

Health Comsat

ヘルス コム サ ッ ト

Health Comsat は 4月・6月・8月・10月・11月・1月 の発行です



健康パワーが
ぎゅー!

築地発健康かわら版

“ネバネバ”食材で夏に負けないカラダ作り

日帰り海の家・プール利用券を同封しました

おでかけNAVI

東京ディズニーランド® 東京ディズニーシー®
ユニバーサル・スタジオ・ジャパン®で
ハイキングのご案内

 **東京都報道事業健康保険組合**
<http://www.houdou-kenpo.or.jp/>

“ネバネバ”食材で 夏に負けないカラダづくり

夏や梅雨時は食欲が低下したり、疲れやすくなったりして体調を崩しがち…。そこで注目したいのが、「ネバネバ食材」に秘められた健康パワーです。オクラや山芋、もずくなどのネバネバ食材には、疲労回復や胃粘膜を保護する作用、夏かぜ予防など、これからの季節にうれしい健康パワーがぎゅぎゅ詰まっています！

ネバネバ食材をたっぷり食べて、夏を乗り切りましょう！！

ネバネバの正体は？

ネバネバ食材に含まれるネバネバ、ヌルヌルの成分は、食材ごとにいろいろな種類があり、それぞれが健康パワーを発揮しています。

その代表ともいえるのが、たんぱく質と糖が結合した「ムチン」、水溶性食物繊維の「ペクチン」「アルギン酸」「フコイダン」です。

ムチン

野菜や芋などに含まれるネバネバ成分です。胃粘膜や呼吸器の粘膜を保護する作用があり、胃炎やかぜを予防してくれます。

また、たんぱく質の消化吸収を助ける作用もあり、疲労回復や夏バテに役立ちます。

そのほかにも、整腸作用、血糖値や血中コレステロールを下げる作用などもあります。

ペクチン、アルギン酸、フコイダン

野菜や海藻のネバネバ成分で、とくに海藻類のネバネバはアルギン酸とフコイダンによるものです。

腸の働きを活性化して便秘や下痢を予防・改善する作用、糖の吸収を抑えて血糖値を下げる作用や、血中コレステロールを下げる作用があります。

また、フコイダンには、**胃がんの原因とされるピロリ菌を抑制するという報告もあります。**

夏に食べたいネバネバ食材

夏の食卓に欠かすことのできないネバネバ食材。それぞれに含まれるネバネバ成分+栄養成分と、期待される健康効果をみてみましょう。

畑のネバネバ

夏が旬

オクラ

ムチン・ペクチン+βカロテン・カリウム・カルシウムなど

夏バテ防止、整腸作用、老化防止、イライラ解消、むくみの改善、食後血糖値や血中コレステロールの上昇を緩やかにする など



野菜の王様

モロヘイヤ

ムチン+βカロテン・食物繊維・ビタミンKなど

胃のトラブル防止、老化防止、便秘解消、骨粗しょう症予防、血栓予防 など



古くから滋養強壮効果で知られる

山芋

ムチン+カリウム・アルギニンなど
血糖値や血中コレステロールの低下、アルギニンによる疲労回復効果、カリウムによるむくみ改善や高血圧予防 など



海のネバネバ

だしだけではもったいない

昆布

アルギン酸・フコイダン+フコキサンチン・グルタミン酸など

フコキサンチンは褐色の色素成分で、体脂肪の燃焼を促す作用がある。



わかめの根もと部分

めかぶ

アルギン酸・フコイダン+フコキサンチン・カルシウムなど

糖やコレステロールの吸収を抑える作用や免疫力をアップする作用、骨を丈夫にする作用などがある。



フコイダンが豊富

もずく

アルギン酸・フコイダン+カルシウム・ヨウ素など

ピロリ菌を抑える効果が期待されるネバネバ成分フコイダンのほか、代謝を促すヨウ素や骨粗しょう症予防に役立つカルシウムが豊富。



ネバネバ食材を使ったヘルシーレシピ

ネバネバ食材をたっぷり使って夏バテ防止

ネバネバたっぷり丼

材料(1人分)

ご飯1膳
オクラ3本
山芋100g
めかぶ1パック
卵黄1個分
しょうゆ又はめんつゆ適量

作り方

- ①オクラを薄く刻んでさっと茹でて、水気を切る
- ②山芋は皮を剥いて、すり鉢ですりおろしてとろろにする
- ③どんぶりにご飯を盛り、とろろをかける
- ④③の上にオクラ、めかぶをそれぞれのせ、最後に中央に卵黄をのせて、好みでしょうゆまたはめんつゆをかける



口当たりのよいスープで手軽にスタミナアップ

モロヘイヤと山芋のネバネバスープ

材料(4人分)

モロヘイヤ1束(約80g)
山芋80g
しょうが10g
豚ひき肉150g
水1カップ
酒大さじ1
塩小さじ2/3
こしょう少々

作り方

- ①モロヘイヤは葉を摘んで、さっと茹でて水気を切り、包丁で粘りが出るまでたたく
- ②山芋は皮を剥いて1cmの厚さの輪切りにし、ポリ袋に入れてめん棒などでたたいて細かくする
- ③しょうがはみじん切りにする
- ④鍋に豚ひき肉、水、酒を入れ、菜箸でほぐして混ぜて、強火にかける。ひと煮立ちしたらアクをとり、①・②・③を加えてさっと煮る
- ⑤塩、こしょうで味をととのえる



なるほど！健康保険

続けるほど！健康保険

Hokkaido

癒しの保養所

TOKYOヘルシーごはん

おでかけNAVY

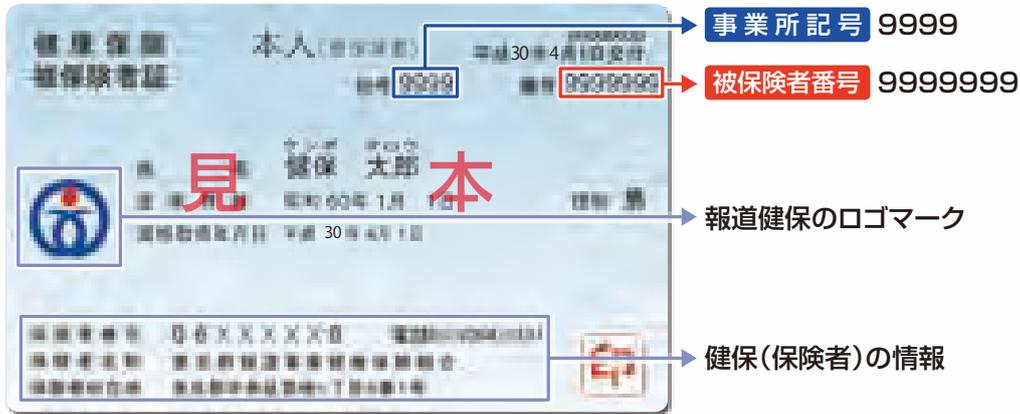
SOTOP

なるほど!

健康
保険

保険証は1人1枚 正しく使いましょう!

報道健保に加入すると、1人1枚「健康保険被保険者証」（以下「保険証」）が交付されます。保険証は、報道健保に加入していることを示す証明書で、とても大切なものです。紛失等によるトラブルを避けるためにも、きちんと保管・携帯し、取り扱いには十分に注意しましょう。



📖 病院を受診するときは

窓口で提示することで、一部負担金の支払のみで受診できます。

初診時および月が変わるごとに医療機関の窓口で提示して受診してください。保険証を提示することで、医療費の3割（原則）負担で必要な治療が受けられます。

※業務上のけがや通勤途上のけがについては健康保険で治療は受けられず、労災保険の適用となります。
※70歳以上の方は高齢受給者証も併せて医療機関の窓口にご提示ください。



📖 保険証には個人情報がいっぱい!

