

HEALTH COMSAT

東京都報道事業健康保険組合

2026
Summer
Houdou-Kenpo

ヘルスコムサット

No.334

●Women's Health Up!

知っている、けどわかってないよね
子宮頸がんのこと

●セルフケアナビ

「がん検診」、先送りしないで
安心をアップデートしよう!

●イベントナビ

「みかん狩り&さつまいも掘り」申込受付中♪

●大人の遠足ウォーキング

悠久、青い泉に心澄む。～忍野八海～

●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～



株式会社マッドハウス／加入事業所紹介



「みかん狩り&さつまいも掘り」/ イベントナビ

“ この夏、なにをする?
自分のカラダ、ととのえる。 ”



忍野八海／大人の遠足ウォーキング

知っている、けどわかってないよね 子宮頸がんのこと

毎年、約1万人の女性が新たに子宮頸がんと診断されています。
女性ならだれもがなりうる病気です。きちんと知識を得て、自分を守りましょう！

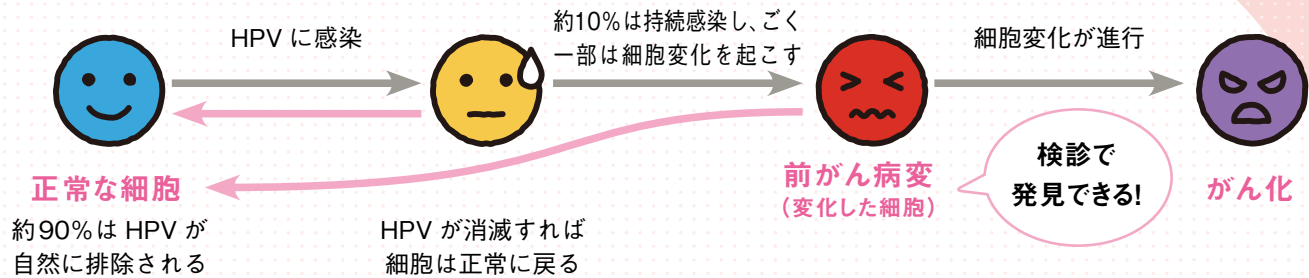
やっておこうかな
今できること

子宮頸がんってどんな「がん」なの？

子宮頸がんは、主に性交渉によってHPV（ヒトパピローマウイルス）に感染することが原因とされています。感染すると必ずがんになるものではありません。ほとんどは感染してもウイルスが自然に体外に排出されますが、まれに子宮にとどまることがあり、進行するとがんを招きます。日本では毎年、約3千人の女性が子宮頸がんて命を落としています。

▶ HPV感染してからがんになるまで

感染しても無症状なため、無自覚のまま進行するといわれています。



▶ 検査方法は細胞診とHPV検査の2つ

子宮頸がんの検査方法には、「細胞診」と「HPV検査単独法」があります。**細胞診**は、**がんや前がん病変の細胞を見つける検査**です。子宮の入口である頸部の細胞を医師が採取するため敬遠されがちですが、早期発見のためには積極的に検査を受けることが大切。

一方、**HPV検査**は、**HPVに感染しているかどうかを見る**もので、細胞診と同様に細胞を採取します。細胞診と併用しないHPV検査単独法は令和6年4月から準備のできた市区町村で導入されています。

● HPV検査単独法が導入されている自治体の場合

検査法		細胞診	HPV検査単独法※
検査間隔		2年に1回	5年に1回
対象者	20～29歳	○	—
	30～60歳	—	○
	61歳以上	どちらかを実施	

※HPV検査で陽性となると、同じ検体を使って細胞診を行います。追跡検査対象者は1年後に再検します。

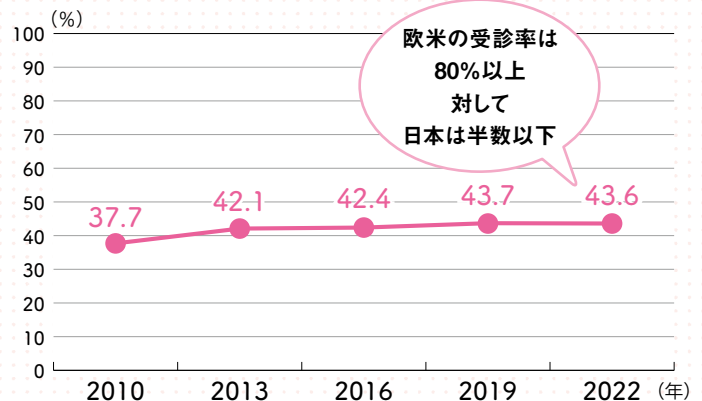
※HPV検査単独法が導入されているかどうかは各自治体にお問い合わせください。

ワクチン接種で60～90%をカバーできる!

性交経験のない10代でHPVワクチンを接種することを勧めています。検診でウイルス感染が否定されれば、20～30代で接種しても有効です。100種類以上あるHPVのうち15種類ほどががん化するとされています。ワクチンには、もっともがん化する可能性のある2種類に予防効果がある2価の「サーバリックス」、4種類に予防効果がある4価の「ガーダシル」、9種類に予防効果がある9価の「シルガード9」があります。

● 子宮頸がん検診受診率の推移

※過去2年間の受診の有無(20～69歳)



〈厚生労働省『2022年国民生活基礎調査』より作成〉

▶ 子宮頸がんが進行するとどうなるの？

症状としては……

不正出血、おりものの異常、下腹部や腰の痛み、性交時の出血や痛み、血尿や血便が出る、足のむくみなど

治療法は、進行度や年齢、妊娠の希望があるかないかによって選択されます。治療によっては、子宮の入口が狭くなる、月経血が出にくくなる、妊娠しづらくなることがあります。また、子宮はもちろん、そのまわりを広範囲に切除することもある。

子宮頸がんは原因が特定されており、防ぐことができるがんです。
健康的なライフスタイルを維持するとともに、検診を必ず受けましょう!

検診についての詳細は次のページへGO!



「がん検診」、先送りしないで 安心をアップデートしよう！

がんは初期の自覚症状が乏しく、気づかいうちに進行してしまうケースが少なくありません。だからこそ、**定期的な検診による早期発見が最大の防御策**となります。しばらく受診から遠ざかっている方は、毎年の必須タスクとして検診受診を年間のスケジュールに組み込み、「安心」を手に入れませんか。



当組合で受診できるがん検診一覧

「症状がないから」「元気だから」と定期的な検診受診を怠っていると、がんにかかっていることに気づかずに進行してしまい、結果的に治療に多くの時間や費用がかかってしまいます。そうならないためにも、対象年齢の方は積極的な受診を！ 当組合では、多くのがん検診が「生活習慣病予防健診」の項目に含まれるため、追加の費用負担をすることなく、無料で受診することができます。

一般的ながん検診名		当組合での実施検査名	対象者	費用
肺がん検診	▶	胸部X線検査	全員	無料 生活習慣病予防健診の 基本項目に含まれています。
胃がん検診	▶	胃部X線検査(バリウム) 胃内視鏡検査 ※いずれか一方を選択	35歳以上	
大腸がん検診	▶	便潜血検査	35歳以上	
乳がん検診	▶	乳房超音波検査 マンモグラフィ検査	女性 40歳以上女性	
子宮頸がん検診	▶	子宮頸部の細胞診検査	女性	
前立腺がん検診	▶	PSA検査	50歳以上男性	

