

Health Comsat

[ヘルスコムサット]

2025
Autumn
Houdou-kenpo
No.331

使い過ぎて
いない？

築地発健康かわら版

デジタルデトックスのススメ



湖国のコスモス畑（東近江市）

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





使い過ぎていない？ デジタルデトックス のススメ

スマホやパソコン、タブレットなどのデジタルデバイスは今や生活に欠かせませんが、使い過ぎによる健康などへの影響も指摘されています。この機会にデジタルとの付き合い方を考えてみましょう。

目的もなく、長時間スマホなどを使っていますか

手軽に情報検索や動画視聴、ゲーム、人とのつながりなどができるデジタルデバイスは、便利で良い面がいろいろあります。そのため、無意識のうちに目的もなく長時間使い続けてしまいがちです。

脳の疲労をまねく、デジタルデバイスの使い過ぎ

しかし、スマホなどを使っている間は、常に情報がインプットされており、脳は情報処理に追われるため、使い過ぎは脳の疲労をまねきます。その結果、集中力や思考力の低下、イライラやもの忘れ、疲労感、睡眠の質の低下などが起こりやすくなります。

使い過ぎによる弊害があることを踏まえたうえで使用する必要があります。

デジタルデトックスで脳の負担を減らそう

デジタルデトックスは、デジタルデバイスを使わない時間を意図的に設けて脳の負担を減らし、デジタルデバイスの良い面を活用しつつデジタルと共存していくための取り組みです。継続的に行うことが大切で、日常生活の中でこまめに行うことで効果が期待できます。

Contents

2 築地発健康かわら版
デジタルデトックスのススメ

4 なるほど！健康保険
マイナ保険証について
「子ども・子育て支援金制度」とは？ 他

10 らくらくヘルシーレシピ
ごぼうのみそつくね&
さつまいもとわかめの炊き込みご飯

11 第Ⅲ期データヘルス計画
ロコモティブシンドロームとは？
インフルエンザ予防接種のご案内

デジタルデトックスを始めよう

まずは、目的もなくデジタルデバイスを使っている時間を減らすことから始めてみましょう。最初は手持ちぶさたに感じるかもしれませんが、ぼんやりすることで脳ではインプットされた情報が整理されており、負担が軽減されていきます。

デジタルデトックスで期待できる効果

- | | | |
|---------------|-------------|-----------------|
| ☑ 頭(脳)の疲れが取れる | ☑ 睡眠の質が良くなる | ☑ 想像力(創造力)が高まる |
| ☑ 気持ちがスッキリする | ☑ ストレスが減る | ☑ 五感がさえる |
| ☑ 目の疲れが取れる | ☑ 安心感が増す | ☑ 幸せな気持ちになれる など |

※出典：一般社団法人日本デジタルデトックス協会ホームページ

今日からできるデジタルデトックス

スマホを触る時間を減らすことから始めるのがおすすめです。子どもにデジタルデトックスをさせたいときは家族みんなで取り組み、スマホがなくても子どもが不安にならないように楽しく過ごす工夫をしましょう。

スマホを使わない時間を決める

目的もなくスマホを見てしまう時間はスマホを使わない時間にする。

電車や信号の待ち時間／電車などでの移動中／歩行中や食事中／朝起きたとき／散歩のとき



デジタルフリーゾーンを作る

デジタルフリーゾーンとはデジタルデバイスを持ち込まない場所のこと。これを設けてスマホを触らない環境を作る。

寝室(ベッドの中)
／トイレやお風呂／
食卓



スマホアプリの断捨離をする

半年以上使っていないアプリは削除する。また目的もなく開いてしまいがちなSNSのアプリなどはフォルダーを作り、そこに入れる。



自然豊かな場所で過ごす

自然の中には興味や関心をひくものがたくさんあるため、スマホがなくても退屈しない。週末などを利用して自然豊かな場所へ出かける。



- 14 女性の健康
婦人科のかかりつけ医を見つけよう
- 16 歩きたくなる旅
湖国探訪 東近江
- 18 健康づくりInformation
いちご狩り、テニスフェスタ2025、
ルネサンスキャンペーン

- 20 Kenpo Topics
- 22 コムサットおたよりルーム
- 23 ヘルスコムサットリニューアルのお知らせ
- 24 Let's 脳トレ
健保公式LINE『報道健保 de 健康エール』

健康保険証は、令和7年12月2日以降、 使用できなくなります！ 今後の医療機関の受診方法をご確認ください

ヘルスコムサット夏号でもお知らせしたとおり、従来の保険証が使用できるのは令和7年12月1日までとなり、12月2日以降は使用できなくなります。今後の医療機関の受診はマイナ保険証が便利ですので、まだお持ちでない方はぜひご準備ください。