保険証には重要な個人情報が記載されており、身分証明書として使用される可能性があります。しかし、保険証はクレジットカード等とは異なり、使用を停止することができません。

万が一、紛失・盗難にあった場合には、第三者に不正使用されるリスクがありますので、ただちに警察に届け出てください。また、すみやかに健保組合へ紛失等の届出を行い、再交付を受けてください。

※再交付後に保険証が見つかった場合は、見つかった保険証をお返しください。

⚠️ 保険証を紛失する一番の要因は財布を落したり、盗難にあったりすることです。財布の保管にも十分注意しましょう。

きちんと
保管・携帯を



⚠️ 保険証の貸し借りは法律違反です!

保険証を他人に貸したり借りたりすることは、法律により禁止されています。不正使用した場合は、刑法により処罰を受けることとなります。

資格がなくなったときは

被保険者本人が退職したり、扶養家族の異動（就職、結婚、収入が基準額を超えたときなど）により、被保険者資格がなくなった、または被扶養者でなくなったときは、健保組合に5日以内に保険証を返却してください。



【注意】 新年度の届出・返却忘れはありませんか？

この春お子さんが就職した方、届出・返却忘れはありませんか？ 被扶養者が就職し、就職先の健康保険等の被保険者になると、報道健保の被扶養者の資格はなくなります。

！ 無資格受診は手間だらけ！

資格がないのに報道健保の保険証を使って受診した場合（無資格診療）は、医療費を返還していただくこととなりますのでご注意ください。



無資格診療をした場合、図のように報道健保や新しく加入した保険者だけでなく、本人にとってもお金のやり取りや請求手続きが発生し、多大な時間と労力がかかります。

無資格診療該当者への医療費返還請求

【実例】 被保険者・30代女性

■会社を3月10日付で退職

3月	Yクリニック	通院 (3/23 初診)
	H皮膚科	通院 (4/6 初診)
4月	Yクリニック	通院 (4/13・26 再診)
	T病院	入院 (4/16~19)
	K薬局	調剤 (4/6,26)

医療費総額 138,570円

7割

返還請求額 96,999円

☆会社を退職した場合、退職の翌日から資格を失い、保険証は使用できなくなります。誤って受診を続けてしまうと、健保組合からの返還請求額は、実例のように多額となってしまいます。

お問い合わせ先

適用課(保険証関係)

☎03-6264-0133

医療費適正化対策室(無資格受診)

☎03-6264-0135

なるほど!

健康保険

トラブルや交通事故、治療費はどうする？

交通事故など第三者の行為によってケガをした場合でも、まずは**保険証を使って病院にかかることができます。**

保険証を使った場合には、必ずすぐに報道健保まで届け出てください。



例えばこんなときが「第三者行為」にあたります



自動車事故でケガをしたとき



暴力行為を受けてケガをしたとき



他人のペットにケガをさせられたとき



自転車にぶつけられてケガをしたとき



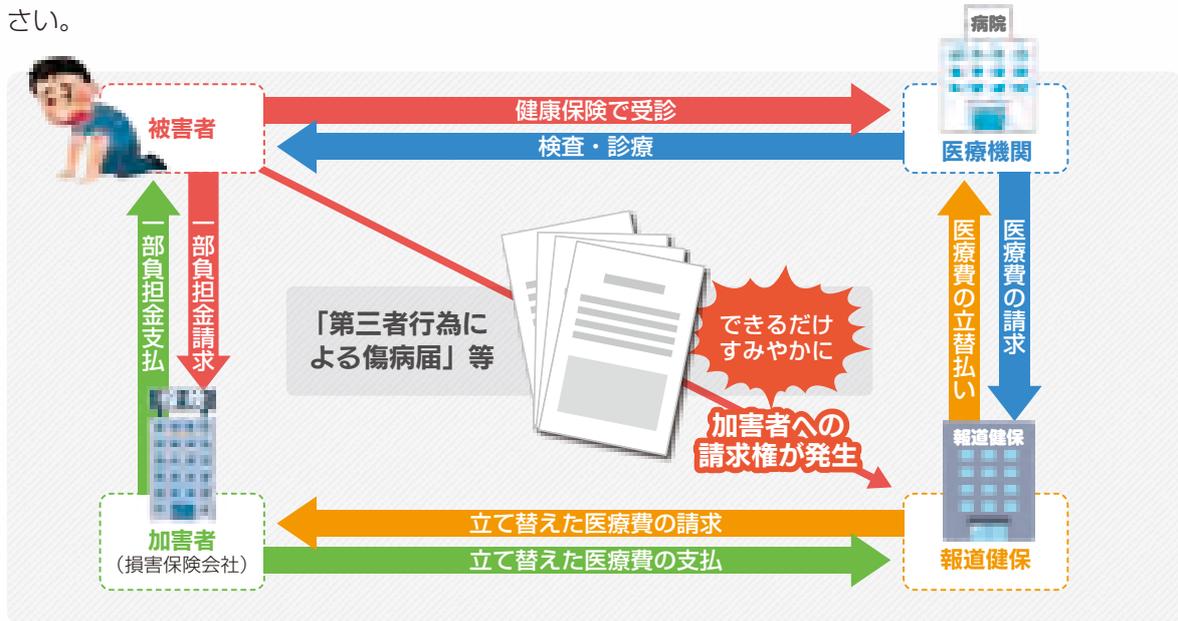
外食して食中毒になったとき

※通勤中や業務上のケガは、交通事故も含めて労災保険が適用されますので、健康保険は使えません。職場の担当者に連絡して治療を受けてください。

すみやかに「第三者行為による傷病届」を提出してください

第三者の行為によって発生した医療費は、加害者が負担すべきものです。保険証を使って病院にかかった場合、報道健保は一時的に立て替えた医療費を、後日、加害者（または加害者が加入する保険会社）に請求します。この請求に「**第三者行為による傷病届**」が必要ですので、できるだけすみやかに提出してください。このほか必要書類については、報道健保にご相談ください。

なお、交通事故の場合「交通事故証明書」等の提出が必要となりますので、必ず警察へ届出てください。



示談は慎重に

医療機関によっては「自動車事故の治療に健康保険は使えない」などというところもあるようですが、決してそのようなことはなく、健康保険による治療を希望して、後で健保組合と保険会社などとの調整にゆだねる方が得策です。なぜならば、**加害者・被害者それぞれの過失割合は後になってから決まる**からです。

また、示談が成立してしまうと、報道健保が加害者に費用を請求できなくなることがあります。示談をする前に必ず報道健保にご相談ください。

お問い合わせ先 医療費適正化対策室 ☎03-6264-0135



なくならないパワハラを考えよう！

昨今、大企業やスポーツ業界におけるパワハラが表面化し、問題となっています。長らく当然のように行われてきた行為が、実はパワハラだった…。これは、人ごとではありません。パワハラの意味を今一度、正しく理解し、パワハラのない健全な職場をめざしましょう。

♡ パワハラの有無は、被害者側の気持ちにある

パワハラがなくなる理由の1つとして考えられるのが、「無自覚」や「想像力の欠如」です。つまり、加害者側にパワハラをしている自覚がない。自覚がないから、被害者が傷ついたり、苦痛を感じているなどと夢にも思わない。結果、被害者側が声を上げるまでパワハラは続いてしまう。そんなケースが後を断ちません。

