を計上しました。
- ③ 保健事業(健診やウォーキングなど健康づくり)に使う費用は、15.6億円を計上しています。

財政状況

① 保険給付費、② 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、② 積立金から19.7億円を繰り入れ、収支の均衡を図りました。財政の指標では、経常収支が20.2億円の赤字、実質保険料率は9.23%と設定保険料率8.6%を超過していることから、保険料率引き上げを検討せざるを得ない状況下にあります。

被保険者1人当たりの予算額を家計簿に置き替えると… ()内は全体に占める割合



今後の財政状況について ~皆様のご理解とご協力をお願いいたします~

当組合では、平成28年度に保険料率を8.0%から8.6%に引き上げ、以後、令和6年度までの9年間、現行料率を維持してきました。しかしながら、医療の高度化や高齢化により「医療費」が増加し続け、現役世代にも負担が求められる「高齢者医療制度への支援金」が財政を圧迫しています。応能負担の仕組みにより、加入者の報酬水準が全国の健保組合の平均より高い当組合の場合、一層大きな負担が課せられていることが影響し、これらの支出に保険料収入の伸びが追いつかず、今後、下表のとおり経常収支の赤字額が増え続けることが予想されます。

令和6年度予算では保有する積立金を繰り入れることで、現行保険料率を維持していますが、後は保険料率引き上げを検討せざるを得ない状況です。

令和7年度の保険料率については、今後の動向を見ながら、本年秋以降、引き上げも視野に検討することとなります。加入者の皆様におかれましては、現状をご理解くださいますようお願い申し上げます。

令和6年度予算に基づく今後の財政推計 (現行の保険料率8.6%として試算)

単位：億円

	令和3年度 (2021年)	4年度 (2022年)	5年度 見込 (2023年)	6年度 予算 (2024年)	7年度 推計 (2025年)	8年度 推計 (2026年)	9年度 推計 (2027年)	10年度 推計 (2028年)
経常収入	259.1	263.8	270.2	278.2	282.7	287.6	292.6	297.7
健康保険料収入	258.0	263.1	269.0	276.9	281.4	286.3	291.2	296.3
経常支出	268.8	260.5	273.1	298.4	307.7	320.2	333.5	347.4
医療費 (保険給付費)	120.3	131.3	137.4	146.0	153.5	161.3	169.5	178.1
高齢者医療制度への支援金	129.2	111.1	117.7	133.4	134.4	138.7	143.3	148.1
経常収支差引額	▲ 9.7	3.3	▲ 2.9	▲ 20.2	▲ 25.0	▲ 32.6	▲ 40.9	▲ 49.7
実質保険料率	8.91%	8.49%	8.67%	9.23%	9.28%	9.49%	9.71%	9.94%

※一定の前提を置いた機械的な推計のため、今後の動向により大きく変動することがあります。
 ※令和6年度までの経常収支差引額の赤字については、保有する積立金を繰り入れて対応。

介護保険 [介護勘定]

国から示された介護納付金は33.8億円のため、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6年度予算総額

36億4,800万円

保険料率

1.80% (据え置き)

第3期 データヘルス計画が始まります

平成27年度から始まったデータヘルス計画は、第1期（平成27～29年度）、第2期（平成30～令和5年度）を経て、令和6年度から第3期データヘルス計画（令和11年度までの6か年）が開始されることとなりました。

これまでの取組みの実績やその評価等を踏まえつつ、新たな「第3期データヘルス計画（Hoksプラン）」（案）を策定し、事業を実施していきます。

■目的 | この計画は、「被保険者と被扶養者の健康を守る」ことを基本に次の3点を目的として掲げる。

1. 被保険者、被扶養者の疾病を原因とする生活機能の低下を防止する。
2. 疾病による労働力の低下、損失を防止し、事業所の健康経営を支援する。
3. 健康保険組合加入員の健康度の向上と医療費増嵩を抑制する。

■取り組みの内容

新規

- ロコモティブシンドローム(加齢に伴う筋力の低下や、関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきり、またそのリスクの高い状態)予防のための啓発や測定会(ロコモ度チェック)を実施
- 40歳未満を対象としたメタボ防止、健康意識向上のための保健指導を実施
- 認知症に対する知識向上のための認知症VR体験会を実施
- ジェネリック医薬品使用割合向上対策(広報の拡充、通知対象者の拡大)
- 家庭常備薬の斡旋

追加

- LINE「健康エール」による各種情報の発信、情報提供
- 食生活改善のための健康メニューを事業所へ提供
- 適切な飲酒習慣を持つ者を増やすための不適切飲酒者群への改善アプローチ


