

Health Comsat

2025
Summer
Houdou-kenpo
No.330

[ヘルスコムサット]

夏の疲れを
癒して…

築地発健康かわら版

薬膳パワーで残暑を乗り切ろう！



御岳渓谷 ラフティング

健康エクスプレス

健保の大切なお知らせをお届け！
健保のLINE公式アカウント





夏の疲れを癒して… 薬膳パワーで 残暑を乗り切ろう!

近年、注目されている「薬膳」は、中国の伝統医学「中医学」の考えにもとづき、体調や季節に合った食材を組み合わせることを重視した食事です。夏は暑さで体調を崩しやすい季節。薬膳パワーで体を整えましょう。

身近な**食材の力**で体の不調を改善する薬膳

中医学では「すべての食材には薬と同じように効能がある（薬食同源）」と考えられているため、薬膳も身近な食材で無理なく実践することができます。体調や季節に合った食材を選んで料理に使えば立派な薬膳なのです。

真夏が過ぎても**残暑が続くから**…体をケアしよう

薬膳では、季節の変化とともに体にその時期特有の不調が現れるとし、だるさや食欲不振などの夏バテ症状は夏の代表的な不調と考えられています。こうした不調を食材の持つ力で体に働きかけて改善していきます。

日々の食事に薬膳の考え方を取り入れ、体の中から整えて元気に過ごしましょう。

Contents

2 築地発健康かわら版
薬膳パワーで残暑を乗り切ろう！

4 なるほど！健康保険
マイナ保険証について
ジェネリック医薬品・OTC医薬品について
長期収載品の選定療養について 他

8 Focus on けんぼ
令和6年度決算のお知らせ 他

10 第Ⅲ期データヘルス計画
レディースデイのある医療機関
女性の健康推進室 ヘルスケアラボのご案内
報道健保築地健診プラザ
インフルエンザ予防接種・歯科検診
特定保健指導 他

薬膳で夏の体を整えるポイント

中医学では、夏は体に熱や湿気がたまり、胃腸の働きが低下してさまざまな夏バテ症状が起こると考えられています。そのため、夏の薬膳のポイントは「体の余分な熱や湿気を取り除く食材」や「胃腸の働きを高める食材」をとることです。

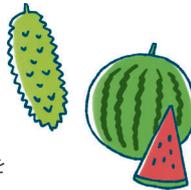
積極的にとりたい食材

体の余分な熱を取り除く食材

旬の野菜やくだもの、苦味のある食材などに多い。冷たいものではなく、食材で体の余分な熱を取り除く。

きゅうり*、トマト*、なす、ゴーヤ、ズッキーニ*、冬瓜*、スイカ*、バナナ、豆腐*、そば、緑茶など

*印は汗で失った水分を補う作用もある。



冷えが気になる人はネギやショウガなどの薬味で調整する。加熱でも冷やす力がやわらぐ

体の余分な湿気を取り除く食材

旬の野菜やくだもの、豆類などに多い。体に余分な湿気があると胃腸の働きが低下しやすい。

きゅうり*、なす*、冬瓜*、とうもろこし、スイカ、枝豆、小豆、ハト麦など

*印は体を冷ます作用もある



体の余分な湿気とは、湿度が高いため汗がうまく出ず、体内に滞った水分のこと

胃腸の働きを高める食材

たんぱく質や糖質の豊富な食材などに多い。中医学では汗といっしょに気(エネルギー)が出てしまうと考え、胃腸の働きが低下すると気が作り出せず、疲れやすさやだるさ、眠気を感じやすい。

穀類(米など)、肉類(豚肉や鶏肉など)、魚介類(カツオ、うなぎ、タコなど)、かぼちゃ、イモ類、豆類など



冷たいものやお酒、脂っこいものとりすぎは胃腸の働きを低下させるため注意する

体調に合わせてとりたい食材

汗が止まらないとき

レモン、梅干し、グレープフルーツ、酢など



暑さでイライラしているとき

卵、牛乳、ひじき、小麦粉、はちみつなど



夏の薬膳 献立 (例)

夏野菜カレー…熱 水 胃
うな丼…胃
梅干しおにぎり…胃
とうもろこしごはん…水 胃
とろろそば…熱 胃



豚しゃぶサラダ…熱 水 胃
鶏肉のグリル…胃
魚の南蛮漬け…熱 水 胃



野菜サラダ…熱 水
ゴーヤチャンプル…熱 胃
冬瓜のスープ…熱 水
冷ややっこ…熱
枝豆…水



※本誌15ページには、「きゅうり」「ミニトマト」「はちみつ」などを使ったレシピを掲載しています。ぜひ作ってみてください。

- 15 らくらくヘルシーレシピ
チキンソテーとベビーリーフのバルサミコドレッシング
- 16 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”
乗り物酔い
- 18 健康づくり Information
健康ウォーキング、第12回スマートウォーキング、
みかん狩り&さつま芋掘り、いちご狩り 他

- 21 夏休み特別企画*山を歩こう
東京都・青梅市
- 22 Kenpo Topics
- 24 東振協共同利用保養所のご案内
健保公式LINE『報道健保 de 健康エール』

令和7年12月2日以降は 健康保険証が使用できなくなります

現在、経過措置として従来の保険証も使用できますが、この経過措置は令和7年12月1日で終了します。紛失や転職などをした場合も、保険証の再発行や新規発行はされません。マイナンバーカードを保険証として利用する「マイナ保険証」を早めにご準備いただき、一度使ってみましょう。

①マイナンバーカードを持っているが、健康保険証とひも付けしていない方

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには登録が必要です。登録方法は3つあります。



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

★当組合ホームページ「イチ押し TOPICS」>『「マイナ保険証」受診への切替えについて』にて詳しくご案内しています。

★医療機関を受診される際は、マイナンバーカードをご持参いただくと、その場で保険証の利用登録が可能です。

詳細はコチラ



◀マイナンバーカードの健康保険証利用について / 厚生労働省

マイナンバーカードの有効期限切れにご注意を!

マイナンバーカードには、カード自体の有効期限と、電子証明書の有効期限があります。有効期限の約3か月前に有効期限通知書(封書)が届きますので、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

マイナンバーカードの有効期限

→発行日から10回目の誕生日(未成年者は5回目)

電子証明書の有効期限

→発行日から5回目の誕生日



②マイナンバーカードをお持ちでない方

マイナンバーカードは、下記の流れで受け取ります。



まずは、「STEP1 マイナンバーカードの申請」を行きましょう。

<マイナンバーカードの申請方法>

- ・オンライン申請(スマホ、パソコンから)
- ・郵送で申請
- ・まちなかの証明写真機で申請 等

詳細は
コチラ



◀マイナンバーカード総合サイト / 地方公共団体情報システム機構

経過措置終了までにマイナ保険証への切替えがお済みでない方には、令和7年11月上旬頃(予定)に当組合から資格確認書を一括交付いたします。(お勤めの事業所を経由して配付します。また、任意継続被保険者の方はご自宅へ送付します。)