同送の「健康保険証利用に関する重要なお知らせ(圧着はがき)」も併せてご確認ください。

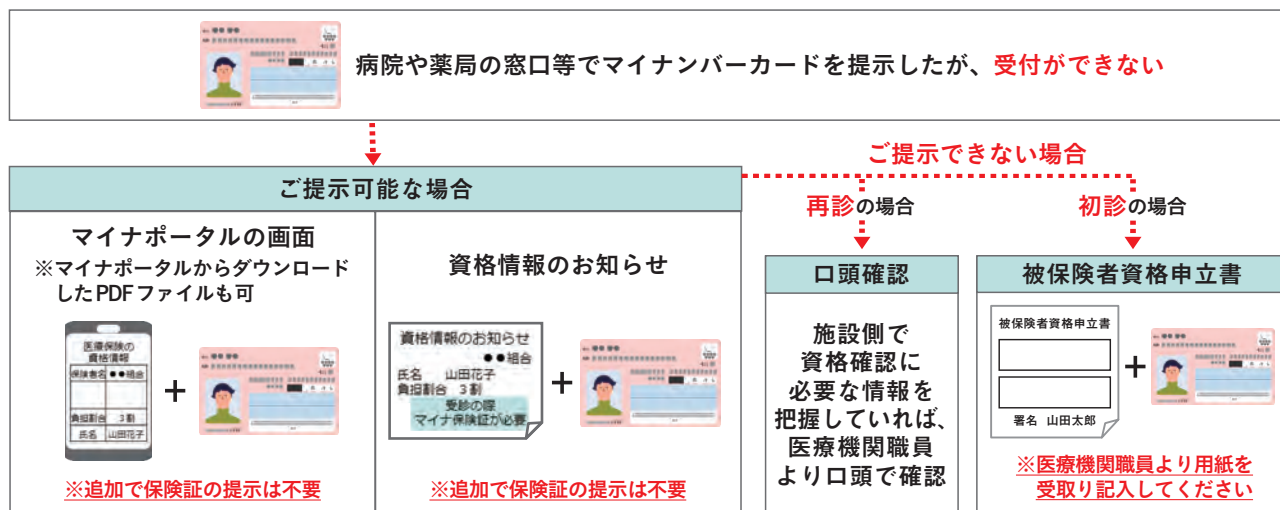
■マイナ保険証移行スケジュールと受診方法

受診方法		令和7年	令和8年
マイナ保険証をお持ちの方	マイナ保険証	<p>転職や引っ越し等のライフイベント後も保険証の切り替えを待たずに継続して利用可能</p> <p>※マイナナンバーカードに書き込まれた電子証明書の有効期限：5年 (お住まいの市区町村の窓口で更新手続きを行う必要があります)</p> <p>※なお、マイナ保険証を提示したが医療機関のカードリーダー不良等で使用できない場合は、下記の「マイナ保険証での受付ができない場合」をご参照ください。</p>	
マイナ保険証をお持ちでない方	従来の保険証	<p>令和6年12月2日以降、最長1年間 (最長で令和7年12月1日※まで) 使用可能</p> <p>※有効期限が令和7年12月1日より前に切れる場合は、その有効期限まで</p>	資格確認書

※既に資格確認書をお持ちの方は、引き続き資格確認書で受診していただけます(有効期限：資格確認書に記載の日まで)。

令和7年12月1日
保険証経過措置終了

■医療機関の窓口等でマイナ保険証での受付ができない時は 下記の方法で受付ができます



■「従来の保険証」をお持ちの方へ

- 従来の保険証は令和6年12月2日に廃止(新規発行・再発行終了)されました。現在お持ちの保険証は、退職等で資格喪失にならない限り、令和7年12月1日まで使用できますが、同年12月2日以降は使用できません。なお、当該保険証につきまして、当組合への返納は不要です(個人情報が含まれているため自己廃棄をお願いします)。ただし、令和7年12月1日までに資格喪失される方は、当組合へ返納をお願いします。



▲使用は令和7年12月1日まで

■「資格確認書」について(「マイナ保険証」をお持ちでない方へ)

マイナンバーカードを持っていない、またはマイナ保険証の利用登録をしていない方は、当組合から交付される資格確認書を提示すれば、マイナ保険証で受診される際、下記のメリットはありませんが、これまでどおりの保険診療を受けることができます。

■マイナ保険証のメリット

●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。

●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、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。当組合への手続きは必要ありません。

資格確認書の発行は、以下のとおりに行います

新規加入者

- 資格確認書は、令和6年12月2日以降、資格取得届などによる本人からの申請に基づき、事業所を経由してマイナ保険証をお持ちでない加入者に発行します。

既存加入者

- 令和7年12月2日に従来の保険証が廃止となることから、職権交付対象者(下記①～⑦)に該当する令和6年12月1日以前の加入者について一括で資格確認書を職権交付します。(※)

- ①マイナンバーカードを取得していない方
- ②(マイナンバーカードを保有しているが)保険証利用登録を行っていない方
- ③マイナ保険証の利用登録解除を申請した方
- ④マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れの方
- ⑤マイナンバーカードを返納された方
- ⑥DV被害者などで、マイナポータル等で自己情報の閲覧ができない設定をされている方
- ⑦データ登録が未完了(個人番号が未登録)の方

(※)事業所担当者様へ

- 令和7年10月31日(金)に当組合から一括職権交付をする予定です。資格確認書は各事業所宛に送付(職権交付対象者一覧表を同封)しますので、被保険者への配付をお願いします。
なお、任意継続被保険者の方へは、ご自宅宛に直接送付します。

健康保険資格確認書			
本人(被保険者) 令和 6年 12月 5日 交付			
氏 名	2000	1234	(姓) 00
姓	健保 太郎		
性 別	男		
生 年 月 日	平成 3年 3月 1日		
資格取得年月日	令和 6年 12月 2日		
有効期限	令和 9年 12月 2日		
保険者番号	06135248		
保険者名称	東京都健康保険組合		

▲見本

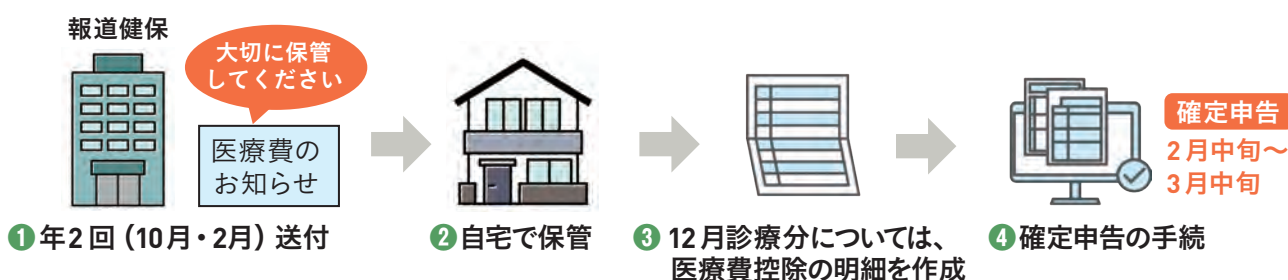
節税に役立つ「医療費控除」を活用しましょう

医療費控除とは、ご家族の分を含めて、1年間(1月から12月まで)に自己負担した医療費が10万円(年収200万円未満の場合は所得の5%)を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が還付される制度です。節税に役立ちますので、ご活用ください。

控除の対象となる医療費

- 医療機関等に支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 ほか

★確定申告の医療費控除の手続き時に、医療費のお知らせを添付することで「医療費控除の明細書」の記載を簡略化することができます。確定申告についての詳細は、税務署へおたずねください。



● 医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額 (最高で200万円)} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額※} - \text{10万円(または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額)}$$

※高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の入院給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

令和7年度 1回目「医療費のお知らせ」 「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。

	通知時期	対象期間
1回目	令和7年10月10日(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

※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。
※12月診療分は記載されておりません。12月診療分およびその他記載のない医療費等は、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。

