

HEALTH COMSAT

東京都報道事業健康保険組合

ヘルスコムサット

2026
Spring

Houdou-Kenpo

No.333

リニューアル!

New

●女性のための健康企画

Women's Health Up つらい「こり」にさよなら

●写真投稿コーナー

読者通信ヘルコムサロン

●加入事業所紹介

TSUNAGU～私たちの仲間を紹介! 事業所クローズアップ～

●よくある質問紹介

教えて! けんぽの窓口



つらい「こり」にさよなら



シンエイ動画株式会社 (加入事業所紹介)

報道健保は、加入者の皆様との
“つながり”を大切に、
これから先も歩んでいきます!



小江戸さわら 舟めぐり (千葉県佐原市 / 大人の遠足ウォーキング)

つらい「こり」に
さよなら。

がんばる私をいたわる 3つのスッキリ習慣

女性の悩みは多様。心と体の不調は、女性特有の症状が原因かもしれません。

今回は「首こり・肩こりの原因と改善策」についてご紹介します。

首すじや背中が
張っている

首や肩が
重〜く感じる

頭痛やめまいが
するほど
首や肩の痛みが
ひどい

肩を動かすと
痛い

もしかしたら
病気かも？

首や肩の「こり」が長引く場合、頸椎症や椎間板ヘルニアなどの病気が隠れていることがあります。しびれや強い痛みを伴うときは、整形外科などで相談してみましょう。

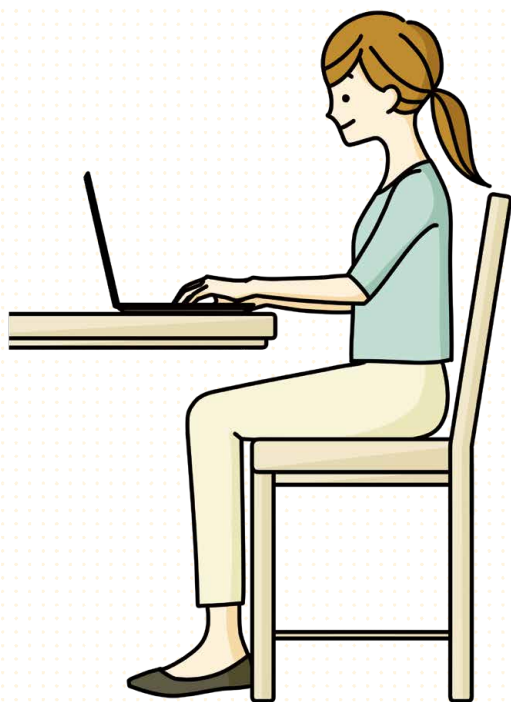
このつらい「こり」はどこからくるの？

女性は男性に比べて筋肉量が少なく、バストの重みを支える必要もあるため、首や肩の「こり」に悩まされがち。月経によりホルモンバランスが変化したり貧血になったりする人も多く、体の冷えや血行不良などから「こり」が起こりやすくなってしまいます。

今日からトライ!
～ 予防と対策～

快適に過ごすための 「こり」のケア

日常的な姿勢をととのえることが、首こりや肩こりの予防につながります。同じ姿勢を続けない、軽く体を動かす、しっかり眠り体を回復させるなど、できることから実践してみましょう。それぞれの生活シーンでの姿勢を見直すことが肝心です。



1 ストレッチで 血流アップ

同じ姿勢を長時間続けると、首や肩の筋肉がこわばります。1時間に1回は両腕を上げて全身を伸ばす、肩をゆっくり回す、首を横に倒すなど簡単なストレッチを取り入れましょう。血流が促され、「こり」の改善につながります。

2 体にやさしい 座り方を心がける

姿勢が悪いと重い頭を支えるために、首や肩に負担をかけてしまうことに。椅子に座ったら骨盤を立て、深く腰かけます。膝を太ももより下げて両足を床につけると股関節が自然に開き、背筋が伸び、頭を背骨で支えられる姿勢になります。

3 すっきり快眠で 「こり」をやわらげる

睡眠不足は「こり」の回復・解消を妨げます。快適な睡眠環境をととのえ、十分な睡眠をとることが大切です。寝る直前のスマホの使用は、睡眠の質を悪くするため控えましょう。





ライフサポート倶楽部の 宿泊費用補助制度が始まります!

令和8年度より「ライフサポート倶楽部」のメンバーズナビを通じた宿泊費用の補助金制度(3,000円/人、最大3泊まで)が開始します! ぜひご活用ください!

ライフサポート倶楽部での宿泊予約って?

リソルライフサポート株式会社が運営する「ライフサポート倶楽部」の会員専用サイト「メンバーズナビ」にて、全国各地にある約16,000の宿泊施設に補助金を利用し、宿泊できます。

宿泊予約から補助金申請まで、すべてインターネットにてご自身で完結することができるサービスです。

※当該システム以外の宿泊は補助金支給対象になりません。



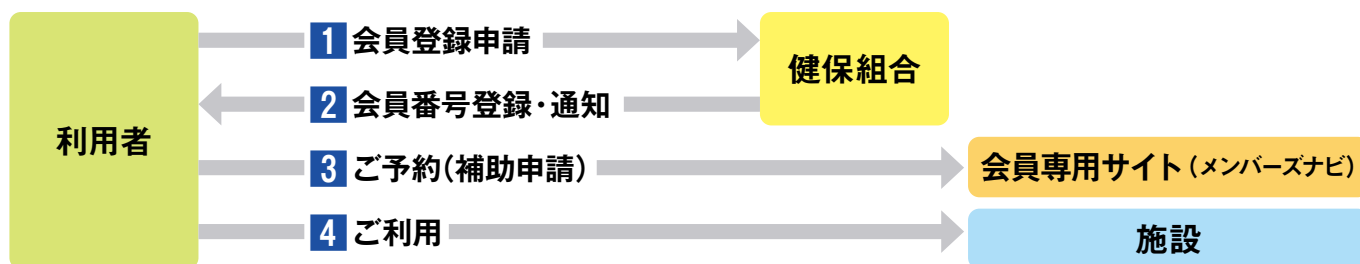
ホテルリソルトリニティ博多

● 補助の概要

対象者	被保険者および被扶養者	申請方法	インターネット上で事前申請
補助金支給額	1泊につき3,000円 ^(※1)	対象施設	リソル直営施設、三井不動産グループの運営施設など(約16,000か所)
対象期間 支給泊数	年度内(4月～翌3月) 1人当たり 最大3泊 まで補助	予約方法	会員専用サイト(メンバーズナビ) ※初回利用のみ会員登録が必要

(※1) 利用料金が3,000円未満の場合は、利用料金までを限度とします。

● ご利用の流れ 初回ご利用時のみ登録が必要となります。



1 当組合宛に右記「ライフサポート倶楽部 メンバーズナビ会員登録申請フォーム」より会員登録申請を行ってください。

申込フォーム ▶



2 会員登録申請後、当組合にて申請内容を精査し、申請内容の登録と会員番号の発行を行います。発行された会員番号を「ライフサポート倶楽部 メンバーズナビ会員登録申請フォーム」に記入されたメールアドレス宛に通知いたします。

会員サイト ▶



3 会員専用サイトに、通知された会員番号と初期設定パスワード(会員番号の下8桁)でログインし、初回登録を行ってください。初回登録後、ライフサポート倶楽部から新たにパスワードが通知されますので、再度ログインして宿泊予約を行います。※パスワードはマイページから変更可能です。

報道健保HP ▶



4 健康保険組合補助金(1泊につき上限3,000円)を差し引いた利用者負担額をお支払いください。料金のお支払方法は、ご利用の宿泊プランによって異なります。ご予約時に会員専用サイトをご確認ください。

利用方法について詳しくは、当組合ホームページをご確認ください!