③マイナ保険証をお持ちの方

マイナ保険証で受付をする際は顔認証付きカードリーダーを使います。画面の指示に沿って受付をしてください。

1 マイナンバーカードを読み取り口に置いてください



※カバー等は外してください。
※顔写真を表にして横向きにおいてください。

2 認証方法を選択し、本人確認をします



※暗証番号*を連続して間違うと不正防止のためロックがかかります。

3 案内に沿って、情報提供の同意可否を選択します



情報提供に同意すると、医師・歯科医師・薬剤師が過去の診療情報を確認できるようになり、データに基づくよりよい医療が受けられます



4 マイナ受付完了です

マイナンバーカードをカードリーダーから取り出してください。
※カードのとり忘れにご注意ください。

*暗証番号は「利用者証明用電子証明書」（4桁の数字）です。暗証番号をお忘れの場合は、マイナポータルやコンビニ等で、暗証番号の初期化・再設定が可能です。

暗証番号の再設定等の詳細はコチラ

マイナポータル



▲マイナポータル

コンビニ等



▲地方公共団体情報システム機構

■ マイナ保険証で受診するための留意点

1. 健保組合が加入者のマイナンバーの登録を完了するまではマイナ保険証での受診はできません

マイナ保険証で円滑に受診するには、資格記録がオンライン資格確認システムに早期かつ正確に登録されることが重要となります。そのため、加入者が資格を取得(事業所に入社するとき、扶養家族を追加するときなど)した際に必要な事業主からのマイナンバーが記載された届書は、法令により、事実があった日(例えば入社日)から5日以内に健保組合に届出ることが求められています。

また、事業主から届出を受けた健保組合も、法令により、届出を受けた日から原則5日以内にオンライン資格確認システムに資格記録を登録する必要があるため、事業所は資格取得届、被扶養者(異動)届に必ずマイナンバーの記載をお願いします。

2. 加入者ご自身の資格記録の登録状況は、マイナポータルで確認できます

マイナンバーカードで受診できないことを防ぐために、事前にマイナポータル*にアクセスをし、医療保険の資格情報画面に最新の情報が登録されていることを確認してください。最新の資格情報が確認できれば、マイナンバーカードで受診することができます。



*マイナポータルとは、政府が運営するオンラインサービスのことをいいます。上記 QR コードまたは web、アプリからログインすることができます。

お問い合わせ先 適用課 ☎ 03-6264-0133

ジェネリック医薬品、OTC 医薬品を上手に利用しよう

医師の診断で処方される医療用医薬品には、効能は変わらずに安価なジェネリック医薬品があります。また、軽度な症状なら、薬局で処方せんがなくても購入できる「OTC 医薬品」があります。これらの薬を上手に利用して、医療費の節約と健康づくりを両立させましょう。

医療用医薬品はジェネリック医薬品を選ぼう

■ジェネリック医薬品とは…

先発医薬品の
特許期間が終了した後に
製造・販売される。

開発費が安くすむから、
価格も安くなる。

国の定めた
厳しい品質基準で
承認されている。

※先発医薬品にはジェネリック医薬品がないものもあり、その場合は原則として先発医薬品のみ選択となります。

■有効成分の種類と量は先発医薬品と同じ、品質・有効性・安全性は先発医薬品と同等

先発医薬品と同じでなければいけないところ

有効成分の種類・量

先発医薬品と違っていてもよいところ

添加剤・形・大きさ・色・味など

■よりのみやすくするための工夫も

- 錠剤の大きさを小さくしてのみやすく。
- 錠剤がのみにくい人向けに、ゼリー状や液状に。
- 間違っのまないう、文字や色で工夫。

効き目は先発医薬品と同等で、国の審査をクリアした安全な薬です。価格も安いのでお財布に優しく、おすすめです。



薬局で買える OTC 医薬品を賢く利用

OTC 医薬品の「OTC」とは Over The Counter の略で、薬局のカウンター越しに処方せんなしで買える薬という意味です。かぜ薬や解熱鎮痛剤、胃腸薬などさまざまな種類があり、軽度な症状であれば OTC 医薬品（例：医療用から転用された「スイッチ OTC 医薬品」など）を上手に利用することで、医療機関にかからずに早期に対応することができます。

また、OTC 医薬品を購入した場合、金額に応じてセルフメディケーション税制で所得控除が受けられます。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しながら税制を賢く利用しましょう。



薬のレシートは捨てないで！
(セルフメディケーション税制の利用に必要です)

お問い合わせ先 給付課

先発医薬品を選ぶと自己負担が増える！ 「長期収載品※の選定療養」とは

※長期収載品：同じ成分のジェネリック医薬品がある先発医薬品のこと

ジェネリック医薬品を使用しない場合、一部が自己負担になります

令和6年10月から、ジェネリック医薬品があるのに先発医薬品を希望して使用する場合、差額の一部を自己負担とする新しい仕組み「長期収載品の選定療養」が導入されました。

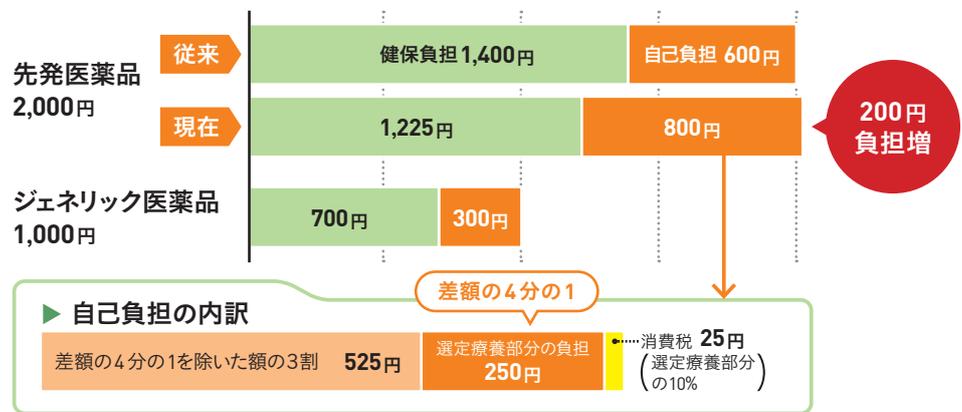
通常、医療費は7割が健康保険で賄われ、3割が患者負担ですが、先発医薬品を希望する場合は、先発医薬品とジェネリック医薬品の差額の4分の1が「特別の料金」として自費となり、健康保険の適用範囲から除かれます。

ただし、選定療養の対象外として、従来どおりの扱いとなるケースもあります（左下の★参照）。

★ 選定療養の対象外となるケース

- 発売後間もない薬（ジェネリック医薬品の発売から5年未満）
- 処方せんの「変更不可欄」にチェックが入っている
- ジェネリック医薬品が在庫不足 など

例 先発医薬品 2,000円
ジェネリック医薬品 1,000円（3割負担の場合）



！ お子さんも自己負担が発生します

これまで自己負担がなかったお子さんも、先発医薬品を希望すると、特別の料金分の自己負担が生じますのでご注意ください。



令和7年度「医療費のお知らせ」および 「ジェネリック医薬品のお知らせ」を送付します

毎年2回、「医療費のお知らせ」「ジェネリック医薬品のお知らせ」を同封して、お勤めの事業所を經由してお届けしています（任意継続被保険者の方はご自宅へ送付しています）。お手元に届いたら、開封してご確認をお願いします。

※ジェネリック医薬品のお知らせ送付対象外の方には、医療費のお知らせのみ送付します。

送付時期および通知内容

	送付時期	通知内容
1回目	令和7年10月中旬（予定）	令和6年12月～令和7年5月診療分
2回目	令和8年2月中旬（予定）	令和7年6月～令和7年11月診療分



※2回目については、6～11月診療分までを記載し、2月中旬に発行します。

なお、12月診療分については、翌年度1回目通知に記載されます。2月送付予定の2回目には記載されませんので、ご注意ください。（例：令和7年12月診療分⇒令和8年度1回目）



令和6年度 決算のお知らせ

令和7年7月22日に開催された第141回組合会において、令和6年度決算が承認されました。

健康保険 [一般勘定]

