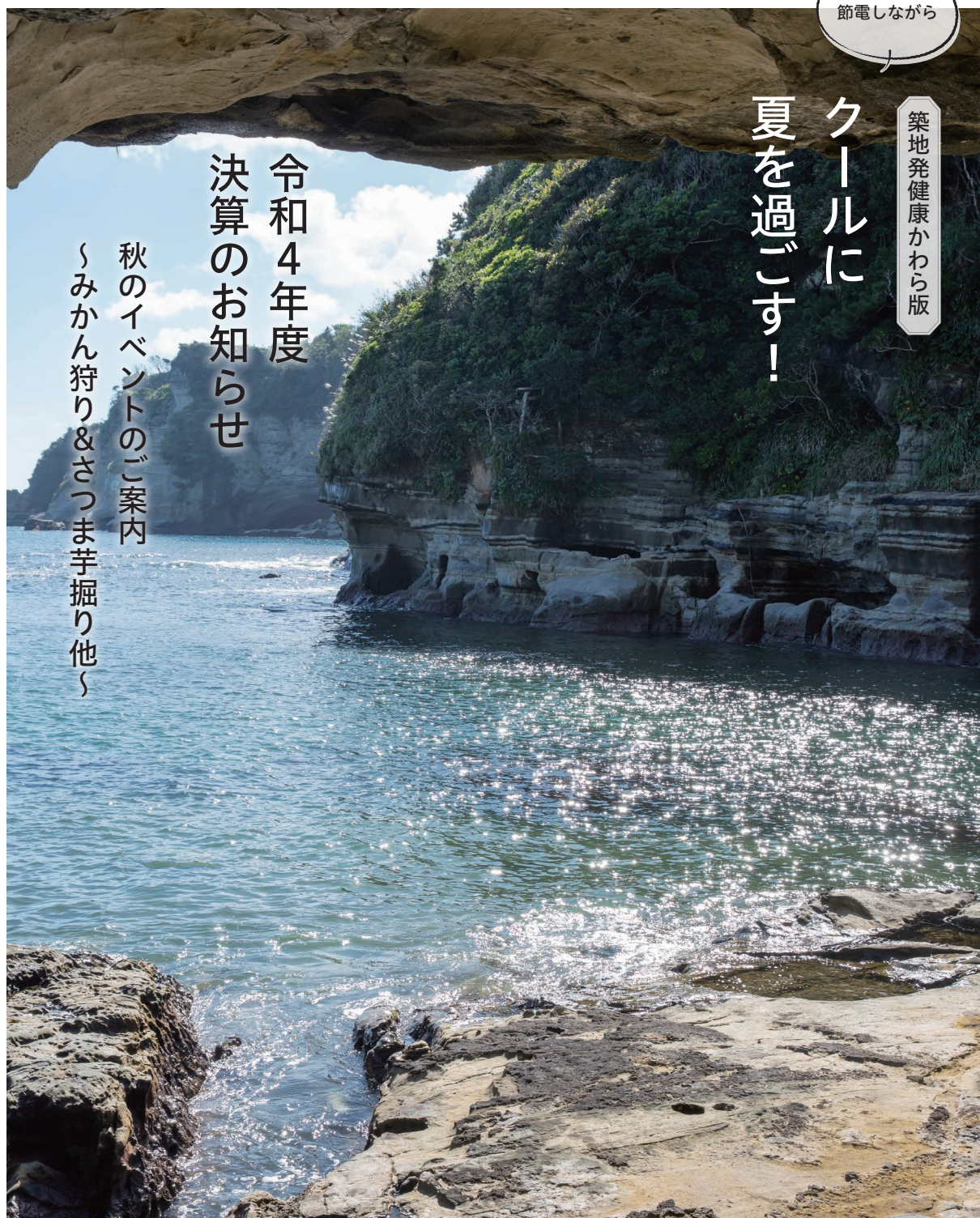


Health Comsat

[ヘルスコムサット]

2023
Summer
Houdou-kenpo
No.322



節電しながら

築地発健康かわら版

クールに
夏を過ごす！

令和4年度
決算のお知らせ

秋のイベントのご案内
くみかん狩り&さつま芋掘り他く

街巡りウォーキング④「鵜原理想郷」(千葉県勝浦市) 本誌P20

＼ 節電しながら ＼ クールに 夏を過ごす！

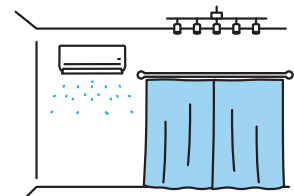
暑い季節の健康管理には、適切な冷房の使用が不可欠です。しかし今年は6月に電気料金が値上がりし、電気代が気になる人も多いのでは？

冷房を我慢しすぎて体調を崩さないよう、効率よく節電しながら残暑を乗り切りましょう。



室内に熱をため込まない工夫を

暑さがこもった部屋をエアコンで冷やすには、多くのエネルギーが必要です。そのため、外出時には遮光カーテンなどで外気を遮断し、なるべく部屋に熱がこもらないようにしましょう。また、家で過ごすときには、電気製品から出る熱も暑さの原因になります。節電のためにも使っていない電気製品は電源を切りましょう。



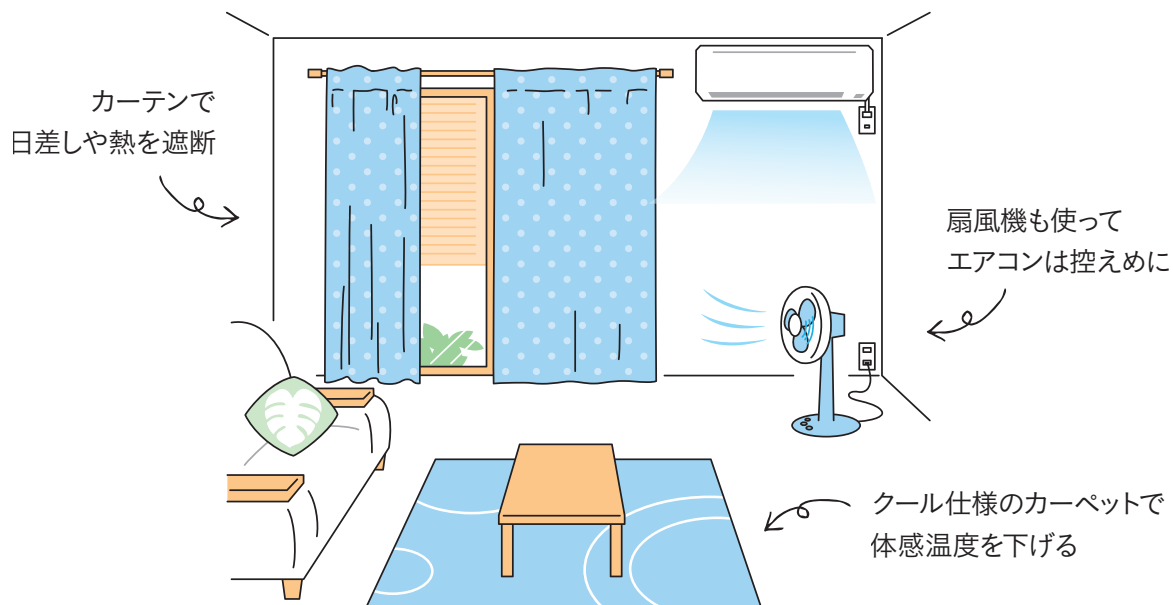
サーキュレーターを上手に活用

真夏が過ぎると、朝夕は涼しい日が増えてきます。暑さが厳しくない日は、夕方からは扇風機を利用する、などすれば体にも優しく、節電にもなります。ちなみに、扇風機もサーキュレーターも風を送る働きがありますが、サーキュレーターは空気を循環させるので、エアコンとの併用で節電につながります。