契約保養所ご案内

当組合加入の特典として、全国に展開するハイグレードなリゾート施設を、優待価格でご利用いただけます。ご家族での素敵な思い出づくりに、当組合の契約保養所をぜひ、ご利用ください。

星野リゾート

テンション上がる『街ナカ』ホテルの「OMO」など、さまざまなブランドの施設をご用意しています。ご利用が可能な施設の詳細は、法人専用ホームページでご確認ください。

※ご予約利用料金は、施設、シーズン、ご利用ご人数毎に異なります。
※各施設の繁忙日には星野リゾート 公式ホームページの正規価格と同額になりますのであらかじめご了承ください。

宿泊
予約

法人専用ホームページよりご予約ください。



OMO5 京都三条

セラヴィリゾート泉郷 蓼科レイクリゾート

「非日常」である旅のひとつの中で、蓼科の美しい自然を「日常」のようにリラックスして感じていただきたい——。「AMBIENT 蓼科ホテル」は令和8年1月21日、ホテル 館内にいながら、蓼科の自然を感じられるネイチャーリゾートホテル、「蓼科レイクリゾート」へと生まれ変わりました。この機会にぜひご利用ください。

宿泊
予約

法人専用ホームページまたは専用予約センターよりご予約ください。

予約センター ☎ 050-5846-1234

※「企業ID」「パスワード」は事業所宛通知をご確認ください。



Sport & Do Resort リソルの森

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

宿泊
予約

予約センターにてお電話で予約をお取りください。

☎ 0475-35-3333(受付時間 9:00～17:00)



休暇村

休暇村は、日本の景色を代表する国立公園・国定公園などにあるリゾートホテルです。湖、山、海の雄大な自然が広がる場所で、くつろぎのお部屋や新鮮な地元食材を使った料理、のんびり浸かれる温泉を、ご家族でも、またお一人でもお楽しみいただけます。

宿泊
予約

公式ホームページよりご予約ください。



申請
方法

利用料を全額支払い、宿泊後、領収証・利用明細書・宿泊証明書当組合へ併せてご請求ください。申請方法等の詳細は当組合 HP をご確認ください。



休暇村 岩手網張温泉

重要

ライフサポート倶楽部での宿泊費用の補助金支給の導入に伴い、
既存契約保養所利用における補助金支給泊数を見直しました

区分	これまで	令和8年4月1日～
契約保養所(事前・事後申請)	4泊	3泊
ライフサポート倶楽部	—	3泊(新規)

会員制リゾートホテルエクシブのご案内

会員制という限られた空間だからこそかなう、上質で細やかなおもてなし。趣の異なる泉質の露天風呂や個室温泉で、日常を忘れ、身も心も解き放たれる至福のひとつときをご堪能ください。

宿泊予約

インターネット予約システムよりお手続きください。
ID: hdk00001(小文字・半角)
パスワード: マイナポータルに表示、資格確認書に記載されている06から始まる8桁の番号)

LINE公式アカウントの
友だち追加が便利でお得
エクシブについては
こちらでまわります!



お問い合わせ先

リゾートトラスト株式会社 MRP 東京予約センター
☎03-5323-8221
【営業時間】平日9:00～17:00 GW・お盆・年末年始は休業です。



エクシブ湯河原離宮

潮干狩りのご案内

大人気のイベントです。お申込みはお早めに!



- 開催期間 令和8年5月1日(金)～7月5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8年4月15日(水)

潮干狩りの参加申し込み方法

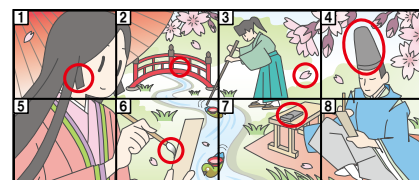
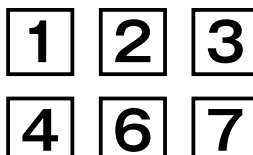
当組合ホームページトップの「体育奨励事業お申し込み」バナーをクリックしてお申込みください。

- 申し込み時ログインユーザー名: hdk2026
- パスワード: マイナポータルに表示、資格確認書に記載されている06から始まる8桁の番号

Let's 脳トレ!

まちがいさがし 編

解答





法人会員で賢く始める Gym Life

～お得な料金で手に入れる無理のない運動習慣～

当組合では、健康の保持・増進のため下記のスポーツクラブと提携しています。これらの施設では、65歳未満で都度利用の方は自己負担1,000円まで、月会員の方はお得な法人会員料金にてご利用いただけます。65歳以上の方はさらにお得にスポーツクラブをご利用いただけます。(当組合発行の証明書が必須となります。) 各スポーツ施設のご利用方法など、詳細は当組合ホームページの「体育奨励事業」をご覧ください。 ※利用資格: 報道健保の被保険者及び16歳以上の被扶養者



コナミスポーツクラブ

- 利用方法 都度利用または月会員利用
- 都度利用料金 65歳未満: 1,000円
65歳以上: 500円
- 月会費 65歳未満: 6,050円～15,950円
65歳以上: 上記料金の500円引き

入会案内
施設検索は
こちら



KONAMI SPORTS CLUB

スポーツクラブレナンス

- 利用方法 都度利用または月会員利用
- 都度利用料金 65歳未満: 1,000円
65歳以上: 500円
- 月会費 65歳未満: 10,450円
65歳以上: 9,950円

入会案内
施設検索は
こちら



RENAISSANCE

ジェクサー・フィットネスクラブ

- 利用方法 都度利用のみ
- 都度利用料金 65歳未満: 1,000円
65歳以上: 500円

入会案内
施設検索は
こちら



JEXER
FITNESS CLUB

スポーツクラブメガロス

- 利用方法 都度利用または月会員利用
- 都度利用料金 65歳未満: 1,000円
65歳以上: 500円
- 月会費 施設・プランにより異なる

入会案内
施設検索は
こちら



MEGALOS

セントラルスポーツ

- 利用方法 都度利用のみ
- 都度利用料金 以下のとおり法人会員割引あり
(ご利用クラブにより異なる)

