

Health Comsat

[ヘルスコムサット]

2024
Summer
Houdou-kenpo
No.326

口腔ケアを
見直そう

築地発健康かわら版

かかりつけ歯科医はいますか？



浜離宮恩賜庭園 夏のキバナコスモスと汐留高層ビル群

\\ 始めました //

健康エクスプレス

健保の大切なお知らせをお届け！
健保のLINE公式アカウント



 東京都報道事業健康保険組合

口腔ケアを見直そう かかりつけ歯科医は いますか？

近年、口腔の健康が全身の健康にも関係していることが注目されています。自分自身で行うケアや歯科検診の受診と併せて取り入れたいのが「かかりつけ歯科医」を持つことです。

全身の健康管理のためにも口腔ケアをしっかりと行いましょう。



全身の病気と関連する歯周病

むし歯と並んで歯を失う2大原因にあげられる歯周病は、多くの全身の病気と関わっていることがわかってきましたが、初期には自覚症状がほとんどありません。そのため、早期発見・早期治療には、歯科検診を受けたり、定期的に歯科医を受診してチェックしてもらうことが大切です。

歯周病が及ぼす影響

肥満

「内臓脂肪型肥満」の人は歯周病になりやすく、歯周病の人は「内臓脂肪型肥満」になりやすいという関係がある。

肺炎

歯周病菌の付着した食べものなどが誤って気管に入ると、「誤嚥性肺炎」の原因になることがある。

循環器病

歯周病菌などが血管に直接障害を与えるのに加え、歯肉の炎症が原因でつくられた物質が血液を通じて移動し、心臓や血管の異常を引き起こすと考えられている。

肝疾患

歯周病菌などが「非アルコール性脂肪肝炎」を悪化させると考えられている。

認知症

歯周病菌などが「アルツハイマー型認知症」を悪化させる可能性が指摘されている。

糖尿病

糖尿病が歯周病を悪化させ、歯周病が糖尿病を悪化させるという関係がある。

低体重児出産

低体重児（2,500g未満）を出産した女性は、正常児を出産した女性に比べて歯周病の重症度が高いことがわかっている。

骨粗しょう症

骨粗しょう症の女性は歯周病が進行している傾向がある。

Contents

- 2 築地発健康かわら版
口腔ケアを見直そう かかりつけ歯科医はいますか？
- 4 Focus on けんぽ
令和5年度決算のお知らせ
- 6 なるほど！健康保険
令和6年12月2日以降、保険証の新規発行は廃止
マイナポータルを活用しよう 他
健康保険制度が一部変わります
- 9 いつもの食材でパッとつくるヘルシーレシピ
蒸し鶏のトマトだれがけ
- 10 データヘルス計画
2023年度版「健康スコアリングレポート」
「食事」と「飲酒」を見直して健康度アップ
歯科検診及びインフルエンザ予防接種のご案内
ホームページで健診結果が確認できます、
直接契約医療機関のご案内



予防歯科の強い味方 「かかりつけ歯科医」

近年、むし歯や歯周病になってからの治療ではなく、なる前に予防し、生涯を通じて健康な歯を守る「予防歯科」という考え方が広まってきています。予防歯科ではかかりつけ医を持ち、定期的な健診や治療による「プロフェッショナルケア」と、歯みがきなどの「セルフケア」との両輪のケアが大切です。

「かかりつけ歯科医」はこんな**メリット**がある！

- ☑ むし歯や歯周病の早期発見、早期治療につながる
- ☑ 定期的なプロフェッショナルケアが受けられる
- ☑ 効果的なセルフケアを提案してもらえる
- ☑ 検査や処置の重複が避けられる
- ☑ 医療費節約につながる