お問い合わせ先 給付課 医療費適正化対策係 ☎ 03-6264-0135

19歳以上23歳未満の 被扶養者認定基準が変更になります

厚生労働省の通達に基づき、令和7年10月1日から、健康保険における19歳以上23歳未満の年間収入に係る被扶養者認定要件が変更になります。

目的

アルバイト等として働く19歳以上23歳未満の人たちの中には、健康保険の被扶養者から外れることを避けるため、労働時間を調整するなどで要件を満たすように収入額を抑えるケースがあります。労働力不足が深刻化する日本において、こうしたことが社会問題化しており、今回の認定基準の変更は、このような「年収130万円の壁」による就業調整を防ぐことが目的とされています。

変更内容

- **対 象 者**：19歳以上23歳未満の認定対象者（被保険者の配偶者を除く）
- **年間収入要件**：130万円未満→150万円未満に引き上げ
- **年齢判定基準**：その年の12月31日時点の年齢
- **適用開始日**：令和7年10月1日以降の認定日

年齢要件の 考え方

所得税法上の取り扱いと同様、その年の12月31日現在の年齢で判定します。

- 18歳の誕生日を迎える年における年間収入要件は130万円未満。
- 19歳の誕生日を迎える年から22歳の誕生日を迎える年における年間収入要件は150万円未満。
- 23歳以降の誕生日を迎える年以降の年間収入要件は130万円未満（60歳以降または障害厚生年金の受給要件を満たす方は180万円未満）。

【イメージ図】



(例)令和8年10月に19歳の誕生日を迎えるAさんの場合、令和8年(暦年)における年間収入要件は150万円未満となります。その後、Aさんは令和12年10月に23歳になりますので、令和12年(暦年)における年間収入要件は130万円未満に、いわば戻ることになります。

なお、こうした措置に加え、一時的な収入増への対応として、年間収入が一時的に年間収入要件の額を超える場合でも、パート・アルバイト先等の事業主証明があれば扶養認定が継続される場合があります。

詳しくは当組合適用課にお問い合わせください。

令和8年4月分保険料より 新たな負担が発生します 「子ども・子育て支援金制度」とは？

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。

新しい分かち合い・連帯の仕組み

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制度です。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。

令和8年4月分保険料より徴収開始

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。

健康保険料
(加入被保険者全員)

+

介護保険料
(介護保険第2号被保険者たる被保険者等)
(40～64歳)

+

子ども・
子育て支援金
(加入被保険者全員)

負担率は0.3%～0.4%程度が上限に

負担率(支援金率)は、現時点では0.3%から0.4%程度と見込まれています(※1)。

(※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)：当組合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%(仮) = 1,320円/月

事業主
負担

660円/月

被保険者
負担

660円/月





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・子育てに関するさまざまな支援につなぐ「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。

妊娠届出時

5万円



妊娠後期以降

妊娠している
子どもの人数
×
5万円



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賃金が低下する場合、時短勤務時の賃金の原則10%を支給します。

「子ども・子育て支援金制度」について詳しくはこちら
<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>





炊飯器で主菜もできちゃう

ヘルシーメニュー



CHECK!



作り方の動画は
こちら
<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

ごぼうのみそつくね

【材料・2人分】 ★233kcal 食塩相当量 1.2g

ごぼう	1/2本 (50g)
長ねぎ	1/4本 (25g)
グリーンカール	適量
A 酒	大さじ1
みそ	大さじ1
鶏ひき肉	200g
片栗粉	大さじ1

【作り方】

- ①ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- ②ボウルにAを入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- ③炊飯器に米、もち麦、Bを入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に②をのせて(下の写真参照)、炊飯する。
- ④炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。

さつまいもとわかめの炊き込みご飯

【材料・2人分】 ★369kcal 食塩相当量 1.1g

米	1合 (150g)
さつまいも	1/3本 (100g)
もち麦	大さじ2 (25g)
B 水	1カップ
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
わかめ(乾燥・カット)	小さじ2 (2g)

★エネルギーと食塩相当量は、1人分

POINT

つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。



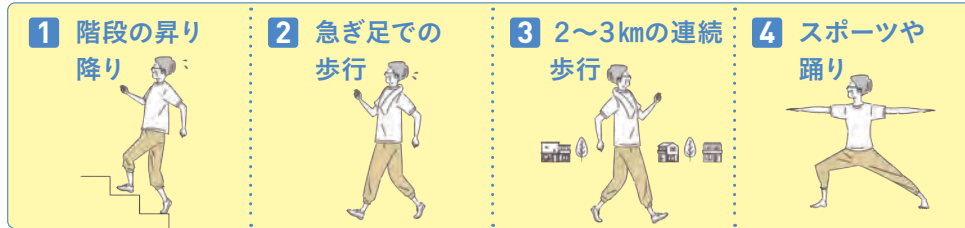
ロコモティブシンドロームの前兆はありませんか？

ロコモティブシンドローム（骨、関節、筋肉など運動器の障害によって起こる身体能力〔移動機能〕の低下）は、国内において40歳代以上で4,660万人が該当するとの推計値もあり、高血圧症や糖尿病より多いといわれています。

4つの ロコモサイン

ロコモティブシンドロームは急に出現するものではなく、徐々に進んでいきます。次の4つの動作で困難を感じると、ロコモの前兆である可能性があり、進行すると要介護のリスクが高まります。

＊出典1



4つの動作で、痛みがあって困難な場合は、整形外科等への受診をおすすめします。痛みがない場合も、運動、食事を見直し、ロコモを予防しましょう！

運動

＊出典2

ロコトレ①

バランス能力をつけるロコトレ
片脚立ち



※ 左右とも
1分間で
1セット、
1日3セット

- 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
- 床につかない程度に、片脚を上げます。

ロコトレ②

下肢筋力をつけるロコトレ
スクワット



※ 5～6回で
1セット、
1日3セット

- 足を肩幅に広げて立ちます。
- お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

食事

合言葉は

「さあにぎやかにいただく」

＊出典3

さ	かな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点
あ	ぶら	適度な油脂分は細胞などを作るのに必要	点
に	く	良質なたんぱく源の代表	点
ぎ	ゆうにゆう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
や	さい	ビタミンや食物繊維を十分に摂れる	点
か	いそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
い	も	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	点
た	まご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質が摂れる	点
だ	いず	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
く	だもの	ミネラル、ビタミンが多く食物繊維も摂れる	点

