

Health Comsat

[ヘルスコムサット]

2021
Spring
Houdou-kenpo
No.313

すぐに
試せる♪

築地発健康かわら版

色の力で心を元気に！

令和3年度

予算のお知らせ

NEW

気になる不調

ヘルコム相談室

春が来た
ニャー



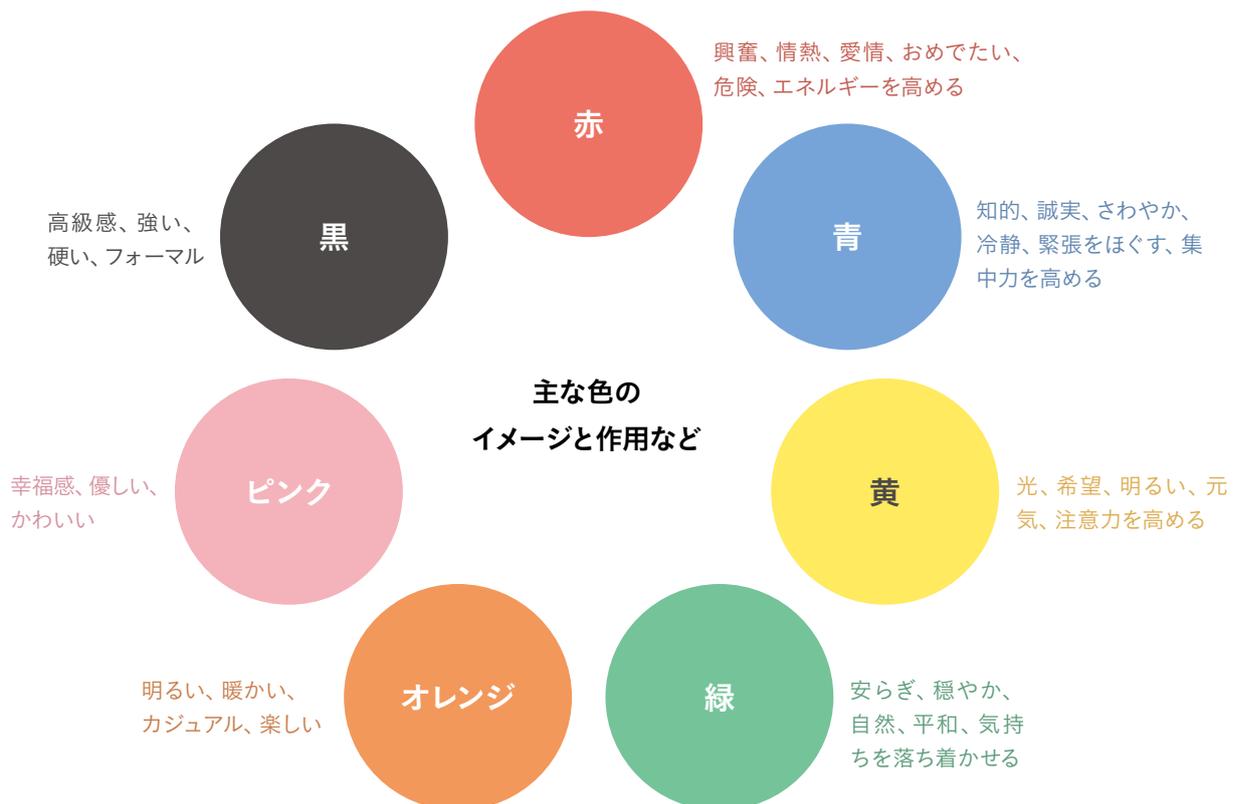
色で 心を元気に!

コロナ禍でさまざまな対策を講じる生活が続くなか、心身の疲れがたまっている人も多いのではないのでしょうか？ ストレス解消やリフレッシュの方法も限られている今、「色」の力を活用してみませんか？

色を持つイメージとは

「赤は危険」「黄色は注意」「青は安全」とは、信号機でおなじみの誰もが持っている色のイメージです。赤は、もっとも目を引く色として危険を知らせる標識等に用いられている一方、太陽や火を連想させ、エネルギーや情熱などを表す色でもあります。また、青は空や海などを連想させ、涼しさや落ち着きを表す色です。

このように、色にはそれぞれイメージがあり、心身にさまざまな作用を及ぼします。



色を活用してみよう

なんとなく元気が出ないとき、気分が晴れないとき、気持ちを切り替えたいときなど、服装や小物などの色を意識してみましょう。また、リビングや寝室など長い時間を過ごす空間のインテリアの色を工夫することで、気持ちが前向きになったり、ちょっとした不調を改善する効果も期待できます。楽しみながら取り入れてみませんか？

色を活用するポイント

- 今まで着たことがない色の服を着て落ち着かない感じがしたら、小物や小さい面積のもので取り入れる方法も。
例：赤いトップスを着たらソワソワする
→赤いネクタイを着ける、赤いパンプスを履く、など
- カーテンやシーツなど広い面積を占めるものは、同じ色でもビビッドなものより淡い色みのものがおすすめ。



お悩み別 カラー処方せん

- 仕事や家事のやる気が出ないとき
→服装や持ち物に赤や黄色を取り入れる。
- よく眠れないとき
→寝室やパジャマに、ブルー、ピンク、グリーンを取り入れる。
- 食欲がないとき
→リビングやダイニングのインテリアに、オレンジ、グリーンを取り入れたり、オレンジや赤色の食器を使う。
- 食べすぎを防ぎたいとき
→黒やブルーの食器を使う。

Column 食べ物の色にも注目！

彩りのよい食事は、食欲をそそるだけでなく栄養バランスも整います。緑黄色野菜などに含まれる色素成分には、強い抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぐ働きなどが期待できます。彩りを意識して健康的な食事を心がけましょう。

色別 含まれる栄養素と食材 ★印は、強い抗酸化作用を持つ色素成分。

赤色の食材	リコピン★…トマト、ケチャップ、スイカなど アスタキサンチン★…鮭、エビ、カニなど赤い魚介類
黄色の食材	β-クリプトキサンチン★…みかん、オレンジなどの柑橘類
緑色の食材	ルテイン*★…ほうれん草、ブロッコリー、小松菜など濃い緑色の野菜 *ルテインは黄色の色素ですが、緑黄色野菜に多く含まれています。
白色の食材	カルシウム(骨や歯を丈夫にする)…牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品
黒色の食材	アントシアニン★…黒ごま、黒豆、ブルーベリーなど フコキサンチン(血糖値の上昇を抑える)…ひじき、昆布、わかめなどの海藻類



令和3年度 予算のお知らせ

令和3年2月4日に開催されました第128回組合会において令和3年度予算と事業計画が承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険 [一般勘定] 高齢者医療への支援金の重い負担とコロナの影響による収入不足で経常収支は10億円超の赤字に！