保険料収入は増加するも高齢者医療制度への支援金の伸びが大きく、経常収支では**13.6億円の赤字決算**

■ 収支状況

収入合計	303億4,800万円
支出合計	291億7,000万円
収支差引額	11億7,800万円

■ 経常収支の状況

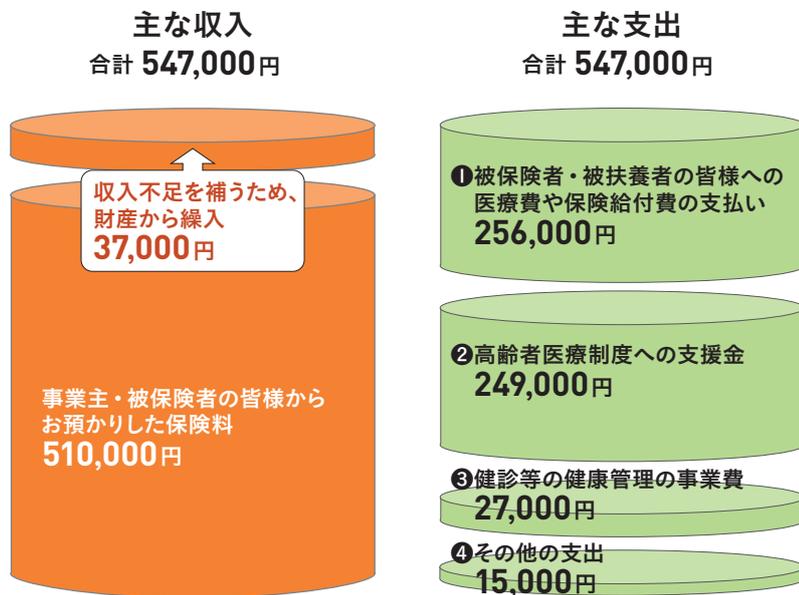
経常収入合計	273億8,300万円
経常支出合計	287億4,100万円
経常収支差引額	▲13億5,800万円

決算の概要

- 収入 ■ 保険料収入は、対前年度比で+3.9億円の増加
- 支出 ■ 保険給付費（医療費）は、対前年度比+0.5億円の増加
■ 高齢者医療制度への支援金は、対前年度比+15.0億円の増加
- 収支 ■ 支出の伸びに収入の伸びが追いつかず、経常収支で▲13.6億円と2期連続の赤字決算

皆様の保険料はこのように使われました

～令和6年度決算の被保険者1人当たりで見ると見る財政状況（経常収支）～



（ 決算のポイント ）

①医療費の伸びは鈍化

新型コロナウイルス流行以降大きく増加していた保険給付費（医療費）は、令和6年度は落ち着きを見せ、総額、被保険者1人当たり額ともに前年度とほぼ同額となりました。

②高齢者医療制度への支援金は再び増加へ

高齢者医療制度*への支援金は、令和4～5年度、110億円台に減少しましたが、令和6年度は前年度比15億円増の132.7億円と再び増加に転じ、保険料収入の半分近くを占めています。

※高齢者医療制度とは？

高齢者医療制度とは、高額になりやすい高齢者の医療費を、現役世代の保険料や公費で支える仕組みです。報道健保では、被保険者1人当たり24.9万円（②）を負担しています。

介護保険 [介護勘定]

収入	35億7,100万円
支出（介護納付金）	33億8,200万円
収支差引額	1億8,900万円

令和6年度は、予算策定時に国から示された介護納付金33.8億円の支払いに必要な収入を得るための保険料率を前年度と同様、1.8%に設定し、収支の均衡を図った結果、約1.9億円の決算残金が生じました。

令和8年度より「子ども・子育て支援金制度」が始まります

令和8年度から始まる「子ども・子育て支援金制度」について、国の発表などから現在わかっていることをダイジェストしてお知らせします。

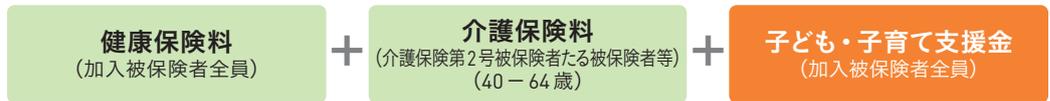
どんな制度？

子ども・子育て支援金制度とは、国によるこども未来戦略「加速化プラン」(児童手当の拡充など、少子化対策を促進するためのさまざまな施策)の実施にあたり、財源となる費用を、健康保険、国民健康保険などの医療保険制度の被保険者が事業主とともに新たに負担する仕組みです。子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯の仕組みです。

いつから？

子ども・子育て支援金は令和8年4月分保険料(5月納付分)より一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます(下図参照)。健保組合は、介護保険第2号被保険者等の介護保険料と同様に、子ども・子育て支援金の代行徴収機関という位置づけになります。

●負担のイメージ



支援金は、こども未来戦略「加速化プラン」の具体例として、以下の施策の財源として使われます

児童手当の抜本的拡充 (令和6年10月分から)

- 所得によらず、支給の対象に。
- 支給期間を高校生年代まで延長。
- 第3子以降はより手厚く、1人当たり月3万円に大幅増額。
- 年3回から年6回(偶数月)の支給に。



妊婦のための支援給付 (令和7年4月から)

妊娠期からの面談を通じて、出産・子育てに関する様々な支援につなぐ「伴走型」の相談支援と合わせて、妊娠届出時に5万円、妊娠後期以降に妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。たとえば、双子の場合なら妊娠届出時に5万円、その後10万円(5万円×2人)となり、合計15万円の支援を受けられます。



出生後休業支援給付 (令和7年4月から)

子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上の子育て休業を取った場合、最大28日間、手取りの10割相当を支給します。

育児時短就業給付 (令和7年4月から)

子どもが2歳未満の期間に時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%を支給します。

負担額は？

負担率(支援金率)は、令和8年度に0.3%程度からスタートします(※1)。令和10年度には0.4%程度に段階的に上がり、この負担率0.4%が上限となる見込みです。

※1: 現段階で国が示している令和8～10年度の支援納付金の総額から試算。

※2: 報道健保の平均標準報酬月額44万円で計算しています。

1人当たり負担額・イメージ
(標準報酬月額×支援金率=毎月の負担額)

例) 標準報酬月額が44万円の場合(※2)

44万円 × 0.3% = 1,320円/月

事業主負担	660円/月	被保険者負担	660円/月
-------	--------	--------	--------

女性の皆様へ 「レディースデイのある医療機関」を ご活用ください！

当組合ホームページでは、レディースデイや女性専用健診フロアを有する直接契約医療機関をご紹介します。詳細につきましては、下記より医療機関一覧をご確認いただき、健診受診にお役立てください。

生活習慣病予防健診のご案内
下記のリンクよりご確認ください

生活習慣病予防健診(健康診査)について
概要・対象者・費用 等

報道健保健診プラザ
電話予約/Web予約

直接契約医療機関
電話予約

婦人健康診査
Web予約(春季/秋季)

**Web予約可能な
直接契約医療機関一覧**

**レディースデイのある
医療機関のお知らせ**

レディースデイ・女性専用の直接契約医療機関一覧へ

女性専用・レディースデイのある医療機関を一部紹介します【健診受診無料】

医療法人社団 MY メディカル
MY メディカルクリニック新宿
03-5050-0274

東京都新宿区西新宿 1-26-2 新宿野村ビル 5 階



受付

東京メトロ丸ノ内線
「西新宿駅」から徒歩4分
※C13連絡通路より地下道直結
JR・小田急線・京王線
「新宿駅」
西口から徒歩7分
都営地下鉄大江戸線
「都庁前駅」
B2出口から徒歩3分