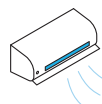
Contents

- 2 築地発健康かわら版
節電しながらクールに夏を過ごす！
- 4 Focus on けんぽ
令和4年度決算のお知らせ
- 6 なるほど！健康保険
マイナ保険証について
ご存じですか？「限度額適用認定証」他
- 9 家庭からはじめるSDGs! 食エコごはん
鶏むね肉と夏野菜の南蛮漬け
- 10 Hoksプラン
2022年度版「健康スコアリングレポート」
令和5年度生活習慣病予防健診のご案内
ピロリ菌検査および肝炎ウイルス検査のご案内
歯科検診とインフルエンザ予防接種のご案内 他



旬の食材を食卓に

トマトやレタス、なすなどの夏野菜には体を冷やす作用が期待できます。旬の野菜は栄養が多く、水分も摂れるので、夏バテ防止のためにも取り入れましょう。



汗をかくことも忘れずに

人の体は汗をかくことで体温を下げる働きがあります。冷房に頼りきりで汗をかく習慣がないと、夏バテになりやすくなります。適度な運動で汗をかくことも大切です。



“クールシェア”をご存じですか？

家族や地域で“涼を分かち合う”のがクールシェアです。例えば家の中で、それぞれの自室で冷房を使わずリビングに集まれば、1台の冷房で済みます。また、休日に1日中自宅にいるより冷房が効いている場所や、川辺など涼しい場所に行くことで節電ができます。

暑いからと冷房の効いた家の中でゴロゴロしているのは体にもよくありません。クールシェアをしながら楽しく、健康的な夏を過ごしましょう。



16 ヘルコム相談室Ⅱ こんな不調に“セルフメディケーション”
結膜炎

18 健康づくり Information
第8回スマートウォーキング
みかん狩り & さつま芋掘り
健康ウォーキング 他

20 街巡りウォーキング
千葉県・勝浦市

21 Kenpo Topics

24 報道健保築地健診プラザ
生活習慣病予防健診日程表



令和4年度 決算のお知らせ

令和5年7月24日に開催された第136回組合会において、令和4年度決算が承認されました。

健康保険〔一般勘定〕

保険料収入は回復基調も医療費は大幅に増加！
経常収支で若干の黒字を確保

■ 収支状況

収入合計	274 億 8,500 万円
支出合計	264 億 8,800 万円
収支差引額	9 億 9,700 万円

■ 経常収支の状況

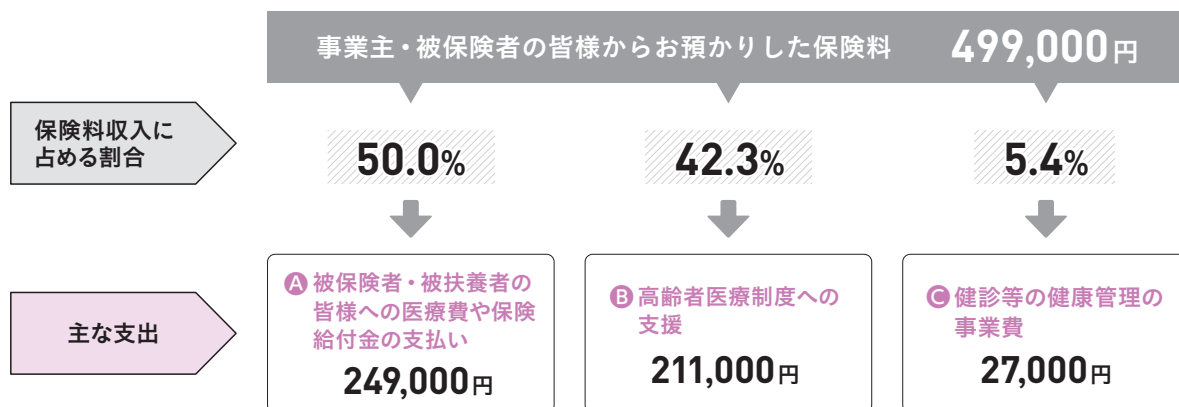
経常収入合計	263 億 8,100 万円
経常支出合計	260 億 4,900 万円
経常収支差引額	3 億 3,200 万円

決算の概要

- 収入 ■ 保険料収入は、コロナ禍による落ち込みから回復傾向にあり、対前年度比で+5.1 億円
- 支出 ■ 保険給付費(医療費)は、対前年度比+11.0 億円と大幅に増加
■ 高齢者医療制度への支援金は、対前年度比▲18.1 億円と大幅に減少
- 収支 ■ 経常収支で+3.3 億円と2 期ぶりの黒字を確保

皆様の保険料はこうに使われました

～令和4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)～



介護保険〔介護勘定〕

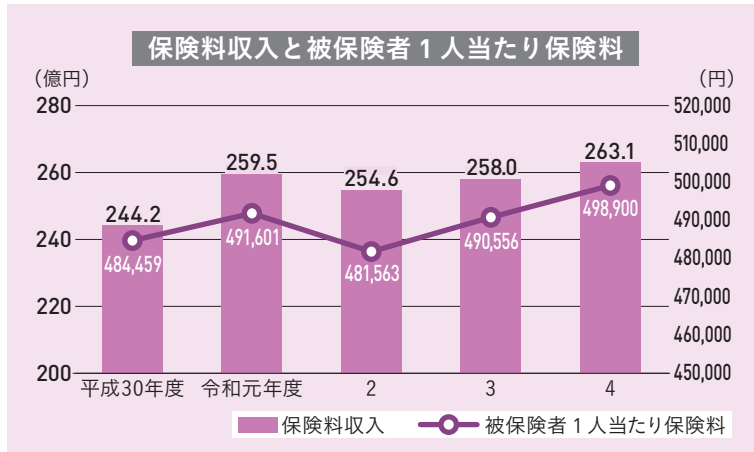
保険料率を引き下げ、収支の均衡を図る

収入	34 億 7,000 万円
支出(介護納付金)	32 億 300 万円
収支差引額	2 億 6,700 万円

令和4年度は、予算策定時に国から示された介護納付金32.0 億円の支払いに必要な収入を得るための保険料率を推計した結果、前年度より0.1%引き下げ、1.8%に設定し、収支の均衡を図りました。介護保険制度に係る費用は増加の一途を辿っているため、今後も国から示された介護納付金に合わせた保険料率の設定が必要となります。

