

# Health Comsat

[ヘルスコムサット]

2021  
Summer  
Houdou-kenpo  
No.314

疲れを  
リセット♪

入浴&睡眠で  
残暑を乗り切ろう

築地発健康かわら版

健康ウォーキング  
「小江戸めぐり」の  
ご案内

令和2年度  
決算のお知らせ

夏バテしていないか  
ニャ?

疲れ、  
溜まって  
いませんか？

# 入浴&睡眠で 残暑を乗り切ろう



今年は8月7日が立秋。暦の上では早くも秋ですが、まだまだ暑い日が続き、そろそろ夏の疲れも出てくる頃ではないでしょうか？そこで今回は、残暑を乗り切るために入浴と睡眠を見直すヒントをご紹介します。溜まった疲れをリセットして、残暑を乗り切りましょう。

## 睡眠不足を軽視しないで

熱帯夜などで寝苦しい日も多い夏は、睡眠不足になりがちです。睡眠には疲労回復や免疫力の向上、細胞や組織を修復するなどさまざまな働きがあります。このため、睡眠不足は日中の眠気や集中力低下などにつながり、思わぬけがや事故の原因にもなりかねません。また熱中症を引き起こしやすくなったり、近年では肥満の要因になることも注目されています。



## 良質な睡眠は入浴がカギ

とくに暑い季節は、シャワーだけで済ませる人も少なくないようですが、人の体は体温が下がるときに眠くなるようにできているので、湯船に浸かって体を温めることが快眠のカギになります。入浴には、シャワーだけでは得られない健康効果がありますので、ぜひ活用したいものです。

## シャワーでは得られない入浴のおもな効果

|          |   |
|----------|---|
| 1 静水圧作用  | お風呂の水圧で、足のむくみなどを解消する。                             |
| 2 浮力     | 浮力によって体を支える筋肉が緩んでリラックスする。<br>全身浴をすると、肩こり解消にも効果が。  |
| 3 粘性・抵抗性 | お湯に浸かると抵抗性を感じるのには水に粘り気があるからです。お湯のなかでストレッチをすると効果的。 |



入浴を避けた方が  
良いときは？

- ✕ぎっくり腰を起こしたとき
- ✕片頭痛が起きているとき
- ✕激しい運動の直後
- ✕飲酒後 など

## 快眠のための入浴のポイント

Relax Bath Time

☑ 就寝1~2時間前に入浴する

例：🕒23時に就寝→21時ごろ入浴🕒

☑ 基本：40℃くらいのお湯に15~20分くらい浸かる

☑ 疲れているとき：ぬるめのお湯（38~40℃）に15分くらい浸かる

→副交感神経が優位になってリラックス効果が得られる

☑ 熱すぎるお湯は、交感神経が優位になり、寝つきにくくなるので避ける

☆入浴の前と後に、コップ1杯分のお水を飲んで水分補給を。

☆入浴後のアルコールは、脱水症状を引き起こすので避ける。



## 入浴後の注意点&就寝前の過ごし方

- お酒やカフェインの摂取は避け、ノンカフェインのものを飲みましょう。
- スマホなどの強い光は、寝つきを悪くするので避けましょう。
- 軽いストレッチは、体をリラックスさせるのでおすすめ。



## 快眠のヒント

- 部屋が暑い場合は、エアコンを使って27℃くらいに下げてください。
- 湿度が高い場合は、40~60%に除湿してください。
- 寝具とパジャマは夏用の素材のものを使用してください。



# 令和2年度 決算のお知らせ

令和3年7月15日に開催された第129回組合会において、令和2年度決算が承認されました。

## 健康保険 [一般勘定]

新型コロナウイルス感染症の影響により保険料収入が減少する一方、高齢者医療費への支援金は10億円以上の増加!!

### ■ 収支状況

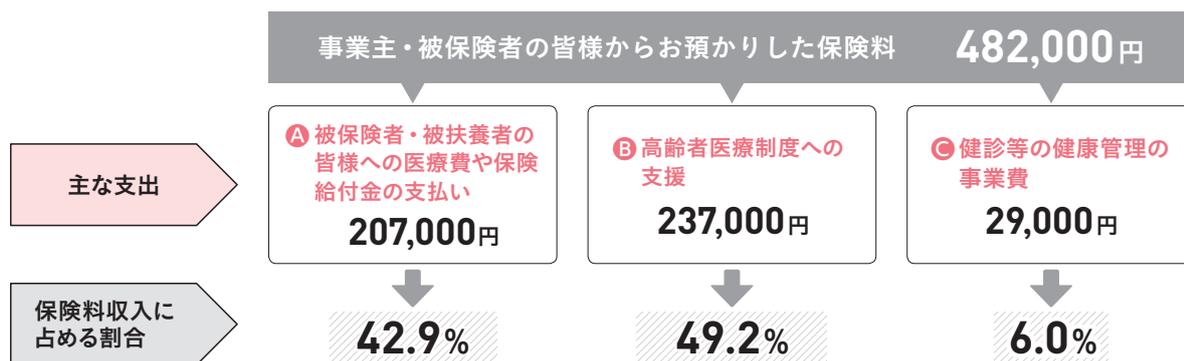
|       |             |
|-------|-------------|
| 収入合計  | 266億3,800万円 |
| 支出合計  | 258億500万円   |
| 収支差引額 | 8億3,300万円   |

### ■ 経常収支の状況

|         |             |
|---------|-------------|
| 経常収入合計  | 257億6,800万円 |
| 経常支出合計  | 253億1,900万円 |
| 経常収支差引額 | 4億4,900万円   |

### 皆様の保険料はこうに使われました

～令和2年度決算の被保険者1人当たりで見るとの財政状況（経常収支）～



令和2年度は、被保険者1人当たり平均で約482,000円の保険料をお預かりしたのに対し、「A被保険者・被扶養者の皆様への医療費や保険給付金の支払い」へ約43%の207,000円、「B高齢者医療制度への支援」では約半分の237,000円と、AとBの支払いに実に保険料収入の90%以上を充てています。

また、加入員の医療費等の支払い（A）より、高齢世代にかかる医療費への支援（B）へ3万円も多く充てるという異常な状態が見受けられます。

一方、AとBの支出で90%を超えているため、健保組合の最も大切な事業である「C健診等の健康管理の事業費」には、6.0%の29,000円と僅かなものになっています。

## 介護保険 [介護勘定]

保険料収入では、国から課される介護納付金を賄いきれず、財産から6億円を補填!!

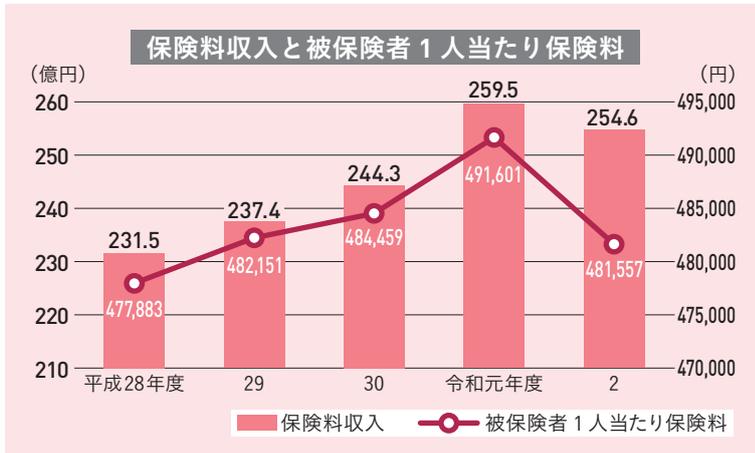
|           |              |
|-----------|--------------|
| 収入        | 34億9,400万円   |
| （保険料収入）   | （28億8,500万円） |
| （繰入金）     | （6億円）        |
| 支出（介護納付金） | 33億9,700万円   |
| 収支差引額     | 9,700万円      |

令和2年度は、コロナ禍の影響により保険料収入が予算額を下回る28.9億円となった一方、国から課された介護納付金は34億円（前年度から4.9億円増）で収入不足に陥ったため、財産から6億円を繰入れ、収支を均衡させました。