通常施設利用料	法人会員の場合の本人負担額
770円	770円
1,320円・1,870円・2,420円	1,000円

【65歳以上の方】
通常施設利用料に関わらず、法人会員の場合の
本人負担額: 500円

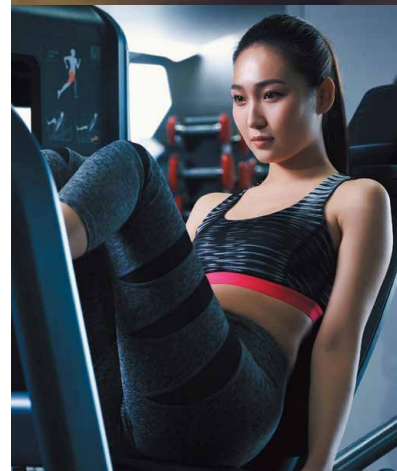
登録方法は
こちら



施設一覧は
こちら



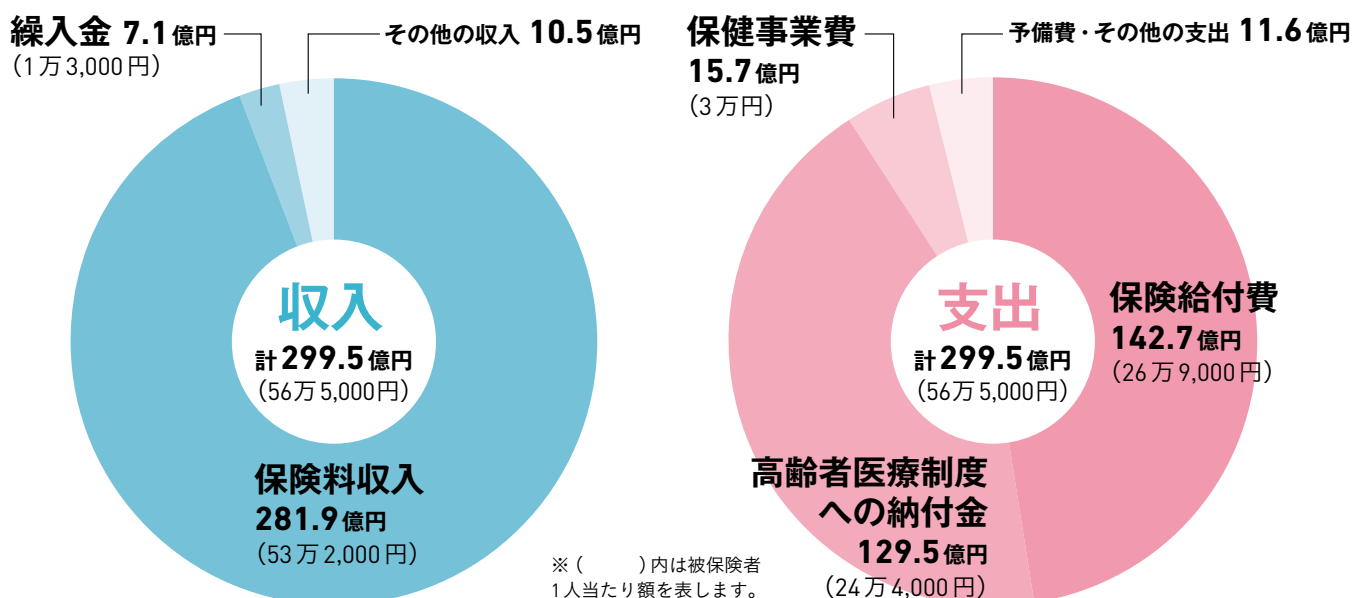
CENTRAL
CENTRAL SPORTS



令和8年度 予算のお知らせ

当組合の令和8年度予算についてお知らせします。一般勘定（健康保険）では、医療費（保険給付費）、高齢者医療制度への支援金の高止まりにより、経常収支で7.7億円の赤字予算となりましたが、積立金から7.1億円の繰り入れを行うことで、保険料率は現行の8.6%を据え置くことといたしました。介護勘定（介護保険）は例年並みの予算規模で保険料率は据え置き、本年度より新たに導入された子ども勘定（子ども・子育て支援金）は、全健保組合共通の支援金率0.23%でスタートし、予算規模は年間7.2億円程度となります。

一般勘定 【健康保険】	保険料率 8.6% （据え置き）	予算総額 299.5 億円
----------------	-------------------------	----------------------



収入の概要	みなさまからお預かりする 保険料収入 は収入の9割以上を占め、前年度比7.1億円増の281.9億円を計上しました。
支出の概要	●保険給付費（加入者のみなさまの医療費など）は前年度比1.1億円増の142.7億円を見込んでいます。 ●高齢者医療制度への納付金は、前年度比で微減の129.5億円を見込みますが、支出全体の4割以上を占め、財政圧迫の大きな要因となっています。 ●健診など、みなさまの健康づくり事業に使われる保健事業費は、前年度並みの15.7億円を計上しています。
財政状況	保険給付費 、 高齢者医療制度への納付金 などの高止まりが続き、保険料収入だけで組合財政を支えることが困難なことから、積立金からの 繰入金 7.1億円により収支均衡を図っています。実質保険料率は8.83%となり、当組合の設定保険料率8.6%を超過しています。

介護勘定 【介護保険】	保険料率 1.8% （据え置き）	予算総額 36.4 億円
----------------	-------------------------	---------------------

子ども勘定 【子ども・子育て支援金】	保険料率 0.23% （本年度より新たにスタート）	予算総額 7.2 億円
-----------------------	----------------------------------	--------------------

●子ども・子育て支援金については次ページもご参照ください。

令和8年度より開始します

「子ども・子育て支援金制度」

POINT 1 子ども・子育て支援金制度って何？

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に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・連帯のしくみです。

令和8年4月保険料(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。

一般保険料

+

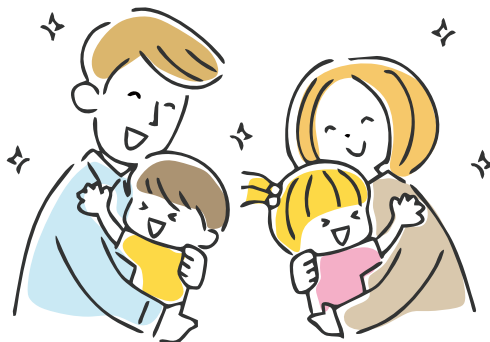
介護保険料

(※40歳以上65歳未満)

+

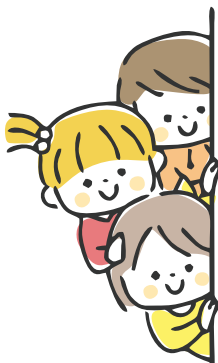
子ども・子育て
支援金

追加



POINT 2 納めた支援金は何に使われるの？

子ども・子育て支援金を財源として、こども未来戦略「加速化プラン」の取り組みを実施します。加速化プランでは、わが国の少子化対策を促進するために児童手当の拡充等、給付の拡充などを行います。



- ・ 妊婦のための支援給付（10万円相当の経済的支援）
- ・ 出生後休業支援（育休給付率を手取り10割相当に）
- ・ 育児時短就業給付（時短勤務時の新たな給付） 等

POINT 3 どのくらい負担するの？

●負担率（支援金率）は、令和8年度0.23%からスタートし、10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されます。