新規事業・従来事業の見直しについて

令和6年度の保健事業における新規事業・従来事業の見直しについて紹介します。各事業の年間スケジュールは右ページをご覧ください。

1 | 契約保養所事業

項目	内容
インターネット契約保養施設「たびゲーター」のサービス終了	株式会社たびゲーターの契約保養所割引クーポンサービス事業の終了に伴い、令和6年3月31日をもって利用終了となりました

2 | 体育奨励事業

項目	内容
①提携スポーツクラブの追加	「スポーツオアシス」との新規契約  詳しくはP19
②ウォーキングイベントの追加	「東京地区いちご狩り」「関西地区いちご狩り」開催予定

3 | 保健指導宣伝事業


項目	内容
育児情報誌の拡充(子育て支援)	季刊誌「ラintas」の配付(年4回)

令和6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 

1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.325」発行	

5月 May 

1日	スマートウォーキング(第9回) (～6/30)	申 3/8～ 受付中
6日	春季ウォーキングイベント 「潮干狩り」(～7/7)	申 3/8～受付中 期間開催
19日	東京総合健保テニスフェスタ (5/19 & 6/2)	申 3/8～ 受付中

8月 August 


1日	機関誌「ヘルスコムサット No.326」発行	
----	------------------------	--

10月 October 

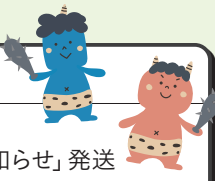
1日	スマートウォーキング(第10回) (～11/30)	申 8月上旬
	秋季婦人生活習慣病予防健診 (～2/28)	申 6月下旬
	機関誌「ヘルスコムサット No.327」発行	
7日	インフルエンザ予防接種 ※築地健診プラザ受診時同時接種	
上旬	「医療費のお知らせ」 「ジェネリック医薬品のお知らせ」発送	
17日	歯科検診【都内会場】(～11/27) ※インフルエンザ予防接種同時実施	申 9月～
中旬	前期高齢者対策 「健康ウォーキング」	申 8月上旬
下旬 ～11月 下旬	東京地区ウォーキングイベント 「みかん狩り&さつまいも掘り」	申 7月下旬 期間開催
	関西地区ウォーキングイベント 「みかん狩り&さつまいも掘り」	申 7月下旬 期間開催

11月 November 

13日	歯科検診【横浜会場】(～11/15) ※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【大阪会場】(～11/22) ※インフルエンザ予防接種同時実施	申 9月 随時
22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 

6日	機関誌「ヘルスコムサット No.328」発行	
中旬	東京地区ウォーキングイベント 「いちご狩り」	申 11月 期間開催
	関西地区ウォーキングイベント 「いちご狩り」	申 11月 期間開催

2月 February 

下旬	「医療費のお知らせ」 「ジェネリック医薬品のお知らせ」発送	
	東京総合健保ミニマラソン大会	申 1月

申…申込(受付)開始時期

通年で行われる事業

- 第3期データヘルス計画(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



現在の保険証は 令和6年12月2日に廃止されます 今から使おう! マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止され、マイナンバーカードに一体化されます。ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの



マイナ保険証の
使い方の動画は
コチラ

厚生労働省



マイナ保険証は、転職、結婚などの ライフイベント後の保険証切り替えが不要です

令和6年12月2日の健康保険証廃止後、マイナンバーカードの「保険証利用の登録」がお済みでない場合、医療機関を受診するには健康保険組合が交付する資格確認書を提示する必要があります。有効期限がある資格確認書は転職するたびに交付を受ける必要がありますが、マイナ保険証に切り替えるとその必要はありません。

マイナ保険証のメリット1

医療情報の共有化で
質のよい医療が受けられます

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ

[従来の保険証の場合]



[オンライン資格確認の場合]



マイナ保険証のメリット2

手続きなしで
高額な窓口負担が
不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。

限度額適用認定証…窓口での高額な支払いを、高額療養費制度における自己負担限度額までに抑えるための書類のこと

【従来の保険証の場合】



【オンライン資格確認の場合】



マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」**が必要です(登録は1回のみ)。急な病気のときにあわてないように、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録はここで行えます



実証ベータ版 正式版

マイナポータル



**医療機関窓口の
カードリーダー**



セブン銀行ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画は
こちら



厚生労働省

マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。

医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちでない方はこちら

マイナンバーカード総合サイト



今一度
ご確認を!

「資格取得届」「被扶養者(異動)届」には住民票の住所とマイナンバーを記載してください

前号でもお知らせしましたとおり、ご本人やご家族の加入にあたって「資格取得届」や「被扶養者(異動)届」を提出する場合、住民票上の住所とマイナンバーを記載していただく必要があります。今一度ご確認の上、正確な住民票住所とマイナンバーの記載をお願いいたします。

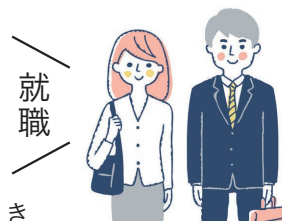
ご家族が扶養から外れるときは必ず5日以内に届出を!