※収入には、上記の他に「その他の収入」として900万円あります。

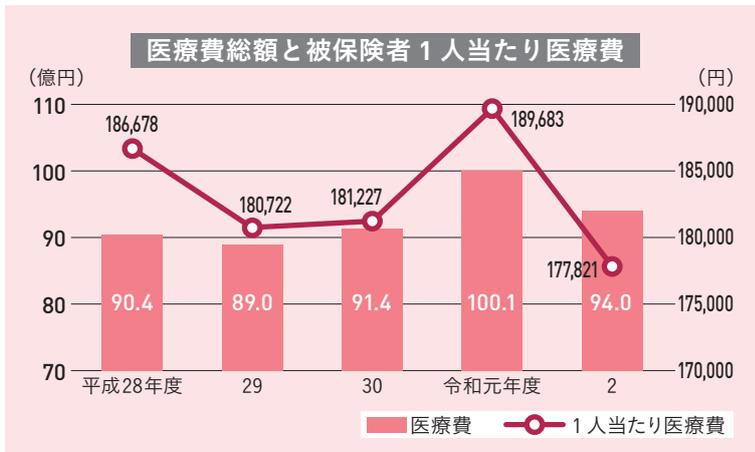
## | 決算のポイント |

### 1 | 新型コロナウイルスの感染拡大に伴う景気悪化の影響で、保険料収入は5億円の減収



左のグラフのとおり、保険料収入は令和元年度までは増加傾向でしたが、2年度は新型コロナウイルス感染拡大に伴う景気悪化の影響で、被保険者の給与や賞与が伸びず、保険料収入は約5億円減少しました。被保険者1人当たり換算した保険料も大きく落ち込んでいます。

### 2 | コロナによる受診控えにより、医療費は減少



医療の高度化や高額化により増え続けていた医療費は、令和2年度、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、一時的に医療機関を受診する人が減ったため、医療費総額、被保険者1人当たり医療費ともに減少しました。

### 3 | 高齢者医療制度への支援金は10億円以上の増加



超高齢社会を背景に、高齢者医療制度への支援金は増え続け、令和2年度は前年度より12億円の増、率にして10.8%と大幅な伸びを示しました。2022年以降、団塊の世代が順次、後期高齢者となるため、さらに増加することが明らかとなっています。健保組合の財政を悪化させる最大の要因となっています。

※支援金のうち、前期高齢者納付金についてP12～13「なるほど健康保険」で詳しく紹介しています。

# 予告 インフルエンザ予防接種のご案内

## 報道健保築地健診プラザ [無料]

- 対象者：健診受診者
- 対象期間：10月中旬～（予定）

※インフルエンザ予防接種のみは実施いたしませんので、ご注意ください。

### 完全予約制 |

## 東京・横浜 [無料]

| 会場                    | 所在地                          | 期間                                     |
|-----------------------|------------------------------|--|
| ①東京トラック事業健保会館         | 千代田区四番町5番地7 6階               | 10月18日(月)～10月21日(木)                    |
| ②東京都左官工業協同組合          | 新宿区揚場町1番21号 飯田橋升本ビル 8階       | 10月22日(金)～11月5日(金)<br>[11/3は祝日のため除く]   |
| ③FORUM8               | 渋谷区道玄坂2-10-7 新大宗ビル 7階 708会議室 | 11月8日(月)～11月19日(金)                     |
| ④リロの会議室<br>関内横浜スタジアム前 | 横浜市中区山下町252 クランベル横浜ビル4階      | 11月22日(月)～11月26日(金)<br>[11/23は祝日のため除く] |
| ⑤電気工事会館               | 中央区築地3-4-13 6階               | 11月29日(月)～12月17日(金)                    |

- 対象者：被保険者・被扶養者（16歳以上）
- 受付開始日：8月下旬（予定）

報道健保ホームページトップ画面より「インフルエンザ歯科検診お申し込み」をクリックし、ご予約ください。



## ■ 東振協契約医療機関・最寄りの医療機関でも接種が受けられます

東振協契約医療機関（全国約3,000カ所）と最寄りの医療機関（東振協契約医療機関以外）でも受けることができます。

### 東振協契約医療機関

- 対象者：被保険者・被扶養者
  - 対象期間：10月1日(金)～3月31日(木)
  - 自己負担：補助金2,000円を差引いた額をお支払いください（請求手続きは不要です）。
- ※詳しい手続き方法は、報道健保ホームページからリンク先の東振協ホームページをご覧ください。



### 最寄りの医療機関

いったん全額をお支払いいただき、後日、報道健保に補助金をご請求ください。

- 対象者：被保険者・被扶養者
- 補助金額：2,000円  
（支払額が補助額を下回る場合は、実費支給。2回接種法の場合は初回1回分のみ補助対象）

※医師が当日の予診により予防接種実施を不相当と判断する場合がありますので、予めご了承ください。

詳細は報道健保ホームページをご覧ください。

# 歯科検診を実施します



## 歯科検診のご案内

東京・横浜

[無料]

| 地区  | 会場                   | 所在地  | 期間  |
|-----|----------------------|--|---|
| 市ヶ谷 | 東京トラック事業健保会館         | 千代田区四番町5番地7 6階   | 10月 4日(月)～10月 8日(金)<br>10月18日(月)～10月21日(木)                                |
|     |                      | JR「市ヶ谷駅」下車徒歩3分<br>東京メトロ有楽町線「麴町駅」6番出口徒歩2分                       |   |
| 飯田橋 | 東京都左官工業協同組合          | 新宿区揚場町1番21号 飯田橋升本ビル8階  | 10月22日(金)<br>10月25日(月)～10月29日(金)<br>11月 1日(月)～11月 5日(金)<br>[11/3は祝日のため除く] |
|     |                      | JR「飯田橋駅」下車徒歩2分<br>東京メトロ有楽町線・東西線・南北線「飯田橋駅」<br>B1・B4a出口徒歩2分      |   |
| 渋谷  | FORUM8               | 渋谷区道玄坂2-10-7 新大宗ビル 7階 708会議室                                   | 11月 8日(月)～11月12日(金)<br>11月15日(月)～11月19日(金)                                |
|     |                      | JR「渋谷駅」ハチ公口A8出口徒歩5分<br>東京メトロ各線「渋谷駅」A1出口徒歩3分<br>井の頭線「渋谷駅」西口徒歩3分 |   |
| 横浜  | リロの会議室<br>関内横浜スタジアム前 | 横浜市中区山下町252 クランベル横浜ビル4階  | 11月22日(月)～11月26日(金)<br>[11/23は祝日のため除く]                                    |
|     |                      | 根岸線「関内駅」徒歩5分<br>みなとみらい線「日本大通り駅」徒歩8分                            |   |

- 対象者：被保険者・被扶養者（配偶者・父・母）
- 予約開始日：8月下旬（予定）
- 申込方法：報道健保ホームページトップ画面より「インフルエンザ歯科検診お申し込み」をクリックし、ご予約ください。



## 検診内容

所要時間 → 約15分

ステップ1

歯科医師

- ①歯・歯肉の状態確認  
(歯周病チェック含む)

ステップ2

歯科衛生士

- ①ブラッシング指導・磨き残し部分を  
中心に確認・指導
- ②歯石除去(医師の指示) → 着色クリーニング

## 感染予防対策を徹底して実施します！

感染  
予防対策

- ・グローブは受診される方ごとに交換(使い捨て)、エプロン、バキュームチップ等滅菌できないものも1人ごとに使い捨てし、機材等は消毒を徹底、耐熱性のある機材は滅菌消毒しています。また、受診される方の間隔をあけて設営し、定期的に会場を換気、除菌、実務者にはゴーグル・フェイスシールド着用を義務づけています。
- ・体調不良(発熱、倦怠感、息苦しさなど)の方には受診をご遠慮いただいております。

大阪・名古屋

[無料]

| 地区  | 会場           | 期間                  |
|-----|--------------|---------------------|
| 大阪  | ツイン21MIDタワー  | 11月17日(水)～11月19日(金) |
| 名古屋 | イオンコンパス名古屋駅前 | 11月26日(金)           |