※実施していない医療機関がありますので、事前にご確認ください。

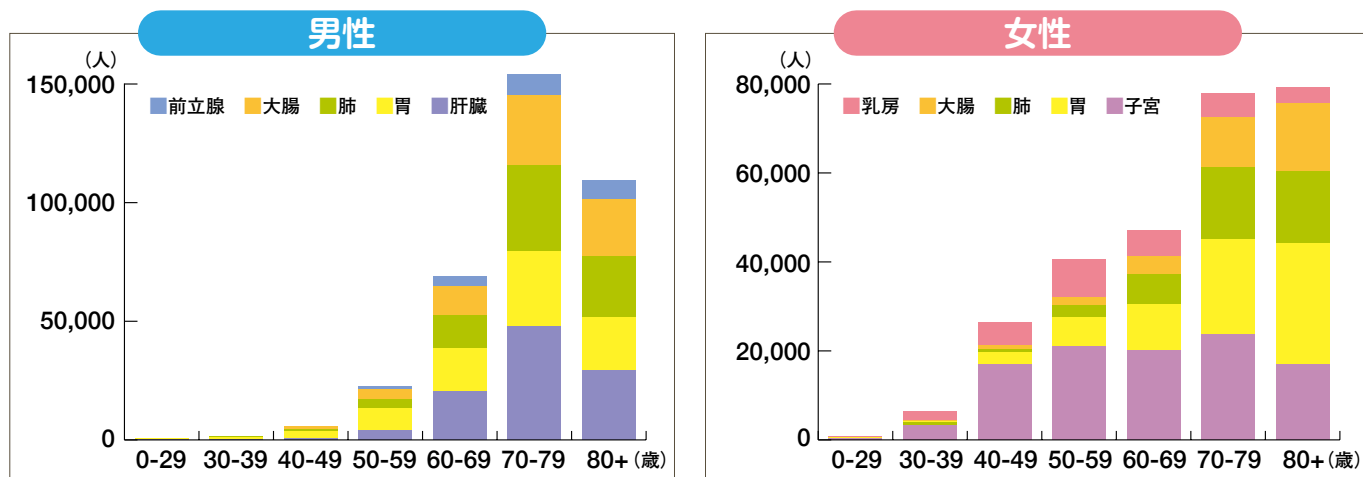
当組合加入者 がんの罹患数が多い部位トップ5 (令和7年度レセプト統計より)

男性では前立腺、女性では子宮がトップとなっています。

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	子宮	乳房	肺	大腸	胃

全国のがん罹患数年代別推移

高齢になるほど、特に男性は50歳、女性は40歳以降に急激にがんになる人が増えています。



出典:「2023年全国がん登録罹患数・率報告」の結果について(厚生労働省)



健診予約は先手のアクション。 希望日の確保でスムーズな健康管理を

年度内に1回、無料で受診できる生活習慣病予防健診ですが、**年度末は予約が殺到して希望日
が取りにくくなります。**混雑を避けてスムーズに受診するためにも、スケジュールに余裕があるうち
の予約確保がおすすめ。先手のアクションで、効率よく今年の健康チェックを済ませておきましょう。



報道健保 築地健診プラザ

令和8年10～12月の生活習慣病予防健診 日程表

10月上旬頃からはインフルエンザ予防接種(無料)と健診の同時実施を予定しています。

10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

11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					

12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		

□ : 男性日 □ : 女性日

予約は
Web または
お電話で

Web 予約
(24時間受付)
右記 QR コードから



電話予約
TEL 0570-056-123
(平日のみ / 8:30～16:00)

直接契約医療機関

当組合指定の契約医療機関です。全国約470か所よりご自身のご都合に合った医療機関、受診日をお選びいただけます。

予約方法

右記 QR コードから当組合ホームページをご参照の上、
医療機関へ直接お電話または Web でご予約ください。



女性生活習慣病予防健診

春と秋の年2回、女性を対象とした健診を実施しています。秋季の申込は7月に終了しており、申込された方には健診実施機関より「健診のお知らせ」等を9月中旬～下旬にご自宅宛に送付します。次回(春季)のご案内は12月頃を予定しています。

健診の詳細については、当組合の LINE 公式アカウント「報道健保 de 健康エール」で確認できます。このアカウントから健診受診の申込もできますので、ぜひ「友だち追加」をお願いします。(築地健診プラザ、直接契約医療機関の詳細についてもご確認いただけます)

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

当組合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。





無料です！インフルエンザ予防接種と 歯科検診のご案内

今年度も、下記の日程・会場でインフルエンザ 予防接種と歯科検診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、ご多忙な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

被保険者・被扶養者※¹

※¹ インフルエンザ予防接種は16歳以上、歯科検診は配偶者・父・母が対象です。

予約方法

当組合ホームページにて完全予約制で実施

受付開始日

9月1日(火) 予定



実施会場

会場名	会場名	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5日(月)～10月7日(水)	9:00～15:45
池袋	TKP ガーデンシティ PREMIUM 池袋4階※ ²	10月13日(火)～10月14日(水)	
新宿	TKP 新宿西口カンファレンスセンター8階	10月15日(木)～10月16日(金)	
新橋	航空会館ビジネス フォーラム 地下1階※ ²	10月19日(月)～10月23日(金)	
		11月9日(月)～11月13日(金)	
渋谷	渋谷サンスカイルーム5階	10月26日(月)～10月30日(金)	
		11月16日(月)～11月20日(金)	
横浜	ビジョンセンター横浜(西口)3階	11月4日(水)～11月6日(金)	9:30～15:45
名古屋	イオンコンパス名古屋駅前会議室RoomA + B	11月4日(水)	
大阪	リファレンス大阪駅前第4ビル会議室※ ²	11月11日(水)～11月13日(金)	

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。

※²の会場は今年度から変更になりました。
お間違いないようご注意ください。



全国の歯科医療機関での 歯科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、歯科検診が無料で受診可能です。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

全国約1,700の提携歯科医療機関

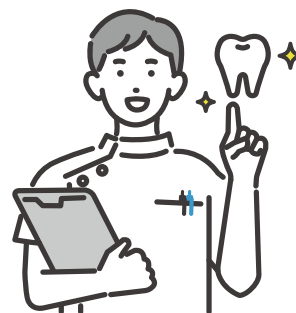
検診内容

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
申し込み



お問い合わせ先 健康管理課 TEL 03-6264-0136

令和7年度

決算のお知らせ

令和8年7月21日に開催された第143回組合会において、令和7年度決算が承認されました。

健康保険 [一般勘定]