ただ、何をもってパワハラとするのか、曖昧なことが多いのも事実です。同じ行為をしても、相手が嫌だと思わなければパワハラではありませんし、**たとえ些細なひと言でも、相手が嫌だと思えばパワハラになります**。大切なのは、被害者側の気持ちになって考えることです。自分がパワハラだと思っていなくても、相手を深く傷つけているかもしれないのです。

「そんなつもりはなかった」は通用しない

上司は叱咤激励、指導しているつもりだが…



♡ 職場に存在するタテ社会の秩序を見直そう

タテ社会の秩序とは、年長者や親、先輩、上司などは無条件に敬うべきであるという上下関係を重視するもので、なくならないパワハラの背景には、このタテ社会の秩序が存在します。これが「教育的指導」という建前のもと、部下や後輩に対する行き過ぎた叱責や制裁につながってしまうのです。

パワハラをなくすためには、職場のタテ社会の秩序、すなわち上司と部下の関係を見直す必要があります。互いに「個」を尊重し、上司は上下関係を強要しないこと。部下は上司の理不尽な行為に対して声を上げることが大切です。

パワハラを受けたらどうする？

『平成28年度 職場のパワーハラスメントに関する実態調査報告書（厚生労働省）』によると、パワハラを受けた後、「何もしなかった」という人が40.9%もいることがわかりました。パワハラは我慢していても解決しません。問題解決へ向けた行動を起こしましょう。

① 記録する

後の事実確認のために、「いつ、どこで、誰が、何を、何のためにしたのか」を、メモや録音で記録しましょう。



② 周囲に相談する

1人で悩まず、同僚や上司に相談しましょう。周囲の協力で本人がパワハラに気づく場合があります。

③ 会社の窓口相談する

上司に相談できない場合は、会社の人事部や社内相談窓口相談しましょう。

④ 外部の相談窓口相談する

社内に相談窓口がない、または社内で解決できない場合は、外部に相談しましょう。全国の労働局・労働基準監督署にある総合労働相談コーナーでは、無料で相談を受け付けています。



報道健保は10人に1人が高血圧!

報道健保では、「Hoksプラン」に基づく重症化予防対策を実施しております。

今年度は高血圧症の有所見者を対象に、早い段階での生活習慣の改善や医療機関への受診を促すことで、疾病の予防や重症化防止に取り組んでいきます。

男女別高血圧該当状況

健診を受診された方の約10人に1人(9.3%)が高血圧症に該当しています。

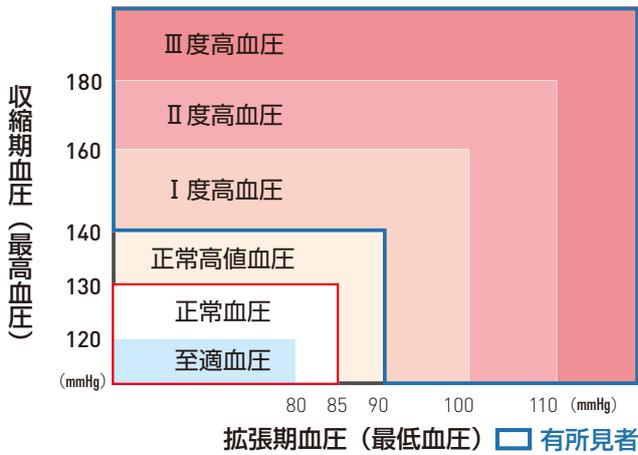
特に男性受診者は約7人に1人(13.4%)と、その割合が高くなっています。

今年度は下表のうち、高血圧Ⅲ度は全員、Ⅱ度はBMI25以上30未満128名の方に対し、保健師・栄養士などが重症化予防事業を実施いたします。

	高血圧Ⅰ度	高血圧Ⅱ度	高血圧Ⅲ度	計
男性	1,416名(9.6%)	393名(2.7%)	160名(1.1%)	1,969名(13.4%)
女性	496名(3.7%)	114名(0.9%)	28名(0.2%)	638名(4.8%)
合計	1,912名(6.8%)	507名(1.8%)	188名(0.7%)	2,607名(9.3%)

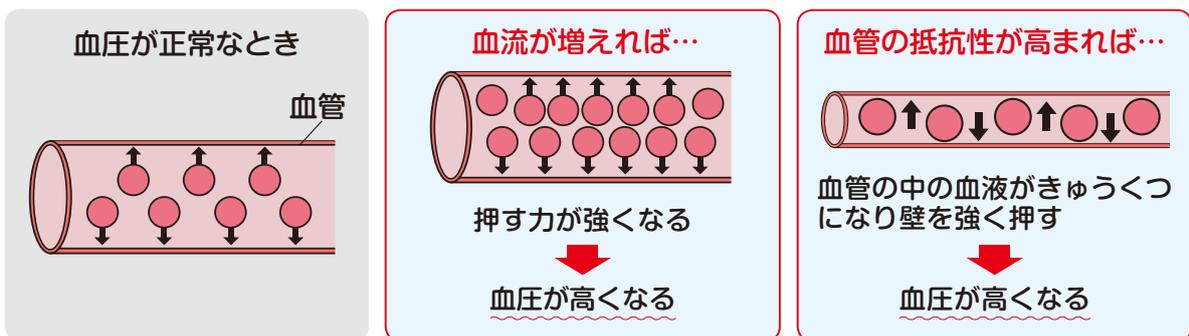
平成29年度生活習慣病予防健診受診者 27,936名(男性14,691名・女性13,245名)における該当者

血圧値の分類



📍 高血圧ってどんな病気?

血液を全身に送り出すための圧力のことを「血圧」といい、「高血圧」とは、何らかの要因で血圧をコントロールする機能が障害され、慢性的に血圧が高すぎる状態が続くものをいいます。

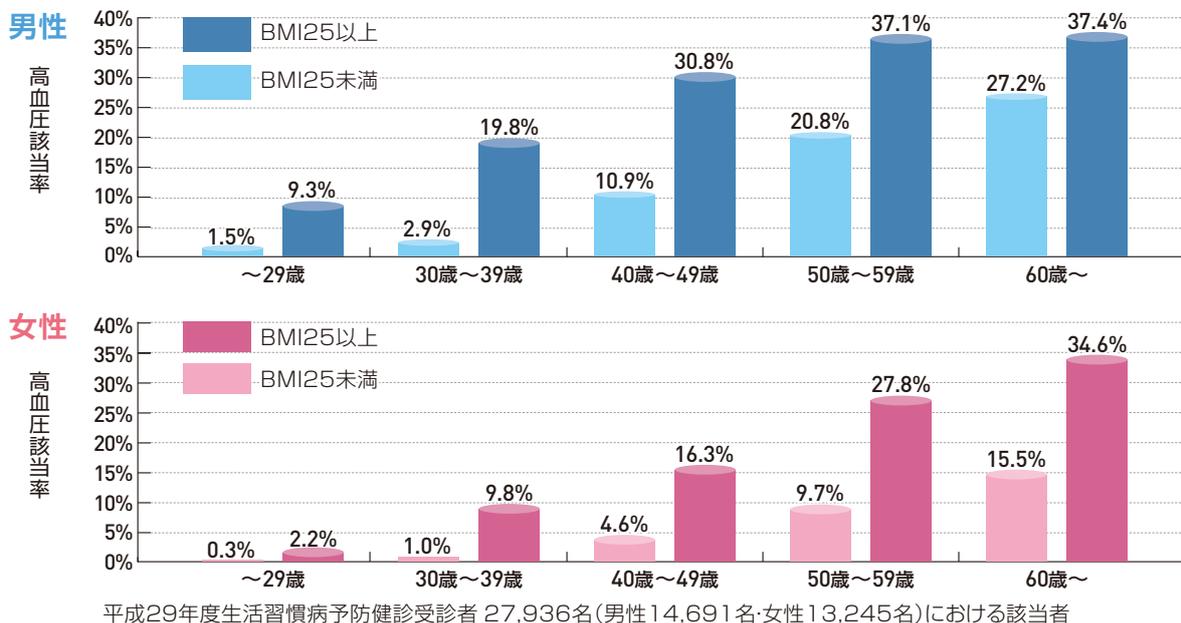


肥満は高血圧の大きな原因

肥満度と年代別高血圧該当状況

(最高血圧140mmHg以上、あるいは最低血圧90mmHg以上に該当されている方)

男女とも、すべての年代で肥満者が圧倒!