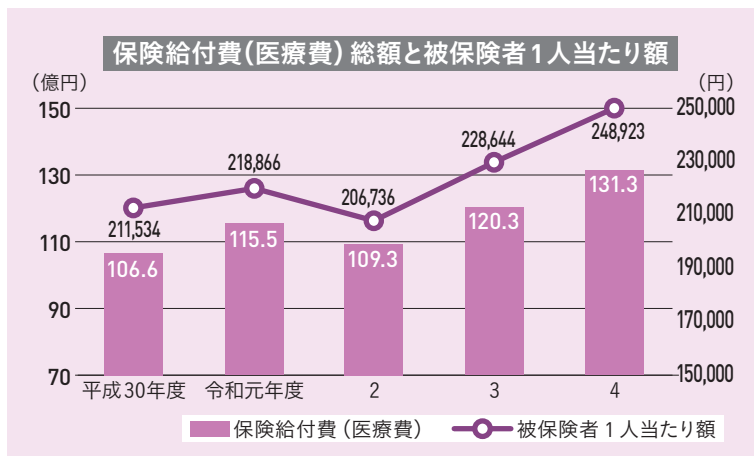
決算のポイント

1 | 保険料収入は2年連続増加、コロナ前の水準を上回る



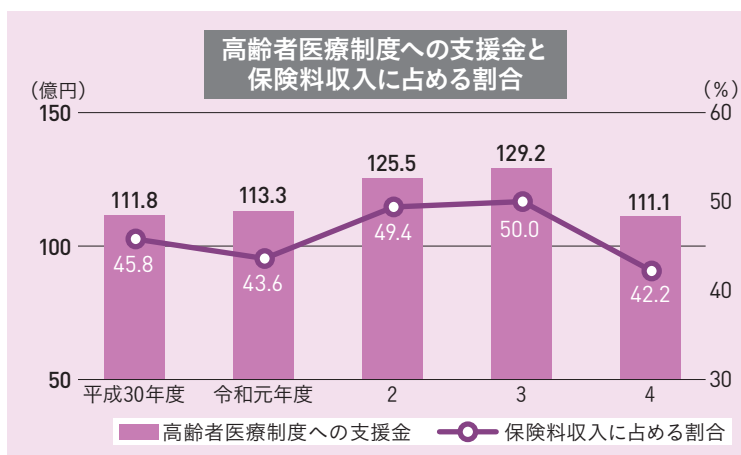
令和4年度の保険料収入は、前年度より5.1億円増加し、またコロナ前の令和元年度をも上回っており、コロナ禍からの回復基調が鮮明となっています。

2 | 保険給付費（医療費）は11億円の増加



高齢化や医療の高度化により年々増え続けている保険給付費（医療費）は、コロナによる受診控えの影響で令和2年度は一時的に減少しましたが、令和3年度以降大幅に増加する傾向にあり、令和4年度は総額ならびに被保険者1人当たり額とも過去最高額を示しました。

3 | 高齢者医療制度への支援金は一時的に減少



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ていますが、令和4年度は、前々年度（令和2年度）の受診控えによりこの世代の医療費が想定より低かったことに伴う精算があったため、前年度より18.1億円減少し、保険料収入に占める割合も下がりました。ただし、これは令和4年度限りの一時的なものであり、今後は大きく増加する見込みです。

マイナ保険証について ～改正マイナンバー法が公布～

令和5年6月9日に改正マイナンバー法が公布され、令和6年秋に健康保険証が廃止されることとなりました。そこで今回は、マイナンバーカードを保険証として使用するマイナ保険証と現在の保険証との違いをご紹介します。

※令和5年7月10日時点の情報をもとに記事を作成しています。

現在の保険証とマイナ保険証、どう違う？

マイナ保険証の利用申し込みが済んでいる人も、これから申し込む人も、実際に使う場面で現在の保険証とどう違うのか確認しておく、いざというときに戸惑わずに済みます。

現…現在の保険証
マ…マイナ保険証

医療機関で

◎受付するとき

現 保険証を提示

マ カードリーダーで本人確認
(顔認証または4桁の暗証番号)



*イメージ

◎医療費の支払いが高額になるとき

現 「限度額適用認定証」を窓口で提示
または
一旦、自己負担額全額を支払い、
後日自己負担限度額を超えた額の
支給を受ける

マ マイナ保険証で受診した場合は自己負担限度額までの支払いで済む
(「限度額適用認定証」は不要)

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の申し込みが必要です。申し込み方法はこちらでご確認ください。



https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

転職などで加入する健保組合が変わるとき

現 古い保険証を前の健保組合に返却し、新しい健保組合から新しい保険証を受け取る

マ 新旧の健保組合への届出だけすれば、旧保険証の返却・新保険証の受け取りは不要

医療費控除の申告をするとき

現 領収書などを自分で管理、確定申告書も自分で作成

マ マイナポータルで管理される医療費通知情報がe-Tax※に連携、確定申告書の作成時に自動入力が可能

※インターネット等を利用して電子的に手続きが行えるシステム



届出の提出が遅れると、医療機関で資格情報が確認できず保険診療が受けられない可能性があります。手続きは速やかに行ってください。

健保組合への加入手続き

令和5年6月1日から
資格取得届、被扶養者異動届へ
マイナンバー(個人番号)を記載し、
5日以内に届け出ることが義務化されました

健保組合では、皆様からご提出いただいた届出書に記載されたマイナンバー(個人番号)をもとに加入者情報の登録および確認作業を進めています。ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

マイナンバーを
正確に転記
してください



A cartoon illustration of a person with a worried expression, holding a large bag and a stack of money. More money is shown floating away from them, suggesting financial loss or a scam.

※認定証の有効期限が満了したときや、被保険者の資格を喪失したときなどは、速やかに健保組合へ返納してください。

※認定証を提示しなかった場合は、一旦窓口で通常の窓口負担割合（2～3割）を支払った後、自己負担限度額の超過分が高額療養費として健保組合より後で払い戻されます。

【表1】 70歳未満の自己負担限度額

	所得区分	月単位の自己負担限度額
ア	標準報酬月額 83万円以上	252,600円＋(総医療費－842,000円)×1% ＊多数該当のとき4か月目からは140,100円
イ	標準報酬月額 53万円～79万円	167,400円＋(総医療費－558,000円)×1% ＊多数該当のとき4か月目からは93,000円
ウ	標準報酬月額 28万円～50万円	80,100円＋(総医療費－267,000円)×1% ＊多数該当のとき4か月目からは44,400円
エ	標準報酬月額 26万円以下	57,600円 ＊多数該当のとき4か月目からは44,400円
オ	住民税非課税	35,400円 ＊多数該当のとき4か月目からは24,600円

※多数該当…同じ世帯で過去1年間(直近12か月間)に高額療養費の支給が3か月以上になった場合で、4か月目以降自己負担限度額がさらに軽減される。

計算例

医療費の総額が100万円、標準報酬月額32万円の場合の自己負担限度額



$$80,100 \text{ 円} + (100 \text{ 万円} - 267,000 \text{ 円}) \times 1\% = 87,430 \text{ 円}$$

この場合の窓口支払額は…

保険証のみ	マイナ保険証・認定証あり
300,000円	87,430円

＊ 3 割負担の場合

申請方法

「限度額適用認定申請書」(HPの「届出・請求書 ダウンロード」からダウンロード可能)に、申請書内「被保険者が記入する欄」を記載し、対象者の健康保険証コピーを添付してご申請ください。

[illegible]

「医療費のお知らせ」「ジェネリック医薬品のお知らせ」を年2回お送りします

令和4年度より「医療費のお知らせ」「ジェネリック医薬品のお知らせ」を同封して、お勤めの事業所を経由してお届けしています。（任意継続の方はご自宅へ送付しています。）

※ジェネリック医薬品のお知らせ送付対象外の方には、医療費のお知らせのみ送付します。

医療費のお知らせとは？

皆様が受診された際の医療費について、医療機関等からの請求をもとに窓口で負担した金額を計算し、お知らせするものです。

受診した覚えのない医療機関の記載があるなど、ご不明な点がある場合は下記へお問い合わせください。

ジェネリック医薬品のお知らせとは？

処方されている薬（先発医薬品）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具体的にお知らせします。

同時に送付

送付時期および通知内容

	送付時期	通知内容
1回目	令和5年10月中旬（予定）	令和4年12月～令和5年5月診療分
2回目	令和6年2月上旬（予定）	令和5年6月～令和5年11月診療分

※2回目については、6～11月診療分までを記載し、2月上旬に発行します。

なお、12月診療分については、翌年度1回目通知に記載されます。2月送付予定の2回目には記載されませんので、ご注意ください。

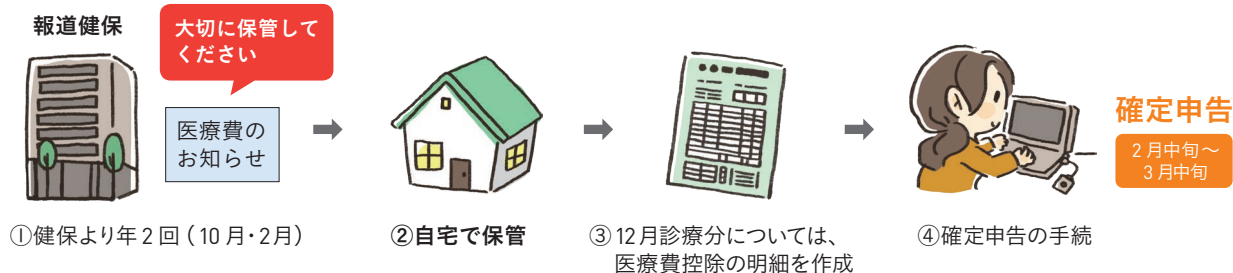
（例：令和5年12月診療分⇒令和6年度1回目）



注意事項

確定申告の医療費控除の手続き時に、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」の記載を簡略化することができます。