令和3年度予算総額 **275億800万円** 保険料率 **8.60%** (据え置き)

| 予算の概要 |

② その他の収入

調整保険料・交付金・施設利用料等

8.4億円

③ 別途積立金

収入不足に対する財産からの繰入れ

11億円

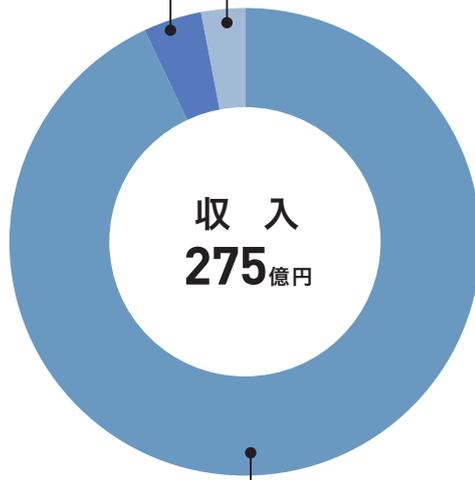
③ 保健事業費

健康づくりの事業等

17.7億円

④ その他の支出

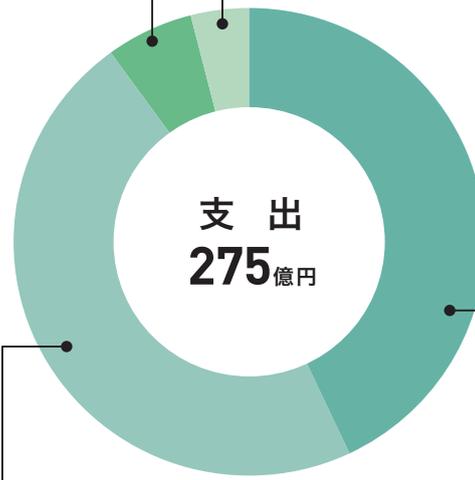
11.6億円



① 健康保険料収入

事業主・被保険者の皆様からお預りした保険料

255.6億円



② 高齢者医療への支援金

前期・後期高齢者への拠出

129.2億円

① 保険給付費

医療費や傷病手当金等の給付

116.5億円

収入

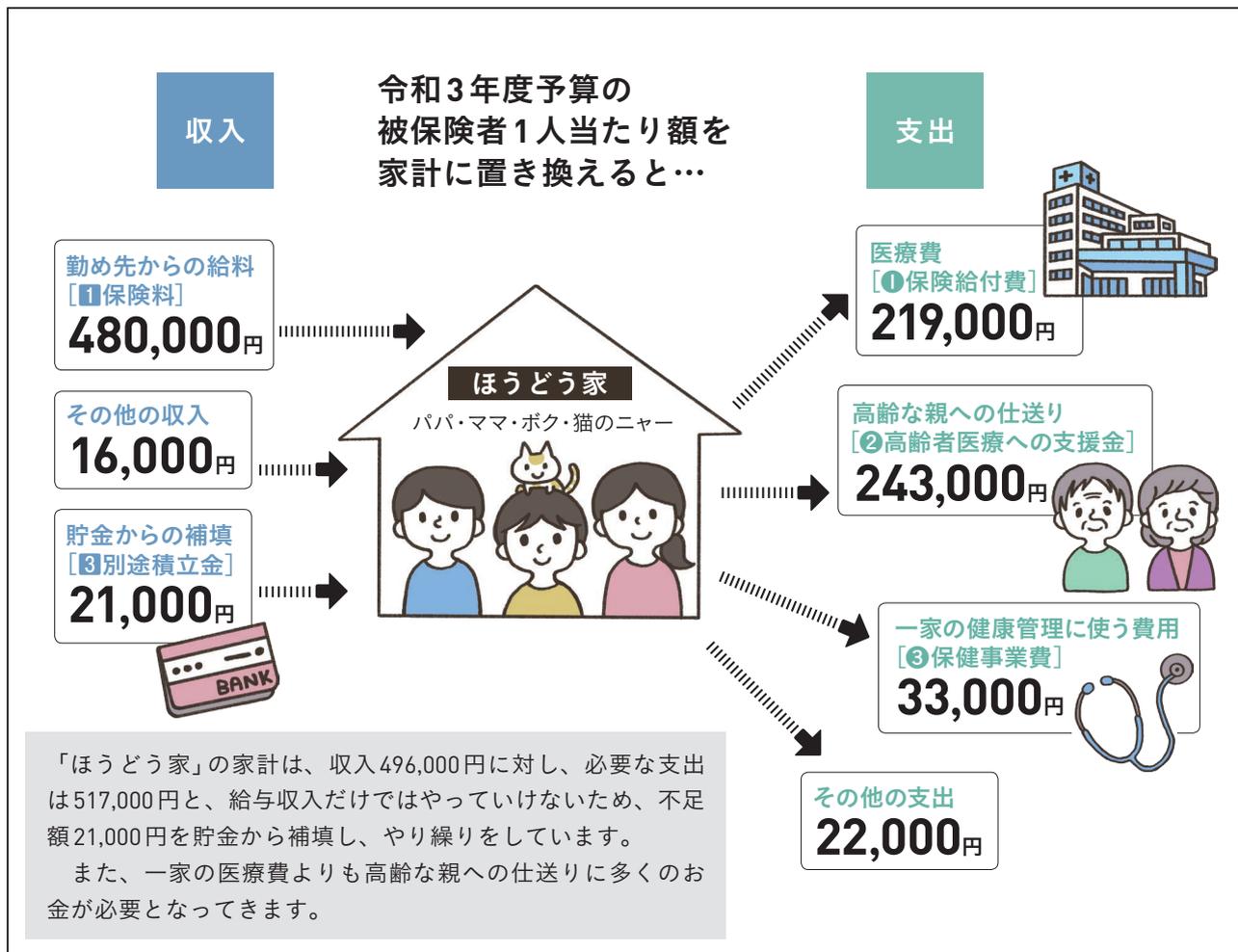
- ① 健康保険料収入＝新型コロナウイルス感染拡大の影響により、保険料収入は255.6億円と前年度と比べ2.9億円の増加にとどまる。
- ③ 別途積立金＝保険料収入だけでは支出全体を賅えないため、財産から11億円を繰入れ。

支出

- ① 保険給付費（主に皆様の医療費）は、前年度より6.3億円増加の116.5億円。
- ② 高齢者医療への支援金は、前年度より3.7億円増加の129.2億円。保険料収入に占める割合は、50%を超え、健保の財政状況を悪化させる最大の要因。
- ③ 保健事業費（健診やウォーキングなど健康づくり）には、17.7億円。

財政状況

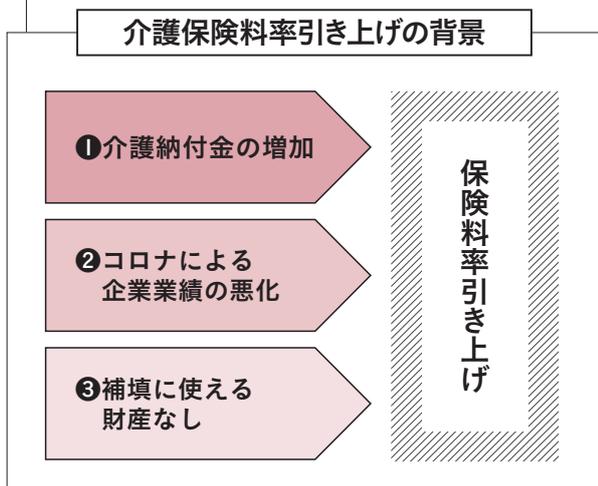
- ①と②の2つの主要な支出で保険料収入の95%を超える状況にあり、また新型コロナウイルス感染拡大の影響で保険料収入だけでは支出全体を賅えないため、財産から11億円を繰入れて収支の均衡を図りました。
- 実質保険料率は8.96%、現行の保険料率8.6%を大幅に超過しています。



介護保険 [介護勘定] **コロナによる収入の伸び悩みと増え続ける
介護納付金の影響で保険料率を引き上げ!**

令和3年度予算総額 **35億1,100万円** 保険料率 **1.90%** (+0.33%)

| 予算の概要 |



- ① 国から示された介護納付金は34.2億円と依然として増加傾向。
 - ② コロナによる企業業績の悪化により、被保険者の給与・賞与が伸び悩み、現行の保険料率では収入不足。
 - ③ 財産(介護準備金)は枯渇しており、補填できる金額はなし。
- ↓
- ①を支払うために必要な保険料収入を確保するため、保険料率を1.90%に設定(0.33ポイント引き上げ)。