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歳以上または障害厚生年金の受給要件に該当する障害者の場合は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後に保険証を使用した場合は医療費を返還していただきます

被扶養者でなくなった日から保険証は使用できませんので必ずご返却ください。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となります。

※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。

メタボ予防レシピ

キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。



1人分
300kcal
塩分
1.0g
調理時間
20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

ねぎ	1/2本	キャベツ	1/8個
しいたけ	2枚	にんじん [飾り用]	適宜
豚ひき肉	200g	(型で抜いて電子レンジで加熱しておく)	
A			
片栗粉	大さじ1		
しょうゆ	小さじ2		
ごま油	小さじ1		
おろし生姜	小さじ1		

作り方

- ①ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ②キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する (600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④器に盛り、お好みでにんじん [飾り用] を添える。

春は予約を取りやすい季節です 無料 早めの健診で今年度を健康的にスタート!

1年に1度の健診は、健康管理の基本です。春は比較的予約が取りやすいので、早めの予約をオススメします。
 当組合指定の直接契約医療機関は、令和6年4月現在、全国458か所ありますので、お近くの医療機関をお選びいただけます。予約の際に受診日、オプション検査も自由に選べますので、どうぞご活用ください。

予約方法

直接契約医療機関

TEL 令和6年度直接契約医療機関一覧より確認
 当組合ホームページをご参照の上、各医療機関へ
電話連絡でご予約ください。

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	●	●	●	●	■ 1回のみ	●	●	●	●	●	●	●	■ 1回のみ
			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	●	●	■ 1回のみ ☆オプション	●	▲ 医療機関による	●	●	●	—	●	■ 1回のみ ☆オプション
			どちらか選択							●			
婦人生活習慣病予防健診	●	—	●	—	—	● 婦人健診のみ35歳未満可	—	●	▲ 受診会場による	●	—	—	—
								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。

直接契約医療機関のご案内

一般財団法人東京社会保険協会

フィオーレ健診クリニック

03-5287-6211 (予約専用ダイヤル)



男性健診フロア 受付

東京都新宿区
新宿7丁目26番9号

都営大江戸線・
東京メトロ副都心線
「東新宿」駅(A2出口)
から徒歩1分

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

施設紹介

男女別の健診フロアでご受診いただけます。スタッフが混雑状況を把握し、待ち時間の少ない検査からご案内いたします。また、女性専用フロアの医師・技師・スタッフはすべて女性です。各種オプション検査もご用意しております。令和6年4月からWeb問診に変わります! 場所を選ばず、スマホやパソコンで回答できます。

公益財団法人結核予防会

総合健診推進センター

03-3292-9244 (専用コールセンター)



総合健診推進センター 入口

東京都千代田区神田三崎町1-3-12
水道橋ビル2F・3F(受付3F)

JR「水道橋」駅(東口)から徒歩2分
都営三田線「水道橋」駅(A1出口)から
徒歩3分
都営新宿線「神保町」駅(A5出口)から
徒歩8分

<https://www.ichiken.org/reserve/>

施設紹介

快適に健診をお受けいただける環境づくりに力を入れていきます。報道健保築地健診プラザと同じ健診コースをご受診いただけます。令和6年4月よりレディースデイを毎週水曜日午前中に開設し、ご予約から各検査、診察までをすべて女性スタッフが対応いたします。また、女性に特化した各種オプション検査を準備しております。JR水道橋駅より徒歩2分、地下鉄も近く計3路線使えるアクセスしやすい施設です。

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6年度の健診受付中 予約が取りやすい時期をお知らせします ～4月・5月はチャンス! どうぞお見逃しなく～



築地健診プラザ受付

令和6年度の健診予約開始日は、下記のとおりです。今年度は、予約が取りやすい月、取りにくい月も分かりやすく表示しています。ぜひご活用いただき、年1回の健診をお忘れなくお受けください。

令和6年度 健診予約受付開始日および対象月一覧

例年の予約状況： ■…受診件数が少なく予約が取りやすい ■…受診件数が多く予約が取りにくい

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
2/8 (木)	新規受付											
3/1 (金)	(受付開始済)	新規受付										
4/1 (月)	(受付開始済)		新規受付									
5/1 (水)		(受付開始済)		新規受付								
6/3 (月)			(受付開始済)		新規受付							
7/1 (月)				(受付開始済)		新規受付						
8/1 (木)					(受付開始済)		新規受付					
9/2 (月)						(受付開始済)		新規受付				
10/1 (火)							(受付開始済)		新規受付			
11/1 (金)								(受付開始済)		新規受付		
12/2 (月)									(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」宛にいずれかの方法にてお申込み（お問い合わせ）ください。