●ただし、国が令和10年度の支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりに増え続けることはありません。



【各年度の支援納付金の総額】

※（ ）は支援金率

令和8年度…約6,000億円（0.23%）

令和9年度…約8,000億円

令和10年度…約1兆円（約0.4%）

令和11年度以降は約1兆円の範囲内で推移

最大値

一人当たり負担額

※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(令和8年度)

44万円 × 0.23% = 1,012円/月

会社と折半(原則)

事業主負担 506円	:	被保険者負担 506円
---------------	---	----------------

※賞与が支払われた際には、賞与からも徴収されます

1

**Q “突然” マイナ保険証が
使用できなくなりました!!**

**A マイナンバーカードまたは電子証明書の
有効期限が切れているかもしれません!!**

「マイナンバーカード」または、そのカードに付与されている「電子証明書」には有効期限が設定されています。有効期限が切れると、マイナ保険証としてはもちろん、e-Tax 等の電子申請や各種証明書のコンビニ交付等を利用できなくなります。有効期限を確認し、忘れずに更新しましょう。なお、マイナ保険証を利用登録済みの方は、更新に伴い改めて利用登録をする必要はありません。

●電子証明書の有効期限

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書は、発行から5回目の誕生日が有効期限です。2020年にマイナポイント事業が実施されたことから、2025～2026年は1,000万人以上が有効期限切れを迎える見込みです。「有効期限通知書」がお手元に届いている方は、市区町村窓口で更新手続きをしてください。

●マイナンバーカードの有効期限

マイナンバーカード自体は、発行から10回目の誕生日（18歳未満は発行から5回目の誕生日）が有効期限です。「有効期限通知書」がお手元に届いた方は、通知書の記載内容にしたがって更新手続きをお進めください。

教えて！ けんぽの窓口

当組合によくあるお問い合わせにお答えするコーナーです。

2

**Q 被扶養者の認定要件「年収130万円未満」は、
いつを起算にした年収ですか？**

**A 届出時から将来に向かって
1年間の収入見込み額で判定します**

例えば認定対象者の退職等による申請の場合、過去の収入が130万円※を超えていたとしても、その実績から判定するのではなく、①前年1年間の収入額、②現時点の収入、③将来の収入見込み額が130万円を超えているかどうかを総合的に勘案して判定することになります。

そのため、労働条件通知書「写」や、給与明細書「写」などの提出をお願いすることがあります。

※ 19歳以上23歳未満の方（被保険者の配偶者は除く）：150万円未満
60歳以上または障害厚生年金の受給要件を満たす方：180万円未満



3

Q 「無資格受診」とは、どのような状態のことですか？

A 「従前の健康保険の資格で受診してしまうこと」です

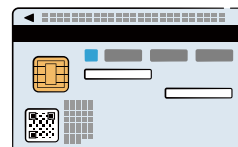
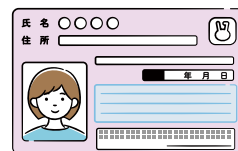
新しい環境への準備で忙しい時期に、うっかりやっと思いがちなのが「無資格受診」です。これは、退職や転職で資格を失った健康保険の資格をそのまま使ってしまふことを指しますが、後から意外な負担が生じるため注意が必要です。

●「無資格受診」のリスクと返還義務

本来、医療費の7～8割は健康保険組合が負担していますが、無効となった健康保険の資格を使うと、この「健康保険組合負担分」を後から全額現金で返金しなければなりません。よくある事例としては、家族が扶養削除（就職等）された後に、従前の健康保険の資格で受診した、などです。

●マイナ保険証のメリット

マイナ保険証を利用すれば、オンライン 資格確認によりその場で健康保険資格の有無が判明するため、無資格受診の防止に役立ちます。



●トラブルを防ぐために

退職や被扶養者削除などによる資格喪失後、新しい健康保険の資格への切り替えまでの間に受診が必要な場合は、医療機関の窓口で「保険の切り替え中であること」を必ず伝えてください。

1-2 適用課
☎ 03-6264-0133

3 給付課
医療費適正化対策係
☎ 03-6264-0135

4 健康管理課
☎ 03-6264-0136

Q 健診受診の案内が届いたので、予約をしましたが、その後退職することが決まりました。このまま受診してよろしいでしょうか？

A 受診日当日に健康保険の資格がある場合は、受診可能です

受診可能かどうかは、受診日当日に当組合の健康保険資格があるかどうかによります。

退職日の翌日以降に受診すると、全額自己負担となるため、予約の変更・キャンセルをする必要があります。

ただし、退職後に任意継続の手続きを行い任意継続被保険者となる場合、そのまま受診可能です。（任意継続被保険者となったことを医療機関に必ず連絡してください。）



当組合の加入事業所をお訪ねする新コーナーです。
記念すべき第1回目となる今回は、アニメ業界随一の
歴史を誇るシンエイ動画株式会社をお訪ねし、
お話をお伺いしました。

創立50周年を迎えるアニメ業界随一の老舗事業所は、
社内の「風通しの良さ」が最大の自慢

シンエイ動画 株式会社



事業所外観



入口ではおなじみのキャラクターたちがお出迎え



職場風景

主な事業は?

弊社の事業基盤はアニメーション制作事業です。「ドラえもん」「クレヨンしんちゃん」の2大タイトルを主軸としたテレビシリーズや劇場用映画の新しい作品を、安定的に世に送り出しています。また、弊社制作タイトルに関する「映像ライセンスビジネス」、さまざまな企業様とのコラボレーションで、弊社制作タイトルの関連商品やイベントなどを展開する「コンテンツビジネス」なども幅広く行っています。

「わが社の自慢」は?

弊社は、制作スタッフ、アニメーターなどの職種を問わず、真面目で責任感の強い人が多い職場環境です。また、より良い作品を創るため、部署や職種の垣根を越えて積極的に協力し合う姿勢が根付いており、そうした「風通しの良さ」がわが社最大の自慢と言えます。

その象徴が、多くの社員の参加を得て開催される社員旅行(2年に1回開催)です。普段の業務では見られない意外な一面を知ることによって社員同士の絆が深まり、仕事におけるチームワークの良さにも繋がっています。信頼関係があるからこそ、困った時は助け合い、良い成果は全員で喜び合う。そんな温かい職場環境が私たちの誇りです。

社員のための特別な取り組みは?