MEMO

「歯が痛くなってから歯科医を探す」などの受診方法では、歯科医院を変えるたびにレントゲンなどの検査や処置などが必要となり、体とお財布の両方に負担がかかります。

歯みがきで落とせない歯垢や歯石に有効な「PMTC」

歯みがきだけでは完全に取り除くことができない細菌や汚れは、ネバネバの歯垢となって歯に付着し、放置すると硬い歯石になり、むし歯や歯周病を引き起こします。

こうした歯みがきでは落とすきれない頑固な歯垢や着色汚れには、歯科医院で受ける「PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning の略)」が有効です。

PMTCの主な手順のイメージ

1. 口腔内の状況をチェックし、歯石があれば歯石除去の専用器具 (スケーラー) で除去
- ↓
2. 専用のブラシや器具、ペーストを用いて歯を清掃・研磨
- ↓
3. 仕上げにフッ素を塗布し、歯質を強化

内容は歯科医院によって異なるほか、患者の口腔内の状況によって変わる場合があります。

PMTCの効果

- ☑ 粘着性の高い**歯垢**、硬くなった**歯石**も取り除くことで**むし歯・歯周病が予防できる！**
- ☑ **着色汚れをクリア**にし、歯の本来の白さを取り戻す！
- ☑ 歯の表面がツルツルになることで、**軽いブラッシングだけでも汚れが落ちやすくなり**、予防効果が長続きます！



PMTCは歯周病治療の一環として行われる**一部のケースを除き、健康保険の適用外**となります。費用や内容は歯科医院によって異なりますので、**まずはかかりつけの歯科医院に相談してみましょう。**

報道健保では、無料の歯科検診を実施しています。
ぜひ口腔ケアの一助にご活用ください。詳しくは本誌13ページをご参照ください。

- 16 健康づくり Information
第10回スマートウォーキング、みかん狩り&さつま芋掘り
60歳からの健康ウォーキング
いちご狩り、エクシブ
- 19 健保のLINE公式アカウント
報道健保 de 健康エール

- 20 街巡りウォーキング
神奈川県・横須賀市
- 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
電話番号のご案内



令和5年度 決算のお知らせ

令和6年7月22日に開催された第138回組合会において、令和5年度決算が承認されました。

健康保険〔一般勘定〕

保険料収入は増加するも支出全体を賄えず
経常収支は赤字決算

■ 収支状況

収入合計	288億6,900万円
支出合計	275億9,800万円
収支差引額	12億7,100万円

■ 経常収支の状況

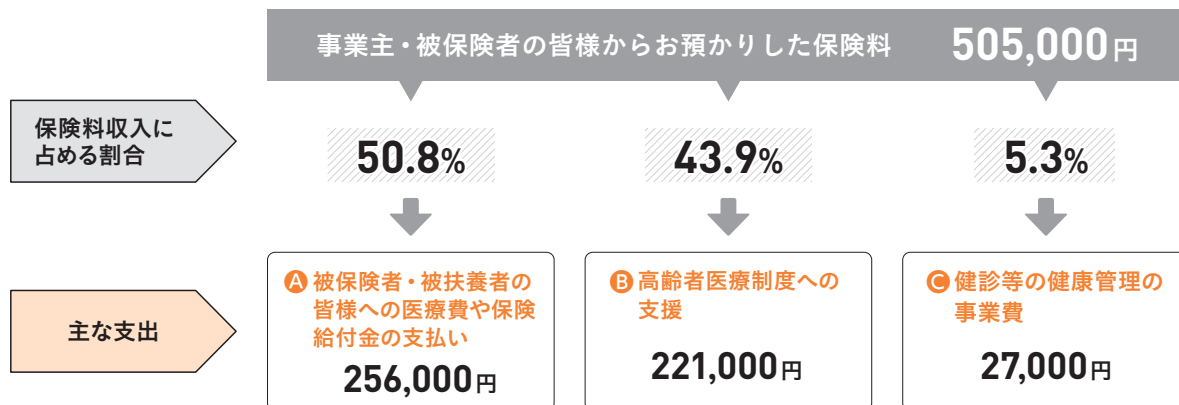
経常収入合計	269億5,300万円
経常支出合計	271億8,700万円
経常収支差引額	▲2億3,400万円