※新規受付は、各予約受付開始日の午前8時30分に一齐に開始いたします。

城西病院健診予約センター

TEL 0570-056-123 FAX 0570-036-123

Web 報道健保ホームページより

直接契約医療機関のご案内

一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会

多摩健康管理センター

042-528-2011



東京都立川市錦町3-7-10

JR「立川」駅(南口)から徒歩13分

JR「西国立」駅から徒歩10分

モノレール「立川南」駅から徒歩10分

<https://www.tamakenshin.jp/>

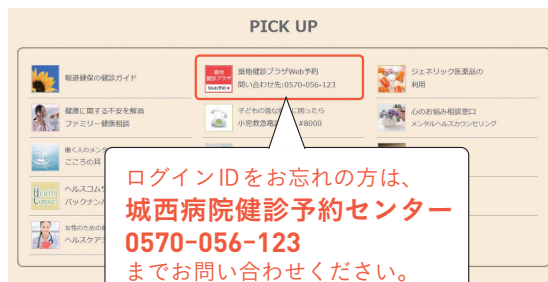
センター外観

施設紹介

4、5月人間ドック受診の方限定で腫瘍マーカーセットを半額でご提供いたします。土曜日でも人間ドックを実施しています。完全女性専用日が好評です(詳細な日程等はお問い合わせください)。オプション検査を追加しましたので、ご利用ください。無料駐車場完備です。

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。



女性の皆様、忙しい毎日だからこそ健診を！

年1回、ご自身の体をチェックする習慣を持ちましょう

毎日が慌ただしく過ぎていくなかで、自分のことを後回しにしてしまいがちではありませんか？
忙しい日々が続いているということは、それだけ体にも負担をかけている可能性が高いといえます。ぜひ1年に1回、半日ほどの時間を作ってご自身の健康状態を確認しましょう。

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6年10月～令和7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6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。

歯科検診事業をご活用ください

お口の中の健康管理は全身の健康にも役立ちます！

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。ぜひご利用ください。

全国の歯科医療機関での検診

全国の歯科医療機関と提携する(株)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。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://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。

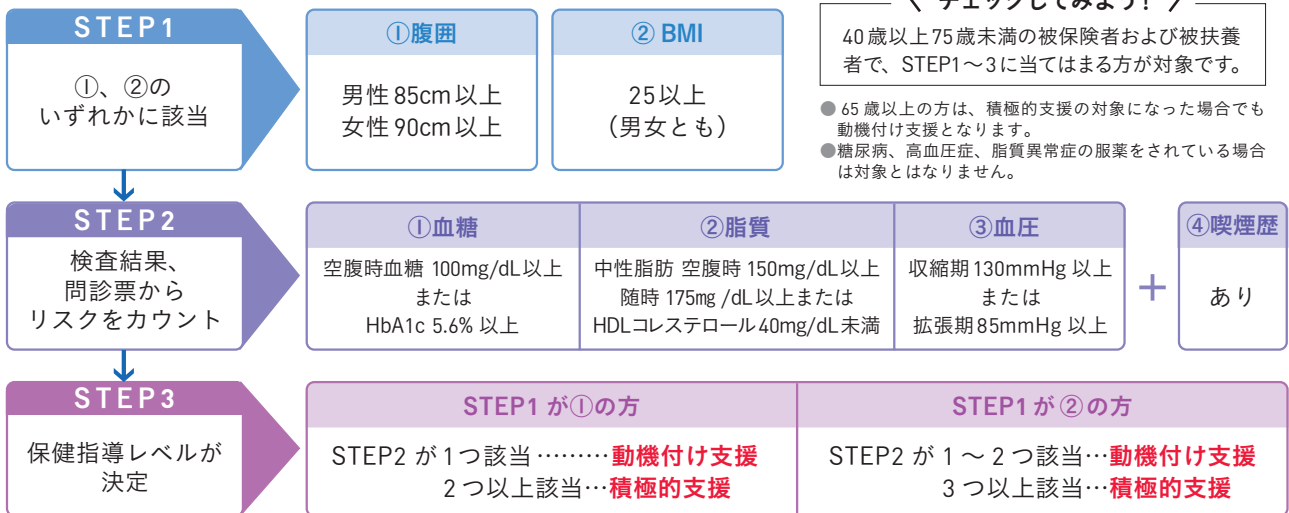
お問い合わせ先 健康管理課 ☎ 03-6264-0136

プロの力を借りながら生活習慣を改善！ **費用は無料！** 「特定保健指導」を活用しましょう

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方は特定保健指導の対象者となります。リスクに応じて「動機付け支援」「積極的支援」が実施され、生活習慣の改善に取り組んでいきます。