社員のワークライフバランスの向上を目指し、弊社では年

- 所在地 東京都西東京市田無町3-9-21
 - 創業 1965年12月 ●設立 1976年9月
 - 代表者 代表取締役社長 梅澤 道彦
 - 従業員数 182名 (2026年3月1日現在)
- <https://shin-ei-animation.jp/>



度ごとに付与されるポイントを自由に活用できる「ポイント制度」を導入しています。個人のニーズに合わせ、家族旅行の費用補助や生活を豊かにする家電製品の購入など幅広い用途に利用可能です。

また、仕事上の悩みだけでなく、家族の健康、育児、介護、自身の将来など、多岐にわたる不安やストレスに直面した場合に備え、複数の外部相談窓口と提携しています。社員が状況に合わせて気兼ねなく相談できるよう、万全の体制を整えています。

総務部長の久保様からひと言メッセージ

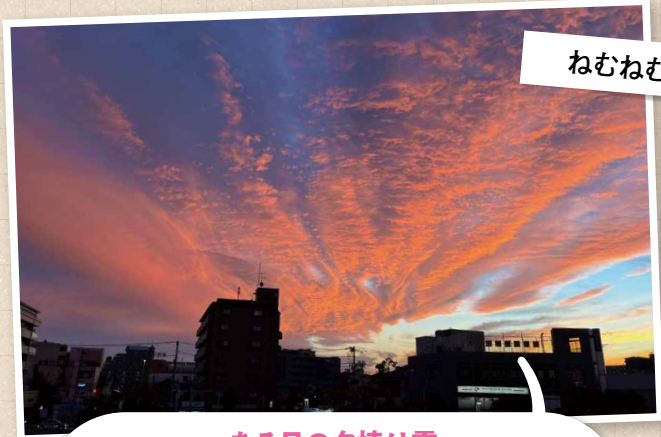
弊社は本年9月9日をもって、創立50周年を迎えます。また、本年は報道健保への加入から45周年という節目の年でもあり、次の50年に向けた持続的な成長には、社員の心身の健康が不可欠と確信しています。今回のこの記事が弊社を知っていただく素敵なきっかけになれば嬉しく思います。今後も健康経営に一層注力して、報道健保とも連携を取り、活力に満ちた職場づくりに努めていきたいです!

皆様の事業所もこのコーナーでPRしてみませんか?

お問い合わせ先 総務課 ☎03-6264-0131

スマートウォーキング フォトコンテスト

「第12回 スマートウォーキングフォトコンテスト」に寄せられた写真をご紹介します。心に刻んでおきたい景色をカメラにおさめた自信作です。



ねむねむさん

ある日の夕焼け雲

駅を降りたら目を見張るような雲の色！
思わず撮った1枚です。一瞬の美しさに出会って
嬉しかった1日。間もなく漆黒の闇となりました。



よなよなさん

愛犬とおさんぽ

普段おだやかな瀬戸内海しか見ておらず、
日本海の荒々しい波と風の強さにびっくりなうちの子
でした。海辺のおさんぽ楽しかったね！



よこやんさん

おさびし山 までの道

「ムーミンパレーパーク」
でウォーキング！
日中は紅葉を楽しみ、
夕方からはイルミネー
ションと花火で癒やされ、
充実した休日を
過ごしました。

みなさんの Best shot を紹介！

楽しい散歩の一コマや感動の瞬間、心動かされた
一瞬のきらめきをかシャ！今回は、自慢の手づく
り弁当など、とっておきの写真が届きました。シャッ
ターを押す瞬間のドキメキまで伝わってきそう！

曲げわっぱマンさん

春よ、来い！

こんなお花見弁当が
あったら素敵だろうなあと
思ってたって作ってみました♪



てばサキさん



冷食は
使わない派です

愛夫弁当

働く奥さんに作っています。



ロックミーアマデウスさん

読者通信 ヘルコムサロン

テーマは「私のお弁当」・「私の春」。
みなさんの思いが詰まった素敵なお写真をご覧ください。

わたしの友だち

会社の近くの公園の桜です。
いつも1年またがんばろうねと声をかけ合っています。

おゆゆビジョンさん



佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8(1996)年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28(2016)年には千葉県の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行～江戸を感じる北総の町並み～」に認定された。

大人の遠足ウォーキング

すい ごう

水郷、江戸情緒に浸る。

～佐原で味わう、春のタイムウォーク～

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりゃ佐原へござれ 佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な、佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたというから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通って、住宅街を歩く。大正8(1919)年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩を進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かおう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図(忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿

地全図」などの総称)を見ることができる。大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のたもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。

江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行きの対岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

INFORMATION

アクセス



JR 佐原駅下車

HPIは
コチラ

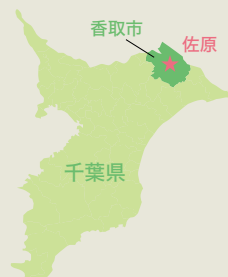


水郷佐原観光協会

〔駅前案内所〕

9:00～17:00

0478-52-6675





左：名勝図 蔵島付近 右：伊能忠敬像（部分） 伊能忠敬記念館所蔵



伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- 💰 大人500円、小・中学生250円
- ☎ 0478-54-1118

伊能忠敬旧宅（写真は書院）

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋（正門・炊事場・書院）と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 12月29日～1月1日
- 💰 無料
- ☎ 0478-54-1118（伊能忠敬記念館）

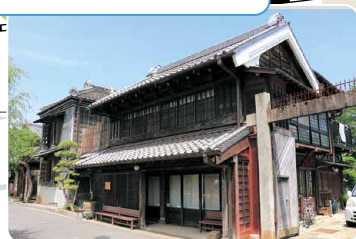
道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- 🕒 8:00～18:00（特産品販売所・フードコート。季節変動あり）
- 📅 無休（施設点検日等を除く）
- ☎ 0478-50-1183

しょうじょうしょう 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12（1800）年。店舗は天保3（1832）年、土蔵は明治元（1868）年の建築で、県指定有形文化財。



水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感。

- 🕒 9:00～16:30（「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30）
- 📅 月曜日（祝日は開館、翌平日休館）、12月29日～1月1日
- ※あやめ祭り期間中は無休。
- 💰 大人400円、小・中学生200円
- ☎ 0478-52-4104



佐原三菱館

大正3（1914）年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

- 🕒 10:00～17:00
- 📅 第3木曜日（2026年4月は第4木曜日、6月は無休）
- 💰 無料
- ☎ 0478-52-1000（佐原町並み交流館）

水郷佐原あやめパーク



水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一面を彩る。
※詳細はHPをご覧ください。

香取神宮



しもうきのくに 下総 国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13（1700）年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。
※詳細はHPをご覧ください。

樋橋（ジャージー橋）

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用につくられたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。



約6.2km 約1.5時間／約8,000歩

おすすめ体験

小江戸さわら舟めぐり

小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- 🕒 10:00～16:00（季節変動あり）
- 📅 不定休（気象状況等により運休あり）
- 💰 町なみコース（所要時間約30分）
- 大人1,300円、小学生700円
- ☎ 0478-55-9380



グルメ

一口もなか（柏屋もなか店）

食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

- 🕒 8:30～18:00
- 📅 無休（1月1日は休み）
- 💰 1個60円（税込）
- ☎ 0478-52-3707



ととのうー
カラダ飯

午後の集中力を守る高血糖対策レシピ

～食物繊維とたんぱく質で整える仕事飯～



お弁当に
おすすめ

鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

1人分 > 373kcal / 食塩相当量0.9g / たんぱく質27.0g

材料 (2人分)

生鮭..... 2切れ
塩..... 少々
焼きのり(全形)..... 2枚
スライスチーズ..... 2枚
大麦ご飯^(※)..... 300g
グリーンリーフ..... 適量

※作りやすい分量…米1合+米1合分の水+大麦100g
+追加の水200mLで炊飯

作り方

- ① 生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水(分量外)を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとって半分に切る。
- ② ラップを広げて焼きのり1枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる(写真)。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたくで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にう1個(合計2個)を作る。



/ かわいい包み方は
動画で!