「医療費のお知らせ」を医療費控除に活用する場合、12月診療分およびその他記載のない医療費等については、領収書に基づき「医療費控除の明細書」をご自身で作成する必要がありますので、医療機関・調剤薬局等にかかられた際に発行された領収書は大切に保管してください。



確定申告についての詳細は、税務署へおたずねください。

お問い合わせ先 給付課 医療費適正化対策係 ☎ 03-6264-0135



SDGs (エスディーゼズ: 世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標) でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切ることです。今回は、ピーマンのワタや種まで使い切るレシピをご紹介します。

ピーマンのワタと種には血流改善効果がある

「ピラジン」が豊富

鶏むね肉と夏野菜の南蛮漬け

エネルギー 391kcal

食塩相当量 1.7g

※ 1人分



食エコ栄養POINT

ピーマン

捨ててしまいがちなピーマンのワタや種ですが、栄養がたっぷり含まれています。注目すべきは「ピラジン」という成分で、血液をサラサラにして血行を促進する作用があります。また、血液中のナトリウムの排出を助け、むくみの改善が期待できるカリウムも豊富です。

材料 (2人分)

鶏むね肉……………250g
A 酒……………大さじ1
塩・こしょう…各少々
かぼちゃ……………1/8個 (150g)
なす……………1本 (80g)
ピーマン……………2個 (60g)
片栗粉……………大さじ1
サラダ油……………大さじ2

B 砂糖……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1
酢……………大さじ4

作り方

- ①鶏むね肉をひと口大のそぎ切りにしてAをもみ込み、10分ほどおく。
- ②かぼちゃは5mm厚さの薄切りに、なすは縦横半分に切る。ピーマンは縦半分に切り、ワタや種ごと使用する。
- ③鶏肉にまんべんなく片栗粉をつける。フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れて2～3分焼く。片面に焼き色がついたら②を加え、途中裏返ししながら5分ほど焼く。
- ④ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。③に火が通ったら、Bの漬け汁に入れて和え、10分以上漬けて味をなじませる。

2022年度版「健康スコアリングレポート」から見える 報道健保の健康度と健康課題は？

「健康スコアリングレポート」とは、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携し、各健保組合の健康づくりへの取組状況や健康状態をまとめ、全健保組合平均や業態平均などと比較したデータを見える化したものです。

事業主や加入者の皆様と情報を共有し、健康づくりのさらなる取組み等に役立てることが目的です。本レポートを参考に、生活習慣等の改善に取り組んでいきましょう。

顔マークの見方



全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好(笑顔)」から「不良(泣き顔)」の5段階で表記しています。

① 特定健診・特定保健指導の実施状況

特定健診・特定保健指導

総合組合順位

49位 / 253組合

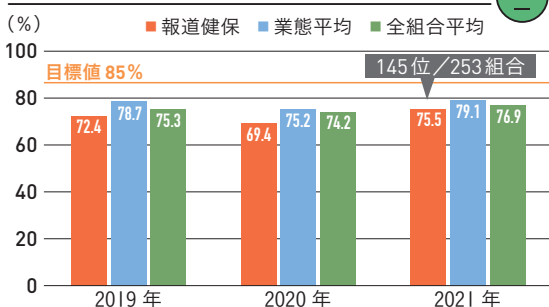
全組合順位

356位 / 1380組合

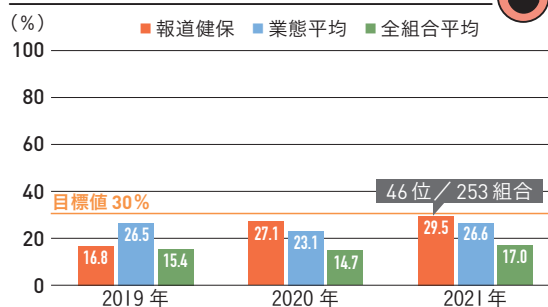


特定健診の実施率

あと、1,079人で1ランクUP



特定保健指導の実施率



※目標値は、第3期(2018～2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。

	加入者全体	被保険者	被扶養者
特定健診の実施率(2021年度)			
報道健保	75.5%	83.5%	50.5%
業態平均	79.1%	89.2%	49.4%
全組合平均	76.9%	92.6%	47.9%

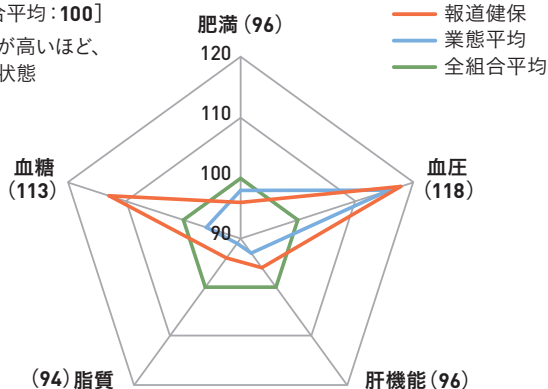
② 健康状況 生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況



[全組合平均:100]

*数値が高いほど、良好な状態



リスク ← 良好 中央値と同程度 → 不良

リスク	良好	中央値と同程度	不良
肥満リスク	笑顔	平脸	泣き顔
血圧リスク	笑顔	平脸	泣き顔
肝機能リスク	笑顔	平脸	泣き顔
脂質リスク	笑顔	平脸	泣き顔
血糖リスク	笑顔	平脸	泣き顔

※2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

報道健保の状況

①特定健診・特定保健指導の2021年度実施状況は、全組合順位で1380組合中356位となっており、概ね良好です。

しかしながら特定健診の実施率は、平均より下回っています。特に被保険者の実施率が、全組合平均・業態平均より低くなっています。特定保健指導の実施率は最上位のランクまで上げることができました。

②健康状況は、脂質リスクが課題です。

血圧と血糖が良好な方が多い一方、脂質・肥満・肝機能は全組合平均を下回っており、特に脂質は顕著です。動物性脂肪を控え、魚、野菜、大豆製品などを増やしましょう。お菓子が好きな方は量を減らしましょう。