1人では挫折してしまう人もプロの力を借りることで達成しやすくなるので、ぜひご利用ください。

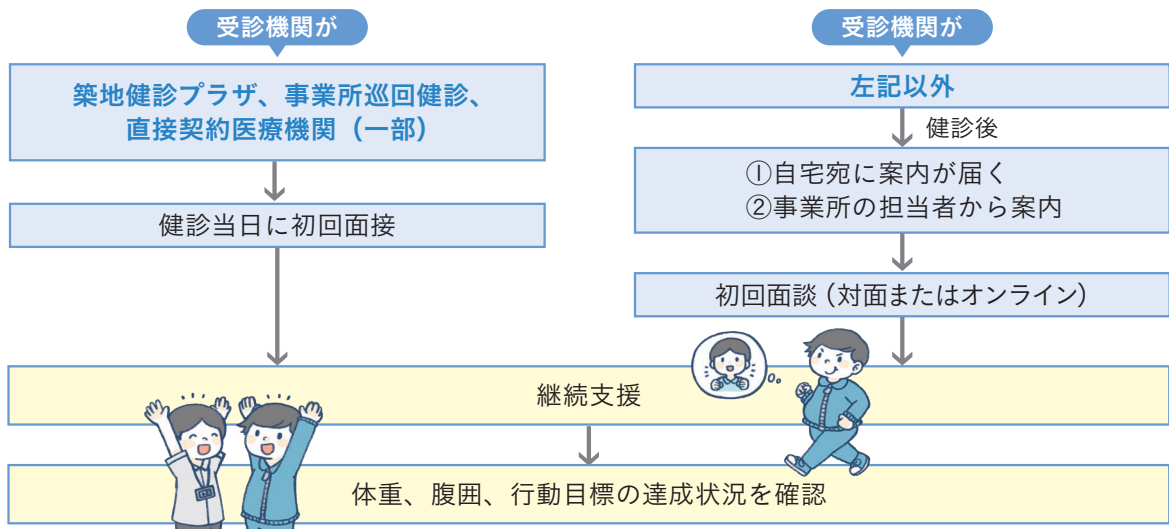
*健康保険組合は、法令に基づき、健診結果でメタボリックシンドロームのリスクがある方に対し、特定保健指導（健康相談）を実施することが義務付けられています。



動機付け支援：初回面談後、3か月後に体重・腹囲の変化、行動目標の達成状況を確認 **積極的支援**：初回面談後、3か月をめぐりに電話、メール等で継続サポートを行います。STEP2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。

初回の面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら行動目標を決めます。食事、運動、喫煙、休養、飲酒、体重計測などあなたのライフスタイルを踏まえた無理のない目標を設定できますので、安心してお話しください。



3か月後に主要達成目標である「腹囲2cm減・体重2kg減」を達成した場合は、特定保健指導が終了となります。未達成の場合でも行動目標に掲げた生活習慣の改善の継続も併せて、一定の成果が認められれば終了となります。

高血圧などの生活習慣病を持つ人は、比較的若い頃から運動機能の低下や衰え（ロコモティブシンドローム）が起りやすいことも分かってきました。活動的な生活を維持するためにも、対象となった方はぜひご利用ください。

お問い合わせ先 健康管理課 保健指導室 ☎ 03-6264-0137

心身の不調に早く気づいて対処しよう

就職や異動等によって、新生活がスタートする4月。新しい環境では、気づかないうちに無理をしてしまいがちです。がんばりすぎて心身が悲鳴を上げる前に、早めに対処しましょう。



慣れない環境×春＝心がクタクタ？

慣れない環境で仕事をしたり、新しい人間関係を築いたりすることは、緊張を伴う場面も多いため心身の疲れがたまっていきます。さらに春は、自律神経が乱れやすい季節でもあります。自律神経が乱れると、頭痛や不眠、便秘・下痢、不安、イライラなどの心身の不調が起りやすくなります。その結果、心がクタクタに疲れてしまうことも珍しくありません。



規則正しい生活は心にも大切

栄養バランスのとれた食生活や適度な運動、十分な睡眠は、体だけではなく心の健康にも不可欠です。これらを満たす規則正しい生活は、自律神経を整えることもできて、心身の不調の予防につながります。併せて、上手なストレス解消法も取り入れるとよいでしょう。



自分で気づく変化

- 1 ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちだ
- 2 ほとんどのことに興味がもてない、または、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめない
- 3 睡眠に問題がある（寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目が覚める、寝すぎてしまうなど）
- 4 自分に価値がないと感じたり、罪の意識を感じたりする
- 5 集中したり決断したりすることが難しいと感じる