施設紹介

西新宿駅・新宿駅・都庁前駅の3つの駅からアクセス可能で通勤途中などでもお気軽にご利用いただけるクリニックです。胃カメラは鎮静剤の有無をお選びいただけ、その他CT検査や各種腫瘍マーカーなどOP検査も多彩に取り揃えています。女性の方にも安心してご利用いただけるよう、婦人科検査は女性医師・スタッフが対応いたします。火曜日には女性専用のレディースデイも設けております。

一般財団法人 全日本労働福祉協会
ぜんにほん健診クリニック新宿南口
03-6426-6037 (予約専用ダイヤル)

東京都渋谷区代々木 2-5-4 榊原記念ビルディング 6 階



受付

JR・小田急線「新宿駅」
南口から徒歩3分
都営新宿線・大江戸線
「新宿駅」
6番または4番出口から徒歩1分

施設紹介

創立70周年を迎えた健康診断の(一財)全日本労働福祉協会が、新宿駅近くに健診クリニックを開院しました。巡回健診と相互利用の利便性に加え、クリニックでは、AI画像診断支援システムの内視鏡検査や、素早い撮影ができるバリウム検査機器をはじめ、婦人科系検査は女性スタッフで行い、人間ドックや定期健診、特殊健診を行います。ぜひ皆様の健康管理にお役立てください。

女性の健康推進室 ヘルスケアラボをご利用ください！

「すべての女性に健康を届けたい。」そんな思いで作られたサイトです。女性を取り巻く健康問題、女性のライフステージに応じた健康の課題や悩みをわかりやすくまとめました。

女性特有の病気や症状に関するセルフチェックなど、様々なポイントから女性の健康をサポート。いつまでも健康な女性であるために、周りの女性の健康のために、「ヘルスケアラボ」をご活用ください。



女性の健康ガイド	思春期から更年期まで、ライフステージ別健康ガイド。
セルフチェック	これって病気かな？ そんな不安を自分でチェック！
病気を調べる	症状やキーワードから気になる病気を調べよう。
マタニティトラブル	妊娠中の疑問をいつでもどこでも解決！
Q&A	女性特有のさまざまな悩みもスッキリ解決！

ご利用は
コチラ

電話でつながる2つの お悩み相談サービスをご利用ください

ファミリー健康相談
メンタルヘルスカウンセリング

0120-911-236 同じ電話番号で
つながります



■ ファミリー健康相談

休日や夜間の急病への対応や、医療・健診のことでわからないこと、健康に関する不安や心配などに経験豊かな専門スタッフが応えます。無料で年中無休、24時間対応です。

■ メンタルヘルスカウンセリング

電話・面接ともに専門カウンセラー(公認心理師・臨床心理士)が対応します。電話カウンセリング(無料)はお1人様1日1回20分程度のご利用で、翌日以降の電話カウンセリングの予約※もできます。日祝・年末年始休。

●利用時間 月～土 10:00～22:00

●予約受付時間 月～土 10:00～18:00

※予約受付時に保険者番号(保険証等に記載の06から始まる8桁の数字)を聞かれますので、予めご準備ください。

全国の提携カウンセリングルームでの面接カウンセリングも実施しています(要予約)。本人・被扶養者とも年度内1人5回まで無料です。

●予約受付時間 月～土 10:00～20:00

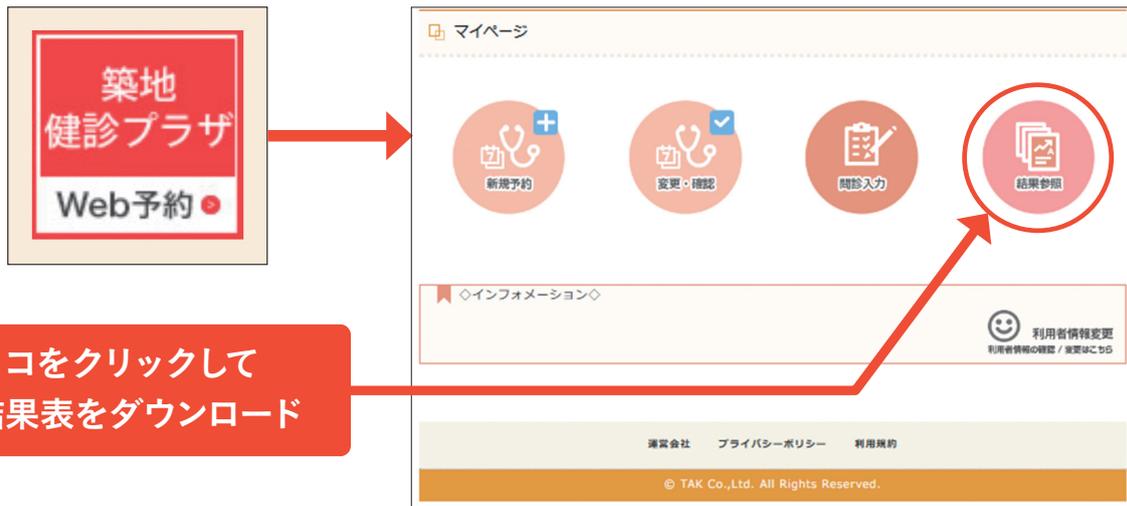
いずれのサービスも相談者のプライバシーは厳守されます。各サービスについて詳しくは当組合ホームページをご覧ください。

報道健保築地健診プラザからのお知らせ 報道健保ホームページで 健診結果が確認できます

「築地健診プラザWeb予約」から予約していただくと、マイページにて健診結果が閲覧できます。健診受診後、2週間ほどで配信しております。健診プラザ受診の際はぜひご利用ください。

※築地健診プラザ受診者のみ対象です。

※紙媒体の健診結果については、従来どおり受診後3週間ほどで郵送いたします。



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

- Web予約
(24時間申込受付)

右のQRコードを読み込むか当組合ホームページよりアクセス



生活習慣病予防健診 10月・11月・12月のご案内

10月 予約受付中							11月 予約受付中							12月 (9/1(月)) 予約開始							
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7	
		♂	♀	♂	♂								♂	♂	♂	♀	♂	♀	♂	♂	
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	
♂	♀	♂	♀	♂	♂		♂	♀	♂	♀	♂	♂		♂	♀	♂	♀	♂	♀		
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	
		♀	♂	♀	♀		♂	♀	♂	♀	♀			♂	♀	♂	♀	♀			
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	
♂	♀	♂	♀	♂	♀		♂	♀	♂	♀	♂	♀		♂	♀	♂	♀	♂			
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					
♂	♀	♂	♀	♂			♂	♀	♂	♀	♂										

健保会館

♂ 男性日
♀ 女性日

インフルエンザ予防接種及び 歯科検診のご案内

無料です!



今年度も、下記の日程・会場で歯科検診とインフルエンザ予防接種を**同時実施**いたします。
定期的なチェックが必要な歯科検診と同時に、インフルエンザの予防接種が受けられるため、忙しい皆様におすすめの機会となります。ぜひご活用ください。

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）



予約方法

当組合ホームページから完全予約制で実施

受付開始日：9月1日(月) [予定]

	会 場	実 施 日	受付時間
	飯田橋 東京都左官工業協同組合 8階	10月14日(火)～10月17日(金)	9:00～15:45
NEW!	新橋 新橋ビジネスフォーラム 8階	10月20日(月)～10月24日(金) 11月10日(月)～11月14日(金)	9:00～15:45
	渋谷 サンスカイルーム 4階	10月27日(月)～10月31日(金) 11月17日(月)～11月21日(金)	9:00～15:45
	池袋 TKP池袋カンファレンスセンター 5階	11月25日(火)～11月26日(水)	9:00～15:45
	新宿 TKP新宿西口カンファレンスセンター 8階	11月27日(木)～11月28日(金)	9:00～15:45
	横浜 ビジョンセンター横浜(西口) 3階	11月5日(水)～11月7日(金)	9:30～15:45
	大阪 イオンコンパス大阪駅前会議室 15階	11月19日(水)～11月21日(金) ※計機健保と合同実施	9:30～15:45
	名古屋 イオンコンパス名古屋駅前会議室 5階	11月4日(火) ※計機健保と合同実施	9:30～15:45

※いずれの会場も、午前中の受付時間は11:45まで。また、昼休み(12:00～13:00)を除きます。

〈予告〉インフルエンザ予防接種事業の詳細は、Autumn号(10月発行)でお知らせします。

全国の歯科医療機関での検診もご利用ください!