財政安定化に向けた 事業の見直しについて

新型コロナウイルス感染拡大による企業業績の悪化に伴い、保険料収入が伸び悩んでいることや団塊の世代が後期高齢者入りする「2022年問題」が目前に迫ることから、高齢者医療への支援金が大幅に増加すること等が影響し、報道健保の財政運営は厳しい状況が長期化することが予想されます。

今後、保険料率の引き上げは避けられないところですが、このような経済状況下において、事業主、被保険者の皆様へのさらなる負担は回避する必要があることから、理事会・組合会において、財政安定化に向けた現行事業の大幅な見直しを行うことが承認されました。

これまで各種事業をご利用いただいていた皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

主な内容

1 | 廃止・見直しをする事業

保健指導 宣伝事業	機関誌「ヘルスコムサット」：年6回の発行を4回に削減	体育奨励 事業	ハイキング：東京ディズニーランド・ディズニーシー、ユニバーサル・スタジオ・ジャパン。廃止
	育児情報誌：月刊誌以外の配付を廃止		夏季施設：廃止
疾病予防 事業	診療所：令和3年3月31日をもって廃止		野球大会（東総協大会含む）：廃止
	歯科検診：歯磨き習慣啓発品の配付廃止		ボウリング大会：廃止
	保健指導対策：乳がん自己検診用キットの配付廃止		ゴルフ大会：廃止
直営保養 所事業	直営保養所のあり方：保健事業としての必要性等について今後も検討		ウォーキングイベント：「いちご狩り」の廃止
	ポイントカード：直営保養所単独でのポイントカードは廃止⇒P19参照		

2 | 利用促進・利便性向上に向け見直しをする事業

項目	内容
保健指導宣伝事業	医療費適正化対策事業 医療費通知とジェネリック医薬品使用促進通知の同時配付
疾病予防事業	がん検診 <ul style="list-style-type: none"> 「大腸がん検査（便潜血検査）」を35歳以上の受診者全員に実施 「肝炎ウイルス検査」を補助金支給対象に追加⇒P9参照
直営保養所事業	予約方法の拡充 WEB予約の導入等、予約システムの改善
契約保養所事業	契約施設の追加 インターネット契約保養所システム たびゲーターとの契約⇒P19参照



3 | 新たな保健事業

項目	内容
疾病予防事業	事業所健康経営サポート 健康レポート(新)を活用した事業所の健康経営のサポートなど
前期高齢者対策 (65歳以上)	ウォーキングイベント 健康ウォーキングの実施
	体育施設 スポーツクラブ利用時の補助金の増額⇒P19参照
	保健・栄養指導 特定保健指導時の運動・食事支援



令和3年度

保健事業カレンダー

被保険者・被扶養者の皆様の体力向上と健康の保持・増進のために、
各種イベントや健診、保養施設の開設等を行っていますのでご参加・ご利用ください。
なお、新型コロナウイルス感染拡大の状況により、開催を延期または中止にする場合があります。
最新の情報は報道健保ホームページにてご確認ください。

申…申込(受付)開始時期

4月 April



1日 春季婦人生活習慣病予防健診(～8/31)
機関誌「ヘルスコムサット No.313」発行

5月 May



1日 スマートウォーキング(第3回) 申3月中旬
(～6/30)

9日 春季ハイキング「潮干狩り」 申3月中旬
(5/9～6/29 期間開催)

15日 第35回東京総合健保
硬式テニス大会 申3月中旬
(5/15 & 5/22 & 6/12)

31日 歯科検診【健保会館】 申4月
(5/31～6/11)

8月 August



2日 機関誌「ヘルスコムサット No.314」発行

9月 September



下旬 「医療費通知」、「ジェネリック使用
促進通知」発送(予定)

通年で行われる事業

- 報道健保健康管理事業総合計画(Hoksプラン)
- 生活習慣病予防健診
- 特定保健指導
- がん検診
- 人間ドック・脳ドック等補助金支給
- 電話健康相談・メンタルヘルスカウンセリング
- 直営保養所開設(熱海・那須・箱根)
- 契約保養所の利用補助
- スポーツ施設の利用補助
- 育児情報誌の配付

10月 October



1日 スマートウォーキング(第4回) 申8月
(～11/30)
機関誌「ヘルスコムサット No.315」発行

秋季婦人生活習慣病予防健診 申7月
(～2/28)

4日 歯科検診【都内会場】 申8月・9月
(10/4～8, 10/18～29)

中旬 インフルエンザ予防接種

前期高齢者対策「健康ウォーキング」 申8月

下旬 ウォーキングイベント(第1回) 申8月
「みかん狩り&さつまいも掘り」

ウォーキングイベント(第2回) 申8月
「関西地区みかん狩り&さつまいも掘り」

11月 November



1日 歯科検診【都内・横浜会場】 申10月
(～11/26)

17日 歯科検診【大阪】(～11/19) 申10月
※インフルエンザ予防接種同時実施

26日 歯科検診【名古屋】 申10月

1月 January



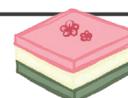
4日 機関誌「ヘルスコムサット No.316」発行

2月 February



下旬 「医療費通知」、「ジェネリック使用促進通知」発送(予定)

3月 March



上旬 東京総合健保ミニマラソン大会 申12月

1年度に1回、必ず生活習慣病予防健診を受けましょう (特定健診・がん検診含む) **無料**

対象者 被保険者、被扶養者
(配偶者・父母・40歳以上の方)

費用 無料
(直接契約医療機関での一部オプション検査は自己負担あり)

種別

イチ押し

直接契約医療機関

報道健保指定の直接契約医療機関です。便利な駅近隣等にあり、全国で同一の健診が受診できます。



メリット

全国約450カ所からお好きな医療機関、受診日が選べます。オプション検査も受診できます(一部自己負担がある場合があります)。

予約申込方法

報道健保ホームページをご参照の上、各医療機関へ直接お申し込みください。



報道健保築地健診プラザ

築地駅から徒歩2分、報道事業健保会館6-7Fにある、加入者専用の健診施設です。

メリット

最も充実した検査内容で、オプション検査もすべて無料です。「プレミアムコース」は、全検査項目と肺機能検査がセットで受診できるお得なコースとなっています。

予約申込方法

電話、ホームページ等からお申し込みください。
城西病院健診予約センター **0570-056-123**
⇒右ページをご覧ください。

婦人生活習慣病予防健診

春と秋の年2回、全国の公的施設等約700カ所に会場を設置して、約200日間実施しています。

メリット

女性を対象に、自宅の近くで受診したい方にお勧めします(受診日は選べません)。

予約申込方法

ご案内を確認の上、ホームページからお申し込みください(WEB申込のみ)⇒10ページをご覧ください。

検査項目

種別	肺	眼	胃			大腸	腹部	乳房		子宮		前立腺	肝臓
	X線撮影	眼底撮影	X線撮影	内視鏡	ピロリ菌	便潜血	超音波	超音波	マンモグラフィ	細胞診	超音波	PSA	B型・C型肝炎ウイルス
	全員	全員	35歳以上希望者	希望者	希望者	35歳以上全員	35歳以上希望者	希望者	40歳以上希望者	希望者	希望者	50歳以上全員	40歳以上希望者
報道健保築地健診プラザ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
プレミアムコース	被保険者及び、被扶養者(配偶者)を対象に全検査項目+肺機能検査を実施												
直接契約医療機関	●	—	●	▲医療機関による	▲医療機関による	●	—	●	▲医療機関による	●	—	●	▲医療機関による
婦人生活習慣病予防健診	●	—	●	—	—	●	—	●	—	●	—	—	—