上記のうち、少なくとも1と2のどちらかを含んで3つ以上が当てはまり、その状態が2週間以上続いている場合は要注意です。

BSID (Brief Structured Interview for Depression) より

できることから取り入れよう

食生活

- 1日3食規則正しく摂る
- 朝食を抜かない
- 栄養が偏らないように
- 食べ過ぎや夜遅い食事は避ける



運動

- ひと駅分歩いて歩く時間を増やす
- 体を動かす趣味を持つ
- 階段を使う
- テレビCMの間に筋トレやストレッチをする



睡眠

- 就寝時間の1時間～1時間半前に入浴し、38～40℃くらいのぬるめのお湯に浸かる
- 寝酒、就寝直前のスマホ操作、ゲーム等は眠りを妨げるので避ける



ストレス

- 仲の良い人やカウンセラー等に話を聞いてもらう
- 考え過ぎてしまうときは一旦やめて、趣味等で気分転換する
- 栄養と睡眠をしっかり取って心身を休める



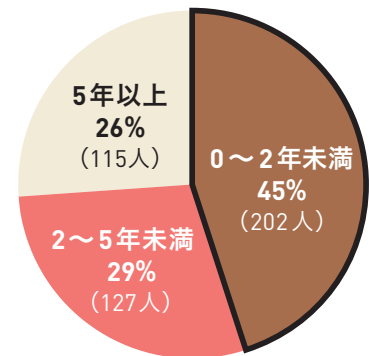
メンタル疾患による

傷病手当金受給者の傾向 (令和4年度)

報道健保の傷病手当金受給者の内訳は次のとおりです。約半数が、加入年数0～2年未満と新入社員が占めています。転職者を含め、新しい加入者は、メンタル疾患にかかりやすい傾向があるといえます。周囲の人も協力して、早めに対処することが望まれます。

受給開始時の加入年数内訳 (令和4年度)

0～2年未満	202人 (64人に1人)
2～5年未満	127人 (107人に1人)
5年以上	115人 (223人に1人)
計	444人 (118人に1人)



※ () 内は各加入年数ごとの被保険者数に対する受給者の割合です。

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

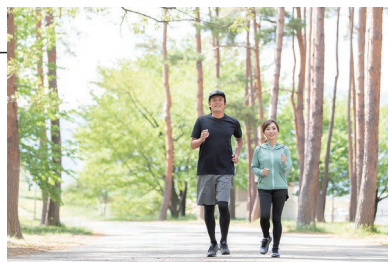
☎0120-911-236

※携帯電話からもご利用になれます。

■ 第9回スマートウォーキング



＼たくさん歩いて賞品と健康どちらも Get！／



- 実施期間** ⇒ 令和6年5月1日(水)～6月30日(日)
- 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6年4月12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** ⇒ 個人参加 各目標歩数を達成した方の中から抽選で「クオカードペイ」を贈呈
★初参加、久しぶりの参加(直近1年間未参加)の方は当選率UP!
グループ参加 目標達成グループの中から抽選で「クオカードペイ」を贈呈
(ただし、グループメンバー全員が1日平均5,000歩をクリアしていることが条件です。)
★初参加、久しぶりの参加(直近1年間未参加)の方がいるグループは当選率UP!

前回から引き続きフォトコンテストも開催します！入賞作品はヘルスコムサットに掲載予定です。

■ 潮干狩り



＼開催期間中のお好きな日を選べます！／

- 開催期間** ⇒ 令和6年5月6日(月)～7月7日(日)
※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6年4月12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 **「hdk2024」**

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2024」のご案内

＼初心者から経験者まで楽しめます！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6年5月19日(日)、6月2日(日)
*午前・午後の2部制、合計4回開催 ※雨天中止
- 会場** ⇒ 大宮けんぼグラウンド(さいたま市西区二ツ宮113-1)
- 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6年4月15日(月) 23:59
- 開催内容、参加資格**は、当組合ホームページ「NEWS」または東振協ホームページにてご確認ください。

※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)



■ スポーツオアシスのご案内 新規

令和6年4月から追加！
入会キャンペーン実施中！



利用資格	被保険者および16歳以上の被扶養者		
利用可能施設	首都圏（東京、神奈川、埼玉、千葉）21施設、 近畿圏（大阪、京都、兵庫）9施設 合計30施設		
利用料金	年齢区分	65歳未満の方	65歳以上の方
	都度利用	1回につき本人負担1,000円まで	1回につき本人負担500円まで
	月会員	法人会員料金（10,450円）でご利用いただけます。	法人会員料金から500円減額し（9,950円）、ご利用いただけます。
利用方法	ご入会時に、「法人会員入会許可書」が必要です。当組合ホームページより「法人会員入会許可書」をダウンロードして、お近くのスポーツオアシス各施設にて入会手続きを行ってください。ご利用の際は、窓口で「会員証」を提示の上、利用料金をお支払いください。		
お問い合わせ	スポーツオアシスお問い合わせフォーム https://secure.sportsoasis.co.jp/about/contact/index.html		

