

# Health Comsat

[ヘルスコムサット]

2025  
Winter

Houdou-kenpo

No.328

報道健保60年のあゆみ



1963年の晴海通り(銀座4丁目交差点)  
銀座のほぼ中央に位置する銀座晴海通りの  
銀座4丁目交差点から数寄屋橋方面を撮影。  
ひと目で銀座と分かる銀座和光ビル(右)、  
と三菱ビル(左)はこの通りの象徴です。

## ご挨拶



東京都報道事業健康保険組合  
理事長 林 恭一

令和7年の年頭にあたり、事業主、被保険者ならびにご家族の皆様にご挨拶を申し上げます。

当健康保険組合は、令和6年12月1日をもちまして、設立60周年を迎えました。1回目の東京五輪の開催や東海道新幹線の開通があった昭和39年に産声を上げた当健康保険組合は、設立当初81事業所、約5,500名の被保険者数でのスタートでしたが、今や682事業所、53,000名と10倍近くの規模まで発展しました。これはひとえに事業主や被保険者とそのご家族、また、関係者の皆様のご支援・ご協力の賜物と心より感謝する次第です。

この60年の間、当健康保険組合では健診メニューの充実や保健指導の強化、多様な健康づくり事業の提供など加入者の健康に寄与するための様々な取組みに尽力してまいりました。しかしながら、超高齢化社会の到来、近年では新型コロナウイルスの世界的な感染拡大の影響もあり、保険料収入は伸び悩み、医療費や高齢者医療制度への支援金の増加もあって財政の悪化が進んでいるところです。この難局を乗り越え、今後も各事業所の皆様の健康増進、そして当健康保険組合が力強く発展していくため、努力を重ねてまいります。

また、昨年12月2日には従来の保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。マイナ保険証は医療DXの基盤となるもので、各種情報連携による質の高い医療の提供、効率化が期待されております。一方で、従来の保険証は今年の12月1日で使用ができなくなりますので、マイナ保険証をお持ちでない方はぜひマイナ保険証への切り替え手続きをお願いいたします。

本年は巳年であり、この年は「成長」や「変革」の年とされています。健保組合を取り巻く情勢は年々厳しさを増しておりますが、当健康保険組合では、新しい考え方を積極的に取り入れ、事業の効率化を図るとともに「加入者の健康を守る」という最大の使命を忘れず、皆様が加入して良かったと思える組合運営、事業展開を心がけてまいります。

最後になりましたが、本年が皆様にとって実り多き一年となりますことを祈念し、私から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

昨年11月24日付で就任された第21期の議員の皆様です。(敬称略)  
(任期：令和6年11月24日～令和9年11月23日)

## 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

小川 聡 (株)エフエム東京  
奥村 泰典 (株)日刊スポーツ新聞社  
辻 唯志 (一社)日本新聞協会  
友田 輝明 報道事業企業年金基金  
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

秋田 稔 (株)東京即売  
岡山 仁 (有)SynergySP  
瀬戸 秀一 (株)食品産業新聞社  
滝山 和男 (株)ビデオリサーチ  
千葉 晃久 KANAMEL(株)  
畠山 祐二 (株)東京スポーツ新聞社  
前山 涼 (株)化学工業日報社  
村山 至 (株)NHKテクノロジーズ

## 互選理事

池橋 敬雄 (株)ホリプロ・グループ・ホールディングス  
岩瀬 徹 (株)啓徳社  
榎澤 宏治 (株)織研新聞社  
大住 賢治 MXテクニカルサービス(株)  
河野 孝広 (株)日刊自動車新聞社  
徳井 和久 (公社)全国農業共済協会  
福岡 孝仁 (一社)日本音楽著作権協会

## 互選監事

鈴木 英雄 (株)日刊スポーツPRESS

## 互選議員

岩島未央子 (株)WOWOW  
久保 昇 シンエイ動画(株)  
後藤 有作 (株)日本農業新聞  
篠崎 匡徳 (株)バンダイナムコフィルムワークス  
竹ノ内博美 (株)東京交通新聞社  
田中 高 (株)神奈川新聞社  
永田 栄司 (株)東都春陽堂  
平原 隆文 (株)日本金融通信社



## Contents

- 2 理事長挨拶
- 4 設立60周年記念特集  
報道健保60年のあゆみ 1964-2024
- 7 へびにちなんだ観光スポットに行こう!
- 8 けんぼニュース  
医療機関窓口での保険証等の提示について
- 10 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 他
- 12 第Ⅲ期データヘルス計画  
今年度の健診は受診しましたか?  
メンタルヘルスカウンセリング・ファミリー電話健康相談  
令和5年度 特定保健指導の実施率 他
- 17 いつもの食材でパッとつくるヘルシーレシピ  
えびとブロッコリーのガーリックソテー
- 18 健康づくりInformation  
60歳からの健康ウォーキング報告 他
- 20 街巡りウォーキング  
東京都・足立区
- 21 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