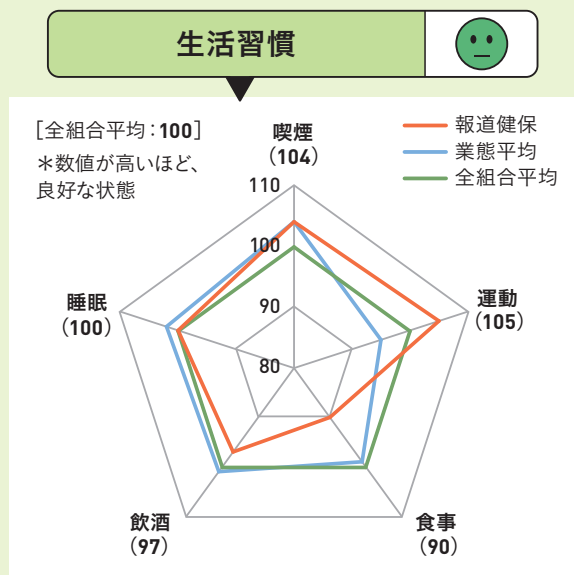
③生活習慣は、食事習慣リスクが課題です。

喫煙習慣と運動習慣は良好な方が多く、睡眠習慣は全組合平均と比べて平均的ですが、飲酒習慣と食事習慣は良好な習慣を持つ方が少ない結果となっています。

④食事習慣は、「朝食抜き」「早食い」の改善を目指しましょう。

食事習慣の詳細を見ると「朝食を抜く」「早食い」で良好な方が少なくなっています。「1日の始まりは朝食から」、まずはヨーグルトや果物など手軽に食べられるものからでも食べる習慣を作りましょう。

③生活習慣 適正な生活習慣を有する者の割合

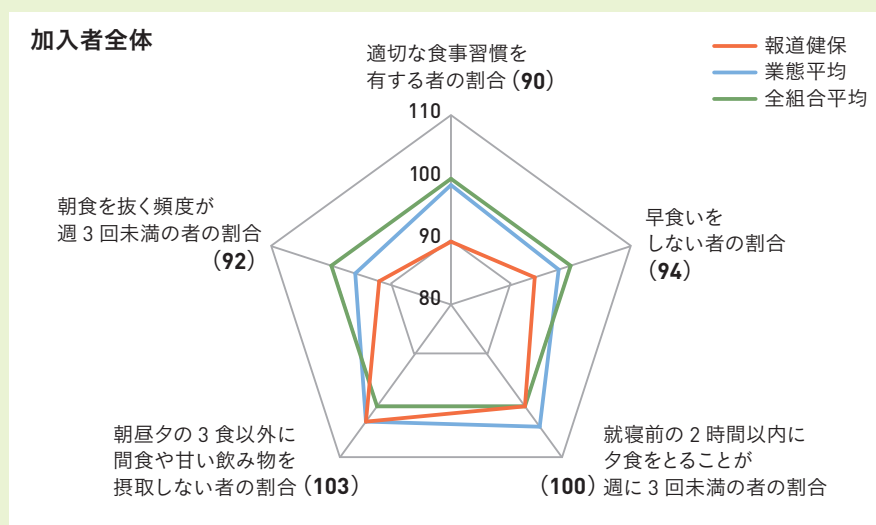


リスク	良好	中央値と同程度	不良
喫煙習慣リスク	😊	😊	😞
運動習慣リスク	😊	😊	😞
食事習慣リスク	😊	😊	😞
飲酒習慣リスク	😊	😊	😞
睡眠習慣リスク	😊	😊	😞

※2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

④食事習慣の詳細



「朝食抜き」と「早食い」の改善に取り組みましょう!



※適切な食事習慣を有する者とは、食事習慣に関する4つの質問項目(朝食、早食い、間食、夕食)のうち3つ以上が適切である者のことをいう。

令和5年度 生活習慣病予防健診のご案内

報道健保では、皆様の健康保持増進のため、下記のとおり生活習慣病予防健診を実施しています。年1回の健診は、健康づくりの第一歩です。ぜひ受診し健康管理にお役立てください。

直接契約医療機関

報道健保指定の契約医療機関です。

全国約450か所よりご自身のご都合に合った医療機関、受診日を選ぶことができます。

予約方法

報道健保ホームページをご参考の上、医療機関へ直接お電話でご予約ください。

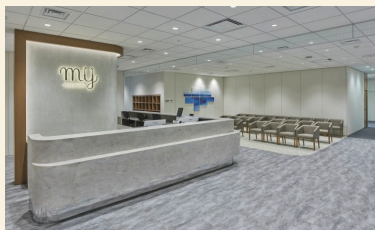
年度末には健診予約が殺到するため、予約が取りづらくなります。お早めの予約をお願いします。



NEW! 直接契約医療機関のご案内

医療法人社団 MYメディカル
MYメディカルクリニック
横浜みなとみらい
03-4570-0549

神奈川県横浜市西区みなとみらい3-6-1
みなとみらいセンタービル11階
<https://mymc.jp/minatomirai/>



受付

医療法人財団 明理会
IMS Me-Life クリニック渋谷
03-3770-3100

東京都渋谷区桜丘町23-21 渋谷区文化総合センター大和田10階
<https://imgroup.jp/shibuya/>



男性フロア



女性フロア

同一年度内に健診・人間ドックを両方受診することはできません

近年、同一年度内に以下の健診を重複して受診する方が増加しています。何度も受けると体への負担が大きい検査もあるので、ご注意ください。

- 生活習慣病予防健診（築地健診プラザ・直接契約医療機関）
- 人間ドック（1泊・1日）
- 事業所巡回健診
- 婦人生活習慣病予防健診
- その他健診（遠隔地健診等）

※深夜勤務労働者の方であっても、報道健保の健診は年度内1回までとなります。

ご案内があった方は必ず特定保健指導をお受けください

下記の医療機関に特定保健指導の実施を委託しています。下記で生活習慣病予防健診・人間ドックを受診し、特定保健指導の対象となった場合、当日あるいは後日に各医療機関よりご案内があります。

特定保健指導実施委託医療機関等一覧（関東地区以外）※関東地区は「HealthComsat」（No321）をご参照ください。

R5.4月現在

所在地	業務委託先（医療機関名）
宮城 仙台市	（医）進興会 せんだい総合健診クリニック
静岡 藤枝市	（公財）静岡県予防医学協会 総合健診センター
愛知 名古屋市	（医）松柏会 大名古屋ビルセントラルクリニック （一社）オリエンタル労働衛生協会
大阪 大阪市	（医）恵生会 恵生会アブローズタワークリニック （一財）大阪府結核予防会 大阪総合健診センター
京都 京都市	（一財）京都工場保健会
兵庫 神戸市	（一財）京都工場保健会 神戸健診クリニック

所在地	業務委託先（医療機関名）
北九州市	（一社）西日本産業衛生会 北九州健診診療所
福岡 福岡市	（医）親愛 天神クリニックヘルスケアセンター ディア天神 （医）親愛 ステーションクリニック
全国各地で実施	（一社）東京都総合組合保健施設進興協会 保健指導支援センター 株式会社ベネフィット・ワン

すべて「生活習慣予防健診」対応

お問い合わせ先 健康管理課 ☎ 03-6264-0136

ピロリ菌検査および 肝炎ウイルス検査のご案内

知らないままで
いいですか？

あなたの体内にピロリ菌や肝炎ウイルスはある？いない？

報道健保では、当組合指定の生活習慣病予防健診および人間ドックのオプション検査として、全額自費で「ピロリ菌検査」「肝炎ウイルス検査」を受診した場合、補助金を支給しています（注）。

ピロリ菌は胃がん等、肝炎ウイルスは肝がん等の原因となります。ぜひご活用ください。

注：単独の検査で受診した場合は補助金対象外。また、補助金の支給は、健保加入期間中1回のみ。

ピロリ菌検査のご案内

ピロリ菌とは？

- 正式名称は「ヘリコバクターピロリ」といい、胃がんや胃潰瘍などの原因になります。
- 胃がん患者の99%がピロリ菌感染者ともいわれ、胃がん予防にはピロリ菌対策が有効と考えられています。

ピロリ菌から乳幼児を守ろう

ピロリ菌はほとんどが乳幼児期に経口で感染します。親が自分の感染に気付かず、同じスプーンで交互に食べたりすることが原因といわれています。

★ピロリ菌検査が陰性であっても胃がんにかからないわけではありません。定期的に胃がん検診（バリウム・内視鏡）を受け、胃の状態を確認することが大切です。

ピロリ菌検査は
1回受ければ大丈夫!!