※65歳以上の方は、「法人会員入会許可書（65歳以上）」の提出が必要です。お手続きの詳細は報道健保のホームページをご確認ください。

2024年

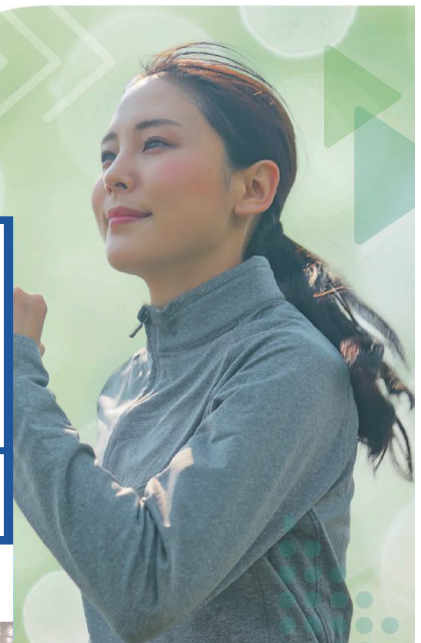
期間 **4/1(月)~5/26(日)**

Let's Start Fitness!

春からはじめる ▶ 新しい自分

いつでも通えて月額固定だからお得	都度払いだから自分のペースで通える
オアシスMonthlyコーポレート会員	オアシス1Dayコーポレート会員
月会費 10,450円 (税込) / 月	都度払い 1,980円 (税込) / 1回
事務手数料 0円 月会費 1ヵ月分 0円 いざらに/フルレンタル 0円 最大2ヵ月分	【会員登録に必要なもの】 ①オアシス法人会員入会許可書 ※当組合へお問い合わせください ②健康保険証 ③会員登録手数料1,100円（初回のみ）
【会員登録に必要なもの】 ①オアシス法人会員入会許可書 ※当組合へお問い合わせください ②健康保険証 ③金融機関のキャッシュカード（ご指定口座通帳+届出印可）	オアシスのコーポレート会員についてはこちら オアシスの店舗はこちら

※スポーツオアシスの店舗でオアシスMonthlyコーポレート会員・オアシス1Dayコーポレート会員に登録いただくと全国のスポーツオアシスをご利用いただけます（ラフォーレ恵比寿24Plusを除く）。※ラフォーレ恵比寿24Plusの利用もご希望の場合はラフォーレMonthlyコーポレート会員へ登録ください。※オアシスMonthlyコーポレート会員の上記特典は、スポーツオアシスに初めてご入会される方（通年・半年以内に在籍のない方）のみ適用。フィットネス個人会員からオアシスMonthlyコーポレート会員・ラフォーレMonthlyコーポレート会員への変更はキャンペーン対象外です。※キャンペーン月を含む6ヵ月間在籍が必要です。※在籍期限内にご契約される場合、契約金5,500円(税込)をお支払いいただきます。



お問い合わせ先 総務課 保健施設係 ☎ 03-6264-0132

Let's Enjoy!!

街巡り ウォーキング

埼玉県・さいたま市

vol.33



バラとパブリックアートを楽しめる 春の与野本町を歩こう

今回歩くのは、さいたま市中央区の与野本町駅周辺。区の花でもあるバラで知られる与野公園は、桜の名勝でもあり、4月上旬くらいまで花見客でも賑わいます。また、3月にリニューアルオープンしたばかりの彩の国さいたま芸術劇場と駅の間はアートストリートエリアと呼ばれ、パブリックアートを楽しみながら歩けます。



1 与野郷土資料館

©さいたま観光国際協会

与野本町小学校複合施設(愛称:いーよの)にある施設で、けん玉などの「昔のあそび」が体験できる展示スペースのほか、ジオラマなども見学できます。



2 与野公園

©さいたま観光国際協会

明治10年に開園した由緒ある公園。約200種・3,000株ものバラが咲くバラ園があり、毎年5月中旬に開催される「ばらまつり」は多くの人が訪れます。



3 彩の国さいたま芸術劇場

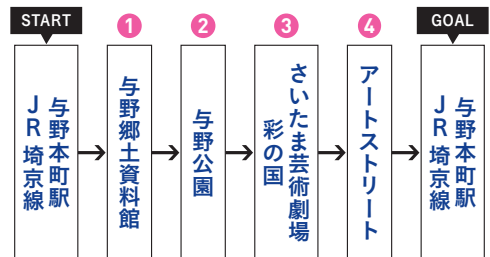
©小川重雄

令和4年10月からの大規模改修工事を終え、今年3月1日リニューアルオープン。開館30周年を迎える今年は多くの記念事業が予定されています。カフェや無料で立ち寄れる「光の庭」などもあります。