- 予約開始日：10月1日(金)(予定)

※大阪・名古屋地区の実施要領・申込方法等の詳細は、次号(Autumn号)及び当組合ホームページにてご案内いたします。

お問い合わせ先 健康管理課 ☎ 03-6264-0136

# 自覚症状がなくても放置しないで！ 今すぐ始めたいメタボ対策

内臓脂肪型肥満に、高血糖、脂質異常、高血圧等の要因が重なった状態の「メタボリックシンドローム」(以下、メタボ)は、心筋梗塞や脳卒中等、命に関わる重大な疾病の発症リスクが高い状態です。

自覚症状がほとんどないため、対策を後回しにしてしまう人も多いのではないのでしょうか？

10ページでご紹介しているように、報道健保は他の健保組合に比べて「肥満」の該当者が多い状況です。メタボは、軽度のうちに改善できれば、疾病の予防につながりますので、早めに改善に取り組みましょう。

## 食生活

糖質や脂質の摂りすぎはもちろんNGですが、早く痩せたいからと1食抜いたり、主食を抜くのはかえって体調を崩しやすく逆効果です。バランスよく食べることを心がけましょう。

### こんな食生活していませんか？

#### 内臓脂肪が溜まりやすくなる食事の例

- 朝食抜きで、昼はドカ食い
- 朝食や昼食を菓子パンで済ませる
- 丼もの+ミニそばやミニうどん



- カップ麺+おにぎり2個
- 主食を抜いて  
食後のスイーツは食べる



#### 改善ポイント

- 少しでも朝食を摂る。
- パンを食べるなら、食パンなどとおかずを組み合わせてサンドイッチに。
- 丼ものではなく定食(ご飯+主菜+副菜が揃っているもの)を選ぶ。
- 1食で炭水化物のメニューを重ねない。
- 丼ものや麺類を食べたいときは、野菜をプラスする。
- たんぱく質が少ないメニューは、たんぱく質もプラス。
- 主食は完全に抜かず適量を食べる(食べ過ぎには注意)。



#### 食事は基本を守ることが大切

- ・ 欠食しないで3食バランスよく摂る。
- ・ 主食(炭水化物)+主菜(たんぱく質)+副菜(野菜、海藻など)を揃える。
- ・ 野菜や海藻など、食物繊維が多いものから食べる。

#### 生活パターン別 食生活の 改善のヒント

##### 1 朝忙しい

「牛乳とバナナ」「おにぎり野菜ジュースか味噌汁」などすぐに食べられるものを前夜に用意しておく。

##### 2 帰宅時間が遅い

夕食を2回に分けて食べる(夕方におにぎりなどを食べ、帰宅後おかずを食べる)。

## 運動

皮下脂肪と比べ、内臓脂肪は運動によって減らしやすいため、運動量を増やすことが大切です。継続することが重要なので、無理なく運動できる仕組みを作るとよいでしょう。

### 運動の種類と効果

#### 有酸素運動

脂肪の減少に効果的。ウォーキング、ランニング、エアロバイクなど。細切れ時間で行ってもOK。平日は1日20～30分を目安に行うとともに、休日などに30分以上の運動を週2回行うことを目指しましょう。

#### 筋力トレーニング

スクワットや腹筋、腕立てなどのトレーニングで筋肉量を増やすことで、基礎代謝がアップし、痩せやすくなります。筋肉量は、年齢とともに減っていくので、鍛えるようにしましょう。



上記のような運動のほか、日常生活でこまめに体を動かすことも大切です。近年、「座りっぱなしによる弊害」が注目されています。ときどき立ち上がったたり、座ったままでもストレッチや筋トレを行ったりして、体を動かすことを意識しましょう。

### 日常生活で運動量を増やすヒント（例）

- 朝晩、歯みがきをしながらスクワット
- 朝食後にラジオ体操
- キッチンで洗い物をしながらかかと上げ
- 通勤のとき1駅分歩く
- 駅ではエスカレーターを使わず階段を使う
- デスクワークをしながら腹筋に力を入れて足上げ
- テレビを見ながら腹筋などの筋トレ
- お風呂上りにストレッチ
- 週末は、遠いスーパーまでウォーキング など
- [報道健保の健康づくり事業を活用する→P14～15へ](#)

オススメ ▶▶▶

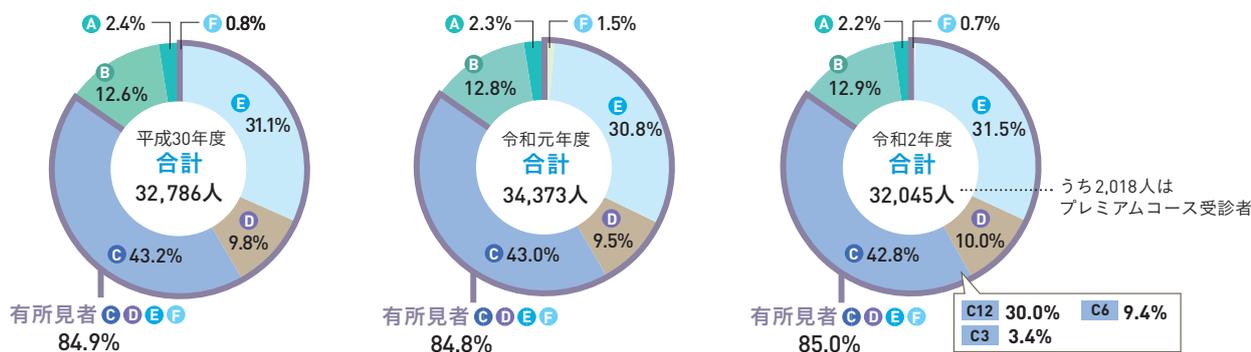


◎できる範囲で取り入れて、少しずつ増やしていきましょう。

# 令和2年度健診結果のお知らせ 健診受診者の8割以上の方が 有所見者です！

「生活習慣病予防健診」は、前年度と比べて2,328人減の32,045人が受診されました。また受診者の85%の方に何らかの所見が見られました。所見があった方は判定区分に合わせ、医療機関での再検査や経過観察を行い、疾病の早期発見・早期治療につなげましょう。

## ■「生活習慣病予防健診」受診者と総合判定の推移



| 判定区分 | A | 有所見者 |     |
|------|---|------|-----|
|      |   | B    | C12 |
| C3   | E | D    | F   |

| 判定区分 | 説明         | 対応  |
|------|------------|---|
| A    | 異常なし       | この検査範囲では異常ありません。                          |
| B    | 軽度異常       | わずかに基準範囲をはずれていますが、日常生活に差し支えありません。         |
| C12  | 要経過観察年1回受診 | 日常生活に注意を要し、年1回の経過観察を必要とします。               |
| C6   | 要経過観察6ヵ月後  | 日常生活に注意を要し、経過の観察を必要とします。6ヵ月後に再検査をお受けください。 |
| C3   | 要経過観察3ヵ月後  | 日常生活に注意を要し、経過の観察を必要とします。3ヵ月後に再検査をお受けください。 |
| E    | 要精密検査      | 精密検査を必要とします。                              |
| D    | 要治療        | 治療を必要とします。                                |
| F    | 治療中        | 医師の管理中の疾病については継続して受診してください。               |

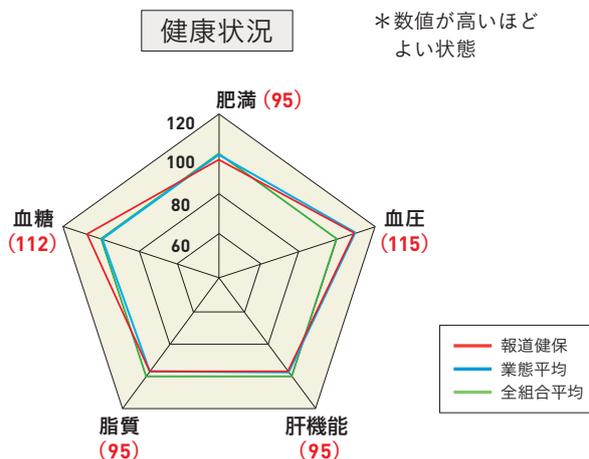
## 「健康スコアリングレポート」を参考に健康経営の実現を！

「健康スコアリングレポート」は、日本健康会議・厚生労働省・経済産業省が連携して、被保険者・被扶養者の皆様の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの状況等についてとりまとめ、経営者に通知する取り組みです。