# 設立60周年記念特集

# 報道健保60年のあゆみ [1964-2024]

昭和に誕生し、平成、令和と2回の改元を経て、60年の歳月を刻んできた  
報道健保のあゆみを社会の動きとともに振り返ります。



## 報道健保のあゆみ

### 設立～

**1964 (S39) 年** 加入事業所数 **81事業所**  
被保険者数 **5,564名**



**1964 (昭和39) 年**

**12月** 日本新聞協会、日本専門新聞協会を母体に  
東京都報道事業健康保険組合設立(港区西新橋)

**1965 (昭和40) 年**

**3月** 機関誌「けんぼのたより」創刊号を発行

**10月** 被保険者全員を対象に「成人病諸検査」を実施

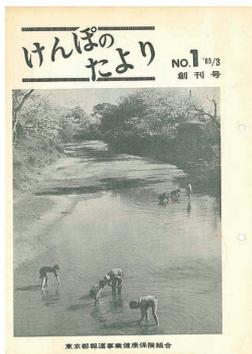
**12月** 設立1周年記念として「感冒予防薬」を配布

**1967 (昭和42) 年**

**4月** 「契約保養所」補助金制度開始

**1969 (昭和44) 年**

**4月** 健康相談室(医療診療所)を新設



機関誌  
「けんぼのたより」  
創刊号

過去の野球大会



### 10周年～

**1974 (S49) 年** 加入事業所数 **242事業所**  
被保険者数 **13,323名**

**1975 (昭和50) 年**

**3月** 保険料率変更 (6.5%⇒7.0%)

**1977 (昭和52) 年**

**7月** 「家族健康診断」「子宮がん検診」スタート

**1978 (昭和53) 年**

**9月** 報道事業健保会館竣工  
(港区西新橋→千代田区三番町に移転)、  
「健康管理センター」も移転

**1980 (昭和55) 年**

**4月** 短期人間ドック(1泊・1日)・  
自動化健診補助金制度スタート

**1983 (昭和58) 年**

**4月** 直営保養所「熱海荘」オープン



報道事業健保会館



「熱海荘」

## 社会の動き

**1964 (昭和39) 年**

**10月** 東海道新幹線開業、東京オリンピック開催

**1968 (昭和43) 年**

**12月** 3億円事件

**1969 (昭和44) 年**

**5月** 東名高速道路全線開通

**7月** 米アポロ11号の月面への第一歩をテレビ中継

**1970 (昭和45) 年**

**3月** 日本万国博覧会(大阪万博)開催

**1972 (昭和47) 年**

**2月** 札幌冬季オリンピック開催

**1973 (昭和48) 年**

**1月** 「老人医療費支給制度」創設  
(70歳以上の医療費無料化)

**1975 (昭和50) 年**

**7月** 沖縄国際海洋博覧会開催

**1976 (昭和51) 年**

**7月** 「任意継続被保険者制度」組合健保にも適用開始

**1978 (昭和53) 年**

**5月** 新東京国際空港開港(現・成田国際空港)

**8月** 日中平和友好条約調印

**1983 (昭和58) 年**

**2月** 老人保健法施行、「老人保健制度」創設  
(70歳以上の自己負担有料化)

**4月** 東京ディズニーランド開園





## 20周年～

**1984 (S59) 年** 加入事業所数 **285事業所**  
被保険者数 **18,140名**

### 1987 (昭和62) 年

8月 健保事業運営に関する功勞に対し、厚生大臣表彰を受賞

### 1988 (昭和63) 年

4月 保険料率変更(7.0%⇒7.8%)

### 1989 (平成元) 年

4月 「ファミリー電話健康相談」事業開始

### 1990 (平成2) 年

4月 「健康管理委員連絡会」発足、付加給付自動支払いを実施



機関誌名「Health Comsat」に改名



「那須山荘」



## 30周年～

**1994 (H6) 年** 加入事業所数 **393事業所**  
被保険者数 **25,448名**

### 1994 (平成6) 年

4月 機関誌名を「けんぼのたより」から「Health Comsat」に改名

歯科検診スタート

7月 直営保養所「那須山荘」オープン

### 1995 (平成7) 年

4月 「脳ドック」補助金制度スタート

### 2000 (平成12) 年

4月 介護保険制度開始

### 2002 (平成14) 年

10月 ホームページ開設

### 2003 (平成15) 年

4月 保険料率変更(7.8%⇒6.6%)



過去の潮干狩り

### 1985 (昭和60) 年

3月 つくば科学万博開催

8月 日本航空123便墜落事故

### 1987 (昭和62) 年

4月 国鉄民営化、JRに

### 1989 (昭和64 / 平成元) 年

1月 昭和天皇崩御、平成に改元

4月 消費税開始(3%)

### 1993 (平成5) 年

5月 Jリーグ開幕

### 1995 (平成7) 年

1月 阪神・淡路大震災(M7.3) 発生

3月 地下鉄サリン事件

### 1997 (平成9) 年

4月 消費税5%に引き上げ

### 1998 (平成10) 年

2月 長野冬季オリンピック開催

### 2001 (平成13) 年

3月 ユニバーサル・スタジオ・ジャパン開業

9月 アメリカ同時多発テロ





## 40周年～

**2004(H16)年**

加入事業所数 **461事業所**  
被保険者数 **31,186名**

2005(平成17)年

3月 保険料率変更  
(6.6%⇒6.3%)

被保険者証のカード化



2008(平成20)年

4月 「特定健診」「特定保健指導」開始

2009(平成21)年

4月 「組合員の範囲」を東京都から関東地区全域に拡大

2011(平成23)年

5月 後発医薬品(ジェネリック)使用促進の  
お知らせ開始

2012(平成24)年

3月 保険料率変更(6.3%⇒8.0%)

過去の  
ゴルフ大会



## 50周年～60周年

**2014(H26)年**

加入事業所数 **682事業所**  
被保険者数 **46,760名**

**2024(R6)年**

加入事業所数 **682事業所**  
被保険者数 **53,642名**

2014(平成26)年

4月 機関誌「Health Comsat」をリニューアル

7月 「健康管理事業推進委員会」発足

12月 設立50周年記念事業の一環として、  
ロゴマーク作成



2015(平成27)年

7月 「報道健保築地健診プラザ」オープン

9月 健保会館、千代田区三番町から中央区築地に移転

2016(平成28)年

4月 保険料率変更(8.0%⇒8.6%)