保険料収入は増加しましたが、保険給付費（医療費等）および高齢者医療制度への支援金も増加し、経常収支では**10.9億円の赤字決算**

■ 収支状況

収入合計	306 億 3,600 万円
支出合計	294 億 9,800 万円
収支差引額	11 億 3,800 万円

■ 経常収支の状況

経常収入合計	279 億 7,600 万円
経常支出合計	290 億 6,300 万円
経常収支差引額	▲10 億 8,700 万円

決算の概要

収入 ■ 保険料収入は、対前年度比で+5.6億円の増加

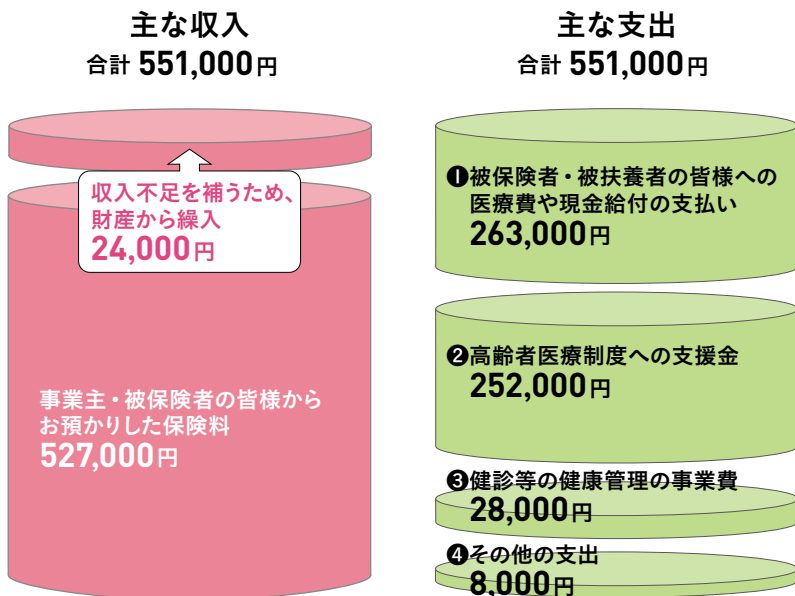
支出 ■ 保険給付費（医療費+現金給付）は、対前年度比+2.0億円の増加

■ 高齢者医療制度への支援金は、対前年度比+0.5億円の増加

収支 ■ 支出の伸びに収入の伸びが追いつかず、経常収支で▲10.9億円と3期連続の赤字決算

皆様の保険料はこうに使われました

～令和7年度決算の被保険者1人当たりで見る財政状況（経常収支）～



※財政状況をイメージしやすいように千円未満の金額は四捨五入しています。

（ 決算のポイント ）

①医療費は加入者1人当たり額が増加傾向

令和7年度の医療費は、加入者数の減少により、総額は前年度とほぼ同額でしたが、加入者1人当たり額は増加傾向にあります。

②高齢者医療制度への支援金は前年度とほぼ同規模

高齢者医療制度への支援金は、この世代の人口や医療費の増加の影響により、健保組合に課せられる負担も増加傾向にあり、令和7年度は133.2億円と高止まりの状態にあります。保険料収入の半分近くを占める大きな支出項目となっています。

※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。当組合では、被保険者1人当たり25.2万円（②）を負担しています。

介護保険 [介護勘定]

収入	36 億 2,000 万円
支出（介護納付金）	32 億 3,000 万円
収支差引額	3 億 9,000 万円

令和7年度は、予算策定時に国から示された介護納付金32.3億円の支払いに必要な収入を得るための介護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3.9億円の決算残金が生じました。

令和8年8月から 高額療養費制度の 自己負担限度額が見直しに

高額療養費制度とは、医療機関や薬局の窓口で支払った医療費^{*}が、ひと月（月の初めから終わりまで）で上限額を超えた場合に、その超えた金額が払い戻される制度です。

近年の医療費の伸びに対応し、令和8年8月から月額自己負担限度額が引き上げられます。また、新たに「**年間上限**」を導入するなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しを行います。

さらに、令和9年8月からは所得区分が細分化され、より収入に応じた自己負担限度額となる予定です。

^{*}入院時の食費負担や差額ベッド代などの保険適用外部分は含まれません。

■ 現行の限度額と令和8年8月から変更となる限度額

※70歳以上は別途上限額の設定があります。

所得区分 (標準報酬月額)	現行 月額上限
ア 83万円以上	252,600円+1% (140,100円)
イ 53～79万円	167,400円+1% (93,000円)
ウ 28～50万円	80,100円+1% (44,400円)
エ 26万円以下	57,600円 (44,400円)
オ 低所得者	35,400円 (24,600円)

令和8年8月～	
月額上限	年間上限
270,300円+1% (140,100円)	1,680,000円
179,100円+1% (93,000円)	1,110,000円
85,800円+1% (44,400円)	530,000円
61,500円 (44,400円) ^{※1}	530,000円 ^{※2}
36,900円 (24,600円)	290,000円

〈 〉内の金額は**多数回該当**における上限額。

※1 年収200万円未満の方で過去12か月以内に高額療養費の支給が3か月以上あった場合は4か月目から「多数回」該当となり、令和9年8月以降上限額が34,500円に下がります。

※2 年収200万円未満に該当することが確認できた方は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払いとなります。

当組合では1か月1件当たりの窓口負担額が21,000円を超えた場合、20,000円を控除した額を「付加給付」として支給しておりますので、**上記の制度改革が行われた後も、皆様の負担は変わりません。**
なお、付加給付の計算は当組合が行い、自動的に支払われますので、別途お手続きは不要です。



「あえて先発医薬品を希望する」場合の負担額が引き上げに

後発医薬品^{※1}（ジェネリック）がある先発医薬品を希望すると患者負担が増えますが、その負担額が大きくなります。これまでは先発医薬品と後発医薬品との差額（価格差）の1/4を自己負担していましたが、6月からは価格差の1/2相当額に引き上げられました。

自己負担のイメージ（3割負担の場合）

ジェネリック医薬品1,000円、
先発医薬品2,000円の場合（差額1,000円）

これまで 先発医薬品 2,000円	保険給付 1,225円	患者負担 525円	全額 自己負担 250円 ^{※2}	差額の 1/4
令和8年6月～ 先発医薬品 2,000円	保険給付 1,050円	患者負担 450円	全額 自己負担 500円 ^{※2}	差額の 1/2

※1 後発医薬品とは、先発医薬品と同一の有効成分、同等の効果で製造されるもの。

※2 全額自己負担分に消費税がかかる。

賢く活用！「OTC医薬品」ではじめるセルフメディケーション

今は「自分の健康は自分で守る」セルフメディケーションの時代です。その強い味方となるのが「OTC医薬品（市販薬）」です。私たちの体をサポートするOTC医薬品のメリットと、賢い活用方法をご紹介します。



OTC医薬品とは？

OTCとは「Over The Counter」の略称で、ドラッグストアのカウンター越しでアドバイスを受けて購入できる薬のことです。医師の処方箋なしで、購入できるのが特徴です。

NEWS あなたがよく飲む処方薬が高くなるかも！

令和9年3月から、OTC類似薬（OTC医薬品での代用が可能な処方薬）77成分約1,100品目について、薬剤費の1/4の金額を上乗せで患者が全額負担する仕組み^{*}が実施される予定です。