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。
定期的なチェックにご活用ください。



対象者	全加入者	費用	無料
場 所	全国1,700提携歯科医療機関		
種 別	一般歯科検診 他 ※詳細は「(株)歯科健診センター」のホームページをご参照ください。		
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		

お問い合わせ先 健康管理課 ☎03-6264-0136

報道健保の健康課題は「食事」と「飲酒」 あなたの生活習慣は大丈夫ですか？

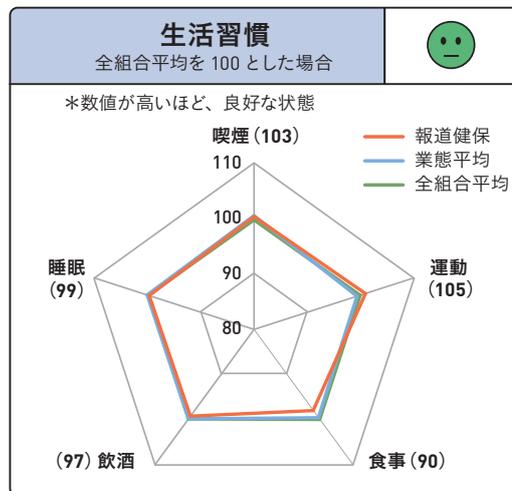
当健保組合の生活習慣をみると、「運動」「喫煙」「睡眠」は比較的適正な方の割合が多いものの、「食事」「飲酒」は適正な習慣をもつ方が少ない傾向にあります（2024年版健康スコアリングレポートより）。

この機会にご自身の生活習慣を振り返り、改善点があれば、ぜひ取り組んでみましょう。

■ 食事

食習慣に関する質問※のうち、「早食いをしない」「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回未満」の2項目がとくに適正な習慣をもつ方が少なくなっていました。

※「早食いをしない」「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回未満」「間食や甘い飲み物を摂取しない」「朝食を抜くことが少ない」



※ 2023年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計

「早食い」改善のヒント

- ☑ 噛む回数を増やす。
- ☑ 小さなお皿に盛り、味わって食べる。
- ☑ 野菜、海藻類、きのこ類など噛み応えのあるメニューを多くする。



「就寝前に夕食をとる機会が多い」改善のヒント

- ☑ 夕方に軽食、帰宅後は消化のよい低カロリーの内容の分食にする。
- ☑ 残業で帰宅時間が遅くなる場合は、会社近くで夕食を済ませてから帰宅する。
- ☑ 遅い時間に食べる場合は、スープなどで済ませ、翌日の朝食をしっかり摂る。



■ 飲酒

多量飲酒群※に該当される方が多い結果となりました。飲酒の習慣は、脳卒中や心筋梗塞、がんなど命にかかわる病気のリスクを上げるほか、食欲を増進して肥満やメタボなどのリスクも上げます。休肝日を作り、飲酒量を減らすようにしましょう。

※飲酒頻度が「毎日」で1日あたり飲酒量が2合以上、または飲酒頻度が「時々」で1日あたり飲酒量が3合以上

「多量飲酒」改善のヒント

- ☑ ノンアルコール飲料や炭酸水などを活用する。
- ☑ 純アルコール 20g のめやす
 - 日本酒 (15%) 180ml
 - ビール (5%) 500ml
 - 焼酎 (25%) 約110ml
 - ワイン (14%) 約180ml
 - ウイスキー (43%) 60ml
 - 缶チューハイ (5%) 約500ml (7%) 約350ml



Column

日本人の約半分 (41%) は遺伝的にお酒に弱いまたはお酒を飲めない人です。

遺伝的にアルコールの分解酵素の働きが「弱いまたは持たない」ため、アルコールが分解されにくく、血中アルコール濃度が上がりやすいため、体への負担が大きくなります。分解酵素の働きが弱い人は、飲酒量をより少量に抑え、持たない人は少量でも飲まないようにしましょう。

◆分解酵素の働きが弱い、またはもたない人の特徴

(飲酒すると) 顔が赤くなる、動悸、吐き気などが起こる。

※参考 「習慣を変える、未来に備える あなたが決める、お酒のたしなみ方」(厚生労働省)



作り置きしておくとラクチン!

主菜になるジャーサラダ

*保存期間は冷蔵庫で3~4日間!



このまま食べても
お皿に盛ってもOK!

1人分 377kcal 食塩相当量 1.6g

CHECK! 作り方の動画は
こちら
<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24summer02.html>

チキンソテーとベビーリーフの バルサミコドレッシング

ジャーサラダとは?

ガラス瓶(ジャー)に野菜やドレッシングを重ねて詰めたサラダのこと。見た目がキレイで持ち運びや保存にも便利なスタイルです。

[[材料・2人分]]

- きゅうり…………… 1本(100g)
- ミニトマト…………… 10個(150g)
- 鶏もも肉…………… 小1枚(200g)
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々
- オリーブ油…………… 小さじ1
- A { オリーブ油…………… 大さじ1・1/2
- バルサミコ酢…………… 大さじ1・1/2
- はちみつ…………… 小さじ1
- にんにくすりおろし…………… 小さじ1/4
- 塩…………… 小さじ1/4
- 粗びき黒こしょう…………… 少々
- ミックスビーンズ…………… 1袋(50g)
- ベビーリーフ…………… 30g

[[作り方]]

- ①きゅうりは1cm幅の輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。鶏肉は脂身を取り除いて一口大に切り、塩、こしょうをふる。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして入れる。2分ほど焼いて焼き目がついたら裏返し、弱火にして火が通るまで2~3分焼く。
- ③ジャー(2つ用意)にAを半量ずつ入れ、鶏肉、ミックスビーンズ、きゅうり、ミニトマト、ベビーリーフの順に半量ずつ詰める。

ジャーサラダ作りのコツ

- ✦最初にドレッシングを入れ、次に、ドレッシングが染み込んでおいしくなるものを入れる。
- ☞ 鮭や鶏肉などのたんぱく質食品、根菜類、豆類など。
- ✦ジャーの上部には、調味料に触れると水分が出てしんなりしてしまう葉野菜を入れる。こうするとシャキッとした食感のまま保存できます!