Check!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>



●料理制作
ひろの さおり
(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋
●スタイリング 小森 貴子

根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量0.4g / たんぱく質2.7g



材料〈2人分〉

ごぼう……………30g
にんじん……………30g
れんこん……………50g
ひじき(乾燥)……………2g
枝豆(冷凍)……………正味15g
A マヨネーズ……大さじ1・1/2
すりごま(白)……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1/4

作り方

- ① ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- ② 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- ③ 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量0.0g / たんぱく質2.0g

材料〈4個分〉

かぼちゃ……………150g 卵黄……………適量
バター(無塩)……………10g かぼちゃの種……………4個
はちみつ……………大さじ1/2 (ロースト)

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1(分量外)を加える。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- ② ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分にして丸い形にととのえる。
- ③ 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。



Point!

高血糖を防ぐ食事のコツ

血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足感もアップ。

たんぱく質をしっかりとる

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。主菜だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせるとバランスよく。

旬の野菜で栄養&彩りよく

根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。

ココロの、
トリセツ。



気持ちの浮き沈みが 大きくてつらい方へ

監修：千葉大学医学部附属病院 認知行動療法センター長(教授) 清水栄司先生

「ムードスイング」を知り、**気分の波**を乗りこなす

「極端に気分が高揚する状態が1週間以上」続くかと思えば、「激しく落ち込む状態が2週間以上」続くといった周期を繰り返す場合、精神科医は「ムードスイング(気分の揺れ)」があることを疑います。

なぜ「**気分の波**」に注意が必要なのか

誰にでも気分の波はありますが、日常生活に支障を来す場合はココロの病気(双極症など)の可能性があります。気分には振り回されると、その場の直感で即決し、トラブルを招きやすくなりますので、まずは「自分の気分に波があること」を正しく認識し、理性的、客観的に自分を見つめることが大切です。

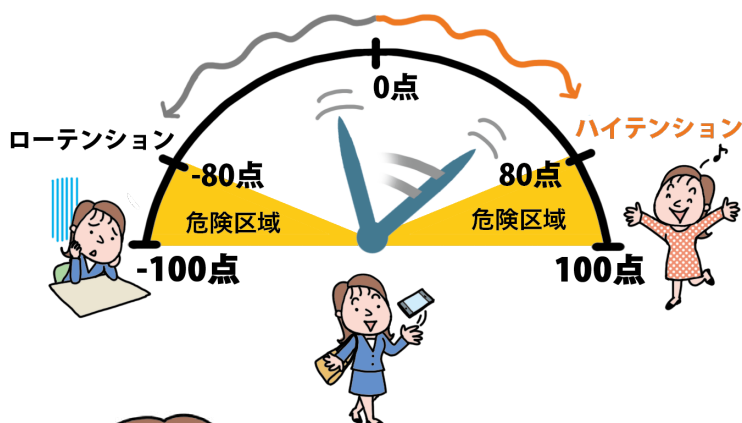
「セルフモニタリング」でココロを軽くするトレーニング

気分の波をコントロールするために、自分の今の状態を数値化してみましょう。

基準設定：落ち着いた気分を「0点」とし、ハイテンションのピークを「+100点」、ローテンションのピークを「-100点」と設定します。

危険区域の判断：プラスでもマイナスでも「80点」を超えそうな時は「危険区域」と判断し、行動をセーブします。

スコアに対するアクション例：ハイ(+80点以上)→万能感から周りに迷惑をかけないよう、新たな依頼は引き受けず早めに就寝する。ロー(-80点以下)→これ以上落ち込まないよう、残業は切り上げて家でリラックスする。



まとめ

点数は自分のフィーリングで構いません。日記のように記録を続けることで、**自分の気分の波のペースが掴めるようになります**。波をコントロールできれば、トラブルも減り、ココロはぐっと楽になりますよ。





家族の環境変化に伴う扶養削除のルール ～「5日以内」の届出が必要なケース～

健保組合の被扶養者として認定されているご家族が就職した場合、扶養から外す届出が必要です。また、就職以外でも、被扶養者の資格を満たさなくなった場合(収入要件の超過が見込まれる等)は届出が必要になりますので、確認しておきましょう。

どんな届出をするの？

「被扶養者(異動)届」(健康保険法施行規則 第38条)を、事由発生から5日以内に健保組合に届け出てください。

※「資格確認書」、「限度額適用認定証」をお持ちの場合は、あわせてご返却ください。



どんなときに被扶養者の資格がなくなるの？

■ 就職して他の健康保険に加入した

- 被扶養者が就職して、就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

★パートやアルバイトの方も、下記1～5の要件をすべて満たしていれば、パートやアルバイト先の健康保険の被保険者になります。

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)[※]以上
※ 残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金

- ③ 雇用期間が2か月超見込まれる

- ④ 学生でない

- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当

- ① 従業員が51人以上
- ② 従業員が50人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

■ 収入が増加した

- 被扶養者の収入が増加して、収入要件を満たさなくなった(下記コラム参照)。

■ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が基本手当月額3,612円(19歳以上23歳未満(配偶者は除く)は4,167円、60歳以上は5,000円)以上の雇用保険の失業等給付を受給するようになった。

■ 75歳になった

- 後期高齢者医療制度の被保険者になった。
※ 65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

■ 別居した

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族[※]が、被保険者と別居した。
※ 被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(3親等内)は同居でなければ被扶養者として認定されません。

■ 国内居住要件を満たさなくなった

- 被扶養者が日本国内に住所(住民票)を有さなくなった[※]。
※ 一時的な海外渡航(留学、海外赴任、観光、保養、ボランティア等)は除きます。

Column

被扶養者の収入要件って？

被扶養者として認定されるためには、下記の①と②を満たす必要があります。

- ① 主として被保険者の収入により、生計を維持されている
 - 被保険者と同一世帯の場合 → 被保険者の年間収入の1/2未満
 - 被保険者と同一世帯でない場合 → 被扶養者の収入が被保険者からの仕送り(援助)額未満

- ② 年間収入が基準額未満

- 19歳未満は130万円未満。
 - 19歳以上23歳未満(配偶者を除く)は150万円未満。
 - 60歳以上は180万円未満(老齢年金、障害厚生年金を含む)。
- ※ 19歳未満もしくは23歳以上の方、被保険者の配偶者は130万円未満。



収入要件の新たな取扱いについて

下記のように取扱いが一部変更されました。

これまで	令和8年4月1日～
過去の収入、現時点の収入、将来の収入見込みなどから今後1年間の収入が基準額未満であるかどうかで判定	労働契約通知書等に明確な規定がないものの、時間外労働により臨時収入が増え、基準額を一時的に超過する場合であっても、認定時においては一時的な収入変動とみなし、年間収入を判定