企業と健保組合が健康に関する問題を共有することで、連携した健康づくり対策などを行うことができます。

右のグラフは令和元年度の健診の結果より、各項目のリスク保有者（保健指導判定基準に該当する方）の割合を全健保組合平均や業態平均と比較しています。

報道健保の特徴は、肥満・脂質・肝機能が全組合平均より低い評価となっています。心当たりのある方は、本誌8～9ページのメタボ対策をご覧ください、生活習慣を見直しましょう。



# 「医療費のお知らせ」をお送りします!

年2回発行している「医療費のお知らせ」を9月下旬にお勤めの事業所を経由してお届けします。

## 「医療費のお知らせ」が届いたら

### 1. 実際にかかった医療費をご確認ください。

「医療費のお知らせ」は、皆様を受診された際の医療費の詳細を、病院等からの請求をもとに作成し、お届けしています。

通院回数や窓口負担額が合わない、または受診した覚えのない医療機関の記載があるなど、ご不明な点やお気づきの点については、下記にお問い合わせください!

医療費のお知らせ

R3.1月～R3.6月分 この欄に病院などにかけた内訳は、次のとおりです

| 診療を受けた方 | 診療区   | 診療日 | 医療機関名   | 医療費支払額 | 医療保険負担額 | 自己負担額 | 備考 |
|---------|-------|-----|---------|--------|---------|-------|----|
| 報道 太郎   | 03.01 | 1   | 〇〇クリニック | 5,130  | 3,591   | 1,539 |    |
| 報道 太郎   | 03.01 | 1   | ××薬局    | 17,310 | 12,117  | 5,193 |    |
| 報道 二郎   | 03.01 | 1   | △△病院    | 4,810  | 3,367   | 1,443 |    |
|         |       |     |         | 27,250 | 19,075  | 8,175 |    |

見本

※1. 自己負担割合—一般3割、高齢者7割、70歳以上9割、75歳以上9割、75歳以上9割、75歳以上9割  
 ※2. 医療費支払額は、原則として、医療機関の請求額を基礎とし、国庫補助金等による減額が適用されている場合があります。  
 ※3. 療養費支給対象期間中に受診した場合は、上記の医療費支払額とは異なる場合があります。療養費支給期間中は療養費支給額が適用されます。  
 ※4. 療養費支給対象期間中に受診した場合は、療養費支給額が適用されます。

### 2. 確定申告の医療費控除の手続きに利用できます。

医療費のお知らせを添付することで「医療費控除の明細書」の記載を簡略化できます。



確定申告についての詳細は、税務署へおたずねください。

# 「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」をお送りします!

「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」は、15歳以上の方を対象に、処方されている薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の薬剤費の軽減額をお知らせします。

処方されたお薬の明細

記載されたお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、少なくとも **6,984** 安くなる金額がひと目でわかる!!

| 対象年月/受診した方/病院・薬局の名前・先発医薬品の名前 | お薬の種類 | 処方量 | お薬にかかった費用 |       | 安くなる金額 |
|------------------------------|-------|-----|-----------|-------|--------|
|                              |       |     | 総額        | 自己負担  |        |
| R03.01 △△△薬局                 |       |     |           |       |        |
| キングベート軟膏0.05%                | 38.1  | 5   | 190       | 57    | 36~    |
| ヒルドイドソフト軟膏0.3%               | 27.8  | 50  | 1,380     | 414   | 276~   |
| リンデロンV-Gローション                | 31.9  | 30  | 960       | 288   | 207~   |
| 小計                           |       |     | 2,530     | 759   | 519~   |
| R03.01 ○○○診療所                |       |     |           |       |        |
| ハイベン錠200mg                   | 31.6  | 56  | 1,680     | 504   | 168~   |
| ガスロン錠2mg                     | 34.8  | 56  | 1,960     | 588   | 420~   |
| モラステープ2.0mg                  | 31.9  | 70  | 2,230     | 669   | 345~   |
| 小計                           |       |     | 5,870     | 1,761 | 933~   |
| R03.02 ◆◆◆薬局                 |       |     |           |       |        |
| ロキソニン錠60mg                   | 20.3  | 42  | 840       | 252   | 126~   |
| ムコスタ錠1.0mg                   | 19.3  | 84  | 1,680     | 504   | 168~   |
| 小計                           |       |     | 2,520     | 756   | 294~   |
| R03.02 △△△薬局                 |       |     |           |       |        |
| 表面(一部抜粋)                     | 38.1  | 5   | 190       | 57    | 36~    |
| 軟膏0.3%                       | 27.8  | 50  | 1,380     | 414   | 276~   |

医薬品毎に安くなる金額を細かく記載! 個人の自宅にお送りします!

安くなる金額がひと目でわかる!!

皆様のお薬代の軽減および健保全体の医療費の適正化も図られることから、引き続きジェネリック医薬品への積極的な切り替えにご協力をお願いします。



# 財政に大きく影響する 「前期高齢者納付金」

令和2年度決算報告（本誌4～5ページ）でご紹介したとおり、財政状況の悪化は、高齢者医療制度への支援金のひとつ「前期高齢者納付金」が影響しています。

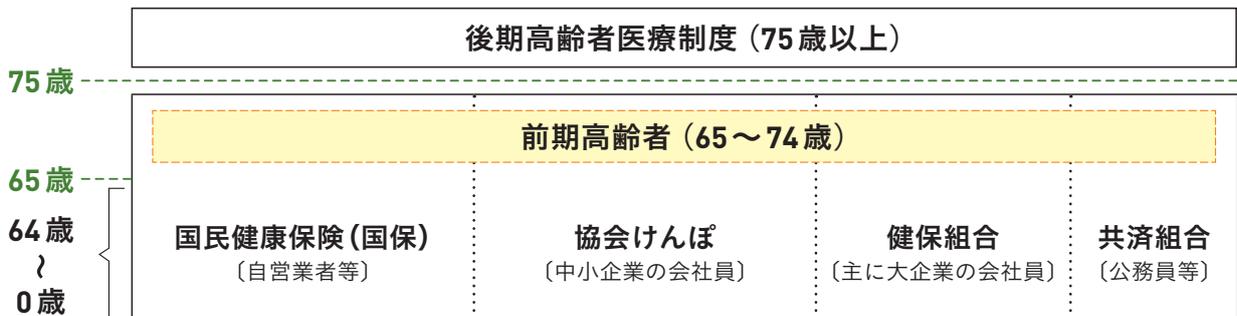
今年度は、前期高齢者（65歳以上74歳）の健康づくりへの取り組みとして運動習慣導入事業を行います。

## 💡 まずは、医療保険制度について…

現在の日本の医療保険制度は、高齢者の医療を「社会全体で支える」仕組みとなっています。75歳以上および一定の障害がある65歳以上の高齢者は、独立した制度の「後期高齢者医療制度」に加入します。一方、65歳から74歳の前期高齢者は、健保組合や国民健康保険（国保）等に参加しています。



### ◆日本の医療保険制度

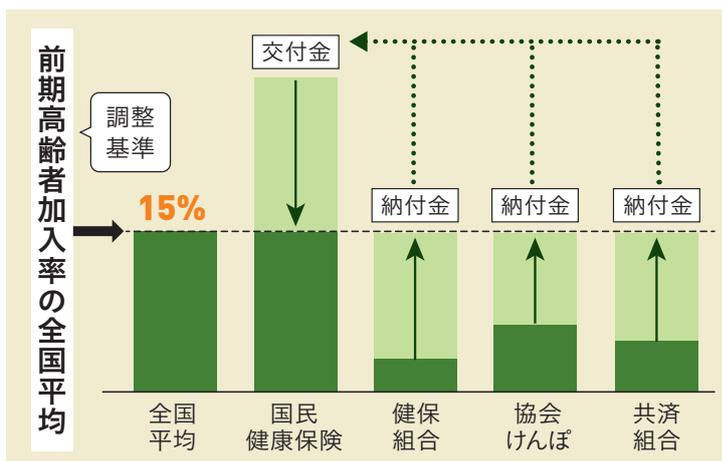


## 【Point.1】 前期高齢者は国保に多いため、国保の医療費が増大！ ➔加入者の不均衡を調整するため、健保組合等が国保を支援する仕組み

サラリーマンの多くは退職すると国保に加入するため、国保は構造的に高齢者が多くなり、その結果、国保の医療費が増大します。そこで前期高齢者の医療費は、全保険者で加入者数の不均衡を調整し、均等に負担しています。