肥満が血圧を上昇させるメカニズム

高血圧には、塩分のとり過ぎや喫煙、ストレスなどさまざまな要因が考えられますが、肥満も重要な要因の1つです。

肥満になると、酸素消費量の増加とともに循環血液量が増え、心臓から血液を送り出す際に大きな圧力が必要になります。また、過食などが原因で交感神経が優位になると、血管が収縮して血圧が上がります。さらに、肥満になるとインスリンに対して抵抗性が高まるため、糖代謝が正常に行われなくなり、血圧上昇につながることもわかっています。



血圧を下げるために肥満の解消を

運動時は安静時よりも多くの酸素やエネルギーを必要とするため、心臓は全身への血液の供給を増やします。そのため、一時的に血圧や脈拍が上昇するので、高血圧にはよくないと思われるがちです。しかし、適度な運動には、次のような理由から高血圧を予防・改善する効果があるとされています。

運動効果

- ① 適度な運動を習慣として行っていると、筋肉が効率よく酸素を取り込めるようになり、血圧や脈拍が上がりにくくなる
- ② 脂肪の燃焼を促す
- ③ 軽い運動は血流をよくし、血管の内膜を刺激し、血管をしなやかにする物質を分泌する
- ④ 副交感神経が優位になり、血圧を下げる
- ⑤ ストレスを解消する

※治療中の方は運動する場合は事前に主治医にご相談ください。

保健師による「ヘルスサポート活動」を行っています。

報道健保では皆さまの健康の保持増進のため、加入事業所に対しヘルスサポート活動を展開しています。保健師が事業所を訪問し、血圧測定会・骨健康度測定会・CO測定会などを実施いたします。

今回の訪問事業所… 株式会社メディカル
トリビューン
骨健康度測定者…… 52名
CO測定者 …………… 14名



体験者のコメント

骨健康度測定

- 👤 意外と簡単にできるものだったのでびっくりした。
- 👤 判定が思っていたより悪くてショック、骨の体操をします。
- 👤 面白かった、保健師から丁寧なアドバイスがあり良かった。

CO測定

- 👤 気軽に受けられるのが良かった。
- 👤 数値でみると汚れていると感じた。
- 👤 禁煙の効果を実感できた。

保健師からのコメント

事業所のご担当の方にもご協力いただき、当初の予定人数を大きく上回る参加人数で大盛況でした。骨の健康3要素は、カルシウム、日光浴、運動です。最近話題の「かかと落とし体操」もご紹介しました。呼気CO測定は、普段意識しない喫煙の影響がわかります。禁煙すると測定値がきれいに下がります。

皆様の会社でも測定会を実施しませんか？

(保健師 森澤和子・御牧弓子)

お問い合わせ先 保健指導課 ☎03-6264-0137

禁煙するなら今がチャンス！

報道健保は皆様の禁煙チャレンジを応援しています。

方法は次の2つ！

1 禁煙外来

一定の条件を満たしていれば、禁煙治療に健康保険が使えます。禁煙外来では、医師のアドバイスとともに禁煙補助薬が処方されるので、禁煙成功率が高まります。

健康保険適用で禁煙治療にかかる費用

使用する薬によって異なりますが、自己負担3割の場合、約3カ月の治療スケジュールで、13,000円～20,000円程度の費用ですみます。ただし、医療機関の方針、検査や治療の内容によっても異なりますので、あらかじめ確認しておくとういでしょう。

★ニコチンパッチ 約13,000円 ★飲み薬（バレニクリン） 約20,000円

●報道健保診療所でも禁煙に関する相談（禁煙外来の紹介）を受け付けています。

お問い合わせ先
保健指導課 ☎03-6264-0137

2 通信制の禁煙プログラム 参加者募集中「らくらく禁煙コンテスト」

応募方法

- 申込受付期間 6月25日(月)まで
- 開催期間 平成30年7月9日(月)～8月19日(日)
- 参加料 無料
- 参加資格 被保険者・被扶養者

お申し込み・お問い合わせ先

らくらく禁煙コンテスト事務局(株式会社 法研 保健事業課) ☎03-3562-8420

✉ kinen@sociohealth.co.jp 主催：公益財団法人 日本対がん協会 共催：東京都報道事業健康保険組合

完全禁煙成功者の声

成功の秘訣は、軽い気持ちで始めてみることもかもしれません。今日で必ず禁煙する、と自分で縛らないことです。私自身、コンテストに参加した時点ではまったくタバコをやめるつもりはありませんでした。ただ、この間は吸わずにいられるかな？と自分に軽いチャレンジをしようと思ったことです。

これから始める皆さん、食事とお酒がおいしくなりますよ！

H.K.様



骨健康測定器を設置しています

報道健保診療所と報道健保築地健診プラザでは開設日を中心に「骨健康測定器」を設置いたします。また、イベント会場にも設置いたします。

D・E の判定が出た方には、当組合の栄養士がアドバイスいたします。

さらにアドバイスコメントも出力!

わかりやすい5段階評価

A~C	良好~標準
D、E	注意

約40秒で骨の健康度を測定



どなたでもご利用できます 健診結果判定プログラム

使い方は簡単。入力所要時間は3~5分程度です。

健診後の詳しい説明を見たいときに便利です。

報道健保のトップページのバナーをクリック



入力結果と改善アドバイスは「健診結果判定シート」に出力することができ(PDF形式)、あなただけのオリジナル改善ガイドが作成可能です。



こんなことがわかります!!

- あなたに起こりやすい病気
- 生活改善のポイント
- 見てわかる基準値との比較グラフ
- 改善アドバイスが入ったオリジナル「健診結果判定シート」など

適正受診のススメ

Hoks プランに基づく健康管理事業の一環として、平成29年4月~8月のレセプト分析を行い、重複受診および頻回受診、薬の飲み合わせ異常の方を確認いたしましたので、ご報告します。

(レセプト：医療機関が健康保険組合等に請求する医療費の明細書。)

		条件	該当者	事例
重複・頻回受診	重複受診	同じ病気で月に4カ所以上の病院に受診。かつ3カ月以上連続。	4名	●睡眠障害で睡眠薬を重複処方。 ●不安障害のため抗不安薬などを重複処方。
	頻回受診	同じ病気で月15回以上病院を受診。かつ3カ月以上連続。	16名	●整形外科に関する頻回受診が多い。
薬の分析	併用禁忌 (同時に飲まないほうが良い薬)	2カ所以上の病院から薬の処方。かつ2カ月以上連続。	27名	●頭痛薬どうしの併用禁忌、次いで睡眠薬と抗生剤の併用禁忌が多い。
	病名禁忌 (特定の病気で使用できない薬)			

受診は正しく!