働くカラダの定期メンテナンス

～令和8年度・報道健保築地健診プラザ予約受付中～

令和8年度の健診予約開始日は、下記のとおりです。予約が取りやすい月・取りにくい月を表示しましたのでぜひ、ご活用ください。年に一度の健診を忘れずに受けましょう！

4～5月は比較的空いています。令和7年度は予約が混み合って健診を受診できなかった方は、令和8年4～5月に受診してみたいかがでしょうか。

報道健保築地健診プラザ

令和8年度の健診予約受付開始日・予約受付方法

対象月	予約受付開始日	予約取りやすさ	備考	予約受付方法
4月	現在受付中	●	例年、4～5月は余裕があります。	Web予約：コチラから (24時間 年中無休) 
5月		●		
6月		●		
7月		●		
8月	5/1(金)～	●	お盆期間は比較的可なりやすくなっています。	電話予約：0570-056-123 (午前9時～午後4時) ※新規受付は、各予約受付開始日の午前8時30分より一斉開始
9月	6/1(月)～	●		
10月	7/1(水)～	▲		
11月	8/3(月)～	▲	インフルエンザワクチン健診同時接種(予定)	
12月	9/1(火)～	●		
1月	10/1(木)～	●		
2月	11/2(月)～	●		
3月	12/1(火)～	▲	混み合っています。	

※●予約が取りやすい ●比較的予約が取りやすい ▲予約が取りにくい

報道健保築地健診プラザ

7～9月の生活習慣病予防健診 日程表

7月 男性日 女性日

日	月	火	水	木	金	土
			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

日	月	火	水	木	金	土
						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

日	月	火	水	木	金	土
		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			

家庭常備薬等斡旋のご案内

皆様方の疾病予防および健康維持の一助として、家庭常備薬等の特別斡旋をいたします。斡旋では健保組合の斡旋ならではの特納品も扱い、280品目以上を掲載しております。



WEB申込締切

令和8年
4/30(木)
※23:59まで

一部商品ご紹介

★バファリンA

第②類医薬品 16錠(ライオン)

『胃にやさしく眠くなる成分を含まない。15才から』



頭痛、歯痛、生理痛、解熱などに

参考価格 495円 **350円**

ケアリーヴ＜Mサイズ＞

一般医療機器 22枚(ニチバン)

『すりキズ、きりキズ、手足のマメ、靴ズレなどの手当てに』



素肌タッチの絆創膏。(サイズ21mm×70mm)

参考価格 462円 **250円**

★ムヒS

第③類医薬品 6g(池田模範堂)

『かゆみ、かき、白残りしないクリーム』



かゆみ、虫さされ、かぶれ、湿疹、じんましんなど

参考価格 330円 **190円**

お届け日

- ①4/15までの申込 →4月下旬頃
- ②4/30までの申込 →5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

202604



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



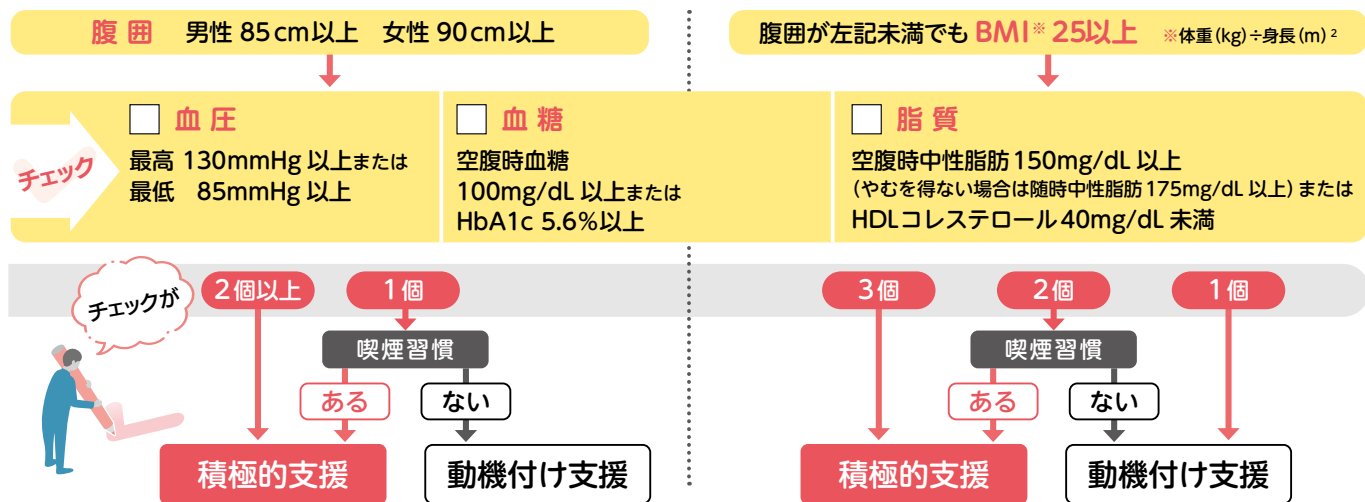
プロの力を借りて行う、持続可能なカラダづくり

～特定保健指導で、メタボ解消へ～

40歳以上が対象となる特定健診の結果、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。リスクの大きさに応じて「動機付け支援」「積極的支援」に分かれ、保健師・管理栄養士の伴走のもと、生活習慣の改善を目指すプログラムです。なお、費用は無料です。

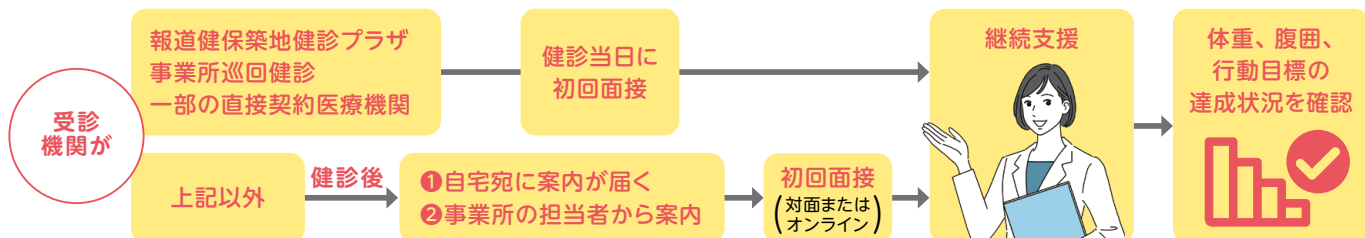
*健康保険組合は、法令に基づき、健診結果でメタボリックシンドロームのリスクがある方に対し、特定保健指導（健康相談）を実施することが義務付けられています。

「特定保健指導に該当するかどうかは以下の基準で判定」



※高血圧、糖尿病、脂質異常の薬を服用中の方は特定保健指導の対象外です。また、65歳～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

「まずは面接からスタート、オンラインでもOK!」



初回面接では、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、禁煙、休養、飲酒、体重測定など、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、安心してご相談ください。