※各種計測(身長・体重・腹囲・肥満度(BMI法)・視力・聴力・血圧・心電図)および尿検査、血液検査、問診等の検査は共通です。
※人間ドックの補助金を受ける場合は生活習慣病予防健診は受診できません。1年度に1回、いずれかを選択してください。

令和3年度 報道健保築地健診プラザの 年間予約開始スケジュールを お知らせします



築地健診プラザ受付

健診は健康づくりの基本です。年に1回、忘れずに受診しましょう。

令和3年度 健診予約受付開始日および対象月一覧

予約受付 開始日	予約申込みの対象月											
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1/18 日	新規受付											
2/1 日	(受付開始済)		新規受付									
3/1 日	(受付開始済)			新規受付								
4/1 木	(受付開始済)				新規受付							
5/6 木		(受付開始済)				新規受付						
6/1 火		(受付開始済)					新規受付					
7/1 木		(受付開始済)						新規受付				
8/2 日		(受付開始済)							新規受付			
9/1 水		(受付開始済)								新規受付		
10/1 金		(受付開始済)									新規受付	
11/1 日		(受付開始済)										新規受付

8月分受付開始
→4/1(木)8:30~

※健診の予約申込みをされる際は、受診を希望する月日に対応した「予約受付開始日」をご確認のうえ、「予約センター」あて、またはWEBにてお申込みください。

※新規受付は、各予約受付開始日の午前8時30分に開始いたします。

例：8月分 ⇒ 4/1(木)午前8時30分受付開始 以降同様

ご予約は.....

■城西病院健診予約センター TEL 0570 (056) 123

または.....

■築地健診プラザWEB予約

当組合ホームページからWEB予約ができますのでご利用ください。

HOME >> 健康管理事業 >> 生活習慣病予防健診 (含む、がん検診・特定健診) >> 1. 『報道健保築地健診プラザ』健診

●申込方法
下記予約センターに、電話、または申込書をファックス送信にて申込みください。

【健診申込み・予約日変更連絡等】

城西病院健診予約センター TEL 0570-056-123 Fax 0570-036-123
E-mail tsukiji-yoyaku@johsai-hp.jp
※「健診申込書」「プレミアムコース健診申込書」等のファイルを必ず添付して申し込んでください。

Webによる申込みはコチラから

築地健診プラザWEB予約 (令和2年度) Web予約
築地健診プラザWEB予約 (令和3年度) Web予約

築地健診プラザ健診予約状況 クリック

肝炎検査 (B型・C型肝炎ウイルス検査〈血液検査〉) が 補助金の対象となりました

ウイルス性肝炎は日本人に最も多い感染症のひとつです。「沈黙の臓器」とも呼ばれる肝臓の病気は発見しにくく、気づかないうちに進行する恐れがあります。肝臓がんの原因の約8割はB型・C型肝炎ウイルスで(注1)、肝臓がんの5年生存率は37.0%と他のがんに比べて低くなっています(注2)。

生活習慣病予防健診では肝機能検査だけの場合が多く、肝炎ウイルスに感染しているかどうかわかりません。一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

注1 第20回全国原発性肝癌追跡調査報告より

注2 公益財団法人がん研究振興財団 がんの統計'19より

肝炎検査の概要	
対象者	被保険者および被扶養者 (40歳以上) 1人1回補助 (報道健保加入期間中1回まで補助)
検査費用	4,000円～5,000円 (医療機関によって異なります)
健保補助金	2,500円
請求方法	「がん検診補助金請求書」に領収書を添付のうえ、健保にご請求ください。
受診医療機関	直接契約医療機関 (健診ご予約時オプション検査)

令和3年度(春季・秋季) 婦人生活習慣病予防健診について

実施中 春季 (4月～8月実施)

4月1日から、順次健診が実施されております。問診票、検査容器等は受診日の約1ヵ月前にご自宅に医療機関から届きます。お申し込みされている方は、必ず受診しましょう！



予告

秋季「婦人生活習慣病予防健診」のご案内 (10月～2月実施)

ご自宅近くの会場で健診が受けられます。春季に申し込みされなかった方は6月下旬にお知らせ予定です。届きましたら、詳細をご確認いただき、お申し込みください。

無料!

実施期間	令和3年10月～令和4年2月
対象者	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
実施会場	全国約700カ所の公的施設や医療機関からお選びいただけます ※詳細は6月下旬(予定)にホームページで公開します
受診回数	1年度1回(4月～3月) (注)「生活習慣病予防健診(含む、婦人生活習慣病予防健診・遠隔地健診)」と「人間ドック」は、いずれか1年度1回の受診となります。
申込方法	ホームページトップ画面の NEWS『婦人生活習慣病予防健診申込み受付について』からお申し込みください。 ※詳細は6月下旬(予定)にホームページで公開します。

6月下旬に、被保険者には各事業所宛てに、任意継続・受診対象被扶養者にはご自宅宛てに、パンフレットを送付する予定です。届きましたら、ご確認をお願いいたします。

※生活習慣病予防健診に関するご相談、お問い合わせは健康管理課までご連絡ください。

「報道健保診療所」の廃止について

報道健保診療所は、昭和44年4月に加入者を対象とした「健康相談室」として開設され、長年にわたりご利用いただいておりますが、健康診査の再検査方法の改定や、かかりつけ医の浸透などにより受診者数の減少が続き、事業の継続が難しくなったことから、令和3年2月の組合会において廃止が決定されました。

このため、診療所は令和3年3月31日をもって廃止いたしました。

これまで長きにわたりご利用いただき、ありがとうございました。

お問い合わせ先 健康管理課 ☎ 03-6264-0136

全身の健康のためにも、歯科検診で歯周病対策を!

歯周病菌は血液を介して全身の疾患を引き起こすといわれています。
 歯科検診は歯や口内の健康に役立つだけでなく、全身の健康のためにも大切です。歯周病対策に、ぜひ受診しましょう。



報道事業健保会館で歯科検診を実施します♪

実施日	5月31日(月)～6月4日(金)・6月7日(月)～6月11日(金)	実施場所	報道事業健保会館4階
対象者	被保険者・被扶養者(配偶者・父・母)	費用	無料
検診内容	<ul style="list-style-type: none"> 歯・歯肉・口腔内状態確認 ブラッシング指導 歯石除去(医師指示、状況に応じ除去) 着色クリーニング等 		
受付時間	9:30～15:30(12:00～13:00を除く)		
申込方法	WEB予約となります。ホームページからご予約ください。		

報道健保築地健診プラザの健診受診日と併せて歯科検診が受診できます

健診は別途予約が必要です。予約時間はゆとりをもってお取りください。

お問い合わせ先	歯科検診：報道健保健康管理課	☎03-6264-0136
予約先	健診：城西病院健診予約センター	☎0570-056-123

令和3年度 会場別歯科検診予定表 ※各期間ともに、土日祝は除く

会場	日程
報道事業健保会館4階会議室	5/31～6/4、6/7～6/11 10日間
東京トラック事業健康保険組合会議室	10/4～10/8、10/18～10/21 9日間 ※10/18～10/21はインフルエンザ予防接種同時実施予定
東京都左官工業協同組合会議室	10/22、10/25～10/29、11/1～11/5 10日間(11/3は除く) ※全日程インフルエンザ予防接種同時実施予定
FORUM 8	11/8～11/12、11/15～11/19 10日間 ※全日程インフルエンザ予防接種同時実施予定
大阪ツイン21MIDタワー	11/17～11/19 3日間 ※全日程インフルエンザ予防接種同時実施予定
リロの会議室 横浜関内スタジアム前	11/22～11/26 4日間(11/23は除く) ※全日程インフルエンザ予防接種同時実施予定
イオンコンパス名古屋駅前	11/26 1日間

歯とお口の健康 Q & A

歯周病菌が腸内フローラに影響するって本当?