### ◆前期高齢者医療費の財政調整



健保組合は国保と比べ、前期高齢者が少ないため、多くを負担することになるのね！



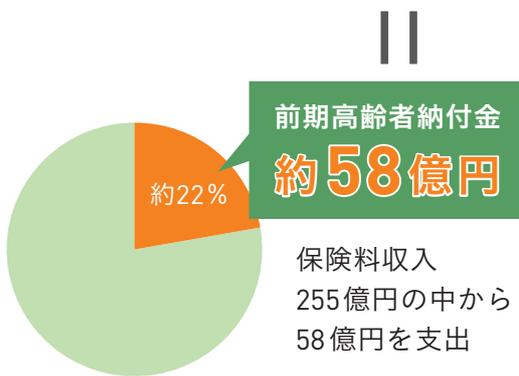
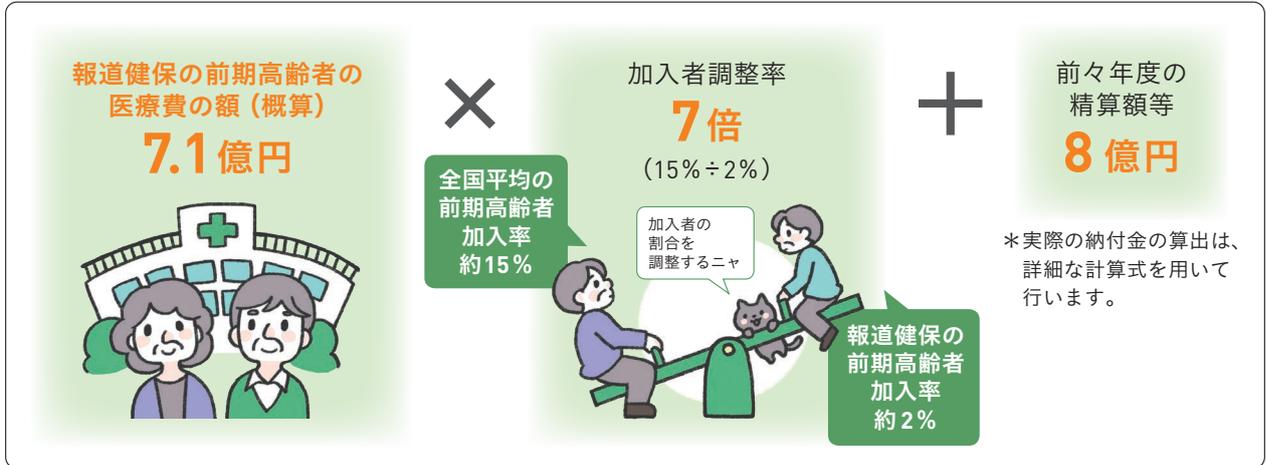
**Point.2** 前期高齢者の医療費の額によって、前期高齢者納付金が増減！



納付金の額は「前期高齢者の医療費の額」と「加入者調整率」をもとに算出されています。

\*下記は、納付金の算出イメージを分かりやすくお伝えするために簡略化しています。

◆令和2年度の場合



保険料収入に占める割合

私たちの保険料がこんなにも使われているのね！さらに医療費が増えてしまうと、納付金もますます増えて大変だわ！



このように「前期高齢者納付金」は、前期高齢者の医療費の額と密接な関係にあります。この納付金を少しでも抑制するためには、医療費を削減することが重要になります。前期高齢者の皆様の健康づくりや医療費削減のため、下記の事業を実施いたします。



|                   |  |
|-------------------|--|
| 今年度実施予定の前期高齢者対策事業 | 1. 健康ウォーキング  |
|                   | 2. 体育施設(スポーツクラブ)利用補助の増額<br>→ 1および2は、次のページ(P14)をご覧ください！ |
|                   | 3. 特定保健指導時の運動・食事支援                                     |



前期高齢者対策事業

## 健康ウォーキング「小江戸めぐり」



### 65歳以上の方対象！ご家族の方も歓迎！

ウォーキングは、体脂肪の減少や生活習慣病の予防などさまざまな健康効果が期待できる代表的な酸素運動です。自分のペースで行えるため、前期高齢者の皆様にもおすすめです。

今回のコースは、歴史や文化、食などに触れながら「歩くことを楽しめる」エリアを選定しました。ご家族の方と楽しく歩いてみませんか？

- 実施日** ⇒ 令和3年10月24日(日)
- 実施場所** ⇒ 埼玉県川越市内 (16ページをご覧ください)  
※実際のウォーキングコースとは異なる場合があります。
- 参加資格** ⇒ 65歳から74歳までの被保険者、  
配偶者およびその家族  
●被扶養者以外の方も参加可能
- 参加費用** ⇒ 無料
- 募集定員** ⇒ 300名 ※申し込み先着順
- 申込方法** ⇒ 9月上旬発送の事業主宛通知及び報道健保ホームページ「NEWS」で詳しい募集要項をご案内します。  
そちらをご覧ください。



時の鐘▶

## 65歳以上の方の体育施設利用の補助について

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の定着を目的に、「65歳以上であること」を登録することにより、利用料金を減額しています。

なお、申請はメールおよびFAXでも受付可能となりました。詳細は当組合ホームページをご確認ください。

### 各施設の自己負担額および申請方法

|   | セントラルスポーツ  | コナミスポーツ                     | ルネサンス                           | ジェクサー                     |
|---|--|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| <b>都度利用</b>                                 | <b>500円／1回</b>   |                             |                                 |                           |
| <b>月会員制</b>                                 | 月会員制度なし  | 法人会員料金の<br>月会費から<br>500円を減額 | 法人会員料金の<br>月会費から<br>500円を減額     | 月会員制度なし                   |
| <b>申請方法等</b><br>65歳以上の方は<br>登録が必要です         | 専用URLから<br>登録を行ってください<br> | 「コナミスポーツ<br>法人会員証<br>作成依頼書」 | 「ルネサンス<br>全国コーポレート<br>会員登録用証明書」 | 「シニアプラン<br>法人会員登録<br>依頼書」 |
| ※報道健保HPからダウンロードのうえ、郵送・メール・FAXにて<br>ご申請ください。 |  |                             |                                 |                           |

- 【注意】 ※各施設とも登録完了後に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。  
※セントラルスポーツご利用の方へ  
「64歳以下」で登録を行っていた方が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。

お問い合わせ先 総務課

## ■ 第4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10月1日（金）～11月30日（火）
- 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（4コース合わせて）
- 目標歩数** ⇒ ①チャレンジコース……………1日平均10,000歩以上  
②アドバンスコース……………1日平均8,000歩以上  
③スタンダードコース……………1日平均7,000歩以上  
④エレメンタリーコース………1日平均5,000歩以上
- 表彰** ⇒ 各コース目標達成者の中から抽選で各10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。



## ■ みかん狩り

秋の日差し、心地よい海風を感じながら、いつもと「ちょっと違った」ウォーキング！  
ご家族や職場の仲間と一緒に大自然と秋の味覚を楽しみましょう！

- 実施日** ⇒ 令和3年10月23日（土）～11月21日（日）
- 実施場所** ⇒ 津久井浜観光農園（神奈川県横須賀市）
- 参加資格** ⇒ 報道健保の被保険者・被扶養者
- 参加費用** ⇒ 無料
- 募集定員** ⇒ 1,500名 ※申し込み先着順