2018(平成30)年

11月 直営保養所  
「箱根ごうら荘」  
オープン



「箱根ごうら荘」

2021(令和3)年

3月 報道健保診療所  
廃止

2022(令和4)年

3月 直営保養所3施設廃止

2024(令和6)年

12月 設立60周年

…To be continued

2004(平成16)年

10月 新潟県中越地震(M6.8)発生

2005(平成17)年

3月 愛知万博(愛・地球博)開催

2011(平成23)年

3月 東日本大震災(M9.0)発生

2012(平成24)年

5月 東京スカイツリー開業

2013(平成25)年

5月 マイナンバー法(社会保障・税番号制度)成立

6月 富士山、世界文化遺産登録

2014(平成26)年

4月 消費税8%に引き上げ

2019(平成31/令和元)年

5月 天皇陛下が生前退位(4/30)、令和に改元

10月 消費税10%に引き上げ

2020(令和2)年

3月 新型コロナウイルス感染症流行

2021(令和3)年

7月 東京オリンピック・パラリンピック開催

2023(令和5)年

5月 新型コロナウイルス感染症5類移行

2024(令和6)年

1月 能登半島地震(M7.6)発生

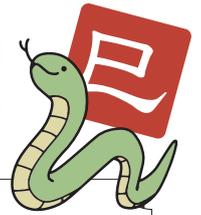
12月 保険証廃止、マイナ保険証へ一本化



# へびにちなんだ観光スポットに行こう！

「へび」にゆかりのある神社や観光スポットをご紹介します。  
たくさんのご利益があるへびのパワーで、一年を元気に過ごしましょう！

よー一年で  
ありますように♪



※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。

へびくぼ

**蛇窪神社 東京都品川区**

## 白蛇日本三大聖地のひとつ「東京の白蛇さま」

蛇窪神社は「白蛇日本三大聖地<sup>\*</sup>」のひとつ。境内には、脱皮する蛇のように再生・気力の復活・開運を願う「撫で白蛇」や、白へびが出迎える白蛇辨財天社などがあります。また、全国でもめずらしく、白蛇様と龍神様と一緒に祀りしていることから、「巳が辰（身が立つ）＝立身出世」のご神徳があるといわれています。数々のご利益があるパワースポット「東京の白蛇さま」をお参りして、一年の幸せを願いましょう。



交通／都営浅草線「中延駅」より徒歩5分、東急大井町線「中延駅」より徒歩6分、JR横須賀線「西大井駅」より徒歩8分、東急大井町線「戸越公園駅」より徒歩12分

※蛇窪神社、山口県岩国市、群馬県沼田市老神温泉の3カ所

じゃいし

**横川の蛇石 長野県上伊那郡辰野町**

## 川の中に横たわる大蛇のような文様の岩脈

中央アルプス最北端、経ヶ岳を源とする横川川にある「蛇石」は国の天然記念物に指定されています。河床から水面に露出した灰褐色の岩脈は長々と横たわる大蛇のように見え、さらに岩脈に直交してほぼ等間隔に白色の石英脈が入っている姿がへびの腹を連想させることから、「蛇石」と呼ばれるようになりました。

夏は隣接する蛇石キャンプ場が賑わい、秋は鮮やかに色づく紅葉を、冬は雪氷の風景を楽しむことができます。



交通／JR中央本線「辰野駅」よりタクシー約40分

**ジャパン・スネークセンター 群馬県太田市**

## へびたちを見て、触れて、知ろう！ 日本有数のへび専門施設

世界各国の40種類以上・約200匹のへびを展示・研究している施設です。世界最大種のオオアナコンダや日本の白蛇（アオダイショウ）、四大毒蛇のキングコブラなどを見ることができます。また、実物のへびに触る体験や大型へびとの撮影、へびのお食事タイム、採毒実演など、イベントも盛りだくさん。売店で販売されているTシャツやステッカーなどのグッズも人気です。

駐車場付近には、研究に貢献したへびや動物たちへの感謝と供養のため、白蛇観音が祀られています。

営業時間 ◆ 9:00～17:00

(季節により変動あり)

休 園 日 ◆ 金曜日 (祝日は営業)

入 園 料 ◆ 中学生以上1,000円、4歳～小学生500円

交通／東武桐生線「藪塚駅」より徒歩15分



**岩国シロヘビの館 山口県岩国市**

## 神様の使いといわれる 白へびの不思議を楽しく学ぶ

「神様の使い」や「幸運を呼ぶ家の守り神」として古くから慕われる白へびの伝承と生体などについて楽しく学べるミュージアムです。なかでも、白へびの体の秘密をクイズ・ゲームを通して遊びながら知ることができる「シロヘビの不思議」コーナーは家族連れに人気。自然に近い環境を再現した展示ケースでは生きている白へびを見ることができ、フラッシュを使わなければ撮影可能です。



開館時間 ◆ 9:00～17:00

休 館 日 ◆ 無休 (ただし、保守点検等の臨時休館あり)

入 館 料 ◆ 高校生以上200円、小・中学生100円

交通／JR山陽新幹線「新岩国駅」よりタクシー約10分



# 令和6年12月2日以降の受診について 医療機関窓口での健康保険証の提示は 下記のとおり変更となりますのでご注意ください

令和7年12月2日からは、マイナ保険証での受診が基本となります。この1年間は、健康保険証からマイナ保険証への移行期となりますので、医療機関の窓口に表示するものを、下表のとおりご紹介いたします。

令和6年12月2日～令和7年12月1日

令和7年12月2日～

「マイナ保険証」の利用登録をしている方

マイナ保険証または健康保険証のいずれかで受診できます。

### ■マイナ保険証で受診



←マイナ保険証※

### ■健康保険証で受診



←健康保険証



←高齢受給者証（70歳以上の方）

マイナ保険証での受診に切り替わります。



←マイナ保険証※



※医療機関にマイナ保険証を認証するカードリーダーが設置されていない場合は、マイナ保険証に次の①～③のいずれかを併せて医療機関窓口に表示し受診してください。

- ①「資格情報のお知らせ」
- ②スマートフォンでマイナポータルにアクセスし、「わたしの情報」画面
- ③マイナポータルからダウンロードした資格情報画面

**資格情報のお知らせ**  
令和6年7月10日  
東京都報道事業健康保険組合  
保険者番号：06135248

記号 5001 番号 3333337 (核番) 00  
氏名 健保 太郎  
負担割合 3割

受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

←資格情報のお知らせ

「マイナ保険証」の利用登録をしていない方

健康保険証または資格確認書のいずれかで受診できます。

### ■健康保険証で受診



←健康保険証



←高齢受給者証

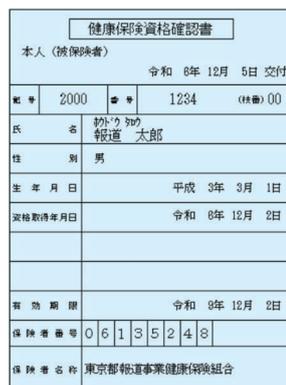
### ■資格確認書で受診



←資格確認書

令和6年12月2日以降に報道健保で新規加入手続きをする方、または健康保険証を紛失(き損)した方等には、これまで交付していた健康保険証に代えて「資格確認書」をご申請をもって交付することとなります。

健康保険証は令和7年12月2日以降の利用ができなくなりますので、マイナ保険証の利用登録をしていない方には、代わりに「資格確認書」を令和7年11月中旬頃に報道健保から、会社を経由して送付いたします。