4 アートストリート

彩の国さいたま芸術劇場から与野本町駅までの経路はアートストリートエリアとして整備され、「彩の国シェイクスピア・シリーズ」出演者の手形レリーフなどが設置されています。



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: 池袋駅からJR埼京線で約40分
車: 首都高速埼玉大宮線
浦和南ICから約15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

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」を取得しています。

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272回 理事会

開催日 令和6年2月7日(水)

審議事項

- 1 第137回組合会提出議案
- 2 第137回組合会の招集
- 3 組合保有財産の運用
- 4 選定・互選理事の退任に伴う理事補欠選挙の実施

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 任意継続被保険者に係る標準報酬月額の見直しについて
- 3 令和5年度の医療費の動向について



第137回 組合会

開催日 令和6年2月14日(水)

審議事項

- 1 令和6年度予算関連事項
- 2 理事長専決事項

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 任意継続被保険者に係る標準報酬月額の取扱いについて
- 3 令和5年度の医療費の動向について



公告

事業所の新規適用

(株)日刊スポーツNEWS
東京都中央区
令和5年6月29日

事業所の名称変更

(一社)新聞輸送同盟会
新聞輸送同盟会
東京都中央区
令和5年11月1日

選定理事の就任

小川 聡
(株)エフエム東京
令和6年2月14日
令和6年11月23日

事業所の所在地変更

(株)日刊スポーツアド
大阪府大阪市中央区
大阪府大阪市北区
令和5年12月8日

MXエンターテインメント(株)

東京都新宿区
東京都千代田区
令和5年12月23日

互選理事の就任

福岡 孝仁
(一社)日本音楽著作権協会
令和6年2月14日
令和6年11月23日

事業所の削除

(株)ワイズインテグレーション
東京都渋谷区
令和5年9月1日

(株)D・Dファクトリー

東京都港区
令和6年1月1日

(株)北海道日刊スポーツ印刷社

北海道北広島市
令和6年1月26日

「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、または右のQRコードからご確認ください。



任意継続被保険者の皆様へ

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上限を次のように定めます。なお、**令和6年度は**右記に基づき標準報酬月額上限が27級410,000円から28級**440,000円に改定**されました。

記

- 令和5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28級440,000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。
- 適用年月日 令和6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**こととなりますのでご注意ください。

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

Let's脳トレ!

プレゼント付き

出題*福永 良子

問題

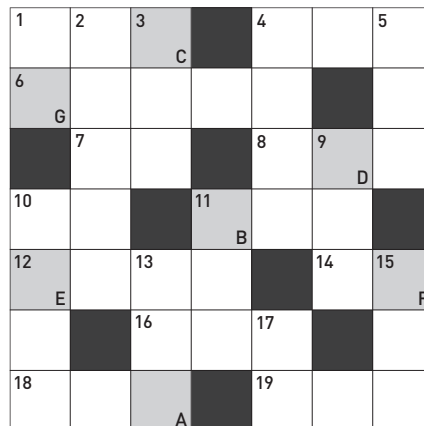
クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 外出前にはかけたかどうかの確認を
- 一人暮らしには便利な、コイン…
- ばらしたものはイクラと呼ばれます
- あがめ、うやまうことを漢字2字で
- オスとメスのワンペアのこと
- 酢の物にも味噌汁の具にもする海藻
- カップとか、鉄火だとか
- 工具、道具の意味の英語
- または、ピンチヒッターとも
- アルプスの永世中立国といえば?
- 競馬や競輪も、カジノでもルーレットも丁半も…

ヨコのカギ

- カーカーと鳴く黒い鳥といえば
- 上下で一揃いの洋服です
- 高くても美味なのが○○○○酒
- Where?
- 常夏の楽園といわれている島は
- 紙と紙とを接着するとき使うのは?
- とりあえずのあとでするのは何注文?
- 群をひきいる指導者的存在
- 外科医の商売道具の一つです
- 水族館の曲芸でも人気者
- メガネがトレードマークの首相の姓
- ものを入れておく容器のこと



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。

Winter号の答え

タツノオトシゴ(竜の落とし子)

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6年4月30日(火) 正解・当選者発表 ■ 『Health Comsat』2024 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	25	26	27	28
29	30	31				

8月
[5/1(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	31	

9月
[6/3(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						

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、保険証の代わりにはなりません。



- 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年度以降、初めてWeb予約する方は、「初めての方はコチラ」を選択してください。