## ■ 関西地区 みかん狩り

関西最大級の広大な農園でウォーキングの楽しさを実感しながら、みかん狩りをお楽しみください。

- 実施日** ⇒ 令和3年10月23日（土）～11月21日（日）
- 実施場所** ⇒ 上の太子観光みかん園（大阪府南河内郡太子町）
- 参加資格** ⇒ 報道健保の被保険者・被扶養者
- 参加費用** ⇒ 無料
- 募集定員** ⇒ 300名 ※申し込み先着順



### このページで紹介したイベントの申込方法

8月初旬に、報道健保ホームページ『NEWS』及び『体育奨励事業お申し込み』に詳しい募集要項を掲載します。そちらをご覧の上、『体育奨励事業お申し込み』バナーをクリックしてお申し込みください。

申込時ログインユーザー名 ▶ 「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）

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、イベントの開催を延期または中止する場合があります。



# 江戸の面影を残す蔵造りの町並みをめぐる “小江戸めぐりコース”を歩こう!

“小江戸”と呼ばれる川越は、江戸時代に川越城の城下町として栄え、当時の面影を残す町並みや歴史ある観光スポットなどが人気のエリアです。

ご家族と一緒に

65歳以上の方の「健康ウォーキング」参加者募集!

※詳しくは、P14をご覧ください。



## 4 菓子屋横丁

駄菓子や団子を売る菓子店が20軒余り集まる路地で、江戸時代末期から明治の初めごろに始まったといわれています。平成13(2001)年「かおり風景100選」選定。



## 2 蔵造りの町並み



START  
本川越駅 1

10 本川越駅  
GOAL  
●本川越駅  
観光案内所



## 5 川越市立博物館

旧川越城の二の丸跡に建ち、蔵造りをイメージした切り妻の瓦屋根に漆喰風の白壁の博物館です。城下町全体のジオラマ模型や蔵造りの建築工程を再現した実物大模型など、川越の歴史を展示。

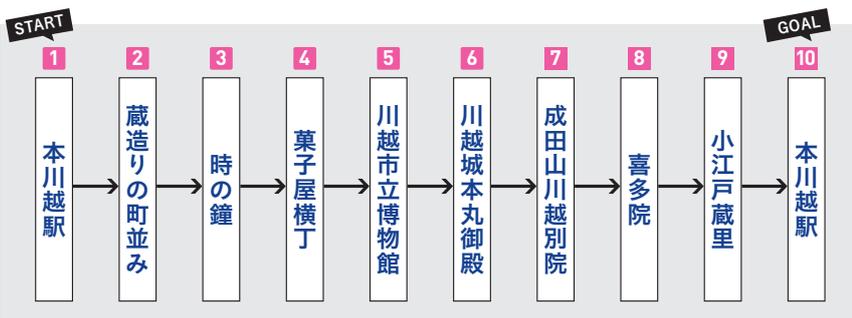


## 6 川越城本丸御殿

長禄元(1457)年、太田道真・道灌親子が築いたといわれる川越城。現存する本丸御殿の一部は嘉永元(1848)年に建てられたものです。

## 8 喜多院

江戸城から移築された徳川家光・春日局ゆかりの建物の多くは重要文化財に指定されています。また日本三大東照宮の1つ仙波東照宮や日本三大羅漢の1つ五百羅漢など多くの見どころがあります。



歩行時間⇒約1時間50分  
歩行距離⇒約5.6km  
歩数目安⇒約7,100歩  
※身長170cmで通常の歩幅で計算  
※各施設内歩き含まず。

※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、十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。

※[健康ウォーキング]のコースとは異なる場合があります。



# 夏野菜のチキンライス弁当

※つけ合わせ野菜はエネルギー・塩分量に含みません。

## 夏野菜のチキンライス

材料 (作りやすい分量/4人分)

- 米…………… 2合
- 鶏もも肉…………… 1/2枚 (100g)
- ズッキーニ…………… 1/2本 (85g)
- なす…………… 1本 (80g)
- パプリカ (赤) …… 1/2個 (75g)
- ケチャップ…………… 大さじ5
    - 塩…………… 小さじ1/4
- バター…………… 10g

### 作り方

- ① 米を研いで、炊飯器の2合目の目盛りよりもやや少なめに水を加えて30分以上浸水させる。
- ② 鶏もも肉は小さめの1口大に切る。ズッキーニ、なす、パプリカは8mm角に切る。
- ③ ①にAを混ぜて②をのせて、通常どおり炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、バターを加えて混ぜ合わせる。

## レンチンオムレツ

材料 (1人分)

- 卵…………… 1個
- 牛乳…………… 小さじ1
    - 塩・こしょう…………… 各少々

### 作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ② 耐熱の平皿にラップをして①を流し込み、電子レンジ (600W) で1分ほど加熱する。
- ③ いったん取り出して、卵を半分に折りたたんでラップで包み、電子レンジ (600W) で再度30秒ほど加熱する。
- ④ チキンライスの上に乗せる。

## きゅうりの梅和え

材料 (1人分)

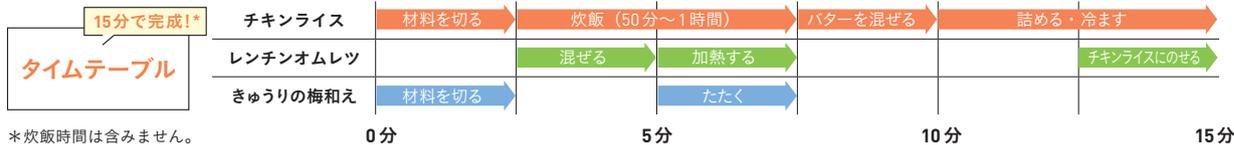
- きゅうり…………… 1/2本 (50g)
- 梅干し…………… 1/2個
- ごま油…………… 小さじ1/2

### 作り方

- ① きゅうりは4cm幅のぶつ切りにする。梅干しは包丁でたたいてペースト状にする。
- ② ポリ袋に①とごま油を入れてめん棒でたたく。



エネルギー  
482kcal  
塩分 2.7g





気になる不調

## ヘルコム相談室

監修：東京医科大学皮膚科学分野名誉教授 坪井 良治 先生

最近、抜け毛が  
増えてきた気がする…  
諦めるしかないのかな…



### ヘアサイクル(毛周期)と脱毛症

髪は一定の周期に沿って成長と脱毛を繰り返しています。これを「ヘアサイクル(毛周期)」といい、一般的に髪の寿命は2～6年ほどとされています。このヘアサイクルが乱れると、抜け毛が増え、いわゆる薄毛や脱毛症という状態になります。



#### ◎ヘアサイクル(毛周期)



### 治療とセルフケア

「男性型脱毛症」「女性型脱毛症」「円形脱毛症」は診療ガイドラインがあるので、まずは医師に相談してみるとよいでしょう。問診や血液検査などを実施して原因を突き止め、治療が行われます。

一方、「休止期脱毛症」の場合は、生活習慣等に気をつけることで改善されることがあります。

髪の成長は、1カ月に1cm程度とゆっくりなので、治療もケアも気長に続けていくことが大切です。



#### Column

#### 育毛剤は早めに使い始めるのがおすすめ

診療ガイドラインで「A」(強く勧められる)とされている育毛剤は、「ミノキシジル(リアップなど)」です。もともと血圧を下げる薬として開発されましたが、患者に多毛症がみられたため、発毛剤として改めて臨床実験が行われたものです。飲み薬と違い、塗ったところに効くのが特徴で、毛包が残っている早期から使い始めるとよいといわれています。

## 男性型脱毛症 (AGA)

### 遺伝的要素と男性ホルモンが発症にかかわる

もっとも患者数が多い脱毛症で、男性の3割が発症し、年齢とともに割合が高まります。遺伝的な要素以外に、男性ホルモンが発症にかかわっていることがわかっています。男性ホルモンは、ひげや胸毛を太くさせる作用がありますが、前頭部や頭頂部などでは軟毛化するように働きます。その一方、後頭部は影響を受けない