動機付け支援	初回面接後、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	初回面接後、3か月を目途に電話、メール等で継続サポートを行います。 *「積極的支援」の対象となった方は、生活習慣改善への取り組みの必要性がより高くなっています。

3か月後に「(健診時から) 腹囲2cm 減・体重2kg 減」あるいは行動目標の継続等が達成されれば終了となります。

委託機関

当組合保健指導室以外でも実施中。ご利用ください。

実施機関名	所在地	電話番号
城西病院	東京都杉並区上荻 2-41-6	03-3390-4189
(株)ベネフィットワン	東京都新宿区西新宿 3-7-1 新宿パークタワー 37 階	0120-383-317
(株)くすりの窓口	東京都豊島区池袋 2-43-1 池袋青柳ビル 8 階	0120-865-179
RIZAP (株)	東京都新宿区西新宿 8-17-1 住友不動産新宿グランドタワー 36 階	0120-791-276

お問い合わせ先 健康管理課 保健指導室 ☎ 03-6264-0137

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保護方針へのご質問や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6年10月1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。



公告

事業所の所在地変更

(株)国際農業社
 新 東京都千代田区
 旧 東京都台東区
 令和7年9月8日

(株)THRee entertainment
 新 東京都目黒区
 旧 東京都渋谷区
 令和7年12月1日

事業所の削除

WACホールディング(株)
 東京都港区
 令和7年4月1日
(株)ホルマンホールディングス
 東京都港区
 令和7年9月1日
(株)カツ・ネットワークス
 東京都渋谷区
 令和7年9月1日

(株)シー・エム・アルファ
 東京都中央区
 令和7年10月1日
**(株)スカパー・ブロード
 キャスティング**
 東京都港区
 令和7年11月1日
(株)アドメディカ
 東京都中央区
 令和8年1月1日

選定議員の退任について

吉田 博文
 東京都報道事業健康保険組合
 退任年月日：令和8年2月13日
島山 祐二
 (株)東京スポーツ新聞社
 退任年月日：令和8年2月20日

選定議員の就任について

矢口 明
 東京都報道事業健康保険組合
 任期 自：令和8年2月13日
 至：令和9年11月23日
初田 秋彦
 (株)東京スポーツ新聞社
 任期 自：令和8年3月1日
 至：令和9年11月23日

選定理事の就任について

矢口 明
 東京都報道事業健康保険組合
 就任年月日：令和8年2月13日
若竹 政徳
 報道事業企業年金基金
 就任年月日：令和8年2月13日

常務理事の就任について

矢口 明
 東京都報道事業健康保険組合
 就任年月日：令和8年2月13日

任意継続被保険者のみなさまへ

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の上限を次のように定めます。なお、令和8年度は下記に基づき標準報酬月額の上限は令和7年度と同額の28等級440,000円となります。

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になりますのでご注意ください。

●令和8年4月～7月の納付期限

4月分	令和8年4月10日(金)
5月分	令和8年5月11日(月)
6月分	令和8年6月10日(水)
7月分	令和8年7月10日(金)

読者通信 ヘルコムサロン 応募要項

テーマ

「夏の思い出」

左記テーマの写真を大募集します！
 あなたの自慢の一枚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マイナ保険証等の記号・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うえ、ご応募ください。

<https://forms.gle/7XcfcgqKaRasXsVwP7>



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。採用作品は次号「HEALTH COMSAT」2026 Summer(No.334)でご紹介します！採用された方には、Amazonギフトカード(2,000円相当)を進呈いたします！

クロスワードパズル 編

プレゼント付き

出題
福永 良子

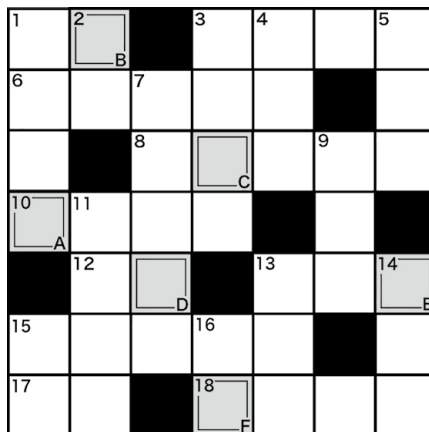
クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。
当組合ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 1 遠足で乗るバスは…
- 2 太陽も月も、沈む方角は?
- 3 我が社の保険に是非ご加入を、などと熱心に…
- 4 ゲレンデでするスポーツ
- 5 手軽さから人気のアプリ
- 7 日本語でいうと一角獣
- 9 とりたてて良い部分、長所
- 11 受験のために通うところ
- 13 Y、T、ポロといえば…
- 14 不思議の国の少女の名は
- 15 人のさまざまな感情のことを〇〇哀楽とも
- 16 苦労もせずに吸う、甘い…

ヨコのカギ

- 1 横ばい、ハサミといったら
- 3 南蛮渡来の焼き菓子です
- 6 恋にめざめたりするお年頃
- 8 落ちるリンゴから万有引力の法則を思いついた人
- 10 続く円安で、しにくくなるばかりの海外〇〇〇〇
- 12 アルファベットの2番目の文字はなに?
- 13 他人同士が一軒を借りて住む〇〇〇〇ハウス
- 15 薬指の指輪は普通何の印?
- 17 十円玉に使われている金属
- 18 顔かたち、見た目のこと



A	B	C	D	E	F

Present
20名様

正解者の中から
抽選で記念品を
プレゼント!

前号解答

エクササイズ

本誌へのご意見、
ご感想也大募集!

「Let's 脳トレ解答フォー
ム」からお寄せください。
一部を誌面上でご紹介さ
せていただきます。



※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



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、下記QRコードからご応募ください。

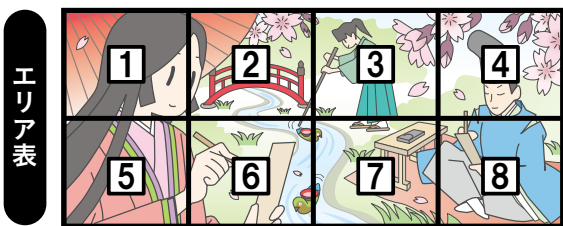
締切日 ● 令和8年4月30日 (木)

正解発表 ● 「HEALTH COMSAT」2026 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)。

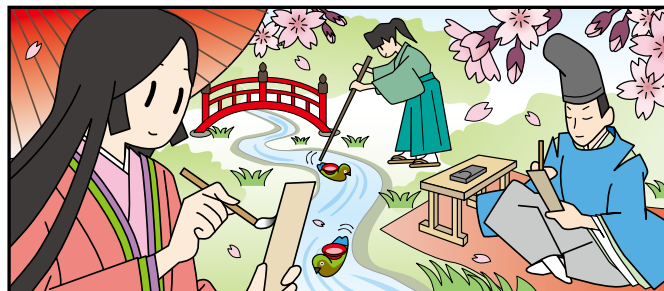
まちがいさがし 編

上下のイラストにはまちがいが6つあるよ。エリア表を参考にまちがいのあるワクをすべて答えてね。



©スカイネットコーポレーション

解答は6ページ



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。