※ほとんど毎日摂る場合：1点、それ以下：0点として計算

毎日の食事で7点以上を目指しましょう

＊出典1：日本整形外科学会「見逃さないで！4つのロコモサイン」

＊出典2：ロコモ チャレンジ！推進協議会ロコモパンフレット2025年度版

＊出典3：ロコモ チャレンジ！推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所

＊出典2・3：日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン

※『さあ、にぎやかにいただく』は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する

10種の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

上記のロコモティブシンドローム対策として、当組合では以下の事業を開催予定です。

第37回健康管理委員連絡会
「健康フェスティバル」

- 開催日：11月5日(水)
- 開催場所：スポーツクラブメガロス日比谷シャンテ店
- ロコモ対策、認知症AR体験等を実施

事業所に対して、下記の事業を順次開催しております。

事業所出張型運動支援事業

- インストラクターを派遣して座学や軽い運動を実施

インフルエンザ予防接種のご案内

今年も、当組合では「無料接種」または「補助金支給」のどちらかでインフルエンザワクチンの接種が可能です。ワクチンの効果が期待できるのは、接種後2週間から5か月程度です。免疫ができるまでに約2週間かかりますので、12月中旬までに接種をすることが推奨されています。ぜひご活用ください。

受診の際に持参するもの

下記のうち、1つをあらかじめご用意ください。

- マイナポータルの資格情報画面
- マイナ保険証と資格情報のお知らせ
- 資格確認書
- 健康保険証（令和7年12月1日まで有効）



1 生活習慣病予防健診・人間ドック受診時の同時接種

接種料金：無料

対象者 生活習慣病予防健診・人間ドック受診者

※ 予防接種のみご希望の場合は、2の東京・横浜・大阪・名古屋地区各会場接種および3、4の補助金をご利用ください。

5ページでお知らせいたしましたとおり、12月2日以降はお手持ちの保険証が使用できなくなります。健康診査予約・受診方法についてはコチラのQRコードからご確認ください。



会場・接種期間

生活習慣病予防健診同時接種 健診料金：無料

医療機関名	接種期間	健診実施日	健診予約電話番号	最寄駅
報道健保 築地健診プラザ	10月6日（月）～1月30日（金）	月曜～金曜、 土曜（第2・4）	0570（056）123 当組合HPから予約可能です	築地駅 徒歩5分
結核予防会 総合健診推進センター	10月1日（水）～1月30日（金）	月曜～金曜	03（3292）9244	水道橋駅 徒歩3分
大阪府結核予防会 大阪総合健診センター	11月4日（火）～1月30日（金）	月曜～金曜	06（6202）6667	淀屋橋駅 徒歩5分

人間ドック同時接種 人間ドック料金：11月～12月44,000円、1月35,000円（組合ドック補助額25,000円）

医療機関名	接種期間	人間ドック実施日	人間ドック予約電話番号	最寄駅
新赤坂クリニック 青山	11月4日（火）～1月30日（金）	月曜～金曜 土曜午前中	03（5770）1250 新赤坂クリニックHP からも予約可能です	青山一丁目駅 徒歩1分
新赤坂クリニック 銀座				銀座駅 徒歩4分
新赤坂クリニック 横浜				横浜駅 徒歩6分

2

会場インフルエンザ予防接種

(歯科検診同時受診可能)

接種料金
無料

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）

会場・接種期間

接種申し込み方法

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

会 場		最寄駅	実 施 日	受付時間
飯田橋	東京都左官工業協同組合 8階 新宿区湯場町1-21 飯田橋升本ビル	飯田橋駅 徒歩1分	10月14日(火)～10月17日(金)	9:00～ 11:45 13:00～ 15:45
新橋	新橋ビジネスフォーラム 8階 港区新橋1-18-21 第一比谷ビル	内幸町駅 徒歩1分	10月20日(月)～10月24日(金) 11月10日(月)～11月14日(金)	
渋谷	サンスカイルーム 4階 渋谷区渋谷1-9-8 朝日生命宮益坂ビル	渋谷駅 徒歩5分	10月27日(月)～10月31日(金) 11月17日(月)～11月21日(金)	
池袋	TKP池袋カンファレンスセンター 5階 豊島区南池袋2-22-1 第3高村ビル	池袋駅 徒歩4分	11月25日(火)～11月26日(水)	
新宿	TKP新宿西口カンファレンスセンター 8階 新宿区西新宿1-10-1 ヨドバシ新宿西口駅前ビル	新宿駅 徒歩1分	11月27日(木)～11月28日(金)	
横浜	ビジョンセンター横浜(西口) 3階 横浜市区北幸2-5-15 プレミア横浜西口ビル	横浜駅 徒歩5分	11月5日(水)～11月7日(金)	9:30～ 11:45 13:00～ 15:45
大阪	イオンコンパス大阪駅前会議室 15階 大阪市北区梅田1-2-2 大阪駅前第2ビル	大阪駅 徒歩5分	11月19日(水)～11月21日(金) ※計機健保と合同実施	
名古屋	イオンコンパス名古屋駅前会議室 5階 名古屋市中村区椿町18-22 ロータスビル	名古屋駅 徒歩3分	11月4日(火) ※計機健保と合同実施	

※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。

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

※接種の際には、「2025年度インフルエンザワクチン接種予診票」をご持参ください。

3

東振協契約医療機関での
予防接種 (窓口精算方式)

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

対象者

被保険者および被扶養者

接種費用

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

※計算例

接種費用
4,060円

-

組合補助金
3,000円

=

窓口負担額
1,060円

4

③以外の医療機関での
予防接種 (事後請求方式)

インフルエンザ予防接種を全額自己負担した方へ、償還払いにより補助金を支給いたします。

対象者

被保険者および
被扶養者

補助金支給額

1人につき 3,000円

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

婦人科のかかりつけ医を見つけよう

働く女性が増えている現代、女性特有の健康課題に注目が集まっています。仕事もプライベートも充実させたい女性にとって、信頼できる婦人科のかかりつけ医は、心強い存在です。ぜひ早めに見つけておきましょう。



年齢によって変化する女性特有の病気や症状

女性の健康は、女性ホルモンの分泌によって大きな影響を受けていますが、その分泌量は年齢によって変化する、かかりやすい病気や症状も変わっていきます。

また、個人差もあるため、「このくらいみんな我慢している」などの思い込みや婦人科を受診することの心理的なハードルの高さ、時間がないなどの理由から、受診を先延ばしにしてしまう女性は少なくないようです。

安心してかかる婦人科を見つけよう

しかし、子宮頸がん検診の対象が20歳以上であることから分かるように、婦人科関連の疾病は若い年代からリスクがあります。受診を先延ばしにすることは、病気を悪化させるだけでなく、不安な気持ちで過ごす日々が長引くことにもなります。