ので、前頭部や頭頂部の髪だけ抜け、後頭部の髪は残ります。日本人は、頭頂部から症状が現れるケースが多いといわれています。

主な治療方法は薬物治療で、頭皮につける塗り薬とのみ薬が用いられます。自由診療のため費用は医療機関によって異なり、ジェネリック医薬品もあります。

## 女性型脱毛症

### 原因は不明だが、更年期以降に多い

以前は、「女性の男性型脱毛症」として分類されていましたが、2017年版のガイドラインから「女性型脱毛症」という病名になりました。頭頂部が薄くなりますが、完全に脱毛はせず、髪のボリュームが減るのが特徴です。原因はまだ不明ですが、更年期以降の女性に多く見られます。

診療ガイドラインで勧めている治療は、塗り薬のみですが、治療ができることを知らない女性も多いので、一度医療機関に相談するとよいでしょう。

## 休止期脱毛症

ヘアサイクルの成長期が短くなり、頭部全体で髪が薄くなります。栄養が頭皮に行き渡らないことで起こる脱毛も含まれ、産後や極端なダイエット、高熱などが原因になることが多いとされています。

## その他の脱毛症

円形脱毛症（自己免疫疾患のひとつ）、牽引性脱毛症（髪を結ぶなど引っ張ることで毛根にストレスを与える）など

## 抜け毛を防ぐセルフケア

### 栄養バランスのとれた食事を心がける

- ・糖質や脂質を摂り過ぎない（頭皮への血流低下を招き、脱毛を促す可能性がある）。
- ・髪 material になるたんぱく質、髪を健康に保つ働きのあるミネラルをしっかり摂る。  
たんぱく質：肉類、魚介類、大豆製品、乳製品など  
ミネラル（亜鉛・銅・鉄）：牡蠣、卵黄、レバー、ゴマ、ワカサギ、ほうれん草など
- ・若い女性の抜け毛は、過度なダイエットが原因のことも少なくない。

### 洗髪は、2～3日に1回

- ・洗いすぎると頭皮が乾燥し、毛包を傷つける。
- ・頭皮を指の腹でマッサージしながら洗髪する。頭皮に爪を立てたり、髪をこすり合わせるのはNG。
- ・ぬるま湯で十分すすぎ、低めの温度のドライヤーで乾かす。乾いた後はオイルをつけて頭皮の乾燥を防ぐ。

### その他

- ・十分に睡眠を取る
- ・禁煙する

## 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。

医療従事者等から始まった新型コロナウイルスのワクチン接種は、高齢者への実施が進み、その後、基礎疾患を有する方等に接種が進められています。また、自治体によっては6月中旬以降、64歳以下にも接種券の発送が開始されましたが、接種開始時期などは自治体ごとに状況が異なっていくことが予想されます。

このページでは7月10日現在での情報をまとめましたので、厚生労働省やお住まいの自治体等の最新情報も併せてご確認ください。

## ワクチンを受けるまでの流れ

### 1 「接種券(クーポン券)」と「新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ」が届く

年齢などにより接種順位を決めて市町村から発送されます。

### 2 接種会場を探し、予約する

厚生労働省が情報を提供している「コロナワクチンナビ」で接種可能な医療機関、接種会場を検索できます。予約受付状況、取り扱うワクチンの種類、予約受付電話番号・インターネット予約ページが記載されているので、内容を確認のうえ予約してください。また、専用サイトを公開している市町村もあります。

### 3 1回目の接種を受ける

「接種券(クーポン券)」と「本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など)」を必ず持参し、受付に提示してください。

- ※接種券(クーポン券)は切り離さず、台紙ごと持参してください。
- ※ワクチンは、肩の筋肉に注射しますので、肩を出せる服装で行きましょう。
- ※接種費用は全額公費(無料)で受けられます。

### 4 2回目の接種の予約をし、受ける

1回目と同じ流れで予約をして接種を受けてください。下記の間隔を超えてしまった場合は、できるだけ早く接種しましょう。

- ファイザー社のワクチン……接種間隔：21日
- 武田/モデルナのワクチン……接種間隔：28日

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://www.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>
- コロナワクチンナビ  
<https://v-sys.mhlw.go.jp>



コロナワクチンナビ  
※画面は変更される場合があります。

## ワクチン接種体験談

65歳 男性

接種券が届いたのは4月15日。5月はすでに埋まっていた6月に予約をしましたが、後日予約枠の追加があり、結局5月に1回目、6月に2回目の予約がとれました。

ほとんどの方が接種しやすい服装で来られていました。会場はスタッフも多く、対応もていねいで、全体的にスムーズに進行していました。筋肉注射は、2回とも利き腕でない左上腕部で、針が入るときにチクリと感じる程度でほとんど痛みはありません。接種後は、接種部の筋肉痛が2日ほど続き、特に初日の就寝時、体の左側を下にした体勢は痛みが大きく寝返りが打てませんでした。なお、2回とも筋肉痛以外、発熱や倦怠感はありませんでした。接種前は、副反応が心配でしたが、今は安心感の方が大きく、接種してよかったと思っています。

## 理事会・組合会開催報告

### 第273回 理事会

開催日 令和3年7月8日(木)

#### 審議事項

- 1 第129回組合会提出議案について
- 2 第129回組合会の招集について
- 3 組合保有財産の運用について

#### 報告事項

- 1 新型コロナウイルスワクチンの職域接種について
- 2 その他

### 第129回 組合会

開催日 令和3年7月15日(木)

#### 審議事項

- 1 令和2年度決算関連事項
- 2 直営保養所のあり方について
- 3 理事長専決事項

#### 報告事項

- 1 新型コロナウイルスワクチンの職域接種について
- 2 その他

## 令和2年度 決算監査が実施されました

### 決算監査の結果報告

令和3年6月30日(水)、健保会館4階会議室において、長谷川武史監事(株)テレビアルファ、鈴木英雄監事(株)日刊スポーツPRESS)の両監事による令和2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おいて監査が行われ、全て「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。



## 任意継続被保険者の皆様へ

### 令和3年度 保険料前納(後期)のお知らせ

任意継続被保険者の方は、保険料未納による資格喪失を防止するための「前納制度」があります。

皆様の納付対象期間に応じ、保険料が割引されます。

今回は、**令和3年10月～令和4年3月分の一括払い**(満了予定の方はその前月分まで)となります。

詳しくは8月中旬頃にご自宅へ発送する通知文をご覧ください。

### 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**こととなりますのでご注意ください。

#### 令和3年8月～10月の納付期限

|      |               |
|------|---------------|
| 8月分  | 令和3年8月10日(火)  |
| 9月分  | 令和3年9月10日(金)  |
| 10月分 | 令和3年10月11日(月) |

## 算定基礎届のご提出ありがとうございました

7月に行った算定基礎届の受付業務につきましては、ご多忙のなか、事業主ならびに事務担当者の皆様のご協力により、滞りなく終了いたしました。

## 9月から「新しい標準報酬月額」で保険料が計算されます

健保組合では、月単位で被保険者の報酬(給料等)に応じて保険料を徴収しています。保険料計算の基礎となる「標準報酬月額」は、年に1回、見直しを行うことになっています。これを「定時決定」といい、そのための届出を「算定基礎届」といいます。

算定基礎届によって決定された標準報酬月額は、原則として、9月分の保険料から翌年の8月分まで適用されます。

## 公告

### 事業所の新規適用・編入

|                                |                               |                                  |
|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| (株)TBSアクト<br>東京都港区<br>令和3年2月1日 | 滝山運輸(株)<br>東京都江東区<br>令和3年4月1日 | (株)やんかわ商店<br>東京都世田谷区<br>令和3年6月1日 |
| (株)アティカス<br>東京都中央区<br>令和3年4月1日 | (株)TYO<br>東京都港区<br>令和3年1月4日   | (株)アドメディカ<br>東京都中央区<br>令和3年7月1日  |

### 事業所の名称変更

|   |
|---|
| AA MOVIE(株)<br>旧(株)アナロジカル<br>東京都渋谷区<br>令和3年1月1日     |
| ヌーベルキャリア(株)<br>旧(株)NEXT SIDE<br>東京都千代田区<br>令和3年4月1日 |