同じ病名で複数の医療機関に受診しますと、薬や注射等の重複による弊害や病気の悪化が心配されます。一般に、医師が処方する薬は、市販薬より強い薬効を示すものが使われております。そのため必要以上に薬を用いたり、自己判断で薬を使用することは非常に危険です。

このような事態を防ぐために、以下の点に気をつけましょう。

- 1 主治医を決め、総合的に治療を受ける。
- 2 複数の医療機関を受診する必要がある場合は、現在飲んでいる薬を医師や薬剤師に伝える。
- 3 お薬手帳を1冊にまとめる(医療機関ごと、診療科ごとにお薬手帳を分けない)。
- 4 気になることがある場合は、医師や薬剤師に相談する。

みんなの

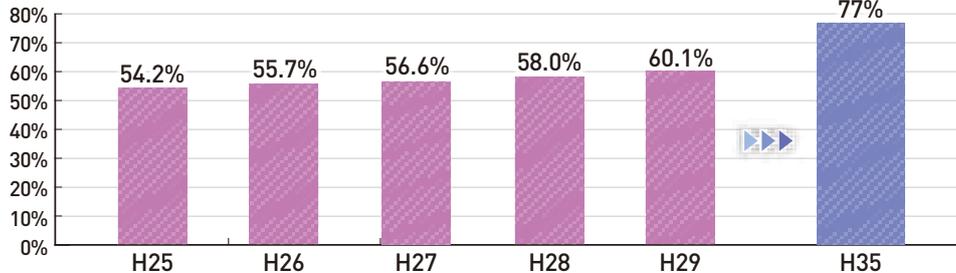
報道健保
築地健診
プラザ

報道健保築地健診プラザで 胃がんの早期発見・予防を

無料

胃がんは診断や治療の進歩で治りやすいがんの一つといわれるようになりました。そのためには早期発見が何より大切です。

報道健保の胃がん検診の受診率



35歳になったら「胃がん検診」を受けましょう

報道健保築地健診プラザの検診には「X線検査」と「内視鏡検査」があります

X線検査

バリウムを飲んで胃の形全体を見る

検査直前に発泡剤で胃をふくらませたあと、バリウムを含む造影剤を飲んでX線で胃を撮影します。

年に1回交互受診が
オススメです

内視鏡検査

胃の粘膜を直接観察する

口から内視鏡を入れて、胃の粘膜を直接観察します。胃X線検査では見つけにくい小さながんの早期発見が可能です。

<X線検査・内視鏡検査でわかる病気>

急性胃炎、慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃ポリープ、胃がん、早期胃がん(胃内視鏡検査)など

報道健保築地健診プラザの内視鏡検査がオススメの理由

- 直径5.8ミリの細いカメラを使用しています。(通常サイズ14ミリ)
- 高速内視鏡洗浄機を導入して1検査ごとの内視鏡洗浄を行っております。
- 所要時間は10分～20分程度です。

ご注意

- 持病・妊娠・問診等により受けられない場合があります。
- 咽頭麻酔を行います。しびれ感が1時間ほど続きます。
- X線検査は検査前、内視鏡検査は検査前・検査後に食事の制限があります。

ピロリ菌にサヨナラ ～ピロリ菌検査実施中～

報道健保では、胃がん対策の一環として、平成28年度から「ピロリ菌検査」を実施していますが、がん対策を推進するため、平成30年度も引き続き報道健保築地健診プラザでは、まだ検査を受けていない方を対象に**無料**で実施します。(1回のみ)

健診と同時に検査できます

まだ検査を受けていない方は、ぜひ平成30年度の健診受診の際、ピロリ菌検査を受診されるようお勧めします。なお、すでに「陰性」が確認されている方は、再度受診する必要はありません。

「陽性」の方は必ず除菌しましょう

これまでの2年間における「陽性」の該当者は約2,800名、9人に1人の割合(該当率12%)です。陽性でも1週間程度の服薬で除菌することができますので、放置せず除菌して、将来の胃がんリスクを減らしましょう。早めに医療機関にご相談ください。



今後の報道健保築地健診プラザ独自サービス!

- 7月2日(月)～9月28日(金)…熱中症対策として飲物をご用意します
- 10月22日(月)～10月26日(金)
- 11月12日(月)～11月16日(金) } …歯科検診が同時に受けられます
- 10月中旬～1月31日(木)…インフルエンザ予防接種が同時に受けられます



報道健保の被扶養者の皆様 年に1回、無料で健診が受けられます！

1. 報道健保築地健診プラザ 築地駅から徒歩2分

2. 直接契約医療機関 全国56カ所

3. 婦人生活習慣病予防健診 春と秋、年2回実施します

4. 会場健診

6月下旬から、申込が始まります。

秋季「婦人生活習慣病予防健診」のご案内

対象	女性被保険者・女性被扶養者(妻・母・その他 40歳以上の方)
費用	無料
実施期間	平成30年10月～平成31年1月
実施会場	全国約750カ所の公的施設や医療機関 ※詳細は、ご案内パンフレットまたはホームページでご確認ください。
申込方法	被保険者は下記の①で、被扶養者は①②のどちらかの方法でお申し込みください。 ① 報道健保ホームページのトップ画面にあるNEWS「婦人生活習慣病予防健診申込受付について」からお申し込みください(7月から掲載予定)。 ② 6月下旬送付の申込書に希望会場等をご記入のうえ、報道健保へ返送してください。

ご自宅の近くでお気軽に！

※婦人生活習慣病予防健診(他健診を含む)と人間ドックは、いずれか1年度1回(4~3月)限りの受診となります。すでに春季婦人生活習慣病予防健診を受診した方は受診できません。

報道健保の婦人生活習慣病予防健診はココが違う！

- ① 検査費用は**無料**！
- ② 基本的に1日で乳がん・子宮がん検診も含め、多くの検査が一度で受けられます。
 - 胸部X線検査 ● 乳房診検査(医師による問診、超音波検査) ● 子宮頸がん検査(細胞診) 等

一般的に多くの自治体の健診では、下記検査が有料で、全員を対象にすることはありません。

横浜地区会場健診のご案内

歯科検診と骨健康測定も同時に受診できます！

対象	被保険者・被扶養者(配偶者・父母・その他 40歳以上の方)
費用	無料
実施期間	平成30年9月10日(月)～12日(水)の3日間
受付時間	9/10(月) 男性 10:00～11:30 / 女性 13:00～14:30 9/11(火)～9/12(水) / 女性 10:00～14:30
会場	『横浜情報文化センター』6階ホール、7階大・小会議室 横浜市中区日本大通11番地 最寄り駅：みなとみらい線「日本大通り駅」情文センター口直結 JR・横浜市営地下鉄「関内駅」徒歩10分
申込方法	6月下旬に発送予定の事業主宛通知を確認のうえ、申込書を城西病院健診予約センターに送付ください。 被扶養者は6月下旬以降報道健保ホームページのトップ画面にあるNEWS「横浜会場健診について」を参照のうえ、お申し込みください。

体とお口のメンテナンス、一緒にいかがですか？



もうすぐ夏休み あなたは海派?それとも山派?