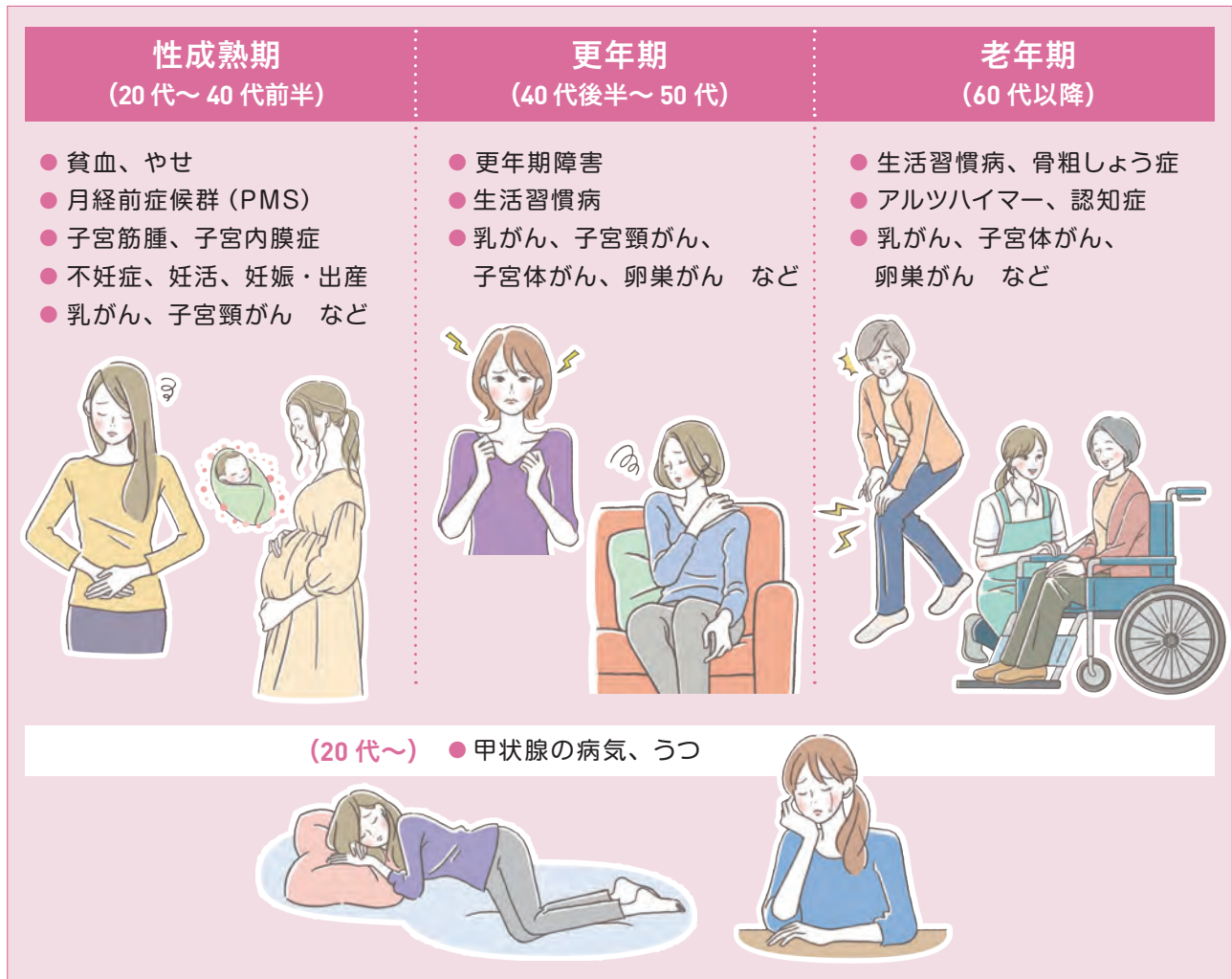
自分の体は一生付き合っていくもの。ちょっとした不調や違和感に気づいたときに、安心してかかる婦人科をもつことは、心身ともに健康で、穏やかな毎日を過ごすために不可欠です。ぜひこの機会に見つけておきましょう。

婦人科のかかりつけ医 見つけ方のポイント

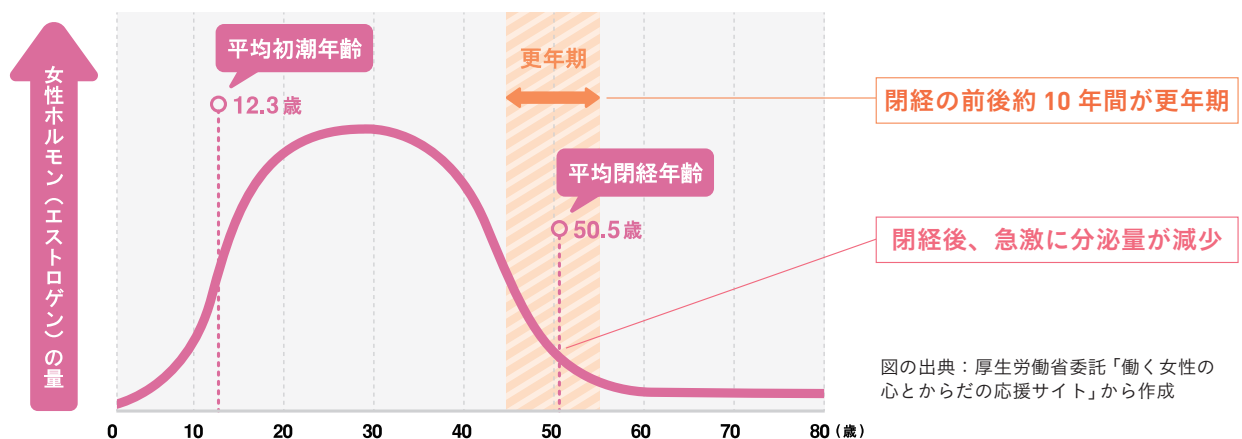
- ✓ 自宅や職場の近くなど、通院しやすい場所にある
- ✓ ホームページや口コミで、雰囲気を確認する
- ✓ 男性の医師を避けたい場合は、女医のいる医療機関に絞って探す
- ✓ 友達や家族、職場の同僚などに紹介してもらう

上記のほか、自治体から送られてくる子宮がん検診や乳がん検診の無料クーポンを使える医療機関から探すのもひとつの方法です。検診の際に、実際の雰囲気を確認できます。

ライフステージごとのおもな健康課題



女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量の変化



エストロゲンには、子宮内膜を増殖させて妊娠の準備をしたり、肌のツヤやハリを保って女性らしい体を作ったりするほか、コレステロールのバランスを整えたり、自律神経の安定や骨量の保持などの働きもあります。更年期になるとエストロゲンの分泌量が急激に減っていきます。