### 事業所の所在地変更

|   |  |   |
|---|--|---|
| (株)AOI Pro.<br>新 東京都中央区<br>旧 東京都品川区<br>令和3年1月4日 | (株)トムス・ジーニーズ<br>新 東京都中野区<br>旧 東京都渋谷区<br>令和3年1月1日 | (株)プラネ<br>新 東京都中央区<br>旧 東京都江東区<br>令和3年3月23日       |
| (株)アクトファースト<br>新 東京都中央区<br>旧 東京都港区<br>令和3年1月15日 | (株)ヴィス<br>新 東京都目黒区<br>旧 東京都港区<br>令和3年4月1日        | 全国新聞業企業年金基金<br>新 東京都千代田区<br>旧 東京都中央区<br>令和3年4月24日 |
| (株)ピラコチャ<br>新 東京都世田谷区<br>旧 東京都港区<br>令和3年1月5日    | (株)スイフト<br>新 東京都目黒区<br>旧 東京都港区<br>令和3年4月1日       | (株)スクラッチ<br>新 東京都渋谷区<br>旧 東京都品川区<br>令和3年4月1日      |

### 互選議員の退任

|  |
|--|
| 山崎 行雄<br>(株)日本金融通信社<br>退任年月日 令和3年6月11日 |
|--|

### 事業所の削除

|  |                                   |                                   |  |
|--|-----------------------------------|-----------------------------------|--|
| トエンティースセンチュリー<br>フォックス ホームエンター<br>テイメント ジャパン(株)<br>東京都港区<br>令和2年10月16日 | (株)アルティナ※<br>東京都港区<br>令和3年4月1日    | (株)タムコ<br>東京都港区<br>令和3年4月1日       | (株)赤坂グラフィックス<br>アート<br>東京都港区<br>令和3年4月1日 |
| (株)TTR<br>東京都港区<br>令和3年1月4日  | (株)ブラーブメディア<br>東京都港区<br>令和3年4月1日  | (株)アックス<br>東京都港区<br>令和3年4月1日      | (株)アックス音響効果<br>制作本部<br>東京都港区<br>令和3年4月1日 |
| (株)メディア・ガーデン<br>神奈川県横浜市<br>令和3年1月4日                                    | (株)東通<br>東京都港区<br>令和3年4月1日        | (株)エヌ・エス・ティー<br>東京都港区<br>令和3年4月1日 | (株)TBSテックス<br>東京都港区<br>令和3年4月1日          |
| (株)TYOパブリック・<br>リレーションズ<br>東京都港区<br>令和3年1月4日                           | (株)ティー・エル・シー<br>東京都港区<br>令和3年4月1日 | (株)テクト<br>東京都港区<br>令和3年4月1日       | (株)データトラフィック<br>東京都港区<br>令和3年4月1日        |

※以外の事業所は合併等により削除となった事業所です。

## 報道健保の直営保養所 年末年始のお申し込み

利用月の3カ月前の15日(申込締切日)までに「保養所利用申込書」により、直接保養所あてにお申し込みください。

| ■ 熱海荘 ■ 那須山荘 ■ 箱根ごうら荘 | 締切日    | 抽選日       |
|-----------------------|--------|-----------|
| 12月1日～1月1日(元日) 宿泊     | 12月利用分 | 9月15日(水)  |
| 1月2日～1月31日 宿泊         | 1月利用分  | 10月15日(金) |

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、臨時休館する場合があります。

## 契約保養所「リゾートトラスト」のお知らせ

インターネット予約には、LINE公式アカウントの友だち登録が便利です！ 右下のQRコードまたはID検索から友だち登録することで、会員向け施設の閲覧や予約サイトへのアクセスが手軽になります。

|             |                                    |
|-------------|------------------------------------|
| 利用対象者       | 当組合の被保険者または被扶養者のご同行が必須(ご友人とのご利用も可) |
| 予約受付期間      | 令和4年3月末宿泊分まで                       |
| 利用可能な部屋グレード | スタンダード(A・CB)をご利用になれます。             |

※リゾートトラストの定める特別営業期間中のリゾートピア・サンメンバーズをご利用の場合1泊2食制(夕・朝食)となります。(特別営業期間…4/29～5/5、7/25～8/20、12/30～1/5)

### LINE 公式アカウントのご案内 会員制リゾートホテル「エクシブ」などの情報を配信中



- ① 「空室状況」や「予約サイト」へ手軽にアクセス！
- ② 「プラン」や「観光情報」をタイムリーに配信！
- ③ 「LINE友だち限定」の嬉しい情報が届く！

右のQRコードを読み取るかID検索にて友だち追加してください

ID: @727ucbgl



# Let's脳トレ!

プレゼント付き

出題\*福永 良子

問題

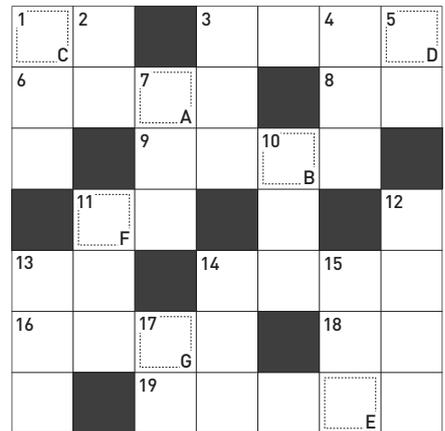
クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

### タテのカギ

- ① 周囲に輪がある太陽系の天体は？
- ② 伝統的な浴衣といえば白とこの色
- ③ 位置について、○○○、ドン！
- ④ 九頭竜川、若狭湾といえばこの県
- ⑤ 中には何も入っていません
- ⑦ その人、その人で異なる持ち味
- ⑩ ハンガーを昔風にいうと何か？
- ⑪ 具がいろいろと入った○○○ご飯
- ⑫ イチャモンともいいます
- ⑬ 瓦葺きの屋根、または屋根瓦
- ⑭ メートル法で1/100の単位です
- ⑮ 今の日本の元号は？
- ⑰ 祈願のために奉納するもの

### ヨコのカギ

- ① 不明や未定の場所を指す代名詞
- ③ 舌切り雀で大きなつづらを背負って帰ったのは○○○○婆さん
- ⑥ 除虫菊で作る虫よけ、蚊取り…
- ⑧ 川越は〇〇〇の街として有名
- ⑨ えりすぐりの人材です
- ⑪ またはポキャブラリーとも
- ⑬ 川越名物のスイーツといえば○○羊羹に○○なっとう
- ⑭ 優雅なものへと磨き上げること
- ⑯ ハワイといえば、常夏の…
- ⑰ ○○同音に言う同じ意見
- ⑲ 渋谷のハチ公像前といえば…



| A | B | C | D | E | F | G |
|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |   |   |

## Present



正解者の中から抽選で10名様  
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。

### Spring号の答え エダバンツイカ(枝番追加)

当選者

ふじさんさん、ほんじりさん、いけさんさん、うりほくさん、みやうちさん、たこぼんさん、ノリナガさん、ひよこちゃんさん、えだまめさん、ぼっぼのじいじさん

### 応募方法

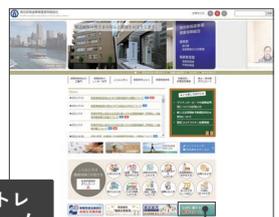
報道健保ホームページのトップ画面にある「Let's脳トレ解答フォーム」からご応募ください。

締切日 令和3年8月31日(火)

正解・当選者発表 『Health Comsat』2021 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)。



Let's脳トレ  
解答フォーム

※画面は変更される場合があります。

# 報道健保築地健診プラザ

## 生活習慣病予防健診 10月・11月・12月のご案内

**10月**  
予約受付中

| 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 |

**11月**  
予約受付中

| 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 |    |    |    |    |    |

**12月**  
(8/2(月))  
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 |    |    |

### 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)デンソーウェブの登録商標です。

### 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!

## 報道健保築地健診プラザ イベント

- 10月中旬～…インフルエンザ予防接種実施
- 通年…風しん抗体検査

※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。