今回は
乗り物酔い

「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)。

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。

脳の混乱で起こる乗り物酔い

乗り物に乗っているときに、吐き気や頭痛、発汗などの症状が起こる乗り物酔いは、「動揺病」または「加速度病」といいます。耳や目、脳などが関係しています。

耳には、平衡感覚をつかさどる三半規管や耳石器じせきがあり、乗り物の揺れや加速・減速などの刺激を脳に伝えます。その際に、例えば読書をしていたりスマートフォンを見ていたりすると、目から入る情報とのズレが生じ、脳が混乱することで自律神経が乱れて、不快な症状が起こります。

乗り物酔いの主な症状

- めまい
- あくび
- 頭痛
- 冷や汗
- 吐き気
- 胃の不快感
- 嘔吐



子どもに多いが、大人でも起こる

子どもは、自律神経や脳の伝達機能が未発達なため乗り物酔いが起こりやすく、大人になるにつれ減っていきます。しかし、体調不良などの条件が重なったときは大人でも乗り物酔いを起こしやすくなります。

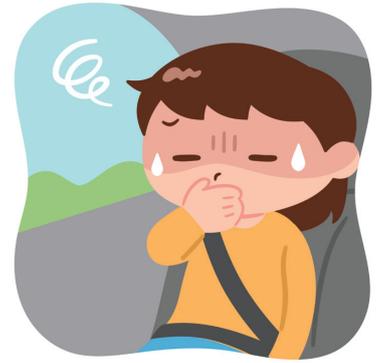
夏から秋にかけては、レジャーなどで慣れない乗り物に乗る機会が増える季節です。せっかくのレジャーを思い切り楽しめるように、事前の対策で不快な症状が起こるのを防ぎましょう。



乗り物酔いが起こったら…

気持ち悪くなったり、吐き気や頭痛などが起きたりしたら、早めに下記のように対処しましょう。

- 座席を倒して、体をリラックスさせる。
- ベルトやネクタイなど、体を締め付けているものをゆるめる。
- スマートフォンの操作や読書は中止する。
- 眠れるなら寝てしまうのもおすすめ。
- 窓を開けて換気する。無理のない範囲で深呼吸などをする。
- 乗り物を降りて休憩する。軽く体を動かす(ストレッチ、散歩など)のもおすすめ。



セルフメディケーション

体調を整えておく

- 前日は睡眠をしっかり取る。
- 当日の食事を抜かない。
(空腹で乗らない)
- トイレを済ませておく。



服装にも注意

- 体を締め付けるベルトや下着などは避ける。
- ネクタイをきつく締めない。



余裕のある服装を選ぼう▶

乗り方の注意点

- 進行方向を向いている座席を選ぶ。
- スマートフォンの操作や読書に注意。
(酔いやすい人は避ける)



市販薬を服用しておく

- 慣れていない乗り物(長距離バスや船など)に乗る前は市販薬を飲んでおく心安い。
- 乗り物酔いの後に飲めるタイプもあるので、都合に合うものを選ぶ。

※緑内障、前立腺肥大症の人は、酔い止め薬を服用すると症状が悪化するおそれがあるので、事前にかかりつけ医に相談しましょう。
※服用後、眠気が出ることもあるので、運転や機械操作は避けてください。その他、「使用上の注意」をよく読みましょう。



こんなときは要注意!

ふだん乗り物酔いを起こさない人も、下記のような条件の場合、乗り物酔いを起こす可能性があります。念のため、市販薬を用意しておく心安いです。

- 山道など、カーブの多いルートが含まれるバスツアー
- 強風など天候が荒れているときの船や飛行機

受診のめやす

「体調が悪かった」「乗り物の揺れが激しかった」などの原因がないのに、急に乗り物酔いをするようになったり、事前に対策をしても乗り物酔いが続く場合、また、乗り物を降りても症状が長く続く場合は、病気が隠れている可能性があります。耳鼻咽喉科や内科を受診してみましょう。

■ 60歳からの健康ウォーキング「ムーミンバレーパーク」

物語の世界を訪ねよう！

「ムーミンバレーパーク」で健康ウォーキングを開催します！

令和7年度体育奨励事業の一環として、60歳から74歳までの方々の健康の保持増進と運動習慣導入を目的とした健康ウォーキングを「ムーミンバレーパーク」で開催します。

同テーマパークは、ムーミン一家の暮らすムーミン屋敷をはじめ、“ムーミンの物語の世界”をテーマにした美しい景色や森と湖に囲まれた雄大な自然の中を散策できる場所です。

皆さまお誘い合わせのうえ、ご参加ください。



©Moomin Characters™

実施日 ⇒ 令和7年10月1日(水)～
令和7年11月30日(日)

実施場所 ⇒ ムーミンバレーパーク(埼玉県飯能市宮沢327-6 メツァ)
西武池袋線「飯能」駅北口から「メツァ」行きバス約13分

好きなキャラクターに
会いに行こう♪

参加資格・条件 ⇒ (1)当組合の60歳から74歳までの被保険者及び被扶養者
(2)(1)の方の参加が条件で、他の組合員も年齢制限なく同行参加可能
(3)(1)の方の参加が条件で、組合員外の家族等も年齢制限なく同行参加可能
(ただし、無料は1名まで)
※3歳以下の方は、申込不要で同行参加可能

参加費用 ⇒ 無料
※ただし、「参加資格・条件」に該当しない方の参加(同行)は可能ですが、ご自身で事前にまたは現地でする1デーパスの購入が必要です。

募集定員 ⇒ 300名 ※申込多数の場合は、抽選となる場合があります。

申込方法 ⇒ 当組合ホームページからお申し込みください。(原則、WEBのみでの受付になります。)

申込締切 ⇒ 令和7年8月29日(金)午後5時まで

★公式LINEアカウント「報道健保de健康エール」からイベント情報を受け取れます！(詳しくは裏表紙をご確認ください。)

P18・19で紹介したイベントの申込方法

当組合ホームページ『NEWS』及び『体育奨励事業お申し込み』に詳しい募集要項を掲載しています。そちらをご覧の上、『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 「hdk2025」(半角英数小文字)

パスワード 健康保険証等※に記載されている06から始まる8桁の数字(保険者番号)

※健康保険証、資格情報のお知らせ、資格確認書のいずれか

お問い合わせ先 総務課

■ 第12回スマートウォーキング



今回で第12回を迎える「スマートウォーキング」は、アプリを使って参加するウォーキング大会です。個人参加と、会社内の同僚やご家族と参加するグループ参加（1グループ3名～10名）があるので、マイペースで歩きたい方も、お仲間と一緒に取り組みたい方も、お好みでご参加いただけます。

すきま時間のウォーキングもカウントされるため、忙しい方も無理なく目標を達成できます。運動不足が気になる方もお気軽にご参加ください！

- 実施期間** ⇒ 令和7年10月1日（水）～11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7年8月29日（金）午後5時まで
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
 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。)

メッセージ交換やスタンプ、
写真投稿で励まし合える、
アプリのグループチャットも
活用を♪

秋の味覚を収穫しよう！

■ 東京地区 みかん狩り & さつまい掘り

おいしそうに実ったみかんやさつまいをたくさん収穫しましょう！

- 実施日** ⇒ みかん狩り 令和7年11月1日（土）～11月24日（月・振休）
さつまい掘り 令和7年9月13日（土）～10月19日（日）
〈注意〉さつまい掘りは上記期間中の土・日・祝日のみ（15日間）の実施となります。

- 実施場所** ⇒ 津久井浜観光農園（神奈川県横須賀市津久井）
参加資格 ⇒ 被保険者・被扶養者
参加費用 ⇒ 無料
募集定員 ⇒ 1,500名 ※先着順
申込締切 ⇒ 令和7年8月29日（金）午後5時まで



自分で採ったみかんは格別！

自分で収穫すると、おいしさも格別♪

■ 関西地区 みかん狩り & さつまい掘り

秋にしか体験できない楽しい機会をお見逃しなく！

- 実施日** ⇒ 令和7年10月11日（土）～11月30日（日）
実施場所 ⇒ 上の太子観光みかん園（大阪府南河内郡太子町）
参加資格 ⇒ 被保険者・被扶養者
参加費用 ⇒ 無料
募集定員 ⇒ 300名 ※先着順
申込締切 ⇒ 令和7年8月29日（金）午後5時まで