^{*}子どもやがん患者、難病患者などへは、特別料金を徴収しないなどの配慮を検討。

OTC医薬品にしよう

OTC医薬品の4つのメリット

■ すぐにケアができる

手軽に薬が購入できるため、症状を感じたその時からケアを始められます。

■ 医療費の節約につながる

病院の診察料がかからないため、出費を抑えられます。

■ 病院の待ち時間がゼロに

病院の診療時間や長い待ち時間を、気にする必要がありません。

■ 税金が安くなる制度もある

セルフメディケーション税制により、所得控除を受けられます。

セルフメディケーション税制のしくみ

OTC医薬品の購入で税金が戻ってくる！

対象のOTC医薬品の購入額が1年間（1～12月）で12,000円を超えた分が、88,000円を上限にその年の所得から控除されます（扶養家族分の合算可）。

⚡ 従来の医療費控除とセルフメディケーション税制の同時使用はできません。どちらを選択するのか、よく考えてからご利用ください。

■ 対象製品

税制の対象となる医薬品はかぜ薬や胃腸薬、頭痛薬など**7,000品目以上**あります（令和8年1月1日時点）。



このマークが目印です！

■ 申請に必要なもの

確定申告に以下のものを添付してください。

- 1 定期健康診断、特定健診、インフルエンザ予防接種、がん検診等を受けた際の領収書または結果報告書
- 2 対象となる医薬品を購入した際のレシートまたは領収書

●●ドラッグ
〇〇〇〇店
XXXX-XX-XXXX

領収書

XXXX年XX月XX日 XXXX

★イチョウヤシ
ハミダキコ
ハブタシ
★ガソリン

合計：

※国はセルフメディケーション税制対象商品です

検査報告書

検査項目	結果
血糖値	100mg/dL
血圧	120/80mmHg
コレステロール	180mg/dL
尿酸値	6.0mg/dL
ヘモグロビンA1c	5.6%

商品がセルフメディケーション税制対象製品であることの明記（★印などのマークで示されます）が必要

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。

Q マイナ保険証を利用中。医療費が高額となる場合、「限度額適用認定証」の申請は必要？

A 原則として必要ありません

マイナ保険証をお持ちの方には、原則として紙の「限度額適用認定証」は発行していません。

●一般的には申請不要

従来、入院等で医療費が高額になる際、窓口での支払いを自己負担限度額までに抑えるためには、事前の「限度額適用認定証」発行申請が必要でした。しかし現在は、医療機関の窓口でマイナ保険証を提示し、情報提供に「同意」するだけで、自動的にシステム上で限度額の適用がなされます。そのため、「念のため持っておきたい」「安心のために欲しい」といった理由での発行は不要となります。

●必要になるケースとは？

ただし、入院先の医療機関がマイナ保険証（オンライン資格確認）に未対応の場合は、システムで限度額の確認ができないため、従来通り紙の認定証が必要となります。当組合へ「受診先が未対応である」旨を申し出いただければ、例外的に発行が可能です。

入院が決まりましたら、まずは病院へ「マイナ保険証で限度額の適用ができるか」をご確認いただき、未対応と言われた場合のみ当組合へ発行をご相談ください。

※マイナ保険証の利用がなく、「資格確認書」をお持ちの方は、「限度額適用認定証」の発行が必要となります。

Q 健診の予約で記号・番号を求められた場合の確認方法は？

A 現在ご利用中の健康保険の証明手段によって異なります

健診施設は、当組合への費用請求や健診補助適用の確認のためにこれらの情報を必要とします。事前にお手元へご自身の記号・番号を控えてから、予約手続きを進めるとスムーズです。

●マイナ保険証をご利用の場合

マイナポータル：マイナンバーカードの券面には、健康保険の記号・番号は記載されていません。アプリやWebページの「マイナポータル」にログインし、「健康保険証情報」の画面を開くとご自身の記号・番号を確認できます。

●当組合加入者全員

資格情報のお知らせ：当組合に加入しているすべての方に交付される書面です。こちらに記号・番号が印字されています。

●資格確認書をご利用の場合

資格確認書：マイナ保険証をお持ちでない方に交付されます。以前のプラスチックの保険証と同様に、券面のオモテ面に「記号」「番号」が印字されています。

健康保険の情報の
確認方法



3

Q マイナ保険証(資格確認書)を紛失等した場合は、
どうすれば良いですか？

A まずは警察に遺失物届・盗難届をご提出ください
その後、以下①②いずれかにてご対応ください

① マイナ保険証(マイナンバーカード)を紛失等した場合

マイナンバーカードの券面やＩＣチップには、万全のセキュリティ対策^{※1}が施されていますが、紛失・盗難した際は、まず、マイナンバーカードを一時利用停止するよう「マイナンバー総合フリーダイヤル^{※2}」にご連絡ください。

その後、お住まいの市区町村でマイナンバーカードの再発行を行い、マイナポータルで健康保険の利用確認・登録を行ってください。

なお、再発行までに時間を要し、それまでに医療機関を受診するような緊急的な対応が必要な場合は、当組合に「資格確認書」の再交付申請を行ってください。

万一、マイナンバーそのものを変更する際は、当組合にも「個人番号変更届」を事業主経由でご提出ください(任意継続被保険者等の方は、直接当組合にご提出ください)。

※1 暗証番号を一定回数間違えるとロックされる(ロック解除手続きは本人のみ)、ＩＣチップに記録された情報(プライバシー性の高い情報は記録されていません)を不正に読み出そうとすると自動的にＩＣチップが壊れ、情報を読み出せなくなる仕組み等

※2 **マイナンバー総合フリーダイヤル**

TEL **0120-95-0178** (音声ガイダンス：2番を選択)

平日9時30分～20時00分／土日祝9時30分～17時30分(年末年始を除く)

●紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止は24時間365日受付

一部のＩＰ電話等で上記ダイヤルにつながらない場合

TEL **050-3818-1250** (通知カード、マイナンバーカードについて)

TEL **050-3816-9405** (その他のお問い合わせ)

② 資格確認書を紛失等した場合

引き続き資格確認書を必要とする方は、「健康保険 資格確認書(再)交付申請書」を当組合にご提出ください(資格確認書の再交付にあたっては、マイナンバーカードをマイナ保険証として利用登録していない方に限ります)。

なお、今後マイナ保険証を利用する場合には「健康保険 資格確認書 滅失・回収不能届」をご提出ください。また、当組合への手続きは、事業主経由で行っていただくことになります(任意継続被保険者等の方は、直接当組合でお手続きください)。



当組合の加入事業所をお訪ねするコーナーです。

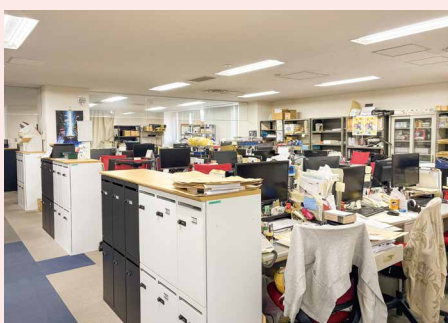
第2回目は精鋭のクリエイターたちが集まり、優れたアニメーションを世に送り出している株式会社マッドハウスをお訪ねし、お話を伺いました。

多彩な才能を持つ社員一人ひとりが「宝」。
みなが楽しく働ける場で進化し続ける

株式会社マッドハウス



窓が広く開放感あふれる「ラウンジ」。ゆったりと座れるソファ席やカウンター席などがある



アニメーション制作を受注し、さまざまな工程を経て、映像の完成までを担う制作部



エントランスには、『金の国 水の国』のナンバヤルをはじめ、マッドハウスを代表する作品のキャラクターがお出迎え

主な事業は?