検査の結果…

陽性

速やかに除菌治療を受けてください。

陰性

今後、ピロリ菌感染の心配はありません。

報道健保ではピロリ菌検査に補助金を支給しています。

補助額（上限）2,000円



平成28年4月から令和4年7月までの期間、報道健保でピロリ菌検査は38,505人（陽性者3,002人）受診し、除菌治療を行った人は2,075人です。

肝炎ウイルス検査のご案内

肝炎ウイルスとは？

- 肝臓の細胞が壊れてしまう肝炎の原因の1つで、感染すると慢性的な炎症が繰り返され、肝臓が硬くなり、肝機能が悪化します。進行すると、肝硬変や肝がんを引き起こします。

★健診の「肝機能検査」だけでは、肝炎ウイルスに感染しているかはわかりません。健診結果表をお持ちの方は、右記の検査項目をご確認ください。

HBs 抗原 (+)(-) B型肝炎ウイルスの検査

HCV 抗体 (+)(-) C型肝炎ウイルスの検査

※ (+)(-) などが入っていれば受診済です。

どちらも **陰性 (-)** なら…

今後肝炎ウイルス検査を受ける必要はありません。

どちらか **陽性 (+)** なら…

速やかに専門医を受診してください。

★肝炎ウイルス検査は、一生に1度です。

報道健保では肝炎ウイルス検査※に補助金を支給しています。

補助額（上限）2,500円

※40歳以上の方

無料

歯科検診と インフルエンザ予防接種のご案内

今年度も、全ての会場・日程で歯科検診とインフルエンザ予防接種を同時に実施いたします。

対象者

歯科検診

●被保険者・被扶養者（配偶者・父・母）

インフルエンザ予防接種

●被保険者・被扶養者（16歳以上）



完全予約制

	会 場	実 施 日	受付時間
渋谷	サンスカイルーム 4F 渋谷区渋谷 1-9-8	10月30日(月)～11月10日(金) *11/3(祝) 除く	9:30～15:30
築地	電気工事会館 6F 中央区築地 3-4-13	11月13日(月)～17日(金) 【インフルエンザ予防接種のみ】 11月20日(月)～24日(金) *11/23(祝) 除く	9:00～15:30
大阪	松下IMPビル 2F 大阪市中央区城見 1-3-7	11月15日(水)～17日(金)	9:30～15:30
横浜	リロの会議室 横浜関内スタジアム前 4F 横浜市中区山下町 252 グランベル横浜ビル	11月20日(月)～22日(水)	9:30～15:30
名古屋	イオンコンパス 名古屋駅前 5F 名古屋市中村区椿町 18-22 ロータスビル	11月24日(金)	9:30～15:30
飯田橋	東京都左官工業協同組合 新宿区揚場町 1-21 飯田橋升本ビル 8F	11月27日(月)～12月8日(金)	9:00～15:30

※いずれの会場も、受付時間は昼休み（12:00～13:00）を除きます。

受付開始日：9月1日(金) [予定]

インフルエンザ予防接種事業の詳細は、Autumn号（10月発行）でお知らせします。

歯科検診・インフルエンザ予防接種予約方法について

当組合のホームページから完全予約制で実施いたします。

〈予約方法〉

1

インフルエンザ
歯科検診申し込み をクリック

2

ご希望の会場・日時を選択し、申込者情報を入力

3

予約が完了すると、入力したメールアドレスに確認メールが自動送信されますので、予約内容をご確認ください。



詳細は報道健保ホームページをご覧ください。

自宅で行えるトレーニング 太もも前を鍛えて代謝をアップ

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

指導・モデル：スポーツ&サイエンス代表 坂詰 真二

鍛える筋肉はココ！

太もも前の^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。

大腿四頭筋



CHECK!

解説動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

太もも前（大腿四頭筋）の筋力トレーニング

6～10回×3セット（休息30秒）

- イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。

つま先と膝が
外側に開く

手は腰骨に
置く



NG

2秒かけて
息を吸う

1秒かけて
息を吐く

- 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

上半身を
床と垂直に
保つ

POINT



太もも前（大腿四頭筋）のストレッチ

左右交互に3セット

- イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。

膝が外側に
開く

背もたれに
手を置く



NG

- 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

上半身を床と
垂直に保つ

POINT

太ももの前に
適度な張りを
感じるまで引く



**「セルフメディケーション」とは**

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」(世界保健機関:WHOの定義)。軽い体調不良であれば、市販薬などを上手に使うことで早めに対処が可能です。

ヘルコム相談室Ⅱでは、具体的な症状や疾病を取り上げて、セルフメディケーションの方法をご紹介します。

今回は 結膜炎

監修：東京女子医科大学病院 眼科 高村 悦子 先生

「感染性」と「非感染性」がある

結膜炎とは、さまざまなトラブルから目を守っている「結膜」に、異物が侵入することによって炎症がおきる病気です。ウイルスや細菌が原因となる「感染性結膜炎」と、花粉やハウスダストが原因となる「非感染性結膜炎」の大きく二つに分けられます。

感染性結膜炎のなかでもっとも注意が必要なのは、アデノウイルスによるものです(右記)。治療薬はないため、治るまで1～2週間かかります。また、感染力がとても強いので周囲の人にうつさないように気をつけることが大切です。

「非感染性」は花粉などが原因

非感染性結膜炎はおもに、花粉やハウスダストなどによるアレルギー性結膜炎です。目のかゆみや異物感、涙目といった症状が現れます。花粉症の場合、花粉が飛散する前から抗アレルギー点眼薬を使い始めるのが有効です。防腐剤の入っていない洗眼液でアレルギーの原因を洗い流すと緩和する場合があります。

アデノウイルスによる 感染性結膜炎

- **流行性角結膜炎(はやり目)**
…充血・目やに、涙目といった症状が現れる。
- **咽頭結膜熱(プール熱)**
…目の症状に加えのどの痛みや39℃前後の発熱を伴う。



タオルやドアノブ、プールなどの水場を介して周囲の人へうつる。

健康
KEYWORD

OTC医薬品

OTCとは、**Over The Counter (カウンター越しの)**の略で医師の処方せんがなくとも購入できる市販薬のことをいいます。軽微な症状のときは、OTC医薬品で治まることも多いので薬局等で相談してみましょう。

結膜炎の特徴と原因を知ろう！

結膜炎は、原因によって予防法も治療法も異なるので、特徴や対策を踏まえて対策をしましょう。

感染性結膜炎

1. ウイルス性結膜炎

原因となるおもなウイルスはアデノウイルス。子どもが罹患した場合、医師の許可が出るまで登園・登校を制限されるほど感染力が強い。子どもが感染した場合は、保育園、幼稚園や学校を休ませ、家庭内での感染を防ぐ。

2. 細菌性結膜炎

原因となるおもな細菌は肺炎球菌、黄色ブドウ球菌など。感染力はそれほど強くなく、ベタベタした目やにが出る。眼科または小児科で、結膜炎の原因となる細菌に対応している抗菌点眼薬を処方してもらうとよい。

非感染性結膜炎

アレルギー性結膜炎

おもな原因は花粉、ハウスダスト、ダニ、ペットの毛やふけなど。抗アレルギー点眼薬を正しく使用することで、アレルギー反応をおこりにくくすることができる。花粉の場合は飛散時期、できれば数週間前から点眼を続けると、症状が出にくくなる。