※70歳以上の方は、資格確認書に負担割合等が表記されます。

資格確認書（ハガキ型・紙）

## 健康保険証廃止後の医療機関の受診について

Q1

マイナ保険証で受診した際に、「資格(無効)」や「資格情報なし」と表示されました。上記表示が出た原因はなぜですか？

A

以下の①、②の原因が考えられます。

- ①ご自身が、マイナ保険証として登録(紐づけ)していない。
- ②報道健保にマイナンバーが未提出等の理由により、正確なマイナンバーの確認ができていないため。

※報道健保で正確なマイナンバーの登録ができた方には、「資格情報のお知らせ」を勤務する会社を經由してお送りします。

Q2

マイナンバーカード(マイナ保険証)を紛失しました。どのような対応を行えば良いですか？

A

お住まいの自治体にマイナンバーカードの再発行を依頼してください。

また、次の①、②の手続きを報道健保に行ってください。

- ①マイナ保険証が使用できない間は「資格確認書」を交付し、医療機関で受診することができます。会社を經由して報道健保に「資格確認書」の交付依頼を行ってください。
- ②マイナンバーが再交付された際は、会社を經由して個人番号変更届(※)の提出を行ってください。

※従前、報道健保に登録していたマイナンバーの登録を変更し、併せて、オンライン資格確認等システムに新たなマイナンバーを基に連携を行います。

Q3

マイナ保険証を持っている方に「資格確認書」の交付は行うのですか？

A

マイナ保険証をお持ちの方には、「資格確認書」の交付は行いません。

Q4

「資格情報のお知らせ」を紛失しました。再発行依頼は必要ですか？

A

必ずしも必要ではありません。

※P8でご紹介した資格情報のお知らせの注釈②、③でも対応は可能です。

お知らせ

## 被扶養者資格確認を行っています！

### 1. 被扶養者資格確認の目的

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様々な給付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。

### 2. 確認調書発送

今年度は令和6年12月中旬～下旬頃調査対象事業所のみ、被扶養者資格確認調書を発送しています。

お問い合わせ先 適用課 ☎ 03-6264-0133

## 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の返還が必要です！

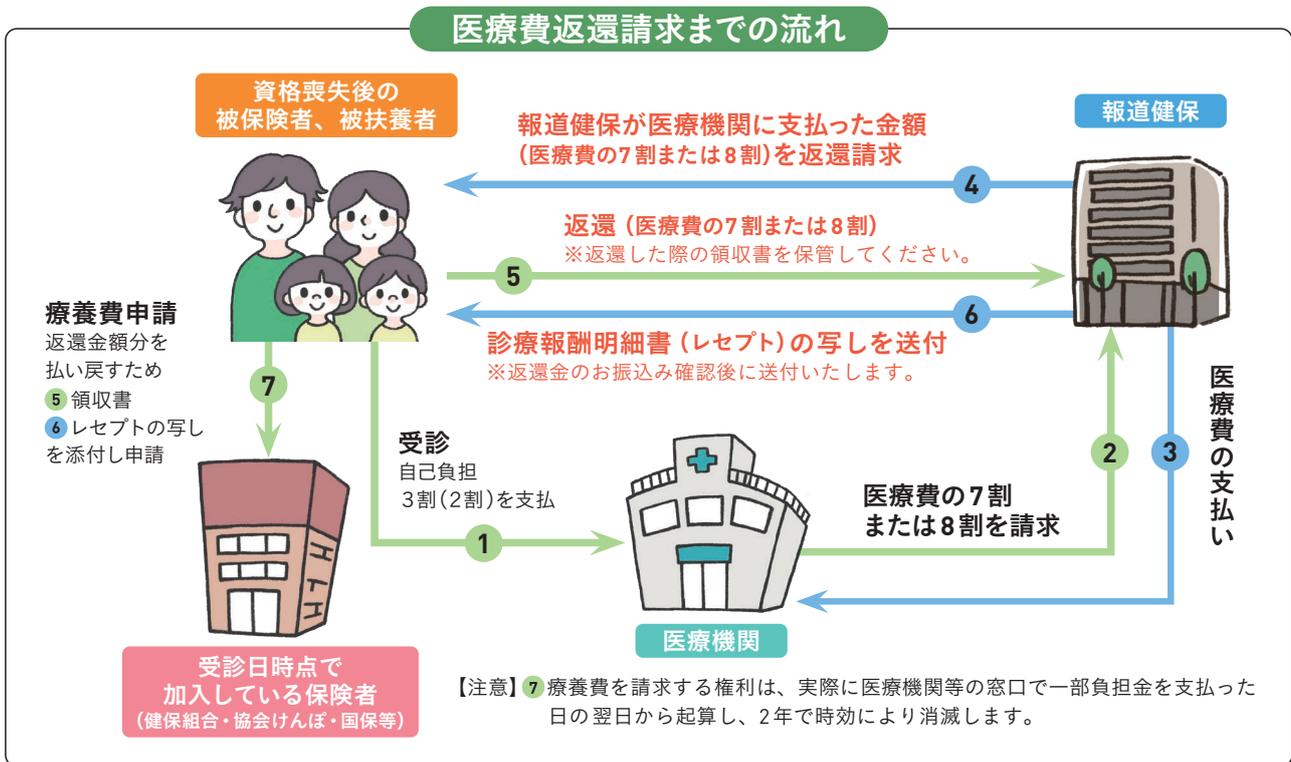
現在、健康保険証または資格確認書で受診されている方は、退職日の翌日以降（被保険者およびその被扶養者）や就職した日以降（被扶養者）は、これら証書を使用して受診はできません。なお、マイナ保険証を利用した受診の場合も同様に当組合の被保険者資格で受診はできません。医療機関等を受診の際は、東京都報道事業健康保険組合の資格を喪失した旨をお申し出ください。

また、お手元にある健康保険証または資格確認書（マイナ保険証利用登録をしていない方に交付する健康保険資格の証明書）は、お勤めの会社を通して当組合に速やかにご返却いただきますようお願いいたします。

資格喪失の翌日以降、当組合の健康保険の資格で医療機関等を受診した場合、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）を返還していただきます。