海派のあなたに

オーシャンビューの熱海荘



交通 熱海駅から約700m

施設 客室（和室8室、洋室4室）
浴場（男女）
泉質：カルシウム・ナトリウム・塩化物泉（源泉かけ流し）



全12室の客室から相模湾が一望でき、リゾート気分が満喫できます。



山派のあなたに

自然あふれる那須山荘



交通 那須塩原駅 → 一軒茶屋 → 那須山荘
バス約40分 徒歩15分

施設 客室（和室9室、和洋室2室、洋室2室）
浴場（男女・小浴場）
泉質：単純硫黄温泉（源泉かけ流し）



緑いっぱいの庭園遊歩道では、植物観賞が楽しめます。癒しのひとときを…

熱海で夏と海を満喫



7/15(日)~16(月祝)

熱海こがし祭り第50回山車コンクール

国道135号を交通規制して行う、熱海で一番盛大な催しです。伝統の木彫り山車、アイデアを駆使した装飾山車など30数基が東海岸町の審査会場へ繰り出します。山車のほか、6団体の御輿も練り歩き、熱海っ子の威勢のいい掛け声が響き渡ります。

会場 国道135号(東海岸町)
問合せ 熱海市観光協会 ☎0557-85-2222



7/21(土)~9/2(日)

熱海サンビーチウォーターパーク

熱海サンビーチ海水浴場に毎年開設される「サンビーチウォーターパーク」。約40m四方のビーチアスレチックが海上に出現します。シーソー、トランポリン、滑り台、クライミング、トンネルなど約20種類のエア遊具で、小学生から大人まで楽しめます。

開催地 サンビーチ東側海上
問合せ 熱海市観光協会 ☎0557-85-2222



8/1(水)~4(土)

熱海ビール祭り

夏の夜を盛り上げる期間限定のピヤガーデン。潮風を感じながらご家族やお仲間と美味しいビールを楽しめます。地元の特産品を味わえる模擬店や特設ステージで繰り広げられるショーの数々。真夏の熱海の恒例イベントです。

開催地 親水公園イベント広場
問合せ 熱海市観光協会 ☎0557-85-2222

熱海荘健康教室のご案内

加入者の皆様の健康の保持増進を目的とし、直営保養所を利用した「宿泊型の保健指導プログラム(健康教室)」を実施いたします。

“ゆったりとした保養所の空間”を満喫いただきながら、近隣ウォーキングや楽しく実になるプログラムを企画しております。



熱海荘第Ⅱ期整備工事のお知らせ

熱海荘は昨年10月～12月に客室や食堂等パブリックスペースの改修を行いました。改修リニューアル後にご利用いただいた皆様には、好評をいただいております。

平成30年度はさらに快適にお過ごしいただけるよう第Ⅱ期工事として浴室や配管、外壁等の改修を実施いたします。

工事予定期間中の**平成30年9月25日(火)～12月21日(金)**までは**休館**となりご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。

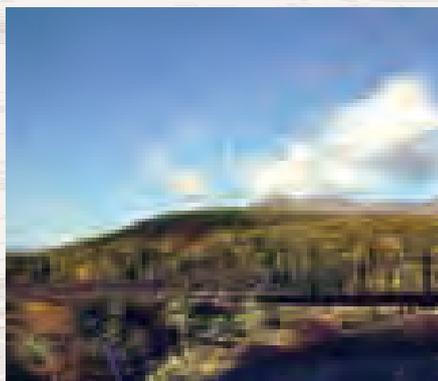
なお、休館前の9月分の利用については下記の取扱いとなります。

抽選対象期間 9/1(土)～9/24(月・祝)

抽選受付期間 ～6/15 **抽選日** 6/16



那須の大自然をアクティブに!



つつじ吊橋

八幡自然研究路に掛けられた橋長130m、高さ38mの吊橋。那須連山が一望でき、豊かな夏の自然が楽しめます。近辺に木道の遊歩道があり、散策コースになっています。



那須昆虫ワールド

ヘラクレスオオカブト、ギラファノコギリクワガタなど、世界のクワガタ・カブトムシが大集合!いろいろなクワガタ・カブトムシに直接さわって楽しめます。7月中旬までは「昆虫採集ミニツアー」、8月には「昆虫争奪じゃんけん大会」や「昆虫釣り大会」が催されます。



那須バギーパーク

本格バギー体験ができる那須バギーパーク。6歳から体験できる周回コースや、大自然に囲まれた林道をスタッフの先導または同乗で楽しめるアドベンチャークルーズがあります。バギーは2人乗りもあるので、カップルや親子でも楽しく遊べます。

場所 那須湯本温泉街から車で約5分。駐車場有り
問合せ 那須町観光協会 ☎0287-76-2619

所在地 栃木県那須郡那須町高久甲5327-1
問合せ 那須昆虫ワールド ☎0287-74-5933

所在地 栃木県那須郡那須町湯本588
問合せ 那須バギーパーク ☎0287-76-6700

カレーパエリア

料理制作／本田祥子(管理栄養士) 撮影／石田健一 スタイリング／宮澤由香

材料 (作りやすい分量の4人分)

えび	4尾 (40g)
ズッキーニ	1/2本 (75g)
たまねぎ	1/2個
にんにく	1かけ分
ミニトマト (赤・黄・緑)	計8個
オリーブオイル	大さじ1
米	2合
水	330ml
塩	小さじ1と1/2弱
カレー粉	大さじ1/2
とうもろこし (缶詰)	30g
パセリ (みじん切り)	適量
黒こしょう	適量
レモン	1個

作り方

- ① えびはきれいに洗う。ズッキーニはスティック状に、たまねぎとにんにくはみじん切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ熱し、香りがしてきたらたまねぎを加えて2分程度炒め、米を入れさらに炒める。
- ③ 米が少し透き通ってきたら、水を入れ、ひと煮立ちした後に塩とカレー粉をふり入れざっと混ぜる (写真)。
- ④ 中火弱にし、蓋をして10分間加熱する。
- ⑤ 10分たったところで、えび、ズッキーニ、ミニトマト、とうもろこしを散らし、再び蓋をしてさらに5分間加熱する。
- ⑥ 器に盛り、パセリと黒こしょうを散らしてレモンを搾っていただく。



ヘルコム編集室で実際に作ってみました!

フライパン1つで完成するので、料理も片づけもとてもラクチンでした。家族でとりわけて食べるのにピッタリです。トマトとレモンの酸味がとてもサッパリして食欲のないときにもたくさん食べられそうです。

1人分 339kcal
塩分 2.1g

※写真は2人分



栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 井内 典子



今回は本来のサフランを使用せずに**カレー粉**で黄色い色と香りをつけ、生のお米をオリーブオイルで炒め、魚介と野菜をフライパンで炊き込んだお手軽なパエリアです。

香辛料の**カレー粉**に含まれるターメリックは胃腸を活発に

し、血の巡りをよくし、黄色の色素成分のウコンは肝臓の解毒機能を高める作用があります。

また、**ズッキーニ**にはカリウムが多く含まれ、余分なナトリウムを排泄します。そして、**ミニトマト**はトマトよりリコピン[100g当り: トマト3mg、ミニトマト8mg]や他の栄養素も豊富で、抗酸化力が強い野菜です。普段から小さくても健康効果の優れたミニトマトを積極的に召しあがることをお勧めします。

紫陽花を愛でながら寺町を偲ぶ



梅雨の時期を散歩するなら、学生の街・白山を起点に本駒込の寺町を抜けて、“お年寄りの原宿”巣鴨へ。白山神社と六義園では艶やかな紫陽花を鑑賞できる、この時期ならではのコースです。

表紙の写真

白山神社の紫陽花。毎年6月、境内と隣接する白山公園で「文京あじさいまつり」が開催されます。約20種、3,000株もの多彩な紫陽花が艶やかさを競います。(文京あじさいまつり：2018年は6月9日～17日)