婦人科では、月経関連のトラブルから更年期障害の不調も相談でき、また、こうした不調に相性がよいとされる漢方薬を処方してくれる医療機関もあります。性成熟期から老年期まで、長く付き合っていける婦人科のかかりつけ医は女性にとって頼もしい存在です。

歩きたくなる旅

東近江

湖国探訪

瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

- 🕒 9:00～16:00
※紅葉シーズンは8:00～17:00（時間変更あり）
- 💰 大人500円（11月は600円）、中学生200円、小学生以下無料
- ☎ 0748-27-0016

これまで首都圏を中心にご案内してまいりました「街巡りウォーク」ですが、このほど全国版に拡大、見開き2ページの「歩きたくなる旅」としてリニューアルいたしました。今後ともどうぞご愛読ください。

か

つて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近江市は琵琶湖の南東部に位置し、滋賀県の総面積の約9.7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の溪谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。「永源寺・奥永源寺の山村景観」は日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の溪声に

耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひととき美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道を戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元の新鮮な野菜がそろふ永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉 八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

INFORMATION

アクセス

代表的なルート 東京駅→JR新幹線乗車（約2時間～2時間30分）→米原駅→JR琵琶湖線快速乗車（約30分）→近江八幡駅→近江鉄道八日市線乗車（約20分）→八日市駅→近江鉄道バス乗車（約35分）→永源寺前バス停下車

🚗 名神高速八日市ICから20分

HPIは
コチラ



東近江市観光 Web
（一般社団法人東近江市観光協会）
☎ 0748-29-3920





📍 ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にがりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。
※商品の種類は時期により異なります

🕒 11:00～18:00
📅 月曜日、木曜日、年末年始
☎ 0748-27-1707

▶ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパニーなど



📍 秋限定のライトアップ！

例年11月中旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:00まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気。



📍 永源寺 本堂

「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願すると子どもや跡継ぎに恵まれると伝えられている。



📍 永源寺観光案内所

永源寺の総門前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

🕒 9:00～17:00
☎ 0748-27-2020



📍 日登美美術館

日登美株式会社の創業者・図師礼三氏のコレクションを収蔵。パナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。

🕒 11:00～17:00
📅 木曜日、年末年始
💰 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
☎ 0748-27-1707



📍 永源寺ふるさと市場

地元でとれた新鮮な野菜や、永源寺名物のこんにゃくなどを販売。

🕒 10:00～15:00(土日祝は16:00)
※4月中旬～12月中旬のみ営業
📅 木曜日(11月は無休)
☎ 050-5801-1155



📍 旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。



📍 永源寺 開山御手植の楓樹

寂室元光禪師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。



📍 永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

🕒 10:30～22:00(最終受付21:00)
📅 年中無休(メンテナンス休業あり)
💰 土日祝:中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
平日:中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
☎ 0748-27-1126



約 7.5km 約 3 時間 / 約 10,000 歩

＼ ひと足 の ぽ して ／

● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

▶ 近江鉄道
HP



📍 釈迦山 百済寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
💰 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
☎ 0749-46-1036

📍 松峯山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
💰 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
☎ 0749-37-3211

📍 龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定、二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
※12/31は15:00まで
💰 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
☎ 0749-38-4008

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

大人気企画！

■ 東京地区 いちご狩り



大人気のいちご狩りの募集が始まりました！ お申し込みは、お早めにお忘れなく！

- 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



摘み取りやすい高設ハウス栽培の農園でいちご狩りを楽しみませんか？

- 実施日** ⇒ 令和8年1月～5月の農園の開園期間中
※開園日はいちごの生育状態によって決定されます。
 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

各農園のホームページはこちらから

東京地区			関西地区	
越谷いちご タウン		いちご工房 ひらかた		ストロベリー ガーデン おぎしま
				いちごハウス プリティッシュ ガーデン
				

★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。）

いちご狩り（東京地区・関西地区）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

■ 東京総合健保「テニスフェスタ 2025」のご案内

＼ 新会場「有明テニスの森公園室内コート」にて開催！ ／

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は、例年5月に開催されていましたが、今年度は1月の開催となります。また、場所も有明テニスの森公園の室内コート（冷暖房完備）に変更となります。冬の運動不足解消にぜひご参加ください。

開催日 ⇒ 令和8年1月12日（月・祝）、1月18日（日）

会場 ⇒ 有明テニスの森公園室内コート（冷暖房完備）
東京都江東区有明2-2-22

アクセス ⇒ 新交通ゆりかもめ「有明駅」徒歩8分、
「有明テニスの森駅」下車 徒歩8分

参加費用 ⇒ 無料

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（12月初旬に公開予定）

申込開始 ⇒ 令和7年12月中旬ごろ（予定）※先着順

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10月上旬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）



運動、サウナ、スパで！

健康



家族で使えて
オトク！

習慣

初心者向けの
運動も豊富！



ルネサンスなら
「始めたい」が
きっと見つかる。

家族で使えて
オトク！



**5ヵ月
ずーっと
おトク！**

入会キャンペーン！ 9/27(土)～11/23(日)

ジム・サウナ おためし会員 月々¥5,500

ジム・サウナ おためし会員

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24時間導入店舗のみ。ジムエリアは24時間利用可能（未成年の方は、有人時間のみの利用となります）
●ジム、スタジオレッスン、ロビー・ラウンジと併設のスパ施設、プールをご利用の場合は、Monthlyコーポレート会員などのプランをご選択ください。

【ご利用開始・条件】 ●最長5ヵ月、新規入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別にご変更となります。（後から種別変更も可能）会員プランについては料金ページでご確認ください。

**キャンペーン
詳細はコチラ！**



※特約は8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただいている方に限り適用（都営払い会員は対象外）。※フィットネス個人会員からのコーポレート会員へ変更の方は対象外。※レンタル用品のお取り扱いはございません。事前にご利用店舗のみのぞき確認ください。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月額会費に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。※事務手数料は別途必要となります。※ご契約の内容により一部サービスが異なる場合がございます。詳細は二次元バーコードから貴社専用ページでご確認ください。※表示価格は全て税別となります。