秋の味覚を家族で満喫！

大人気企画！

■ 東京地区 いちご狩り

都内からのアクセスも便利な埼玉県越谷市で開催！ 大好評につき、定員を大幅に増やして募集します！

- 実施日** ⇒ 令和8年1月～5月の各農園の開園期間中
 ※開園日はいちごの生育状態によって決定されます。
 各農園のホームページにてご確認ください。
- 開催場所** ⇒ ①越谷いちごタウン（埼玉県越谷市増森）
 ②いちご工房 ひらかた（埼玉県越谷市平方）
 ③ストロベリーガーデン おぎしま（埼玉県越谷市小曾川）
- 参加資格** ⇒ 被保険者・被扶養者
- 募集定員** ⇒ 2,500名 ※申込多数の場合は、抽選となる場合があります。
- 募集期間** ⇒ 令和7年10月1日（水）～10月31日（金）



越谷いちご
PRキャラクター
「ストロングベリーちゃん」



■ 関西地区 いちご狩り

真っ赤に実ったいちごで思わず笑顔に♪ 楽しいいちご狩りはいかがですか？

- 実施日** ⇒ 令和8年1月～5月の各農園の開園期間中
 ※開園日はいちごの生育状態によって決定されます。
 各農園のホームページにてご確認ください。
- 実施場所** ⇒ いちごハウス プリティッシュガーデン
 （京都府八幡市上津屋里垣内）
- 参加資格** ⇒ 被保険者・被扶養者
- 募集定員** ⇒ 300名 ※申込多数の場合は、抽選となる場合があります。
- 募集期間** ⇒ 令和7年10月1日（水）～10月31日（金）



高設棚から垂れ下がる食べごろのいちご

お申し込み方法等について

『東京地区いちご狩り』『関西地区いちご狩り』の詳細については、ホームページ(9月下旬予定)、「ヘルスコムサットAutumn号」(10月上旬発行予定)等でご案内いたします。
 ★LINE公式アカウント「報道健康de健康エール」でもイベント情報を配信します！

全国社会保険共済会（全社共）からイベントのお知らせ！！

ベビーシッター付宿泊プラン

～子育て中のパパ、ママさんへ！～

開催日：令和7年9月28日（日）～29日（月）
 9/28の13時～17時の間、ベビーシッターが、お子さまをお預かりいたします。

場 所：熱海リフレッシュセンター
 〒413-0002 静岡県熱海市伊豆山392-1

参加費：19,000円（消費税・入湯税込）～
 （1泊2食付：親子2名料金）
 ※大人1名追加：11,000円（消費税・入湯税込）



お申し込み・お問い合わせ先（旅行企画・実施）

一般財団法人全国社会保険共済会（全社共）
 〒101-0045 東京都千代田区神田鍛冶町3-3-5
 【東京都知事登録旅行業 第2-8263号】

☎ 03-3253-6500 FAX 03-3253-2035

■ 参加費、お申し込み方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

全社共ライフ 🔍 検索



お問い合わせ先 総務課 保健施設係 ☎ 03-6264-0132



都心から2時間弱の別世界 大自然と美しい渓流を楽しむ納涼ウォーク

今回は夏休み特別企画として山歩きをご紹介します。JR御嶽駅前を中心とした多摩川の両岸に整備されている御岳渓谷遊歩道は、駅からのアクセスがよく、大自然と渓谷美を楽しめるコースです。都内とは思えないほどきれいな川の流れと涼を楽しみながら歩いてみませんか？

※歩きやすい服装と靴でお出かけください。



1 御岳渓谷遊歩道

JR車畑駅いくさばたから徒歩10分ほどで遊歩道の入口があります。場所によっては草が足元まで伸びているところや滑りやすいところがあるので、注意しながら歩きましょう。



2 小澤酒造

創業300年、所在地の旧称「沢井村」にちなんで「澤乃井」の銘柄でおなじみの小澤酒造は、酒蔵見学*1やきき酒処*2のほか、多摩川を見下ろしながら軽食を楽しめるオープンガーデンやカフェなどもあります。

*1要予約・有料 *2有料



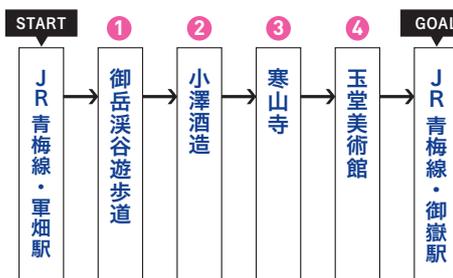
3 寒山寺

中国の蘇州にある寒山寺にちなんだお寺。書家の田口米舂が明治18(1885)年に訪れた際に釈迦仏木1体を託され、昭和5(1930)年、小澤太平氏の協力によって建立されました。



4 玉堂美術館

近代日本画の巨匠で、青梅の名誉市民でもある川合玉堂の作品を所蔵する美術館。奥多摩を描いた作品を季節やテーマごとに展示しています。また、遺品、アトリエを再現した部屋なども見学できます。



歩行時間⇒約1時間10分
歩行距離⇒約3.5km
歩数目安⇒約4,300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：JR新宿駅からJR中央線・青梅線で約1時間45分
車：圏央道・青梅インターチェンジから約30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・組合会開催報告

第289回 理事会

開催日 令和7年7月10日

審議事項

- 1 第141回組合会提出議案
- 2 第141回組合会の招集
- 3 組合保有財産の運用
- 4 互選議員の退任に伴う補欠選挙の実施
- 5 選定理事の退任に伴う理事補欠選挙の実施
- 6 今後の会議日程

報告事項

- 1 理事長専決事項
- 2 子ども・子育て支援金制度
- 3 マイナンバーカードと健康保険証の一体化に向けた取り組み

第141回 組合会

開催日 令和7年7月22日

審議事項

- 1 令和6年度決算関連事項

報告事項

- 1 理事長専決事項
- 2 子ども・子育て支援金制度
- 3 マイナンバーカードと健康保険証の一体化に向けた取り組み

令和6年度 決算監査が実施されました

決算監査の結果報告

令和7年6月23日、健保会館4階会議室において、長谷川武史監事(株)テレビアルファ)、鈴木英雄監事(株)滝山)の両監事による令和6年度決算監査が実施されました。

当日は、保険料徴収、支払、収支帳簿・証拠書類の照合、財産管理等の重点項目および組合運営・事務執行状況の全般において監査が行われ、財産管理で一部不適切な取扱い(すでに改善済)がありましたが、それ以外はすべて「適正」との評価をいただくとともに、今後の事業運営に貴重なご意見をいただきました。

任意継続被保険者の皆様へ

保険料(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健康保険法で「毎月10日」(土・日・祝日の場合は翌営業日)と定められています。

納付期限までに保険料を納付されなかった場合、健康保険法第38条の規定により、その翌日に被保険者の資格を喪失することになりますのでご注意ください。

令和7年8月～10月の納付期限

8月分	令和7年8月12日(火)
9月分	令和7年9月10日(水)
10月分	令和7年10月10日(金)