決算の概要

- 収入** ■ 保険料収入は、対前年度比で+5.3億円の増加
- 支出** ■ 保険給付費（医療費）は、対前年度比+5.0億円の増加
■ 高齢者医療制度への支援金は、対前年度比+6.6億円の増加
- 収支** ■ 支出の伸びに収入の伸びが追いつかず、経常収支で▲2.3億円と2期ぶりの赤字決算

皆様の保険料はこうに使われました

～令和5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〕

収入	35億3,800万円
支出（介護納付金）	33億5,000万円
収支差引額	1億8,700万円

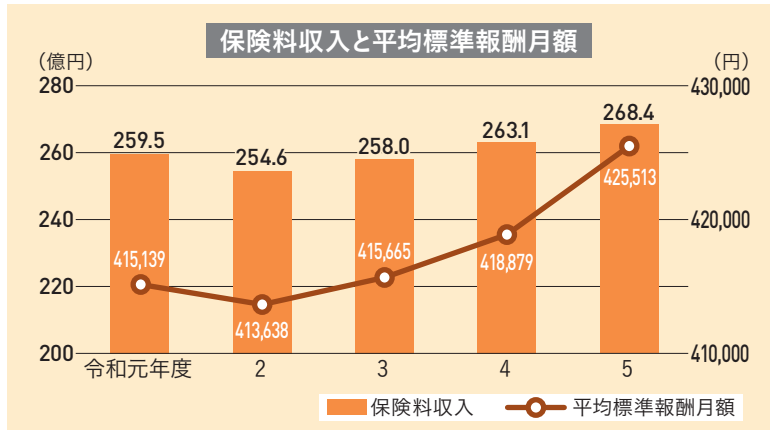
※収支差引額の合計が合わないのは端数の調整による。

令和5年度は、予算策定時に国から示された介護納付金33.5億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、前年度と同様、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。

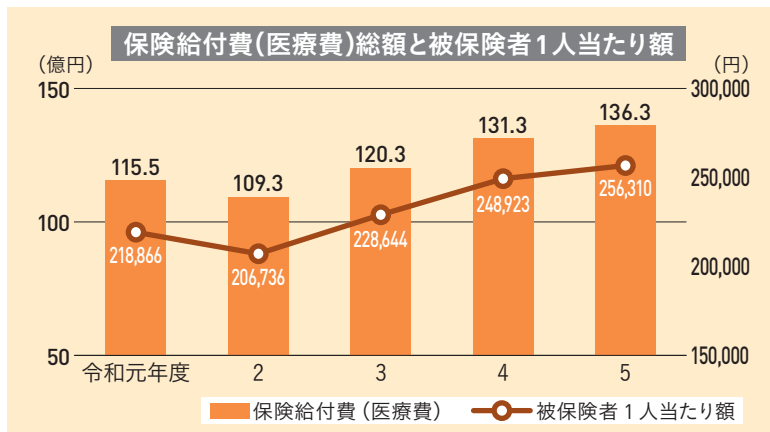
決算のポイント

1 | 保険料収入は5.3億円の増加



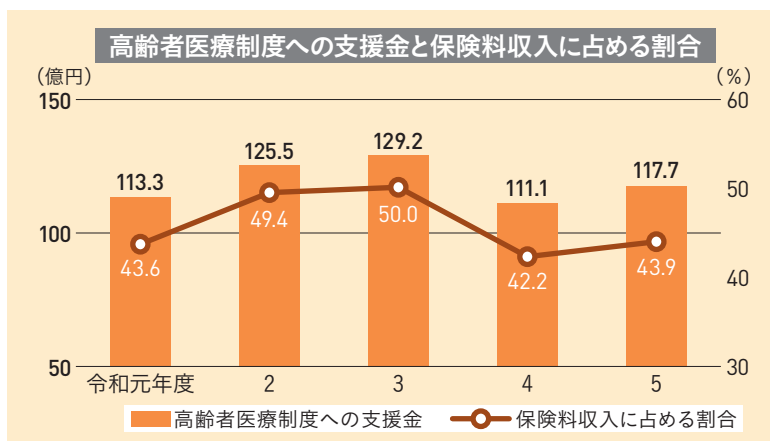
加入者の給与水準(平均標準報酬月額)は、コロナ禍の落ち込みから回復基調であることに加え、昨今の賃上げ機運も影響し増加、その結果、保険料収入も前年度より5.3億円増加しました。