なお、受診日時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。



### 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12月15日付で退職（資格喪失日12月16日）

12月	Aクリニック	通院 (12/18初診)
	C皮膚科	通院 (12/22初診)
	K薬局	調剤 (12/18・22)
1月	Aクリニック	通院 (1/2・15再診)
	S病院	入院 (1/4～8)

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、退職の翌日から当組合の被保険者資格での受診はできません。誤って受診を続けてしまうと、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6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7年2月中旬（予定）[令和6年6月～令和6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、予めご承知おさください。

## 2. 通知対象者

### 医療費のお知らせ

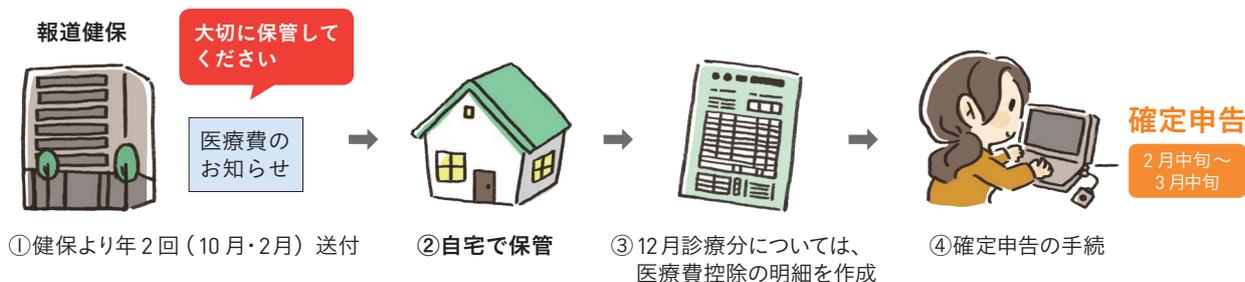
上記対象期間に保険診療で医療機関を受診された被保険者および被扶養者（被保険者（世帯）単位）

### 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500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。

## 後発医薬品のある先発医薬品の選定療養について

令和6年10月から、後発医薬品（ジェネリック医薬品）のあるお薬で、患者様ご自身が先発医薬品を希望した場合、通常の自己負担分とは別に選定療養として「特別の料金」（先発医薬品と後発医薬品薬剤費の価格差の4分の1相当）をお支払いいただく仕組みが導入されました。

※QRコードから厚生労働省ホームページの関連ページにアクセスできます。

### ■ 新たな仕組みについて

特別の料金の対象となる医薬品の一覧などはこちらへ



### ■ 後発医薬品について

後発医薬品（ジェネリック医薬品）に関する基本的なこと



# 今年度の健診は受診しましたか？

例年、年度末（3月）は健診の予約が取りづらい傾向にあります。  
今年度の健診を受けていない方は、計画的にご予約ください。

## 築地健診プラザの申し込みはこちら

- 予約専用ダイヤル 平日のみ（8:30～16:00）

# 0570-056-123

- 料金：無料
- Web予約（24時間対応）



※WEBから予約していただくとマイページで結果もご覧いただけます。紙面での結果よりも早く結果をアップしていますので、ぜひご利用ください。



## 令和7年度春季女性生活習慣病 予防健診のご案内

報道健保では、春・秋の年2回、東振協（東京都総合組合保健施設振興協会）と協力して女性を対象とした無料の健診を実施しています。この機会にぜひご利用ください。

### お申込方法

右記QRコードからお申し込みすることができます。  
報道健保ホームページ「イチ押しTOPICS」にて会場（669か所）の一覧と予約操作方法を詳しく案内しています。



春季の申込期限が迫っています。

**申込期限 令和7年1月14日(火)**

ご希望の方は、お早めにお申し込みください。

間に合って良かった!!



## 直接契約医療機関のご案内【健診受診無料】※人間ドック有料

医療法人社団 善仁会

### 総合健診センターヘルチェック 渋谷アクシュ

0570-012-489 (予約専用)

東京都渋谷区渋谷 2-17-1 渋谷アクシュ 4階・5階



待合スペース

東急東横線・田園都市線、東京メトロ半蔵門線・副都心線「渋谷駅」B5出口より徒歩1分  
JR線、東京メトロ銀座線、京王井の頭線「渋谷駅」より徒歩4分

#### 施設紹介

令和6年8月オープン、渋谷駅徒歩1分に位置しておりアクセス良好。脳MRI検査や複数の内視鏡検査室、受付を含めた男女別健診フロアをご用意しており、充実した検査および診療体制と安心快適な環境で皆様をお迎えいたします。土曜祝日も受診可能、予約はWebから実際の空き状況を確認の上日時をご自身で押さえることが可能です。

医療法人社団 菱秀会

### 金内メディカルクリニック 03-3365-5521

東京都新宿区西新宿 7-5-25  
西新宿プライムスクエアビル2階



待合スペース

JR「新宿駅」西口、「新大久保駅」から徒歩10分  
都営大江戸線「新宿西口駅」から徒歩5分

#### 施設紹介

開設から30年にわたり人間ドックだけでなく脳ドックのバイオニアとして多くの方の健康をサポート。バイオマーカーや24時間心電図、心臓MRIを活用した心臓ドックも新設し、充実した検査を提供しています。土日受診可能。木曜日はレディースデー。日曜日は、人間ドックを受診された方に、脳MRI検査を自己負担なしで行っています。

医療法人 親愛

### ヘルスケアセンターディア 天神新館

092-721-3583 (予約専用)

福岡県福岡市中央区天神 2-13-7 福岡平和ビル 2階



受付

福岡市営地下鉄「天神駅」西改札口より徒歩2分  
西鉄「福岡天神駅」北口より徒歩5分

#### 施設紹介

福岡市の天神地区、最寄駅から好アクセスの福岡平和ビル2階に人間ドック・健康診断専用施設を令和6年6月に開設。男女の受診曜日を分けており、月・水は男性、火・木・金は女性専用となっています。女性専用日は医師を含め全て女性スタッフが対応。iPadによる最新の検査案内システムを導入し、快適な受診環境をご準備しています。