セルフメディケーション

周囲の人にうつさないために

- ✓ できるだけ目を触らない。
- ✓ こまめな手洗い、手指のアルコール消毒を心がける。
- ✓ タオルは共用しない。
- ✓ 目やにや涙を拭き取ったティッシュは、捨てるゴミ箱を共用しない。

アレルギーかなと思ったら

- ✓ 花粉症の人は花粉の飛散前から抗アレルギー点眼薬を使い始める。
※秋の花粉は例年8月下旬から増え始めるので早めに対策を！
- ✓ 花粉症の人は外出時に花粉対策用めがねをかける。
- ✓ 防腐剤の入っていない洗眼液で目の表面を洗う。
- ✓ 部屋の換気や掃除をまめに行う。

点眼の正しい方法

目薬は市販薬、処方薬どちらも使い方が重要です。用法、用量を守り、正しく点眼するようにしましょう。

点眼時の注意点

- ✓ 手をよく洗い、清潔な手で点眼する。
- ✓ 点眼場所は、眼球と下まぶたの間。
- ✓ 容器の先端が目やまぶた、まつ毛に触れないようにする。
- ✓ まばたきをすると薬液が流れ出るので、点眼後は目を閉じる。
- ✓ あふれたら清潔なティッシュで拭き取る。

※何滴も点眼すると、目から薬液があふれ、目の周りがただれることも。1回につき1滴で十分です。

受診のめやす

市販薬を1週間続けて使用しても症状が改善しない場合や悪化した場合は、使用を中断し、眼科を受診しましょう。目薬は、用法、用量を守らずに使うとかえって目に負担をかけることになります。そのためにも、医療機関で正しい診断をしてもらうことが大切です。

■ 第8回スマートウォーキング



スマートウォーキングは、アプリを使って参加するウォーキング大会です。個人参加と、会社内の同僚やご家族と参加するグループ参加（1グループ3名～10名）があります。通勤途中や昼休み、日常の買い物などでこまめに歩いて目標を達成しましょう。

アプリ内のチャットでは、写真投稿やメッセージの交換もできます。
お仲間と励まし合いながら、ウォーキングを楽しんでください。

メッセージやスタンプ、
写真を送り合える
グループチャット機能を
使えば、楽しさ倍増♪

- 実施期間** ⇒ 令和5年10月1日（日）～11月30日（木）
参加資格 ⇒ 被保険者、18歳以上の被扶養者
募集定員 ⇒ 500名 ※先着順
申込締切 ⇒ 令和5年9月8日（金）
目標歩数 ⇒ ☐ 個人参加 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
☐ グループ参加 7,000歩コースのみ
達成賞 ⇒ 各コース目標達成者の方に達成賞として「クオカードペイ1,000円分（デジタルギフト）」を贈呈します。
 ※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。

■ 個人参加は**抽選で50%の方に**、グループ参加は**メンバー全員に**プレゼント！

大人気の秋のイベント♪

■ みかん狩り & さつまいも掘り

みかんもさつまいももビタミンCが豊富に含まれます。実りの秋を満喫しましょう。

- 実施日** ⇒ みかん狩り 令和5年10月28日（土）～11月26日（日）
 さつまいも掘り 令和5年9月16日（土）～10月15日（日）
 <注意> さつまいも掘りは上記期間中の土・日・祝日のみ（12日間）
 の実施となります。
実施場所 ⇒ 津久井浜観光農園（神奈川県横須賀市）
参加資格 ⇒ 被保険者・被扶養者
参加費用 ⇒ 無料
募集定員 ⇒ 1,500名 ※先着順



たくさん採ってたくさん食べよう!!

■ 関西地区 みかん狩り & さつまいも掘り

自然に囲まれて自分で収穫したみかんやさつまいもの味は格別！

- 実施日** ⇒ 令和5年10月7日（土）～11月19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 ⇒ 被保険者・被扶養者
参加費用 ⇒ 無料
募集定員 ⇒ 300名 ※先着順



お問い合わせ先 総務課

■ 60 歳からの健康ウォーキング「東武動物公園」

家族みんなで楽しめる

ハイブリッド・レジャーランド「東武動物公園」で 前期高齢者対策 健康ウォーキングを開催します！

歩き始めたら
きっと分かります
歩く楽しさ

今年の健康ウォーキングは、東西約2kmの広い敷地内に、動物園、遊園地、花と植物が融合したハイブリッドレジャーランド「東武動物公園」で開催します。

動物園エリアには、国内に30頭しかいない貴重なホワイトタイガーをはじめ、約120種、1200頭の動物が飼育されており、遊園地エリアには、人気の絶叫アトラクションや、子供と楽しめる優しいアトラクションなど、小さなお子さまから大人まで、家族、夫婦、友人同士幅広い世代で楽しめるアミューズメントパークです。

今年の完歩賞は、園内のお土産店で使える「お買物券」です。また、お子さま向け「飴のつかみ取り」も復活します。

穏やかな秋のひとときを、ご家族、気の合うお仲間でお過ごしください。

実施日 ⇒ 令和5年10月22日(日)(小雨決行)

実施場所 ⇒ 東武動物公園

東武スカイツリー線 東武動物公園駅から徒歩10分

参加資格 ⇒ 60歳以上の被保険者・被扶養者

さらにそのご家族

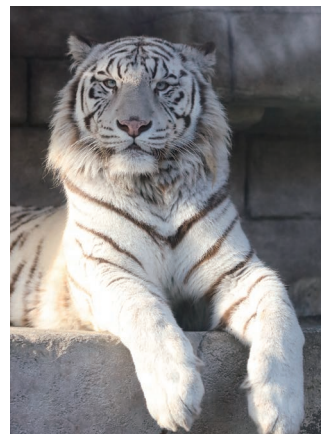
入園料 ⇒ 被保険者・被扶養者は無料

ご家族は1名まで健保で負担いたします。

※2人目以降は現地で入園券をお求めください。

募集定員 ⇒ 300名 ※先着順

申込方法 ⇒ 8月中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ので、そちらをご覧ください。



東京総合健保テニスフェスタ2023 開催のご報告

5月21日、28日に東振協（東京都総合組合保健施設振興協会）主催の「テニスフェスタ2023」が大宮けんぼグラウンドにて開催されました。

今年は31名の方が、プロによるレッスンや親子でレッスンなど、初心者、経験者ともに、そして大人も子どももテニスを楽しめました。



このページで紹介したイベントの申込方法

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ています。そちらをご覧ください、『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 「hdk2023」

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）



リアス式海岸沿いから海中へ 海岸&海中散歩の爽快ウォーキング

リアス式海岸沿いに美しい自然が広がる鵜原理想郷は、与謝野晶子ら文人にも愛された景勝地で、近年では写真映えすることで人気のスポットも点在しています。海岸沿いを歩いた後は、勝浦海中公園へ。涼しげな海底の様子や魚たちの泳ぐ姿に癒されましょう。



2 鵜原海水浴場

鵜原駅から徒歩5分程度の好アクセスな海水浴場。南房総国立公園内にあり、自然の砂浜が広がります。波は穏やかで透明度の高いきれいな海です。



3 白い鳥居

「日本の渚百選」に選出された鵜原海岸にある白い鳥居は、勝浦ブルーと呼ばれる青い海とのコントラストが美しく、写真映えするスポットとしても人気です。



4 鵜原理想郷・幸せの鐘

撮影スポットでもある手羽女平の幸せの鐘は、休憩できるデザインベンチになっています。座って海を眺めることができ、東には海中展望塔が見えます。



6 勝浦海中公園海中展望塔

沖合60mの位置に高さ24.4m、水深8mの展望塔があり、海上はもちろん海中の様子を観察できます。季節ごとにさまざまな魚が見られ、1年中いつ訪れても楽しめます。



©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。

理事会・組合会開催報告

第282回 理事会

開催日 令和5年7月10日

審議事項

- 1 第136回組合会提出議案
- 2 第136回組合会の招集
- 3 互選議員の退任に伴う補欠選挙の実施
- 4 選定／互選理事の退任に伴う理事補欠選挙の実施
- 5 組合保有財産の運用