弊社はTVシリーズや劇場映画、プロモーションビデオなど、オリジナルを含む多様なアニメーション作品の企画出しから制作、著作権管理事業を行っています。大人気漫画が原作の『カードキャプターさくら』やSFサイコホラー『パプリカ』など、ジャンルにとらわれることなく、これまで330作品以上を世に送り出してきました。

近年は『葬送のフリーレン』『チ。一地球の運動について』などを制作。現在は『LIAR GAME』が放送中です。

「わが社の自慢」は?

弊社では、社員・スタッフがより快適に過ごせるように「ラウンジ」という休憩室を設置しています。元々は会議室だった場所です。二面採光で風通しがよく、開放感のあるスペースでしたので数年前に改装しました。

「ラウンジ」には、専用の冷蔵庫があり、「オフィスおかん」というサービスを導入しています。管理栄養士監修の健康的な惣菜やご飯などが、いつでもワンコインの100円で食べられます。

社員のための特別な取り組みは?

従業員が健康的で安全に働ける職場環境を作るために、衛生委員会の中に健康委員会を設置し、健康増進のための

- 所在地 東京都中野区本町3-23-3
新中野AM1ビル3F
- 創業・設立 1972年
- 代表者 代表取締役社長 田代早苗
- 従業員数 約70名



活動を積極的に行っています。例えば、定期健康診断を実施するだけでなく、その受診率を上げるための推進活動を行ったり、メンタルヘルス研修を実施したりしています。また、毎月『健康委員会通信』として健康に関する情報を社内に掲示しているほか、産業医や外部の相談窓口も設置。心身両面からのサポートを行っていきたいと考えています。

総務部長の鈴木様から一言メッセージ

弊社は、「従業員が心身ともに健康で、安心して長く働ける環境作り」を重要な経営課題と考えております。「健康経営宣言」に基づいて、健康管理体制、職場環境改善、メンタルヘルス対策、生活習慣病予防、働き方改革など、さまざまな健康増進活動を推進してまいりました。

その結果、「健康経営宣言」に基づく取り組みが評価され、「金の認定」の取得に至りました。今後もより働きやすく、活力あふれる職場環境作りをめざして、健康経営をさらに進めてまいります。

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 TEL03-6264-0131

旅行・趣味など幅広く発信中！📡

読者通信 ヘルコムサロン

ヘルコムサロンでは、皆様から寄せられた
心あたまるお写真をご紹介します！

今回のテーマは「夏の思い出」。まぶしい青空を
切り取った風景や、お子さんのドキドキの
海デビューなど、とっておきの1枚をご覧ください。

マママサさん



ありきたりな夏空

ふと見上げた空が夏らしくて、
思わず撮影しました。

いいちゃんさん



初めての夏! 砂浜! 海! 暑い!

8か月で海デビューです!
積極的に砂浜を楽しんでいました。

なりあきさん



友人と群馬の山に
バイクで行きました!

うおーたーめろんさん



サンセットビーチでのんびり

綺麗な夕日を眺めて
癒されてきました。

大募集!

ぜひ、あなたの自慢の写真をお送りください。採用された方には Amazon ギフトカードを
プレゼント! 詳しくは21 ページをご覧ください。

忍野八海（湧池）

揺れ動く水面や深い水底の景観が美しい忍野八海を代表する池。1983年にはNASAが宇宙で雪を作る実験にこの湧池の水を使用したという。

大人の遠足ウォーキング

悠久、青い泉に心澄む。 ～忍野八海で、霊峰の息吹に触れる～

長い歳月、富士の溶岩層に磨かれ、こんこんと湧き出す雪解け水。

雄大な霊峰を仰ぎながら、心洗われる神秘の池「忍野八海」をめざしましょう。



富

士山駅をスタート。まずは、金鳥居^{かなどりい}をくぐります。

富士山を正面に見ながら、緩やかな上り坂を歩きましょう。坂を上り切ったら、上宿交差点^{かみじょう}を左に曲がり進んでいくと、右手に北口本宮富士浅間神社^{せんげん}が見えてきます。1900年以上の歴史がある神社は大きな樹々に囲まれ、厳かな雰囲気が漂います。

神社を後にしばらく歩くと、道の駅の案内とともに、突然大きな球体が出現。富士山レーダードーム館には、建物の屋上に富士山頂で実際に気象観測に使用されたレーダードームが移設されています。道路の反対側には、ユニークな市松模様が目を引くふじさんミュージアムがあり、外壁に富士山のデザインが施されているのが特徴です。道の駅

には富士山天然水の水汲み場があり、富士山や建物を眺めながらひと休みするのもってこい。

ここから先は林の中を進む道が続き、森林浴気分ですることが出来ます。忍野入口交差点を左折したら、後は一気に忍野八海をめざしましょう。住宅や商店が見えてきたらゴールまであと少し。忍野八海駐車場の看板手前を右に曲がれば、忍野八海に到着。名水百選にも選ばれた、澄んだ湧水で疲れを癒してください。

豆知識

【8つの池】 出口池、お釜池^{そのな}、底抜池、銚子池^{ちうし}、濁池、鏡池、菖蒲池の8つの池からなる忍野八海。最も大きな出口池を北極星、残りの7つの池を北斗七星に見立てています。

INFORMATION

アクセス



富士急行線「富士山」駅



忍野八海へはバスを利用して行くことができる。「富士山」駅から富士急行路線バス（内野行き）、「忍野八海入口」バス停下車

HPは
コチラ



富士吉田市 観光ガイド

【ふじよしだ観光振興サービス】

① 9～17時
② 0555-21-1000



忍野村 観光協会

【忍野村観光案内所】

① 平日9～17時
土日祝日9～16時
② 0555-84-4222



金鳥居

一之鳥居とも称され、神社の鳥居ではなく、富士山という神の山の鳥居と考えられている。



忍野八海（底抜池）

樹林が生い茂る静かな場所にあり、忍野八海の中では一番昔の風景を保っている。お釜池と地底で水脈がつながっているといわれる。池は榛の木林資料館の敷地内にあるため、入館料が必要。