医療法人社団 進興会

### せんだい総合健診クリニック 022-221-0066

宮城県仙台市青葉区一番町 1-9-1 仙台トラストタワー 4階



待合スペース

地下鉄「仙台駅」、JR「あおば通駅」より徒歩6分  
JR「仙台駅」より徒歩8分

#### 施設紹介

仙台の中心部にある高層ビル「トラストタワー」に位置し、東北エリア最大級の規模を誇る当クリニック。男女別フロアの広々とした空間でお過ごしいただけます。MR検査・CT検査や心臓超音波等の各種検査も健康診断と同日に受診いただけます。女性フロアは医師含め女性スタッフで対応しています。

# 報道健保の メンタルヘルスカウンセリング・ ファミリー電話健康相談をご利用ください

当組合では、皆様の心のお悩みや、体の健康に関する不安や心配にお答えする「メンタルヘルスカウンセリング」「ファミリー電話健康相談」を開設しています。

プライバシー厳守で、専門家が親身にご相談に応じます。どうぞご利用ください。



**報道健保専用ダイヤル  
通話料無料**

## 0120-911-236

※携帯電話からもご利用になれます

### こんなお悩みもお気軽にご相談を！

- 夜になると不安な気持ちになって眠れなくなる
- 職場の人間関係に悩んでいる
- 休日になっても仕事のことが頭から離れない など
- 今、服用している薬の副作用が心配…
- 減塩しているのに血圧が下がらない
- 更年期のダイエット方法が知りたい など

## ■ メンタルヘルスカウンセリング

電話または面接カウンセリングにて専門カウンセラーが1対1で親身にお話を伺います。お気軽にご相談ください。

### 電話カウンセリング

**利用方法**▶ 専用ダイヤルに電話  
→自動音声ガイドで **3** を選択。

**受付時間**▶ 月～土曜日 午前10時～午後10時※

- \*1日1回20分程度です。何回でも無料で受けられます。
- \*20分で終わらないときや、面接に移行したいときは、面接カウンセリングに移行することができます。
- \*電話カウンセリングの予約(翌日以降)もできます。

### 電話カウンセリングの予約

**利用方法**▶ 専用ダイヤルに電話  
→自動音声ガイドで **4** を選択。

**受付時間**▶ 月～土曜日 午前10時～午後6時※

### 面接カウンセリング ★要予約

**利用方法**▶ 専用ダイヤルに電話  
→自動音声ガイドで **2** を選択。

**受付時間**▶ 月～土曜日 午前10時～午後8時※

**面接日**▶ **東京** 月～土曜日 正午から午後8時  
**主要都市** 各カウンセリングオフィスの相談日

※日曜日祝日および年末年始はお休み

## ■ ファミリー電話健康相談

保健師や看護師などのベテラン相談員が、健康や生活に関するお悩みに懇切丁寧にご回答します。健康管理をはじめ、介護や出産・育児のお悩みにも対応しています。

**利用方法**▶ 専用ダイヤルに電話  
→自動音声ガイドで **1** を選択。

**受付時間**▶ 年中無休・24時間サービス  
(日曜日祝日および年末年始も受付)

詳細および免責事項は、  
当組合ホームページをご覧ください。



第22回

# 健康管理事業推進委員会を 開催しました

令和6年10月25日、報道事業健保会館において、第22回健康管理事業推進委員会を開催しました。コロナ禍の影響を受け、令和2年度よりオンライン形式の開催でしたが、今回は再び対面形式での開催となりました。



今回の議題は…

## 第Ⅲ期データヘルス計画新規事業 「ロコモティブシンドローム対策」・「認知症AR体験」 各体験会および意見交換

### ロコモ (ロコモティブシンドローム) 度測定

年齢相応の移動能力を維持しているか確認するための測定。「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」等がある。



### 認知症AR体験

認知症および認知症の人に関する正しい知識・理解を深めるため、ARゴーグルを用いて、認知症の際の見え方等をより現実的に体験する。



### 推進委員からのご意見

#### ロコモ度測定について

- 大人数で集まって体験会を受けることができ楽しかった。
- 実際に行ってみると、思っていた以上に筋力が衰えていて衝撃を受けた。
- 自分の現状を確認することができ、ロコモについて気を付けるきっかけになった。



#### 認知症AR体験について

- 想像していたよりも視界が狭くて暗く、ただ椅子に座るだけでも怖いと感じた。
- 目の前に穴が開いているように見えることがあり、歩くことすらおぼつかない。
- 認知症の人に対して動きが遅くイライラすることがあったが、AR体験をすることで考えを改めなくてはいけないと思った。



### 健康管理事業推進委員の就任・退任

(敬称略)

就任

令和6年10月25日付

■ 倉橋 裕加 (株)ファーマインターナショナル

退任

令和6年10月25日付

■ 大住 賢治 MXテクニカルサービス(株)

# 令和5年度の特定保健指導の実施率は30.9%でした

過去4年と比較すると、対象者は令和元年度より+248名(+4.8%)と微増に対して、実施者は+799名(+92%)となり、実施率は30.9%となりました。しかし、まだ約70%の方が特定保健指導を受けておらず、生活習慣病のリスクを抱えている状況です。特定保健指導の対象者は、ご自身の健康のため、必ずお受けください。

特定保健指導		R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
	対象者	5,148名	5,273名	5,266名	5,454名	5,396名
	実施者	868名	1,440名	1,552名	1,561名	1,667名
	実施率	16.9%	27.3%	29.5%	28.6%	30.9%

## ■ 血管を若々しく保とう！

特定保健指導は、生活習慣を見直すことで、高血圧・糖尿病といった生活習慣病を予防することが目的です。生活習慣病は、動脈硬化（血管の老化）を引き起こし、進行すると脳卒中や心筋梗塞を発症します。下記のチェックテストで、自身の血管年齢を確認しましょう。

### 生活習慣から血管の老化度がわかる /

#### あなたの血管年齢をチェック

次の質問項目に「はい」「いいえ」で答えてください。Q1～6に「はい」と答えた場合、Q7～11に「いいえ」と答えた場合、それぞれ1点として、合計点を出します。

チェックリスト作成：宮地元彦（早稲田大学スポーツ科学学術院 教授）

「はい」 ∴ 1点	Q1	1週間に合計1時間は、軽く息がはずむようなスポーツや運動を行っている	
	Q2	同性の同年代と比べて歩くスピードが速いと言われる	
	Q3	毎日、十分な休養や睡眠がとれている	
	Q4	ほぼ毎日、朝食を食べている	
	Q5	毎日がおおむね楽しく充実している	
	Q6	熱中している趣味や楽しいことがある	
「いいえ」 ∴ 1点	Q7	たばこを吸っている	
	Q8	味の濃い料理が好き	
	Q9	仕事や人間関係でストレスを感じている	
	Q10	20歳のころと比べて体重が5kg以上増えた	
	Q11	就寝前2時間以内に食事をしたりお酒を飲んだりしている	
		合計	点