7 巣鴨庚申塚

庚申塚とは、中国から伝来した道教の石塔のこと。江戸時代、中山道の休憩所として栄え、その賑わいは『江戸名所図会』にも描かれているほど。巣鴨の街の原点と言えるでしょう。



6 高岩寺(とげぬき地蔵)

本尊延命地蔵菩薩は秘仏ながら、その姿を写した御影を本堂で授与。江戸時代、針を誤飲した女性が御影を服したら、針が御影を貫いて出たのが「とげぬき」のいわれです。境内には洗ってお参りする洗い観音も。



4 六義園

徳川綱吉の側用人・柳澤吉保が築園した、和歌の心が息づく回遊式築山泉水庭園。和歌に詠まれた景勝地などが八十八景として映し出されています。(入園料：300円)



5 巣鴨地蔵通商店街

約800mにわたる商店街には、塩大福や地蔵煎餅、赤い肌着といった名物店がずらり。月に3回(4日・14日・24日)の縁日には通りに沿って露店が軒を連ね、さらに活況をみせます。



白山神社

2 白山神社

2 白山神社

徳川15代将軍・綱吉と生母・桂昌院から篤く崇敬された古刹。都内有数の紫陽花の名所として知られるほか、歯の神様としても信仰を集め、歯ブラシの供養も行われています。

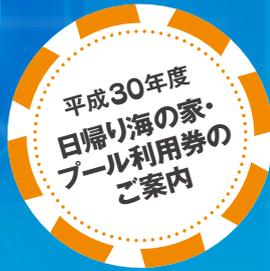


3 駒込土物店跡

江戸時代、神田、千住と並び、三大青物市場といわれた駒込。大根やごぼうなどが、土のついたまま取引されていたとか。天栄寺の門前に建つ碑が往時を偲ばせます。



※施設内および境内や園内歩き含みます



夏季限定!

プールで、海で、 夏を思いっきり楽しもう!

夏はすぐそこ。今年もプール施設・海の家と契約しました。さらに、今年も関西のプールも仲間入り。この夏も“プール”や“海”でリフレッシュ!!



関西地区に新規で夏季施設を契約しました!今年の夏は「関西サイクルスポーツセンター」へ遊びに行こう!

利用資格	報道健保の被保険者・被扶養者
利用券	右ページに掲載しています
利用方法	利用券を切りとって、保険証記号・番号、事業所名、氏名等をご記入のうえ、利用者負担分の料金(利用券に記載)を添えて、施設の窓口に提出してください。

右ページの利用券使用后、さらに追加が必要な場合

所定の申込書(保健施設課まで電話でご請求ください)に必要事項を記入し、FAXまたは郵送でお申し込みください。

※利用券がなくなり次第、追加申請の受付は終了いたします。なお、事業所内で利用されない方の分を譲り受けることは差し支えありません。

📍 プール

東京サマーランド	JR中央線「八王子駅」または京王線「京王八王子駅」からバス約30~35分/ JR五日市線「秋川駅」からバス約10分 ☎ 042-558-6511
国営昭和記念公園レインボープール	JR青梅線「西立川駅」下車 ☎ 042-528-1751
よみうりランド ウォーターアミューズメントアイランド「WAI」	京王線「京王よみうりランド駅」下車、 Gondola 5~10分またはバス5分 /小田急線「読売ランド前駅」下車バス約10分 ☎ 044-966-1133
西武園ゆうえんち・プール	西武新宿線「西武遊園地駅」下車 ☎ 04-2922-1371
大磯ロングビーチ	JR東海道本線「大磯駅」から直通バス約10分 ☎ 0463-61-7726
東武動物公園 東武スーパープール	東武スカイツリーライン「東武動物公園駅」下車 ☎ 0480-93-1200
としまえん	西武池袋線/都営大江戸線/西武有楽町線 「豊島園駅」下車 ☎ 03-3990-8800
NEW 関西サイクルスポーツセンター	南海高野線・近鉄長野線「河内長野駅」からバス約20分 ☎ 0721-54-3101

📍 日帰り海の家

江ノ島海岸 「紀伊国屋旅館」海の家
☎ 0466-22-4247



★小田急線「片瀬江ノ島駅」下車/湘南モノレール「湘南江ノ島駅」下車/江ノ島電鉄線「江ノ島駅」下車



お問い合わせ先

保健施設課

☎ 03-6264-0132



今年も開催します。報道健保の人気企画



東京ディズニーランド® 東京ディズニーシー®でハイキング

東京ディズニーリゾート®でいざ夢の世界へ!!

開催日・会場	東京ディズニーランド…平成30年11月10日(土) 東京ディズニーシー……平成30年11月17日(土) JR京葉線「舞浜駅」下車
参加資格	報道健保の被保険者・被扶養者 ^①
募集定員	各1,500名(合計3,000名) ^{②～③}
参加費	大人(18歳以上)……………1人3,000円 ^{④～⑥} 中人(中高生、12～17歳)……………1人2,000円 小人(幼児・小学生、4～11歳)…1人1,000円
申込締切	平成30年6月21日(木)17時申込分まで(厳守)
結果通知	7月中旬に、当選者のご自宅あてにその後の手続き方法について通知いたします。



東京ディズニーリゾート® 35周年(イメージ)



ハピエストセレブレーション・オン・ザ・シー(イメージ)

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン®でハイキング

今年は大型アトラクションが続々登場。かつてない体験と最高の笑顔を!!

開催日・会場	平成30年10月13日(土)ユニバーサル・スタジオ・ジャパン (JRゆめ咲線「ユニバーサルシティ駅」下車)
参加資格	報道健保の被保険者・被扶養者 ^①
募集定員	300名 ^{②～③}
参加費	大人(12歳～64歳)シニア(65歳以上):3,000円 / 子ども(4歳～11歳):2,000円 ^{④～⑥}
申込締切	平成30年6月21日(木)17時申込分まで(厳守)
結果通知	7月中旬に、当選者のご自宅あてにその後の手続き方法について通知いたします。

⚠️ 注意事項(東京ディズニーランド、東京ディズニーシー、ユニバーサル・スタジオ・ジャパン共通)

- ①…「東京ディズニーランド」「東京ディズニーシー」「ユニバーサル・スタジオ・ジャパン」はいずれか1施設のみのお申込みとなります(重複申込み不可)。
- ②…募集定員を超えた場合は申込者単位で抽選となります。
- ③…申込後の人数変更はできません。
- ④…当選後、指定口座へ振込での支払となります(振込手数料は自己負担)。詳しくは、当選通知にてお知らせいたします。
- ⑤…抽選後、入金状況に応じて繰り上げ当選を実施します。
- ⑥…ハイキング当日都合により不参加となった方については、チケットは送付いたしません。
(振込まれた参加費は後日返金いたします。)

上記ハイキングの申込方法は全てWEBによる申込みとなります。

報道健保ホームページトップの「体育奨励事業のお申し込み」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「hdk2018」パスワード 健康保険証の表面下段に記載されている06から始まる8桁の数字

※FAXまたは郵送での申込ご希望の場合は、保健施設課まで☎にてお問合せください。

なるほど！健康保険

続・コロナの処方せん
なるほど！健康保険

Hokkaido

癒しの保養所

TOKYOウォーキング
簡単ヘルシーごはん

おでかけNAVI

SPORT
KEIJO

KENPO TOPICS

公告

事業所の編入

(株)クラッキ 東京都港区 平成30年4月1日	(株)フェイドイン 東京都港区 平成30年4月1日	全国農業共済組合連合会 東京都千代田区 平成30年4月2日	(株)Delta Values 東京都中央区 平成30年4月2日
-------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--

事業所の所在地変更

(株)日本農業新聞 新 東京都千代田区 旧 東京都台東区 平成30年1月22日	(株)ジェイエイ情報サービス 新 東京都千代田区 旧 東京都台東区 平成30年1月22日	(株)サジツマネジメント 新 東京都渋谷区 旧 東京都中央区 平成29年12月1日
--	---	--

事業所の名称変更

(株)ゆめ太カンパニー 旧 (株)TYOアニメーションズ 東京都清瀬市 平成29年11月30日
--



引っ越し等で住所が変更となった方へ

大切なお知らせをお届けするために、健保組合に必ず届出を!