報告事項

- 1 マイナンバーカードと健康保険証の一体化に向けた取組み
- 2 事業主宛通知等の電子配信と紙媒体での郵送廃止

第136回 組合会

開催日 令和5年7月24日

審議事項

- 1 令和4年度決算関連事項
- 2 事業所の脱退
- 3 契約保養所事業の拡充
- 4 理事長専決事項

報告事項

- 1 マイナンバーカードと健康保険証の一体化に向けた取組み
- 2 事業主宛通知等の電子配信と紙媒体での郵送廃止

令和4年度 決算監査が実施されました

決算監査の結果報告

健保会館4階会議室において、令和5年6月23日に鈴木英雄監事(株)日刊スポーツPRESS)、6月26日に長谷川武史監事(株)テレビアルファ)の両監事による令和4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、「適正」との評価をいただきとともに、今後の事業運営に貴重なご意見をいただきました。

▼6月23日



▼6月26日



任意継続被保険者の皆様へ

令和5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5年10月～令和6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5年8月～10月の納付期限

8月分	令和5年8月10日（木）
9月分	令和5年9月11日（月）
10月分	令和5年10月10日（火）

公告

事業所の新規適用・編入

ランベントプロダクションズ(株)

東京都渋谷区
令和5年2月8日

(株)ウィレッジ

東京都港区
令和5年4月1日

BuzzFeed Japan(株)

東京都渋谷区
令和5年5月1日

(株)ステディスタディ

東京都渋谷区
令和5年5月1日

マイシアターD.D.(株)

東京都港区
令和5年5月1日

(株)MARK

東京都中央区
令和5年6月1日

(株)オフコース

東京都渋谷区
令和5年7月1日

事業所の所在地変更

(株)パズル

新 東京都渋谷区
旧 東京都港区
令和5年3月13日

(株)サジツマネジメント

新 東京都中央区
旧 東京都渋谷区
令和5年3月23日

ウッドオフィス(株)

新 東京都中央区
旧 東京都港区
令和5年4月1日

ウッドオフィスキャリア(株)

新 東京都中央区
旧 東京都港区
令和5年4月18日

(株)グランツ

新 東京都新宿区
旧 東京都渋谷区
令和5年5月10日

事業所の名称変更

オルク(株)

旧 (株)スパイスラボ
東京都港区
令和5年2月23日

ディレクションズ・グループ(株)

旧 (株)ディレクションズ
東京都渋谷区
令和5年4月3日

事業所の削除

(株)輸入通信社

東京都中央区
令和5年1月1日

(株)銀河劇場

東京都千代田区
令和5年2月1日

(株)日刊スポーツプロモーション

北海道札幌市
令和5年4月1日

(株)Mediator

東京都渋谷区
令和5年4月1日

(株)アティカス

東京都中央区
令和5年4月1日

(一財)NHKインターナショナル

東京都渋谷区
令和5年4月1日

(一財)NHKエンジニアリングシステム

東京都世田谷区
令和5年4月1日

(一財)NHK放送研修センター

東京都世田谷区
令和5年4月1日

選定議員の退任について

岡山 仁

(株)トムス・エンタテインメント
退任年月日 令和5年3月31日

池橋 敬雄

(株)ホリプロ
退任年月日 令和5年3月31日

東 和志

(株)エフエム東京
退任年月日 令和5年4月30日

高木 強

(一社)日本新聞協会
退任年月日 令和5年6月2日

高橋 吉弘

(株)NHKテクノロジーズ
退任年月日 令和5年6月30日

選定議員の就任について

岡山 仁

(有)SynergySP
就任年月日 令和5年4月1日

池橋 敬雄

(株)ホリプロ・グループ・ホールディングス
就任年月日 令和5年4月1日

村上 正光

(株)エフエム東京
就任年月日 令和5年7月1日

辻 唯志

(一社)日本新聞協会
就任年月日 令和5年7月1日

村山 至

(株)NHKテクノロジーズ
就任年月日 令和5年7月1日

互選議員の退任について

中森 未央子

(株)OCS
退任年月日 令和5年3月31日

山口 基貴

(株)WOWOW
退任年月日 令和5年6月30日

9月から「新しい標準報酬月額」で保険料が計算されます

7月に行った算定基礎届の受付業務について、ご多忙のなか、事業主ならびに事務担当者の皆様にはご協力いただき、ありがとうございました。

健保組合では、月単位で被保険者の報酬（給与等）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8月分まで適用されます。

Let's 脳トレ!

プレゼント付き

出題* 福永 良子

問題

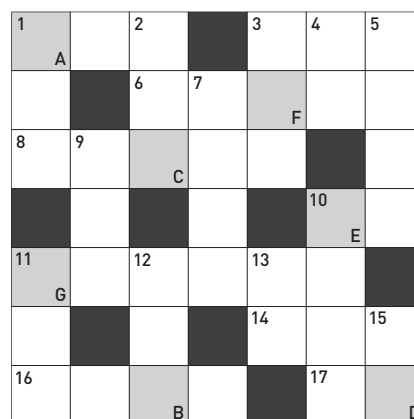
クロスワードを解いて A～G をつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 1 白塗りの顔のサーカスの人気者
- 2 食べ物を煮たきすること
- 3 各地に水害をひきおこす集中...
- 4 躁の反対の状態をなんという?
- 5 手土産に提げて知人宅を訪問
- 7 生徒からは先生と呼ばれる職業
- 9 外出して戻ったらガラガラと...
- 10 愛読書がずらりと並ぶ家具
- 11 これで動くのが昔のかけ時計
- 12 地球上で最大の動物といえば
- 13 上下が縦なら、水平方向は?
- 15 千の一つ上の数の単位です

ヨコのカギ

- 1 耳たぶに穴をあけて着用します
- 3 ゴージャス、デラックスとも
- 6 親と子などが見間違えうほどよく似ていることをなんという?
- 8 家の中などにたてこもって外には一歩も出ないこと
- 10 城の周囲にめぐらされた、深い...
- 11 虚構の話で、実話ではありません
- 14 ヤッホーと呼ばばヤッホーと返ってくるものといったら?
- 16 イスラム教の聖典といえば
- 17 カレーなどに添える平たいパン



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

ヘルスリテラシー

当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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」または、上記QRコードからご応募ください。

締切日 ■ 令和5年8月31日(木) 正解発表 ■ 『Health Comsat』2023 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)。

ピーマンは



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。

全国社会保険共済会(全社共)からイベントのお知らせ!!

ベビーシッター付宿泊プラン

～子育て中のパパ、ママさんへ!～

開催日: 令和5年9月24日(日)～25日(月)

9/24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: 熱海リフレッシュセンター

〒413-0002 静岡県熱海市伊豆山392-1

参加費: 16,000円(税込)～(親子2名料金)[入湯税150円込]



お申し込み・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】

☎ 03-3253-6500 FAX 03-3253-2035

■参加費、お申し込み方法など、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

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
(9/1(金))
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)

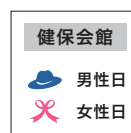
申込先

「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)でも申込みできます。

実施会場

東京都中央区築地七丁目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。



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

① 10月中旬～…インフルエンザ予防接種
(健診同時実施)

② 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

築地健診プラザ Web予約について

令和5年度より築地健診プラザの
Web予約画面がリニューアルされ
ました。

ご予約の際には必ず「初めての方は
コチラ」を選択してください。

必ずこちらをクリック