判定	11～9点	実際の年齢より	-10歳
	8～6点	実際の年齢より	-5歳
	5～3点	実際の年齢より	+5歳
	2～0点	実際の年齢より	+10歳

5点以下だった人は、血管の障害が進んでいる可能性があります。現在の生活習慣を見直し、血管の老化につながる要素を改善していきましょう。

※判定の血管年齢はあくまでも目安です。現在、すでに血圧、血糖値、コレステロール値が高い人は、このチェックリストには当てはまらないので、それぞれの専門医にご相談ください。

血管を若々しく保つには、食事・運動・喫煙・飲酒・ストレスの工夫が大切です。生活の取り組みで内臓脂肪を減らすことによって、血管を若々しく保つ習慣を作っていきましょう。

肝機能を保つレシピ

# えびとブロッコリーのガーリックソテー

えびに含まれるタウリンには、肝臓で胆汁酸の分泌や肝細胞の再生を促進したり、細胞膜を安定化させたりする働きがあり、肝機能を高める効果があります。またブロッコリーに含まれるスルフォラファンは、肝臓がもつ防御機能（解毒、抗酸化、抗炎症）を高めることで、肝機能を改善すると考えられています。

CHECK!  
作り方動画



[http://doga.hfc.jp/  
imfine/ryouri/  
23winter02.html](http://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/23winter02.html)



1人分  
197kcal  
塩分  
2.0g  
調理時間  
20分



## 材料 (2人分)

えび(むきえび)…………… 200g  
A [ おろしにんにく…………… 小さじ1  
塩…………… 小さじ1/3  
粗びきこしょう…………… 小さじ1/4  
ブロッコリー…………… 1/2房  
じゃがいも…………… 1個 (150g)  
オリーブオイル…………… 大さじ1/2  
水…………… 大さじ4

## 作り方

- ①えびは背側に切り込みを入れ、あれば背わたを取る。ボウルにAを入れて混ぜ、えびを加えて揉み込み、5分ほど置く。
- ②ブロッコリーは小さめの小房に切る。じゃがいもは皮をむいて8mm厚さの半月に切り、水にさっとさらす。
- ③フライパンにブロッコリーとじゃがいもを入れてオリーブオイルを回しかける。さらに水を回しかけて蓋をし、5分ほど中火で蒸し焼きにする。
- ④①を加え、さらに3分ほど炒め合わせる。

## 60歳からの健康ウォーキングを『よこはま動物園ズーラシア』で開催しました

令和6年10月20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「よこはま動物園ズーラシア」で開催し、294名の方が参加されました。朝は雨模様でしたが、日中は天候も回復し、秋めいた気候の中、ご夫婦やお子様連れのファミリーの方が動物園を楽しまれました。



## ウォーキングイベント「みかん狩り&さつまいも掘り」を開催しました

令和6年度のウォーキングイベント「みかん狩り&さつまいも掘り」を、東京地区は9月14日～11月24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12日～11月30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1,418名、さつまいも掘りは392組の方が参加し、秋の収穫を楽しめました。



第10回  
スマートウォーキング・  
フォトコンテスト

入賞作品

「さつまいも掘り」  
かずさん

■津久井浜観光農園に一家  
で芋掘りに行きました。天  
気も良く楽しめました。

## 第10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6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10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！



■この日は2万歩を超えました  
145さん

「アートの街でお散歩」



「狂い咲き」ひらさんさん

■散歩の途中で発見

＼ ラン好き集合！ 気持ちよく走ろう！ ／

## 第33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7年2月23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.toshinkyō.or.jp/event/index.html#3/>  
※大会実施要領・案内図は、事業主通知（令和6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7年1月7日（火）9時00分～1月26日（日）23時59分まで



### 問合せ先

#### 大会について

→東振協HP <https://www.toshinkyō.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7年1月7日（火）～2月20日（木）まで



# 早春の梅林と各種体験が楽しめる 都市農業公園に行こう

農業と自然をテーマにした足立区都市農業公園は「自然に学ぶ、自然と遊ぶ、自然と共に生きる」をコンセプトに、無農薬・無化学肥料での栽培、各種自然体験プログラムのほか、収穫物の販売も行っています。梅やフクジュソウなど冬の植物や紙すきなどの各種体験を楽しみながら、ウォーキングしましょう。



## 1 都市農業交流館 (とれたてマルシェ)

ロビーに公園の直売所「とれたてマルシェ」があり、季節の野菜や加工品などさまざまな商品が並びます。



## 2 梅林

1月中旬ごろから3月初旬まで15種類の梅を楽しむことができるほか、フクジュソウ(2月～3月中旬)やサンシュユ(3～4月)も鑑賞できます。



## 3 古民家・長屋門

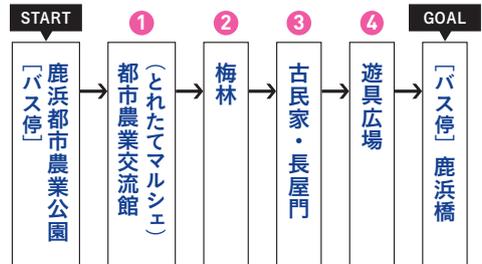
江戸時代後期から幕末にかけて建てられたとされる和田田氏宅と明治30年ごろに建てられた浅野家の長屋門を移築したものです。  
※外観の見学のみ



## 4 遊具広場

子どもが遊べる大型すべり台などの遊具があります。また、隣接する工房棟では、紙すきなどの体験プログラムを行っています。

※令和7年3月末まで(予定)園内で、一部工事を実施しています。



歩行時間⇒約30分

歩行距離⇒約1.5km 歩数目安⇒約1,500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/バス: 東武スカイツリーライン・西新井駅から東武バスまたは足立区コミュニティバスはるかぜ4号で約24分