※2025-5/20 時点 2025秋 840010235941

公告

選定理事の就任について

高田 博之
(株)日刊スポーツビジネスサポート
就任日 令和7年7月22日

森田 久志
(株)日刊スポーツNEWS
就任日 令和7年7月22日

選定議員の就任について

若竹 政徳
報道事業企業年金基金
就任日 令和7年9月1日

互選議員の就任について

真保 良朗
(株)日経ビデオバンク
就任日 令和7年8月18日

選定議員の退任について

友田 輝明
報道事業企業年金基金
退任日 令和7年8月31日

事業所の名称変更

(株)81プロデュース
旧(株)エイティワンプロデュース
東京都渋谷区
令和7年3月27日

事業所の所在地変更

ウッドオフィス(株)
新 東京都港区
旧 東京都中央区
令和6年9月30日
ウッドオフィスカリア(株)
新 東京都港区
旧 東京都中央区
令和6年9月30日
(株)海事プレス社
新 東京都港区
旧 東京都千代田区
令和7年7月22日

事業所の削除

(株)渡辺プロパティ
東京都渋谷区
令和6年9月2日
(株)渡辺エンタープライズ
東京都渋谷区
令和6年12月26日
(株)ModelingCafe
東京都渋谷区
令和7年3月1日
(株)AnimationCafe
東京都渋谷区
令和7年4月1日

ウッドオフィス(株)
東京都港区
令和7年4月1日
麻布リース(株)
東京都港区
令和7年4月1日
ウッドオフィスカリア(株)
東京都港区
令和7年4月1日

家庭常備薬等幹旋のご案内

皆様方の疾病予防および健康維持の一助として、
家庭常備薬等の特別幹旋をいたします。
幹旋では健保組合の幹旋ならではの特納品も扱い、
286品目を掲載しております。



WEB申込締切

10/31(金)
※23:59まで

一部商品ご紹介

3 ★葛根湯エキス顆粒DS
[第2類医薬品] 30包[白石薬品]
『体がぞくぞく、かぜのひき始めに定番の漢方薬。1才から』
感冒の初期症状、肩こり、筋肉痛などに
参考価格 3,960円 **1,350円**

7 メンタムメディカルクリームG
[医薬部外品] 145g[近江兄弟社]
『ちょっと手ごわい肌あれに』
肌あれ、ひび、あかぎれ、乾燥肌
に、ビタミンB2・B6・E、潤い成分配合
参考価格 1,694円 **520円**

35 太田胃散<分包>
[第2類医薬品] 16包[太田胃散]
『自然(生薬)の良さを生かして消化を助ける粉薬。8才から』
飲み過ぎ、胸やけ、胃部不快感など
参考価格 649円 **380円**

お届け日

- ①10/15までの申込 → 10月下旬頃
- ②10/31までの申込 → 11月中旬頃

簡単、便利なWEB申込



右記の二次元バー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

202510



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
- 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

第11回

スマートウォーキング参加者からの投稿写真のご紹介

令和7年5月1日～6月30日の61日間に、
スマホアプリを使用したウォーキングイベント「第11回スマートウォーキング」を開催し、
ウォーキング中に撮った写真を投稿いただきました。
多数ご応募いただいた中から、3名の写真ををご紹介します！



「腹へった～」
そうむ☆こばやし 様

■ 群馬・中之条町にある
「ふるさと交流センターつむじ」での
ひとコマ。元気に育って巣立ってね！

「ウォーキング初日7000歩到達地点」
ねっこ 様

■ 歩き始めは見えなかったのが、
やっと見えました。^_^



「ミニチュアみたいな東京駅！」
ねむねむ 様

■ 梅雨晴れの猛暑日！
晴海から東京駅まで歩き、
たくさんの人が行き交う東京駅を
斜め上から眺めたら、
ミニチュアみたいに見えました。



「第12回スマートウォーキング」でも
投稿写真を募集しています！
ぜひご応募ください♪

コムサットおたよりルーム に

お寄せいただいたメッセージをご紹介します



本誌で毎号掲載している「Let's 脳トレ」のコーナー（今号は裏表紙）では、解答をご応募いただく際に本誌へのご意見、ご感想をお寄せいただいています。今回は、これまでお寄せいただいた中から、いくつかの投稿をピックアップしてご紹介いたします。事務局では、皆様に親しんでいただけるよりよい誌面を目指して頑張っておりまいますので、これからもお気軽にメッセージをいただければ幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

※おことわり：掲載にあたり、コメントを一部編集させていただく場合がございます。

報道健保60周年おめでとうございます！
今までも「Let's 脳トレ」が気になっていたのですが、今回育休に入り少し時間ができたため、子育ての合間にチャレンジしてみました。
私の父も今年還暦を迎えますが、今は孫にメロメロです。
今月号のヘルスコムサットを拝読し、60年の歴史の歩みを感じました。
これからも興味深い記事を楽しみにしています！
from やっぴー様

普段おさなりにしがちな健康情報をヘルスコムサットにて改めて確認すると、気持ちがピリッと引き締まります。人間ドックと合わせて上手に利用させていただき、より健康に生活クオリティを高めて、楽しく生きていきたいと思います。
from ちかりん様

クロスワードパズルを解くのが好きで、楽しみにしています。健康に関する情報も参考になります。スポーツジムでのトレーニングの始め方がわかりやすかったです。
健保が提携しているスポーツジムの「都度通い」から、体験してみようと思いました。
from かとやん様

スポーツクラブに通っていますので、今号は納得がいくことばかりでした。（スポーツクラブが）買い物ついでに、そして家から近いことは私にとってかなり重要です。長く続けるコツでもあると考えます。人それぞれに合った運動を心がけ、健康第一で日々過ごすことで、何事に対しても前向きでいられると思っています。
from ryo様

いつも楽しく拝見しています。
マイナ保険証については、いつも情報のアップデートができて助かっています。
またスポーツクラブも既に都度会員になっており、とてもお得に感じています。これからも利用する方が増えるといいなと思います。
from 匿名希望様

正しい鼻のかみ方の記事が面白かったです。鼻のかみ方に、正しいも間違いもないと思っていましたが、ちょうど鼻をかんでもかんでもスッキリしないことがあるなあと思っていたので、参考になりました。これからもためになる記事を楽しみにしています。
from 山川花子様

「街巡りウォーキング」をととても楽しみにしています。何気なく読んでいたページ、興味のある街の紹介があり、夫婦で出掛けたところ、思っていた以上に健康的で気持ちよく過ごすことができました。それ以来次号が楽しみです…。
from めぐりん様