公告

事業所の名称変更

株電通クリエイティブピクチャーズ

☑株電通クリエイティブX
東京都港区
令和7年1月1日

株日刊スポーツ新聞北海道本社

☑株北海道日刊スポーツ新聞社
北海道札幌市
令和7年4月1日

株オグズライン

☑株メディアハウスサウンドデザイン
東京都港区
令和7年4月1日

株アルエットスタジオ

☑株AZクリエイティブ
東京都新宿区
令和7年3月12日

株日刊スポーツクリエイション

☑株日刊スポーツエージェンシー
東京都中央区
令和7年4月1日

株日テレリアルエステート

☑株日本テレビワーク24
東京都港区
令和7年4月1日

株日刊スポーツホールディングス

☑株日刊スポーツ新聞社
東京都中央区
令和7年4月1日

株日刊スポーツ新聞東京本社

☑株日刊スポーツPRESS
東京都中央区
令和7年4月1日

事業所の新規適用

株渡辺プロダクション

東京都渋谷区
令和6年9月2日

株日刊スポーツビジネスサポート

☑日刊スポーツ興産
東京都中央区
令和7年4月1日

株トゥーンハーバーワークス

☑株トゥーンアディショナルピクチャーズ
東京都中野区
令和7年4月1日

公告

選定議員の退任について

奥村 泰典
 (株)日刊スポーツ新聞社
 退任年月日 令和7年3月31日

渡邊 浩則
 (株)滝山
 退任年月日 令和7年3月31日

村山 至
 (株)NHKテクノロジーズ
 退任年月日 令和7年6月25日

選定議員の就任について

高田 博之
 (株)日刊スポーツビジネスサポート
 就任年月日 令和7年4月1日

森田 久志
 (株)日刊スポーツNEWS
 就任年月日 令和7年4月1日

加藤 剛
 (株)NHKテクノロジーズ
 就任年月日 令和7年6月26日

事業所の削除

(株)電通クリエイティブキューブ
 東京都港区
 令和7年1月1日

(株)東洋経済日報社
 東京都中央区
 令和7年2月1日

(株)小学館ミュージックアンド
 デジタルエンタテインメント
 東京都千代田区
 令和7年4月1日

(株)電通クリエイティブピクチャーズ
 東京都港区
 令和7年4月1日

(株)ホリ・エージェンシー
 東京都目黒区
 令和7年4月2日

(株)トゥーンハーバーワークス
 東京都中野区
 令和7年4月16日

(株)ABS
 東京都千代田区
 令和7年5月2日

事業所の所在地変更

(株)ステディスタディ
 新 東京都港区
 旧 東京都渋谷区
 令和6年12月7日

(株)食肉通信社東京支社
 新 東京都千代田区
 旧 東京都中央区
 令和7年2月10日

(一社)新聞輸送同盟会
 新 東京都江東区
 旧 東京都中央区
 令和7年4月6日

(株)デジデリック
 新 東京都品川区
 旧 東京都港区
 令和7年1月6日

(株)エアドライブ
 新 神奈川県横浜市中区
 旧 神奈川県横浜西区
 令和7年2月17日

(株)アイピーシー・ワールド
 新 茨城県つくば市
 旧 東京都江東区
 令和7年4月25日

(株)マッドボックス
 新 東京都中野区
 旧 東京都杉並区
 令和7年2月1日

(株)日刊建設工業新聞社
 新 東京都中央区
 旧 東京都港区
 令和7年2月25日

Let's脳トレ!

プレゼント付き

出題*福永 良子

問題

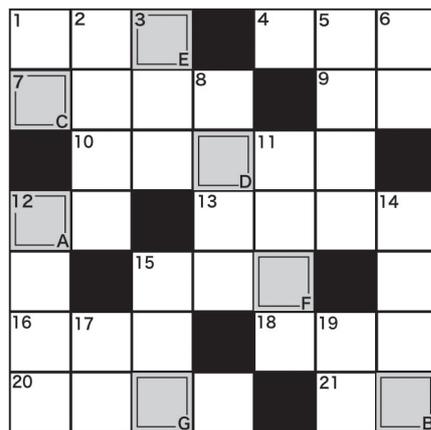
クロスワードを解いてA~Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 1 万病のもとともいわれます
- 2 ○○○○サンダルは手軽なはきものの代表格
- 3 添え物でおなじみのハーブ
- 5 走ったら失格のスポーツ
- 6 スミはパスタのソースにも
- 8 黄門様といえば葵の紋の…
- 11 どうしたものかと途方に暮れることを、漢字2字で
- 12 チャーハンとも呼ぶ料理
- 14 片目を閉じて送る合図です
- 15 日本語でいえば引き分け
- 17 始まったばかりで何の口?
- 19 カ士がドスコイと踏むもの

ヨコのカギ

- 1 頭の上に皿がある妖怪は?
- 4 不義理をした家のこれは、高くなるとか
- 7 小野小町は○○○○の美女
- 9 旅行したり、家でただのんびりしてみたり
- 10 黒糖などをからめた揚菓子
- 12 起こして飲み過ぎることも
- 13 喜ばしい知らせのこと
- 15 グリムといえば何で有名?
- 16 ウグイスに似た姿の小鳥
- 18 なしとげるための骨折り
- 20 野球で、遊撃手の略称は
- 21 濃厚な深みのあるうま味



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!

15名様

『Health Comsat』へのご意見・ご感想を大募集!

報道健保ホームページの「クイズ応募用バナー」で、本誌へのご意見・ご感想を募集中! 寄せられたものの一部を、誌面でご紹介させていただきます。

Spring 号の答え

イツキノハル(岩槻の春)

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9月1日(月) 正解発表 ■ 『Health Comsat』2025 Autumn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。



信越、房総、湯河原、熱海、伊豆、箱根、日光…
関東圏からアクセス便利な観光地に16施設！

東振協共同利用保養所のご案内

東振協共同利用保養所は、報道健保も加入している東振協(東京都総合組合保健施設振興協会)の会員健保組合が保有する保養所(16施設)を、他の健保組合加入者が利用できる仕組みです。すてきな旅のプランニングに、どうぞお役立てください。



東振協とは？

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)は、報道健保をはじめ、東京都内にある総合健康保険組合で構成された団体で、主な共同事業として健康づくり(ウォークラリー・ミニマラソン・共同利用保養所等)および健康管理(健診・特定保健指導)等の各事業を行っております。

共同利用保養所一覧は
東振協ホームページから
ご確認いただけます。

<https://www.toshinkyoo.or.jp/resort/>



① お問い合わせ

電話で、ご利用になりたい保養所申込先(当該施設を保有する健保組合)へお問い合わせください。その際「**東振協共同利用保養所の申込み**」であること、**報道健保の加入者(被保険者・被扶養者)**であること、**氏名、利用希望日、人数(大人・子供別、男女別)**などを申し出て、利用可能な場合は仮予約していただくことになります。なお、お問い合わせの際はあらかじめ以下のものをご用意ください。

- **マイナ保険証※・資格確認書・資格情報のお知らせ・健康保険証のいずれか**
※マイナ保険証をご利用の方は、マイナポータルで健康保険の資格情報をご確認ください。

② 予約・申込

仮予約が済みましたら「保養所利用申込書」に必要事項を記入のうえ、ご利用施設の健保組合に提出してください。なお、「保養所利用申込書」の入手方法は各健保組合にご確認ください。

③ 料金支払い

各健保組合より別途お示しする支払方法により、利用料金をお支払いください。

④ 予約確認

申込み後に利用通知書・パンフレット等が送付されますので、利用内容(利用日・人数等)および注意事項を確認し、大切に保管してください(キャンセルおよび違約金についても確認してください)。

⑤ チェックイン

保養所へ到着しましたら、利用通知書をフロントへ提出してください。

健保からのお知らせ・お得情報をLINEで配信

報道健保 de **健康エール**

報道健保が実施する各種イベントの申込開始、健診のお知らせなどに加え、健康リテラシーが高まる健康コンテンツをお届けします！

忘れず予約・申込ができて安心！

ご登録の流れ

- ① LINEアプリの「ホーム」から画面右上にある「友だち追加」をタップ。
- ② 「QRコード」をタップし、右記のQRコードを読み込む。
- ③ 「報道健保 de 健康エール」が表示されたら「追加」をタップ。