車: 首都高速道路川口線鹿浜橋出入口から約13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。

子育て世帯の皆様へ！

締切迫る！

# 『子どもの病気とけが安心ブック』 ご希望の方は、今すぐお申し込みを！

全336ページ



前号(ヘルスコムサット Autumn号)でお知らせしたとおり、当組合が実施する子育て支援の一環として『子どもの病気とけが安心ブック』を希望者へ配布いたします。

申込期間は令和7年2月28日(金)までですが、定員に達し次第、受付終了となりますのでご希望の方は、お早めに報道健保のLINE公式アカウント「報道健保de健康エール」またはホームページからお申し込みください。なお、本事業は国からの補助金を受けて実施しています。

申込概要

- 申込資格** 当組合の被保険者・被扶養者（お申込みは、一世帯につき1回限り）
- 申込期間** 令和7年2月28日（金）まで
- 申込定員** 1,900名（定員に達し次第、上記の申込期間にかかわらず受付終了となります）
- 発送時期** 4月上旬発送
- 申込方法** LINE公式アカウント「報道健保de健康エール」またはホームページからWeb申込。



## 報道健保のLINE公式アカウントにご登録を♪



お得な情報を毎月配信♪  
友だち追加はこちらから



## 選挙会・理事会・組合会開催報告（主な審議事項・報告事項）

### 選挙会・第286回理事会・第139回組合会

開催日 令和6年11月25日

#### 選挙会

第21期組合会議員の就任  
理事・理事長選挙の実施

#### 第139回組合会

監事の選出  
予算委員の指名

#### 審議事項

- 1 被保険者証の廃止に伴う規程類の改正
- 2 事業所の脱退

#### 第286回理事会

常務理事の指名  
第139回組合会提出議案

#### 報告事項

- 1 理事長専決事項
- 2 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
- 3 令和6年度収入支出決算推計
- 4 令和7年度予算関係会議日程



## 公告

### 事業所の名称変更

(株)バーソン・ジャパン

旧(株)バーソン・コーン&ウルフ・ジャパン

東京都渋谷区  
令和6年7月1日

(株)イースト・フィルム

旧(株)イースト・ファクトリー

東京都港区  
令和6年7月1日

(株)イースト東京事業所

旧(株)E&W東京事業所  
東京都港区  
令和6年7月1日

(株)イースト

旧(株)E&W  
東京都港区

令和6年7月1日

(株)渡辺プロパティ

旧(株)渡辺プロダクション

東京都渋谷区  
令和6年9月2日

### 事業所の編入

(株)KASSEN

東京都渋谷区  
令和6年12月1日

### 事業所の所在地変更

(株)クリエイティブパープル

新 東京都品川区  
旧 東京都港区

令和6年8月17日

(株)ライブ・ビューイング・ジャパン

新 東京都港区  
旧 東京都渋谷区

令和6年9月18日

(株)アミューズ

新 東京都港区  
旧 東京都渋谷区  
令和6年9月30日

### 事業所の削除

(株)ジャパン

マルチメディア放送

東京都千代田区  
令和5年9月15日

(株)啓徳カーゴ・サービス

千葉県習志野市  
令和6年8月1日

(株)スター・チャンネル

東京都中央区  
令和6年8月1日

## 任意継続被保険者の皆様へ

### 令和7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上、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7年度の前納期間

通年	令和7年4月～令和8年3月分
半期	令和7年4月～令和7年9月分

※令和7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7年1月～3月の納付期限

1月分	令和7年1月10日（金）
2月分	令和7年2月10日（月）
3月分	令和7年3月10日（月）

マイナ保険証や整骨院での支払い変更など制度が変わることについて詳しく知れて勉強になりました。今後運動習慣もつけていきたいので、これからも楽しみに読ませていただきます。

リサさん

健康保険証の取扱いが急激に変わってきています。都度都度、情報を頂けるので助かります。今後も新しい情報の発信をよろしくをお願いします。

arikaさん

読者とHealth Comsatをつなぐ

**Comsat**  
おたよりROOM

朝食を食べないことが多いですが、ヘルスコムサットを見て朝食を摂るようになりました！朝から元気に生活できています。

ゆっこさん

今回のヘルスコムサットを拝見しまして、将来楽しく生活するためにも運動しなければ！と痛感いたしました。いつの間にか運動機能がかなり低下しておりました。

スポーツの秋です！周りのみんなにも「ロコモ度テスト」で自身の状態を確認し、身体を動かすことをお勧めしたいと思います！

ぺこちゃんさん

# 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 精算はこちらで、どうぞ
- 2 修学旅行で生徒を○○○○するの教師のお仕事
- 3 ニュース番組にも野球中継にも○○○○者がつきもの
- 4 コメットとも呼ばれる天体
- 5 歌麿も広重も、○○○絵師
- 9 所用で残念ながら、会は…
- 10 共鳴管つきの木琴のこと
- 11 やめたい、という気持ちです
- 12 おいしそうなものを見るとつい出てしまうことも
- 14 さっさとつけたいもの
- 15 驚きすぎて目が何になる？

## ヨコのカギ

- 1 ハワイの花の首飾りです
- 3 病人やケガ人の世話をすることを、漢字2文字で
- 6 不注意や行政の怠慢などが原因の事故は…
- 7 日本でいえば一般的に6月と9月
- 8 妨害も票の買収も何違反？
- 9 推理小説の○○○○をばらすのはマナー違反です
- 11 知らない言葉を調べる本
- 13 気にし過ぎると、生きるのが不自由になるもの
- 16 たとえばちょうど百や千
- 17 雨でも曇りでもない天気

1	2		3		4	5
			D			
6					7	
			8			B
9		10				
		A			11	12
					C	
13	14		15			
			E			
16					17	F

A	B	C

D	E	F	G

報道健保は

で

を迎えました

## 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

スポーツノアキ(スポーツの秋) 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7年2月2日(日) 正解発表 ■ 『Health Comsat』2025 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)。 ※画面は変更される場合があります。



Let's脳トレ  
解答フォーム

# 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**  
(2/6(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**  
(2/6(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**  
(3/3(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

※築地健診プラザをご受診の際は、マイナ保険証(お持ちでない場合は「資格確認書」)をご持参ください。



- 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(女性健診を含む)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。

令和5年度以降初めてWeb予約する方は、こちらをクリック