（榛の木林資料館）↓ 9:00～17:00 休 不定休

¥ 中学生以上 300円、小学生以下 150円、1歳以上～幼稚園児 100円

🌐 <http://hannoki.com/>

忍野八海（お釜池）

忍野八海で最も小さな池。釜で熱湯が沸騰するように湧き出ることからこの名が付けられたといわれる。



北口本宮富士浅間神社

富士山の世界遺産の構成資産の一つ。拝殿の左右には樹齢約1000年を数える「富士太郎杉」と「富士夫婦櫓」のご神木がそびえる。

🌐 <https://www.sengenjinja.jp/>

START

富士急行線

富士山駅

上宿

道の駅
富士吉田

富士吉田忍野
スマートIC

東富士五湖道路

IC

忍野入口

GOAL

忍野八海

富士山レーダードーム館

富士山レーダーの歴史や、気象観測について学ぶことができる。実際の富士山頂の過酷な環境を体験できるコーナーも人気。

↓ 9:00～17:00（最終入館 16:30）

休 火曜日（祝日を除く。7・8月は無休）、年末年始（12/29～1/1）

¥ 大人 630円、小中高生 420円、未就学児無料（ふじさんミュージアムとセットで大人 800円、小中高生 450円）

🌐 <https://fujiyoshida.net/spot/13>

ふじさんミュージアム

富士山信仰に関する資料をメインテーマとして展示。ふじさんVRシアターでは、360°+床面に映し出される迫力ある映像で富士山の絶景を体験できる。

↓ 9:30～17:00（最終入館 16:30）

休 火曜日（祝日を除く。7・8月は無休）、年末年始（12/28～1/3）

¥ 大人 400円、小中高生 200円、未就学児無料（富士山レーダードーム館とセットで大人 800円、小中高生 450円）

🌐 <https://www.fy-museum.jp/>



ひと足のぼして / 新倉山浅間公園

あらぐらやま



富士山の絶景スポット。398段の階段を上った先にある展望デッキから、美しい稜線が左右対称に広がる富士山を望むことができる。



富士山溶岩の湯 泉水

富士山の伏流水を使用した日帰り入浴施設。露天風呂から富士山の雄大な姿を見ることができる。浴壁・浴床には富士山の溶岩素材を使用している。



↓ 10:00～23:00（最終入館 22:30）

（朝風呂）6:00～9:00（最終入館 8:30）

¥ 中学生以上 900（650）円、4歳～小学生 600（350）円、3歳以下 500円 ※（ ）内は朝風呂料金



吉田のうどん

富士吉田の郷土料理。最大の特徴は、日本一硬い!?といわれるコシの強い麺。

繊維業が盛んだった昭和初期、織物の機械を動かす女性に代わり、男性が昼食にうどんを作るようになったためといわれている。

（元祖みうらうどん <https://ganso-miuraudon.com/>）



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

ととのう、
カラダ飯

暑さに負けない！スタミナ麺レシピ

～「減塩＋塩分排出」Wのサポートで高血圧を予防～

にんにくと酢の
パンチを効かせた
特製減塩つゆで味わう

Check!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.html>

豚しゃぶトマトつけそば

1人分 > 361kcal / 食塩相当量 1.2g (つゆを残した場合)

材料 (2人分)

トマト..... 1個
 おくら..... 3本
 長ねぎ..... 15g
 ごま油..... 小さじ2
 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)..... 80g
 A 水..... 250mL
 めんつゆ(3倍濃縮)..... 50mL
 酢..... 大さじ1/2
 鶏がらスープの素(顆粒) .. 小さじ1/2
 すりおろしにんにく..... 小さじ1/2
 そば(乾麺)..... 160g

作り方

- ① トマトは1.5cm 角に切る。おくらのはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にごま油を熱して豚もも肉を炒める。肉の色が変わったら①を加えてさっと炒め、Aを加えてひと煮立ちさせる。
- ③ そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

Point

食材とその効能

そば…抗酸化作用をもつ「ルチン」を含み、血流をスムーズに保つ働きが期待される。
トマト…抗酸化成分「リコピン」と余分な塩分の排出を促す「カリウム」が豊富。
オクラ…ネバネバ成分「ペクチン(食物繊維)」が、塩分の吸収を抑えて排出を促す。
豚肉…良質な「たんぱく質」や代謝をサポートする「ビタミンB1」が豊富。
長ねぎ、にんにく…香り成分「アリシン」を含み、体のめぐりを整える働きが期待される。
酢…主成分は「酢酸」。酸味を利かせることで、塩分控えめでも満足感が得やすい。



●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

アボカドのたっぷりおかか和え

1人分 > 82kcal / 食塩相当量 0.5g



カリウムの含有量
トップクラスの「森のバター」と
海の恵み「おかか」は
相性抜群

材料 (2人分)

アボカド 1個
削り節 3g
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① アボカドは縦半分に分けて種と皮を除き、一口大に切る。
- ② ボウルに①を入れ、削り節としょうゆを加えて和える。

Point

食材とその効能

アボカド...カリウムが豊富なほか、オレイン酸（不飽和脂肪酸）もたっぷり。すこやかな毎日をサポート。

削り節...うま味成分「イノシン酸」の働きで、薄味でも豊かな風味が味わえる。

コーヒーぜんざい

1人分 > 83kcal / 食塩相当量 0.0g

材料 (2人分)

白玉(冷凍) 6粒
アイスコーヒー(無糖) 150mL
ゆであずき 50g

作り方

- ① 白玉は熱湯でゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
- ② アイスコーヒーとゆであずきを混ぜて①に注ぐ。

Point

食材とその効能

コーヒー...抗酸化作用で知られるポリフェノール的一种「クロロゲン酸」を含み、血流をスムーズに保つ働きが期待される。

あずき...カリウムのほか「サポニン」も含有。甘みを楽しみながら食物繊維もとれる一品。

ほんのり甘いゆであずきに
コーヒーの苦味を合わせた
ヘルシースイーツ



塩分を抑えて高血圧を防ぐ食事のコツ

香味野菜を活用する

食欲がないとついつい塩分に頼りがち。塩分の代わりに、香味野菜や香辛料などを上手に使いましょう。

抗酸化作用で血管を守る

「ビタミンE」や「ルチン」、「リコピン」など抗酸化作用をもつ食材を選びましょう。血管の老化を防ぐ効果が期待できます。

塩分の排出を促す食材を選ぶ

カリウムや食物繊維には、余分な塩分の排出を助ける働きがあります。積極的に取り入れてください。



開催地が増えました！

東京地区 | みかん狩り&さつまいも掘り

秋のお出かけにぴったり！ 甘くてジューシーなみかんと大きなさつまいもを収穫しよう！

■開催場所及び開催期間

みかん狩り

会場名	開催期間	定員
津久井浜観光農園 (神奈川県横須賀市津久井浜)	10月31日(土)～11月24日(火)	1,500名
NEW 芝口果樹園 (神奈川県横浜市戸塚区影取町)	10月31日(土)～11月15日(日)のうち 土日祝のみ(7日間)	500名
NEW 房総十字園 (千葉県市原市海保)	10月24日(土)～12月6日(日)※11月3日、23日は入園不可	500名

さつまいも掘り

会場名	開催期間	定員
津久井浜観光農園 (神奈川県横須賀市津久井浜)	9月12日(土)～10月18日(日)のうち 土日祝のみ(16日間)	600組
NEW 荒幡農園 (埼玉県川越市南大塚)	9月12日(土)～11月3日(火・祝)のうち 土日祝のみ(21日間)	200組

■みかん狩り・さつまいも掘りの詳細

それぞれの希望の農園を選んでお申し込みください。

- 参加資格** 被保険者・被扶養者
- 参加費用** 無料
- 申込締切** 令和8年8月17日(月) 午前10時まで
- 注意事項** お申し込み確定後の農園変更、
選択した農園以外のご入園はできません。



各農園のホームページはこちらから

津久井浜
観光農園



荒幡農園



芝口果樹園



房総十字園



みかん狩り・さつまいも掘りの申込方法

当組合ホームページ『News』および『体育奨励事業』に詳しい募集要項を掲載しています。
バナーをクリックして詳細をご覧のうえ、お申し込みください。

申込時ログインユーザー名 「hdk2026」(半角英数小文字)