報道健保からの機関誌『Health Comsat』や各種お知らせは、皆様から提出をいただいた住所にお送りしております。

住所が変わった場合は、忘れずに「**住所変更届**」を会社を通じてご提出ください。

申請書類は
報道健保ホーム
ページから
ダウンロード
できます



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方の保険料の納付期限は「毎月10日」(土・日・祝日の場合は翌営業日)と健康保険法で定められています。

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

6月～8月の納付期限

6月分	平成30年6月11日(月)
7月分	平成30年7月10日(火)
8月分	平成30年8月10日(金)

健康管理委員宛メールの愛称決定

報道健保より各事業所の健康管理委員の方宛にお送りしているメールの愛称が次のとおり決定しました。

「けんぼ健康 Informaiton」

今後もタイムリーな情報発信をしてみたいと思いますので、ぜひご活用ください。

報道健保におけるマイナンバーの取扱いについて

報道健保では、漏えい事故防止等の安全性を最重視し、また事業主の皆さまの負担軽減と利便性を鑑み、被保険者・被扶養者の皆さまのマイナンバーは原則として「住民基本台帳ネットワーク」から取得しています。

したがって、報道健保に届出する適用・現金給付の届書には、マイナンバーを決して記載しないようお願いいたします。

お預かりしたマイナンバーについては、法令及び個人情報保護管理規程に基づき、厳正かつ厳重な体制で管理しております。



今月の 報道健保



被保険者数が
5万人を突破!!

		平成30年4月末現在	対前月比
被保険者数	事業所数	703件	2件
	男性	32,150人	777人
	女性	18,558人	910人
	合計	50,708人	1,687人
被扶養者数		27,902人	-331人
加入者数		78,610人	1,356人

読者とHealth Comsatをつなぐ

Comsat
おたよりROOM

今回は、4月号にお寄せいただいた皆様からのコメントを紹介いたします。



「簡単ヘルシーごはんシリーズ」
写真がきれいでおいしそうに見えるので、毎回作っています。名前の通りに簡単で、体によさそうなものばかりで、家族にも毎回好評です。旬のものが中心なのもとてもいいです。これからも楽しみにしています。

(クリンさん 40代男性)

<ヘルコム編集室より>

今号のレシピは、当編集室でも作ってみました。P16の感想のとおり、簡単でこれからの暑い時期にピッタリな料理ですので、皆さまもぜひお試しください。

「平成30年度報道健保保健事業カレンダー」は、とても見やすく仕事上でも参考にしたいと思いました。また一年間の計画を立てるのに役立ちます。「いちご狩り」が楽しみです。
(ミヤリンさん 50代女性)

<ヘルコム編集室より>

4月号に同封の「保健事業カレンダー」では、報道健保の年間の催しを掲載していますので、ぜひ色々なイベントにご参加ください。「いちご狩り」も詳細が決まりましたら、誌面上にてご案内します。

ヘルスコムサットが郵便受けに入っていました。花柄のかわいいビニール袋で目を引きました。他の郵便物は単に白いビニール袋が多いと思います。こういうちょっとした所でも、かわいくしたりするって大切ですね。

(ころみさん 40代女性)

<ヘルコム編集室より>

ビニール袋の感想ありがとうございます。本誌を封入しているビニールは、実は4月号から若干デザインを変更しました。

報道健保築地健診プラザ生活習慣病予防健診のご案内

最新の
予約状況は、
報道健保
ホームページで
チェック!

- ❖対象者 被保険者全員・被扶養者(配偶者・父・母および40歳以上の方)
- ❖申込先 「城西病院健診予約センター」へ電話または申込書をファックス送信にてお申込みください。
- ❖実施会場 中央区築地七丁目6番1号 報道事業健保会館6・7F
※受診の際は保険証をご持参ください。

健保会館
男性日 女性日

横浜会場健診
男性日 女性日
— 歯科 —
含む

7月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

8月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

※オプション検査(胃内視鏡・子宮がん及び乳がん検査)については、最新の空き状況をホームページでご確認の上、お申込みください。
※健保組合が実施する生活習慣病予防健診(主婦健診を含む)と人間ドックは、いずれか1年度1回(4月~3月)の受診となります。

お問い合わせ先 城西病院健診予約センター ☎ 0570-056-123 (報道健保築地健診プラザ予約先)

プレゼント付き Let's 脳トレ!

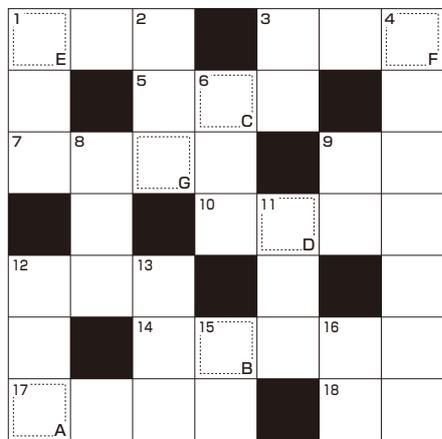
❖問題/クロスワードを解いてA~Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- バター味の洋風の炊き込みご飯
- 雨ではないものの、晴れでもない天気
- 今は昔となった時間です
- マダム・タッソーといえは何で有名?
- 屋内にある物置用の部屋のこと
- 広重、歌麿、北斎といえは〇〇〇〇絵
- 疲れきったときについ出す部分
- ピカッ!ゴロゴロのあとの、ザーツ
- 夏の紫外線よけに差すものは
- 古本でも値打ちのあるものこと
- 陰の反対といったら...
- わき見運転は〇〇のもと!

ヨコのカギ

- 淡い紅色を英語でいうと?
- エジプトの首都はこの都市です
- カジノで知られる小さな立憲君主国
- 夏の窓辺でチリンチリンと鳴るものは
- 年上の男きょうだいのことです
- 十二支中の架空の生物を英語でいうと?
- ニワトリのヒナのことをなんと呼ぶ?
- または、おとめともギャルとも
- はかなく崩れやすい〇〇〇〇の楼閣
- 足の裏の反対の側は、足の...



A	B	C	D	E	F	G

PRESENT

正解者の中から抽選で
10名様に記念品をプレゼント!



「Health Comsat」へのご意見・ご感想を大募集!

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

4月号の答え

ヨンジユツサイ (40歳)

当選者

ハナさん、エミリーさん、とーごさん、mimimamaさん、えいとまんさん、うさださん、えみりさん、ナンネルさん、コロさん、ジワンさん

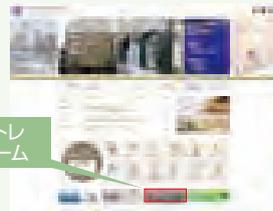
応募方法

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」からご応募ください。

- ❖締切日 平成30年7月1日(日)
- ❖正解・当選者発表 『Health Comsat』8月号に掲載します。

※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



健診の最新予約状況やクイズ応募方法等の
詳細は、報道健保ホームページをチェック!

<http://www.houdou-kenpo.or.jp/>

報道健保

検索