歯周病菌が食事や唾液と一緒にのみ込まれると、腸内フローラ^{*}に悪影響を及ぼし、全身の疾患を引き起こすことが新たに報告されています。

^{*}腸内フローラ さまざまな腸内細菌(善玉菌、悪玉菌、日和見菌)で構成される腸内環境のことで、腸内細菌叢とも呼ばれます。

Q.
 歯周病菌は腸内フローラに影響するの?

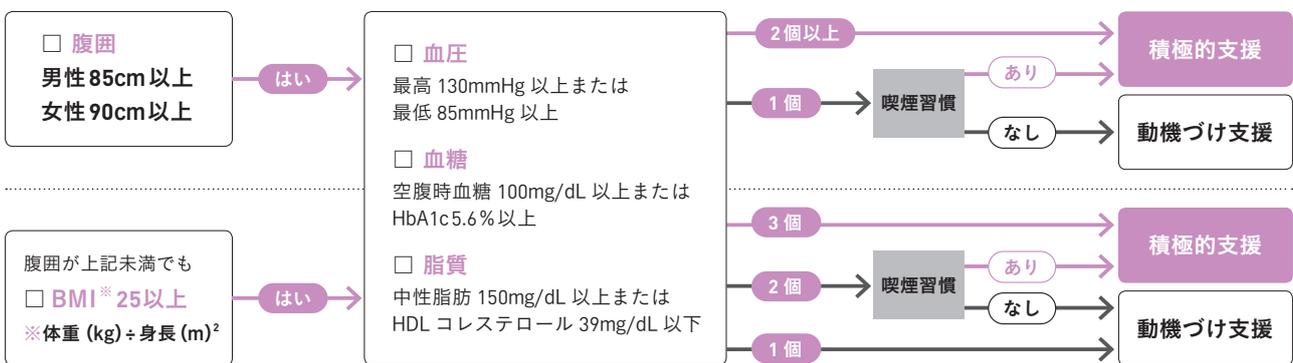
A. 歯周病菌の一種をマウスの口から大量に投与する実験を行ったところ、腸内フローラがバランスを崩し、腸のバリア機能が低下することがわかりました。腸内フローラのバランスが乱れると、腸の病気にとどまらず、肥満やアレルギー、糖尿病や動脈硬化などにもかかわることがわかっています。また腸内フローラには免疫機能を整える働きがあるため、腸内フローラのバランスが乱れることで免疫力が低下し、かぜやウイルス性の病気にかかりやすくなる可能性もあります。歯周病は歯や口の中の問題だけでなく全身の健康にも大きく影響します。歯みがき等で口の中をきれいにするとともに検診を受けて歯周病予防に努めましょう。

特定保健指導で健康的な生活習慣を身につけよう

特定健診の結果、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）およびその予備群と判定された方には、特定保健指導を実施します。保健師や管理栄養士のサポートを受けながら生活改善に取り組むことから、自分1人で行うより効果が上がり、結果につながるメリットがあります。

また、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、健保組合には、特定保健指導を実施することが国から義務づけられています。対象となった方は、必ず受けていただきますようお願いいたします。

■特定保健指導の対象 → 40歳以上75歳未満の被保険者及び被扶養者



服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

■特定保健指導の内容

積極的支援 …生活習慣改善の必要性が高い

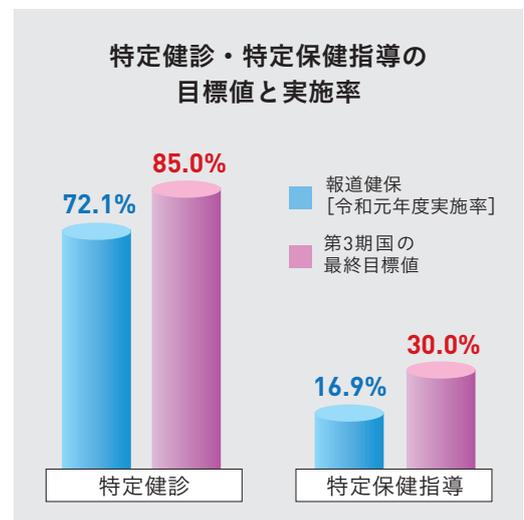
保健師等の指導のもと、行動計画を作成して3カ月以上継続的に生活習慣改善に取り組めます。定期的に計画どおりの効果が出ているか、評価します。

動機づけ支援 …生活習慣改善の必要性が中程度

保健師等の指導のもと、行動計画を作成して原則1回の動機づけを行います。3カ月後に計画どおりの効果が出ているか、評価します。

情報提供 …受診者全員

健診結果通知の際、生活習慣を見直すきっかけとなる情報提供を行います。



◎特定健診・特定保健指導の実施率が低いと、後期高齢者支援金が加算されるペナルティが課され、その結果、保険料率の引き上げが必要になります。被保険者本人はもちろん、**被扶養者（ご家族）も対象になったら必ず受けてください。**

■実施場所

報道健保築地健診プラザ	健診当日に判明したメタボリックシンドローム該当者に保健指導を実施します。
事業所	健診結果を基に対象者を確認し、事業所担当者とは日程の調整をして保健指導を実施します。



ささみのピカタ弁当

※つけ合わせ野菜はエネルギー・塩分量に含みません。
※ごはんの炊飯時間は調理時間に含みません。

ささみとえんどうの ピカタ

材料 (1人分)

鶏ささみ肉……………1本
新玉ねぎ……………1/8個 (25g)
さやえんどう……………4本 (14g)
卵……………1/2個
粉チーズ……………大さじ1/2
塩……………少々
こしょう……………少々
酒……………小さじ1/2
小麦粉……………大さじ1/2
サラダ油……………小さじ1
ケチャップ……………小さじ1/2

作り方

- ①鶏ささみ肉は1口大のそぎ切りにして、酒をふって3分ほどおく。
- ②新玉ねぎは薄切りに、さやえんどうは筋を取って、斜めに千切りにする。
- ③①と②を混ぜて、小麦粉をまぶす。
- ④ポウルに③を入れて混ぜ合わせて、⑤をからめる。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて中火にして、④を加えて両面に焼き色がつくまで焼き、ケチャップを添える。

春キャベツと かに風味かまぼこの炒め物

材料 (1人分)

春キャベツ……………1枚 (50g)
かに風味かまぼこ……………2本
ごま油……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2

作り方

- ①春キャベツはざく切りにする。
- ②かに風味かまぼこを手でさく。
- ③フライパンにごま油を入れて中火にし、①と②を加えて火が通るまで炒める。
- ④しょうゆを加えて味を調える。

ごはん

材料 (1人分)

白米……………150g
青のり……………適量



エネルギー
491kcal
塩分 1.7g

15分で完成!
タイムテーブル



春は卒業・就職シーズンです! /

被扶養者に異動があったら 届出をお忘れなく!