パスワード マイナポータルに表示、資格確認書等に記載されている06から始まる8桁の番号



みかん狩りは2か所で開催！

関西地区 | みかん狩り&さつまいも掘り

土に触れて、自然を感じて、旬の味覚を楽しめる特別な一日をお楽しみください！

■開催場所及び開催期間

会場名	開催期間	定員
上の太子観光みかん園 (大阪府南河内郡太子町)	10月1日(木)～11月25日(水)	300名
NEW ムラタケ観光農園 (大阪府和泉市みずき台)	10月11日(日)～11月29日(日)のうち 土日祝のみ(18日間)	300名

■みかん狩り・さつまいも掘りの詳細

さつまいも掘りは、「上の太子 観光みかん園」のみで開催。みかん狩りは希望の農園を選んでお申し込みください。

参加資格 被保険者・被扶養者

参加費用 無料

申込締切 令和8年8月17日(月) 午前10時まで

注意事項 お申し込み確定後の農園変更、
選択した農園以外のご入園はできません。

各農園のホームページはこちらから

上の太子
観光みかん園



ムラタケ
観光農園



予告



東京地区／関西地区いちご狩りのお知らせ！

大人気企画の「東京地区／関西地区いちご狩り」は、多くの方にご参加いただけるよう、今年度から農園を増やして開催予定です！

詳細については、次号の「HEALTH COMSAT」2026.Autumnまたは当組合ホームページ、LINE公式アカウントにてお知らせいたします。

お問い合わせ先 総務課 保健施設係 TEL 03-6264-0132



ライフサポート倶楽部をご利用ください

今年度からスタートしたお得な宿泊費用補助制度「ライフサポート倶楽部」を、ぜひともご利用ください！制度の内容など詳しくは、右記QRコードからご確認を。

本誌前号
Web (PDF)



当組合
ホームページ



会員専用
サイト



お問い合わせ先 総務課 保健施設係 TEL 03-6264-0132

理事会・組合会開催報告

第293回 理事会

開催日 令和8年7月13日

主な審議事項 ①第143回組合会提出議案
②第143回組合会の招集
③組合保有財産の運用
④選定理事の退任に伴う
理事補欠選挙の実施

主な報告事項 ①理事長専決事項
②今後の制度改正
③その他

第143回 組合会

開催日 令和8年7月21日

主な審議事項 ①令和7年度決算関連事項
②柔道整復療養費の取扱い変更
③規程の一部改正

主な報告事項 ①理事長専決事項
②今後の制度改正
③その他

令和7年度 決算監査の実施報告

令和8年6月25日、健保会館4階会議室において、長谷川監事（株）テレビアルファ、鈴木監事（株）滝山の両監事による令和7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ついて監査が行われ、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。

公告

事業所の新規適用

(株)Curie1

東京都港区
令和8年4月1日

事業所の削除

(株)AWAS

東京都渋谷区
令和7年11月11日

(株)イクシード

東京都渋谷区
令和8年3月1日

スカパーJSAT(株)

東京都港区
令和8年4月1日

(株)パワービジョン

東京都品川区
令和8年4月1日

事業所の所在地変更

(株)ラインコミュニケーションズ

新 東京都品川区
旧 東京都港区
令和7年12月18日

(株)ビジョンユニバース

新 東京都台東区
旧 東京都渋谷区
令和8年3月5日

(株)ケアネット

新 東京都千代田区
旧 東京都港区
令和8年4月1日

(株)ビーム

新 東京都中野区
旧 東京都港区
令和8年1月13日

事業所の名称変更

(株)ワタナベエデュケーション

旧 (株)マニア・マニア
東京都渋谷区
令和8年4月1日

スカパーJSAT(株)

旧 (株)スカパーJSAT
ホールディングス
東京都港区
令和8年4月1日

ケアネットクリニカル
リサーチ
オペレーションズ(株)

旧 クレイス(株)
東京都港区
令和8年4月1日

(株)ケアネット

旧 Curie1(株)
東京都千代田区
令和8年4月1日

選定議員の退任について

高田 博之

(株)日刊スポーツビジネスサポート
退任年月日：令和8年6月29日

選定議員の就任について

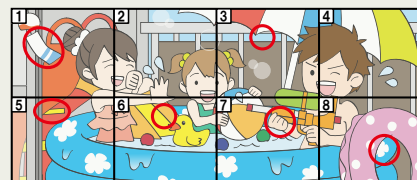
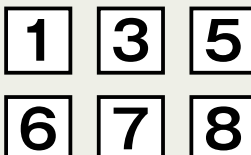
平野 英俊

(株)日刊スポーツビジネスサポート
就任年月日：令和8年7月1日

Let's 脳トレ!

まちがいさがし 編

解答



任意継続被保険者の皆様へ

■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8月～10月の納付期限

8月分	令和8年 8月10日(月)
9月分	令和8年 9月10日(木)
10月分	令和8年 10月13日(火)

ベビーシッター付宿泊プランのお知らせ

全国社会保険共済会(全社共)では、本年も以下のプランをご用意。今年は、2回実施します!ぜひご利用ください。

開催日 A日程:10月2日(金)～10月3日(土) B日程:12月13日(日)～12月14日(月)
両日程とも初日の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 伊豆山温泉保養所(熱海)〔東京電子機械工業健康保険組合保養所〕
静岡県熱海市伊豆山1173-651

参加費 20,000円(消費税・入湯税・宿泊税込)～(1泊2食付:親子2名料金)
※大人1名追加:12,000円(消費税・入湯税・宿泊税込)

申込・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】
TEL 03-3253-6500 FAX 03-3253-2035

■参加費、申込方法など、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

読者通信
ヘルコムサロン
応募要項

テーマ

「私の好きな秋」

左記テーマの写真を大募集します!
あなたの自慢の1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/7XcfqgKaRasXsVwP7>



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.Autumn(No.335)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!



漠然とした不安があって、 モヤモヤが晴れない…

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

不安な気持ちと距離をとる方法をマスターしよう

将来のことや仕事のこと、病気、不安定な社会情勢……、今は誰もが多かれ少なかれ不安を抱いている時代です。そんな漠然とした不安につらさを感じているなら、不安と距離をとりましょう。

客観的に自分を見つめることが大切

不安を感じて悩んでいるとき、周りの人から「考えすぎじゃない?」といわれたことはありませんか。不安を感じると、「今すぐ行動しなければ!」と焦ってしまいがち。しかし、周囲の人はあなたの状況を、一步引いて論理的に判断しているのかもしれない。モヤモヤとした不安な気持ちに対しても、第三者の立場で客観的に眺めることができれば、自分の気持ちに振り回されずにすむでしょう。

「メタ認知」でココロを軽くするトレーニング

不安の対処法に、「メタ認知」があります。これは、不安になっている自分を、第三者の視点でもう一人の自分が上から見る方法です。このメリットは、第三者の視点で見ると、「それほど深刻ではないかも」と思えてくることです。

「もう一人の自分」の視点から今の自分を眺めてみましょう



不安ですぐに何かしないといけなくて焦っても、「まずは様子を見てみよう」と思えたら、不安と上手に距離をおいて、**自分のことを眺められるようになった**ということ。気持ちもラクになってくるでしょう。