いつも楽しみにしています。
休日のひととき、街巡りウォーキングのコーナーを読んで、知らない街を散歩した気分になるのが癒しの時間です。
from ナデシコ様

機関誌「Health Comsat (ヘルスコムサット)」を リニューアルします！

加入者の皆様と当組合をつなぐ重要な情報媒体として、ご愛読いただいております本誌「Health Comsat (ヘルスコムサット)」。次号冬号 (No.332) から、誌面の大幅リニューアルを実施いたします！ 年間4回 (季刊) の発行回数はこれまでどおりですが、春・夏・秋号の3号は「通常号」、冬号は健康や生活に役立つ記事を中心とした「特別号」として発行いたします。次々号の春号 (No.333) からは新しい企画コーナーなども導入し、加入者の皆様にもっと親しんでいただける機関誌を目指します！

加入者の皆様が参加できる新コーナーがスタート！

● 写真投稿コーナー「読者通信ヘルコムサロン」を新設

お気に入りの風景、何気ない街角のスナップ、ご家族やお友達、ペットなどの写真をお気軽に投稿ください。今回よりさっそく募集を開始し、ご応募いただいた写真の中から当組合で厳選した作品を次々号からご紹介させていただきます (掲載された方へはプレゼントをお贈りいたします)。

※下記応募要項をご覧ください。

● 加入事業所の紹介

当組合に加入している事業所を取材させていただき、誌面にてご紹介いたします！

新たなシリーズ企画記事の導入・見直し！

● 「女性のための健康企画記事」の新設

毎月シリーズで、女性の健康に役立つ情報をご紹介します。

● レシピ紹介記事の見直し

「らくらくヘルシーレシピ」から体によいレシピを厳選し、より健康的なレシピをご紹介します。

● 「Let's脳トレ クロスワードパズル」の見直し

毎月違ったパズルをご用意し、より多くの皆様にお楽しみいただけるコーナーにいたします。もちろんプレゼントもあります！

● 「街巡りウォーキング」から 「歩きたくなる旅」へコーナー再編

先行リニューアルとして、今回からコーナーを再編しております (16～17ページ)。紹介場所を東京近郊から全国区に拡大し、その土地の観光名所やグルメなどもご紹介します！

ちょっぴり旅行気分を味わえるコーナーに生まれ変わります♪

読者通信 ヘルコムサロン 応募要項

テーマ

「私のお弁当」

手作りのお弁当の写真を大募集します！
あなたの自慢の一品をぜひ投稿してください！

投稿方法

投稿ページ (右記 URL または QR コード読み取り) にアクセスし、①投稿者氏名／②保険証等の記号・番号／③ニックネーム (本誌掲載時に使用)／④写真タイトル・ひとことコメント／⑤本誌や組合運営に関する感想・意見等をもれなく入力の上、ご応募ください。

<https://forms.gle/7XcfgqKaRasXsVwP7>



投稿規約

- ・投稿された写真 (以下、投稿写真といいます) は、著作権、肖像権、プライバシー等、第三者の権利を侵害しないもので、投稿者自身が著作権を有する未発表・未公開写真に限ります。他の出版物やホームページ等に掲載された写真の投稿はご遠慮ください。
- ・投稿には Google アカウント (Gmail アドレス) が必須となります。
- ・投稿写真・ニックネーム・コメント等が法令または公序良俗に反するもの、あるいは当コーナーの趣旨にそぐわないと判断されるものは掲載いたしません。
- ・被写体が人物の場合、投稿に際しては必ず本人 (被写体) の同意を得て、肖像権の侵害等が生じないようにしてください。
- ・投稿写真について著作権侵害、肖像権侵害等に係る紛争が生じた場合、投稿者自身の責任で当該紛争等を解決するものとし、当組合は一切の責任を負いません。
- ・投稿写真は投稿された状態を保持して掲載するのを原則としますが、本誌編集上の都合により加工・変更等を行うことがあります。
- ・投稿者に対する投稿写真の掲載 (不掲載) のお知らせは、当コーナーへの掲載 (不掲載) をもって代えさせていただきます。

個人情報の利用について

当コーナーでお預かりした個人情報は、投稿者との連絡以外には使用いたしません。これ以外の使用および、第三者への個人情報の開示は行いません。

Let's 脳トレ!

プレゼント付き

出題*福永 良子

問題

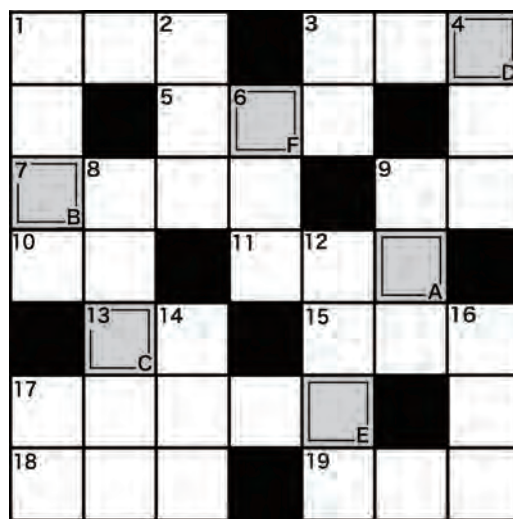
クロスワードを解いてA～Fをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 1 朝起きたときにも食後にも忘れたくない習慣
- 2 ぼたもちにまぶす粉末は
- 3 猿蟹合戦の発端はこの実
- 4 ○○○知新とは古きをたずねて新しきを知ること
- 6 微小なこと、微視的なこと
- 8 案外大事だという、第一…
- 9 地位や名誉のある客のこと
- 12 人の意見をそのまま自分のもののように言うこと
- 14 英語でいえばプリンス
- 16 カーカーと鳴くかしこい鳥
- 17 青いものは大葉と呼びます

ヨコのカギ

- 1 昨秋85円に値上げした…
- 3 チョコレートの原料は?
- 5 路上に緑陰を作るもの
- 7 円安で再び遠くなりました
- 9 下りるに下りられず、やめられないのは何の勢い?
- 10 安全資産として目下高騰中
- 11 金などを無駄に使うこと
- 13 海からとれる調味料
- 15 昔は両成敗等といったもの
- 17 ウーウー、カンカンと走る赤い車は、何車?
- 18 炊事洗濯、育児と並ぶ家事
- 19 洗髪の仕上げに使うもの



A	B	C	D	E	F

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!

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

Summer 号の答え

ヤクゼンパワー(薬膳パワー)

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

当組合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10月31日(金)

正解発表 ■ 『Health Comsat』2026 Winterに掲載します。

*氏名等の個人情報については、クイズの抽選のために使用し、他の目的に使用することはありません。*応募の際、寄せられたご意見・ご感想の一部は、ペンネームとともに『Health Comsat』に掲載させていただきます(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



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。