被扶養者が就職したり、収入が増えた場合など、被扶養者の資格にあてはまらなくなったら、扶養から外す手続きが必要です。「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添え、5日以内に当健保組合に届けてください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。

1 | 就職・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職し、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をしていて下記の要件①～⑤をすべて満たす場合は、お勤め先の健康保険の被保険者となります(短時間就労者への適用拡大)。

- 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1年以上見込まれる
- ④学生でない
- ⑤お勤め先が以下のいずれかに該当
 - (1)従業員が501人以上
 - (2)従業員が500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



2 | 収入が増えた

被扶養者の年間収入が130万円*以上見込まれることになった。

※60歳以上または障害がある場合は180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。



3 | その他

■失業給付金の受給を開始した

被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

■75歳になった

被扶養者が75歳*になり、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(三親等内)は同居でなければ被扶養者として認定されません。

など

◎被扶養者でなくなったら、お持ちの保険証は使えません

被扶養者でなくなった日から保険証は使用できません。月の途中でも使用できなくなるのでご注意ください。被扶養者でなくなった後に保険証を使用した場合には、当健保組合へ医療費を返還していただくこととなります。

なお、新しい保険証が届くまでの間にかかった医療費は、いったん全額をご自身で立て替え、後日新しく加入した健保組合等から払い戻しが受けられます。

オンライン資格確認がスタートしました

この3月から医療機関や薬局でマイナンバーカードや保険証を使ってのオンライン資格確認が開始されています。

オンライン資格確認とは？

マイナンバーカードや保険証を使って医療機関や薬局で健康保険組合の資格情報をチェックする仕組みです。受付の手続きがスムーズに行える等、さまざまなメリットがあります。

オンライン資格確認のメリット

1. 新たな保険証の発行を待つ必要はありません

転職や結婚のライフイベント等で加入する健康保険が変わっても、保険者へ届出していれば新しい保険証が手元になくても受診できます。

2. 限度額適用認定証が不要になります

自己負担限度額も確認できるため、限度額適用認定証がなくても窓口負担額は限度額までになります。

3. 医療費の過誤請求が減ります

最新の加入資格が確認できるため、請求先の誤りが減少します。

その他、健診履歴や薬剤情報を医師と共有できるなど、健康管理や医療の質の向上に役立てることが可能になります。

※マイナンバーカードの保険証利用には、ICチップ中の電子証明書を使うため、マイナンバー（12桁の数字）は使われません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーに紐づけられることはありません。

※カードリーダーが設置されている医療機関等に限り、マイナンバーカードを提示することで受診が可能となります（現在の保険証も引き続き利用できます）。



保険証として利用するためには事前登録が必要

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、事前に政府が運営する「マイナポータル」での事前登録が必要です。

詳しくは「マイナンバーカード総合サイト」をご覧ください。

マイナンバーカード 保険証 🔍 検索



保険証に枝番が追加されます

マイナンバーカードが保険証として使用可能となるに伴い、保険証の番号も個人単位化されます。令和3年4月から新規に交付される保険証には、個人識別番号として2桁の枝番が追加されます。

なお、この枝番は各種届出に記載いただく必要はありません。

※令和3年3月以前に交付された保険証も引き続き使用できます。

◎枝番は本人が「00」、被扶養者は認定順に「01」から付番されます。



気になる不調

ヘルコム相談室



新規企画として、このコーナーでは「病院に行くほどではないけれど気になる…」そんな日常的な不調を取り上げて、症状やセルフケア方法などを紹介します。



生理の数日前から
眠気やお腹の張り、
イライラなどがあってつらい……

監修：成城松村クリニック院長 松村 圭子先生

月経前症候群 (PMS)

月経開始の10～3日ほど前からさまざまな不快な症状が心身に現れ、月経が始まるとその症状が軽快する場合を月経前症候群（以下、PMS）といいます。PMSには女性ホルモンの変動が影響しているといわれています。



PMSのおもな症状

- イライラする
- 不安や落ち込みを感じる
- 疲れやすい
- 眠くなる
- おなかが張ったり便秘になる
- 肌荒れや吹き出物ができる
- 乳房が張る

*上記は代表的な症状です。

月経周期を知ってPMSと うまく付き合う

PMSと上手に付き合っていくには、自分の月経周期を知ることが大切です。基礎体温表や月経管理アプリなどに「基礎体温」「月経周期」「症状」などを記録し、月経周期と症状の関係を把握しましょう。そして不調になりやすい時期が近づいてきたら、栄養や睡眠を十分にとり、ストレスをためないように心がけましょう。



PMSをやわらげるためのセルフケア

必要な栄養素を摂る

1. 感情のコントロールにかかわるセロトニンの原料となる必須アミノ酸・トリプトファン、ビタミンB6を摂りましょう。

●トリプトファンを含む食品：納豆などの大豆製品、乳製品、玄米、バナナ など

●ビタミンB6：魚介類、鶏のささみ、バナナ など

*バナナは、トリプトファン、ビタミンB6とも豊富！

2. 1日3食摂り、朝食では糖質もしっかりと

質の良い睡眠を十分に

睡眠不足や質の悪い睡眠は自律神経が乱れがちになるため、質の良い睡眠を取るよう心がけましょう。

就寝1~2時間前に入浴を済ませてほどよく体を温めておくと、体温が下がるときに眠りに入りやすくなります。



ストレスをためないように

ストレスは自律神経に悪影響を及ぼし、さらにその影響を受けてホルモンバランスも乱れやすくなり、PMSの症状も重くなる要因になります。ストレスを感じたら、ため込まずにこまめに発散しましょう。

月経前は無理をしない

「月経前は不調になりやすい時期」と受け入れて無理をしないことが大切です。仕事や家事の量を調整して、ゆったり過ごすようにしましょう。

◎まずは症状をやわらげるセルフケアを行ってみましょう。もしセルフケアを試しても症状が改善しない場合などはファミリー電話健康相談をご利用ください。受診の目安なども相談できますので、お気軽にお電話ください。



ちょっとした不調も相談できます ~ファミリー電話健康相談~

「ファミリー電話健康相談」は、被保険者だけでなく、被扶養者も相談できます。保健師・看護師などのベテラン相談員がお応えしますので、病院に行くべきか迷う不調などもお気軽にご相談ください。

年中無休・24時間対応 専用ダイヤル(通話料無料)

0120-911-236

※携帯電話からも
ご利用いただけます。

電話番号を通知にしてご利用ください。

つながらない場合には、はじめに「186」を付けて専用ダイヤル番号におかけください。

■ 潮干狩り

春の潮干狩りは、約2カ月の期間を設けて実施いたしますので、参加者の皆様のご都合に合わせてご参加ください。詳細は、開催通知およびホームページでお知らせします。

- 開催期間** ⇒ 令和3年5月9日(日)～6月29日(火)
※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** ⇒ 報道健保の被保険者・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3年4月9日(金)



■ 第3回スマートウォーキング

スマートウォーキングは、個人の目標を目指して、バーチャルな環境で“参加者同士”がつながるウォーキングです。通勤時や休日に計測した記録を励みに、楽しくウォーキングしてみましょう。

- 実施期間** ⇒ 令和3年5月1日(土)～6月30日(水)
- 参加資格** ⇒ 報道健保の被保険者、18歳以上の被扶養者
- 募集定員** ⇒ 500名 ※先着順(2コース合わせて)
- 申込締切** ⇒ 令和3年4月9日(金)
- 目標歩数** ⇒ ①チャレンジコース……1日平均10,000歩以上
②スタンダードコース……1日平均7,000歩以上
- 表彰** ⇒ 各コース目標達成者の中から抽選で各20名
※各賞の記念品はイベント終了後に記録を集計後お送りします。
※当選者の発表は記念品の発送をもって代えさせていただきます。