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。

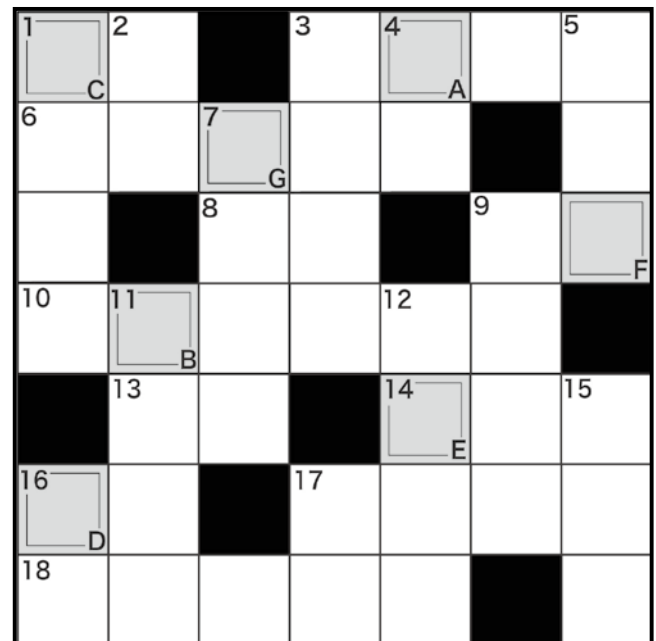
タテのカギ

- 1 口金で開け閉めする財布
- 2 サギソウはこの仲間の花
- 3 中年を少し過ぎたお年頃
- 4 千のすぐ上の数の単位は
- 5 新聞に連載の、4コマ…
- 7 ポエムを集めた本のこと
- 9 山野を耕して田畑にする
ことを、漢字2文字で
- 11 ただ一直線に〇〇猛進
- 12 レイヤードルックとも
- 15 しているのは飼犬の印
- 16 虹には7つあるとか
- 17 政情不安で高騰のメタル

ヨコのカギ

- 1 だしをとるのに使う鶏の骨
- 3 ゼブラとも呼ばれる動物
- 6 ちょっと高めの集合住宅
- 8 晴れた日の雲も雪もこの色
- 9 石川県の旧国名です
- 10 周囲はヨーロッパ、アフリ
カ、アジアの3大陸
- 13 陰の反対といったら?
- 14 ベリー来航まで二百年余り
も続いた、日本の…
- 16 針の穴に通すものは?
- 17 5/3は憲法、6/10は時の…
- 18 東京都港区にある繁華街

A	B	C	D	E	F	G



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8月31日 (月)

正解発表 ● 「HEALTH COMSAT」2026.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)。



※画面は変更
される場合が
あります。



本誌へのご意見、ご感想も大募集!

「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。

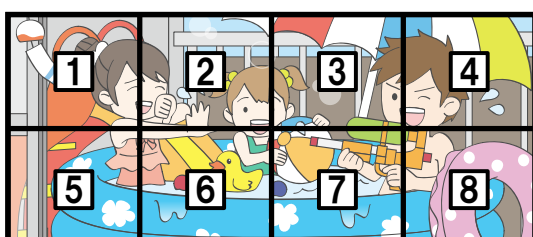
前号解答

リニューアル

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。

エリア表



©スカイネットコーポレーション

解答は 20 ページ



心と身体を整えるリフレッシュタイム

秋空ヨガ in ベイサイド 女性限定 各100名

10/10(土) ブリリアランニングスタジアム

(有明アーバンスポーツパーク)

PROGRAM

- Lesson1 1日を元気に過ごせるモーニングヨガ
Lesson2 姿勢改善を目指すやさしいヨガ
Lesson3 お子様連れOK 【ヨガ入門】
はじめてのヨガレッスン
Lesson4 ゲストスペシャルレッスン
Lesson5 ヨガワールドチャンピオンによるヨガ



ゲスト
野沢和香さん

自分のペースで心地よい汗を

Enjoy RUN 2026

11/23(月) 江東区夢の島競技場

PROGRAM

- 親子ラン 計50組各100名
●未就学児の部
●小学低学年の部
●小学高学年の部
リレーマラソン 計80チーム約400名
(1チーム2~8名)
●5kmの部
●10kmの部
●20kmの部
1人エントリーOK



RUNクリニック

100名

ビギナー向けの走り方や走り方のコツなど楽しく伝授！
講師 猫ひろし氏

- ☒ ランニング初心者 ☒ RUNを始めてみたい方
☒ 楽しく体を動かしたい方

日頃の運動不足解消や気分転換に

ウォークラリー

各500名

10/3(土) 横浜みなとみらい

10/12(月) 葛西臨海公園

11/14(土) 上野恩賜公園

東京ベイサイドツーデーマーチ

11/28(土) メイン会場 お台場 シンボルプロムナード公園 花の広場

選べる 5・10・20・30kmコース 計500名
4コース レインボーブリッジを通ります！

【ご注意】5kmコースは、レインボーブリッジを通らないルートです

特別企画 WOMEN'S LESSON WALK 女性限定 100名

11/29(日) 特別企画 キッズウォーキング
フェスティバル

80組約300名

自由に楽しく散歩して健康づくり！

スマホスタンプラリー

各500名

10/24(土) ビル風と木漏れ日
丸の内アートを巡る大人ウォーク

エリア 銀座・丸の内・日本橋

11/1(日) めざせ1万歩！杜のスタジアムから
明治と江戸の緑を感じて昭和のタワーへ

エリア 青山・六本木・芝

【無料健康測定】血管年齢・ストレス度 保健師等が結果を説明・アドバイス

11/7(土) 下町の粋と道具と文芸を巡り、
一の酉と招き猫で開運招福

エリア 浅草・入谷・かつば橋

11/21(土) 浜松町から高輪へウォーターフロントを
駆け抜ける爽快ウォーク

エリア 浜松町・芝浦・高輪

自宅で気軽に受けるリアルタイム本格レッスン

Zoom
Live 配信

健康づくりオンラインレッスン

500名

10/1(木) 何度でも参加OK!
毎日開催 ヨガレッスン
東振協オリジナル
10/31(土) 毎週1回開催 ストレッチレッスン

参加賞配布対象外

参加資格 被保険者および家族等

申込方法 Web申込 <https://www.toshinkyoo.or.jp/event/>

申込期間 9/1(火)~9/30(水)



※イベント詳細は東振協いきいき健康づくり専用サイトに掲載します。(8月中旬頃OPEN予定)
※イベント内容が一部変更となる場合がございます。予めご了承ください。

東振協「いきいき健康づくり」事務局 主催：(一社) 東京都総合組合保健施設振興協会 協賛：東京都総合健康保険組合協議会/健康保険組合連合会/東京都保険者協議会

TOSHINKYO
東振協

お知らせ

当組合では、皆様の健康増進を応援するため、「東振協いきいき健康づくり2026」の対象イベントに
参加された方へ参加賞(Amazon ギフトカード(2,000円相当))を配付いたします。

対象者

当組合の被保険者および被扶養者
※「健康づくりオンラインレッスン」は、本参加賞の対象外となります。

参加賞に関する
ご注意

- 参加賞の配付は抽選となる場合があります。
●イベントへの参加回数に関わらず、参加賞の重複配付はありません。