潮干狩り、スマートウォーキングの申込方法

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し込みください。

申込時ログインユーザー名 ▶ 「hdk2021」

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(保険者番号)

■ セントラルスポーツをご利用の皆様へ

これまでご利用いただいていた「コーポレートメンバーズカード(会員カード)」および「法人会員券(チケット)」は、令和3年3月末をもって取扱い終了となりました。今後は「施設利用QRコード」を取得し、ご利用ください。登録方法は、報道健保ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先 総務課

■ 65歳以上の方の体育施設の利用

契約体育施設では、本年4月から65歳以上の被保険者・被扶養者の健康の保持増進と運動習慣定着を目的に利用料金を減額します。

なお、利用にかかる取扱い方法は、当組合ホームページをご確認ください。

- ・都度利用の方：本人負担額 500円まで
- ・月会員の方：月会費から 500円を減額

《注意》「64歳未満」で登録を行った方が65歳になられた場合は、改めて「65歳以上」での再登録が必要です（再登録後65歳以上の補助額が適用されます）。

なお、登録完了までに数日かかる場合がありますので余裕をもってお手続きください。



保養所 Information

■ 直営保養所



保養所利用ポイントカードの廃止

保養所のポイントカードは、令和3年3月31日をもって廃止いたしました。

ポイントサービスの経過措置

令和3年4月1日時点で、次のポイントを獲得している方は、令和3年6月30日まで利用できます。

- (1) 2ポイント獲得している方は、3ポイント獲得するまでの間
- (2) 4ポイント獲得している方は、5ポイント獲得するまでの間

■ 契約保養所

契約保養所利用申込書（事前分）の新たな取扱い方法

契約保養所利用申込書（事前分）について、本年4月から郵送受付以外に「メール・FAX」による受付が可能となりました。取扱い方法・注意点については、「令和3年度 保健事業のご案内」およびホームページをご覧ください。



契約保養施設の追加

新たに、「インターネット契約保養所システム たびゲーター」の利用を開始いたします。利用詳細については、「令和3年度 保健事業のご案内」およびホームページをご覧ください。

契約保養施設の廃止

「ハイツ&いこいの村」につきましては、運営団体の解散に伴い、令和3年3月31日利用分をもって補助金の支給も終了となります。なお、同日までの補助金については、お早めにご請求ください。



今回から東京23区以外の地域にも足を伸ばします！

街巡りウォーキング

埼玉県・所沢市

vol. 21



国内最大級のポップカルチャー発信拠点「ところざわサクラタウン」に行ってみよう！

所沢市とKADOKAWAが共同で進める「COOL JAPAN FOREST (クールジャパンフォレスト) 構想」の拠点施設として、東所沢駅近くに昨年11月にグランドオープンした「ところざわサクラタウン」。隣接する東所沢公園に開設された「武蔵野樹林パーク」とともに今、話題のスポットを歩いてみましょう。



「チームラボ どんぐりの森の呼応する生命」埼玉 所沢
©チームラボ ©武蔵野樹林パーク

2 武蔵野樹林パーク

東所沢公園の一角にあり、チームラボによる光のアート空間「チームラボ どんぐりの森の呼応する生命」を常設展示。パーク内のカフェ&ショップ「武蔵野樹林カフェ」では地元の食材を使った軽食などが楽しめます。

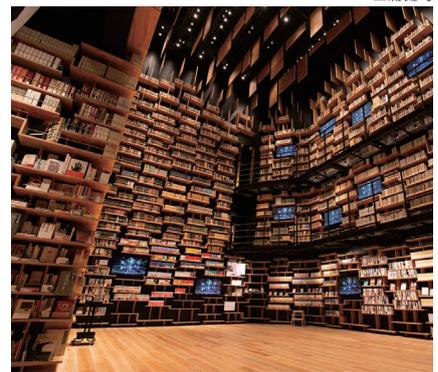


角川食堂

5 ところざわサクラタウン

アニメなどとコラボした「EJアニメホテル」、ショップ&レストランなどを併設。KADOKAWAの社員食堂「角川食堂」は誰でも利用可。

◆ところざわサクラタウン
〒359-0023 埼玉県所沢市東所沢和田三丁目31番地3

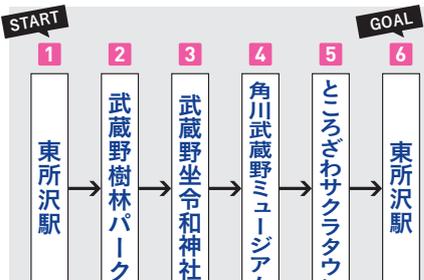


©角川武蔵野ミュージアム

4 角川武蔵野ミュージアム

*ところざわサクラタウン内

巨大で特徴的な外観(写真上)を持つ図書館・美術館・博物館の文化複合施設で、デザイン監修は建築家・隈研吾氏。高さ約8m、収蔵書籍約30,000冊の「本棚劇場」は、昨年のNHK紅白歌合戦で某ミュージシャンが歌った場所としても話題に。



歩行時間⇒約50分 歩行距離⇒約2.7km
歩数目安⇒約3,380歩
※身長170cmで通常の歩幅で計算
※館内・園内歩き含まず



3 武蔵野坐令和神社

*ところざわサクラタウン内

施設内で行われる事業の安全・繁栄を願ってところざわサクラタウンの一角に鎮座する神社。命名は国文学者・中西進氏。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、お出かけの際は三密を避ける等、充分に注意してください。
※各施設の料金・時間等はホームページ等でご確認ください。

新型コロナウイルスワクチン接種について

2月から始まった新型コロナウイルスの接種について、3月15日時点での情報をまとめました。変更等の可能性がありますので、首相官邸や厚生労働省等の最新情報も併せてご確認ください。



1. 接種が受けられる時期

令和3年2月17日から令和4年2月末まで（予定）

医療従事者等への接種が順次行われ、その後、高齢者、基礎疾患を有する方々への接種を進めていく見込みです。なお、高齢者への接種は、一部の市町村では4月12日に開始される見込みです。

2. 接種回数と接種の間隔

2回の接種が必要です。

通常、1回目の接種から3週間後に2回目の接種を受けます（ファイザー社のワクチン）。

3. 接種の対象等

接種対象：16歳以上

接種順位：①医療従事者等

②高齢者（令和3年度中に65歳に達する、昭和32年4月1日以前に生まれた方）

③高齢者以外で基礎疾患を有する方や高齢者施設等で従事されている方

④それ以外の方

＊妊娠中の方、授乳中の方、新型コロナウイルスに感染したことがある方も、ワクチンを受けることができます。

●接種が受けられる場所

原則として、住民票所在地の市町村（住所地）の医療機関や接種会場

インターネットで、ワクチンを受けることができる医療機関や接種会場を探すための接種総合案内サイトが設置される予定です。そのほか、市町村からの広報などをご確認ください。

●接種を受けるための手続き

主に次のような流れで接種を受けることになります。

①市町村から「接種券」と「新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ」が届く



②ワクチンを受けることができる医療機関や接種会場を探す。



③電話やインターネットで予約をする。



④ワクチン接種を受ける

※市町村より郵送される「接種券」と「本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）」を必ず持参する。



●接種を受ける際の費用

無料 ＊全額公費で接種を行います。

※厚生労働省ホームページをもとに作成

◆最新情報等は、下記でご確認ください。

首相官邸ホームページ「新型コロナウイルスワクチンについて」……<https://kantei.go.jp>

厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルスワクチンについて」…<https://www.mhlw.go.jp>

理事会・組合会開催報告

第272回 理事会

開催日 令和3年1月28日(木)

審議事項

- 1 第128回組合会提出議案について
- 2 第128回組合会の招集について
- 3 互選理事補欠選挙の実施について
- 4 組合保有財産の運用について

報告事項

- 1 令和2年度事業の進捗状況について
- 2 その他

第128回 組合会

開催日 令和3年2月4日(木)

審議事項

- 1 令和2年度変更予算
- 2 令和3年度予算関連事項
- 3 規約の変更
- 4 規程の廃止
- 5 規程の改正
- 6 理事長専決事項

報告事項

- 1 令和2年度事業の進捗状況
- 2 その他の報告事項

届書等における押印の廃止について

本年2月から、全ての届書・申請書・請求書・申込書において、原則押印は不要です。

不要となる押印

- 被保険者(申請者)印
- 事業主印
- 事業所担当者印
- 社会保険労務士の提出代行印
- 傷病手当金支給申請書の療養担当者欄の医師の印

※一部、引き続き押印が必要なものがあります。

※ホームページ掲載の届出書は、順次改訂を行っています。

旧様式(氏名欄に「@」が印字されているもの)を使用し、押印を省略し提出しても差し支えありません。

被保険者 住所 東京都〇〇区〇〇町△△△

氏名 報道 隆史 ~~印~~

事業主 住所 東京都●●区●●町▲▲▲

事業所名 (株)□□□□ **不要**

氏名 健保 結衣 ~~印~~

任意継続被保険者の皆さまへ

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上限を次のように定めます。

- 記
1. 令和2年9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額を標準報酬月額の基礎となる報酬月額とみなしたときの標準報酬月額を第27級410,000円とする。
これにより、任意継続被保険者の標準報酬月額は、任意継続被保険者が被保険者の資格を喪失したときの標準報酬月額と、前記の標準報酬月額のうちいずれか少ない額をもって、その者の標準報酬月額とする。
 2. 適用年月日 令和3年4月1日

月払いの納付期限について

任意継続被保険者の方の保険料の納付期限は健康保険法で「毎月10日」(土・日・祝日の場合は翌営業日)と定められています。

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

令和3年4月～7月の納付期限

4月分	令和3年4月12日(月)
5月分	令和3年5月10日(月)
6月分	令和3年6月10日(木)
7月分	令和3年7月12日(月)

公告

事業所の新規適用・編入

(株)テックラボ 東京都渋谷区 令和2年9月16日	(株)ギークトイズ 東京都中野区 令和3年1月1日	(株)トムス・ミュージック 東京都中野区 令和3年1月1日	(株)フリーペット 東京都新宿区 令和3年3月1日
---------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------

事業所の所在地変更

東京ピーアール企画(株) 新 東京都足立区 旧 東京都台東区 令和2年12月14日	(株)白組 新 東京都世田谷区 旧 東京都渋谷区 令和2年12月10日	(株)日本農業新聞 新 東京都台東区 旧 東京都千代田区 令和3年1月4日	(株)ジェイエイ情報サービス 新 東京都台東区 旧 東京都千代田区 令和2年11月24日
----------------------------------------------------	----------------------------------------------	------------------------------------------------	-------------------------------------------------------

事業所の削除

(株)食糧タイムス社 東京都千代田区 令和2年11月1日	BBCスタジオズジャパン(株) 東京都千代田区 令和3年1月1日	FOXネットワークス(株) 東京都港区 令和3年1月1日
------------------------------------	----------------------------------------	------------------------------------

事業所の名称変更

IPGデクストラ・ジャパン(株) 旧 CMG ジャパン(株) 東京都港区 令和2年11月12日

互選議員の就任

山口 基貴 (株)WOWOW
自 令和3年2月3日
至 令和3年11月23日

互選理事の就任

牧 昭宏 (一社)日本音楽著作権協会
榎澤 宏治 (株)織研新聞社
自 令和3年2月4日 至 令和3年11月23日

Let's脳トレ!

プレゼント付き

出題*福永 良子

問題

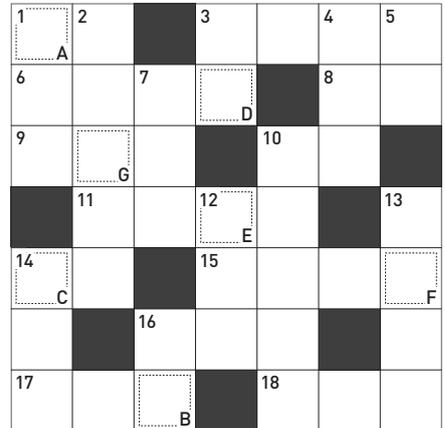
クロスワードを解いてA~Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 1 やはりスクリーンで見たいもの
- 2 京都の北区でピカピカと輝く寺
- 3 漢字の読みは、訓とこの2種
- 4 花見の主演といえばこの花です
- 5 ネギとよく合う美味な鳥
- 7 エジプトの首都は?
- 10 見つかるとう鬼になる遊び
- 12 サツキもこの花の仲間です
- 13 百獣の王と呼ばれる動物は?
- 14 アイスcreamのフレーバーでおなじみの香料といえば?
- 16 ウラジロとか、ワラビだとか

ヨコのカギ

- 1 電車や汽車がとまるどころ
- 3 タコ焼きの本場といえばここ
- 6 またはハンコともいうもの
- 8 網を張る8本足の虫
- 9 ガラガラッと崩れ落ちること
- 10 ヒナは何を割って出る?
- 11 ウォッチもこれも時計です
- 14 ○○東風で話を聞き流す
- 15 配偶者をこう呼ぶ人も
- 16 北原白秋も与謝野晶子も...
- 17 背中にコブのある動物
- 18 シャクヤクに似た美しい花



保険証に

A	B	C	D	E	F	G

Present

正解者の中から抽選で
記念品をプレゼント!



『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! 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。

1月号の答え ウシドシだけどネコ (丑年だけど猫)

当選者 しおりんママさん、太くんさん、ひらがなみゆきさん、チリチリ武士☆さん、練馬のS.Hさん、きみさん、あかねさん、かねっきーさん、山羊男さん、ながらんさん

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 令和3年4月30日 (金)

正解・当選者発表 『Health Comsat』2021 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)。



Let's脳トレ
解答フォーム

報道健保築地健診プラザ

生活習慣病予防健診7月・8月・9月のご案内

7月
(3/1(月))
予約開始済

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	

8月
(4/1(木))
予約開始

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
(5/6(木))
予約開始

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			

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。メールまたは
WEB(下のQRコード*読込)でも申込できます。

*QRコードは(株)デンソーウェアの登録商標です。

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
※受診の際は必ず保険証をご持参ください。

健保会館



最新の
予約状況は、
報道健保
ホームページで
チェック!

- 風しん抗体検査を健診と同時に受けることができます。ただし、お住まいの市区町村からクーポン券が届いている方に限ります。
- 胃内視鏡検査・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、1年度(4月~3月)でいずれか1回の受診となります。

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)

築地健診プラザの新型コロナウイルス感染防止対策について

- 健診当日は、検温および質問票の回答を確認したうえで、受診していただきます。
- 健診中は、マスクの着用をお願いします。
- 複数個所にアルコール消毒液を用意します。施設への入館時と退館時のほか、給茶器等の使用時や健診中も適宜手指の消毒をお願いします。
- 館内は、定期的に換気を行っています。