2 | 医療費は5億円の増加



高齢化や医療の高度化により保険給付費(医療費)は毎年増え続け、令和5年度は、総額、被保険者1人当たり額ともに過去最高となりました。

3 | 高齢者医療制度への支援金は再び増加へ



高齢者医療制度への支援金は、コロナ禍の影響により令和4年度は一時的に減少しましたが、再び増加に転じ、令和5年度は6.6億円増加の117.7億円を負担しました。超高齢化社会の到来で、この世代の医療費が増大することにより、支援金という形で健保組合＝現役世代に課せられる負担は今後一層重くなることが予想されます。

今後の財政状況について

前号でもお伝えしましたとおり、当組合の財政は、増加の一途を辿る「医療費」と「高齢者医療制度への支援金」の伸びに保険料収入の伸びが追いつかないため、今後、経常収支の赤字額が増え続けることが予想されます。

令和6年度は保有する積立金を繰り入れることで保険料率8.6%を据え置いています、**今後の経常収支の赤字額によっては、保険料率を据え置くことが難しくなっていきます。**

令和7年度の保険料率については、今後の動向を見ながら、本年秋以降、引き上げも視野に検討する予定です。

令和6年12月2日以降、 保険証の新規発行は廃止されます

マイナンバーカードを保険証として利用する「マイナ保険証」を早めにご準備いただき、一度使ってみましょう。

お手元にある有効な保険証は最長1年間使用できます

経過措置として、令和7年12月1日まで現在の保険証を使用できます。

※令和7年12月1日より前に、有効期限が到来する場合はその有効期限まで使えます（任意継続で資格取得されている方も同様）。

※転職等により、報道健保の被保険者、被扶養者でなくなる場合は、資格喪失日（削除日）の前日まで使えます（保険証はご返却ください）。



従来の保険証で受診すると、
マイナ保険証より負担増となります

	初診	再診	調剤
マイナ保険証	10 円		
従来の保険証	30 円	20 円	30 円

※受診時の追加窓口負担額。患者負担は、上記の3割（未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割）です。

マイナ保険証を取得されていない方など

令和6年12月2日以降に資格取得手続きが完了する方などには、従来の保険証に代わり、被保険者資格の情報などを記載した「資格確認書」が無償交付される予定です。そちらを医療機関等の窓口に提示することで、引き続き一定の窓口負担で医療を受けることができます。

マイナ保険証はココで使えます！

下記のポスターやステッカーが掲示されている医療機関や薬局で、マイナ保険証が使えます。

◎下記から検索もできます↓
https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html



マイナポータルを活用しよう！

マイナポータルとは、行政手続のオンライン窓口です。ご自身の所得・地方税、行政機関からのお知らせなど、必要な情報をいつでも確認できます。また、お住まいの地域のサービスや手続きをお手元のパソコンやスマートフォンで簡単に検索でき、手続きによってはそのまま申請できます。

ココが便利！マイナポータル

健康保険関連でもさまざまな便利な機能があります。

医療費通知の確認

毎月11日に前々月診療分の医療費通知情報が更新されます。

確定申告の医療費控除の手続きがラクに！

マイナポータルを通じて医療費通知情報を自動で入力できます。

※原則として2月9日に、申告分の1月から12月分までの情報が一括で取得可能となります。

ジェネリック医薬品を切り替えた場合

ジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担削減額を確認できます。

※原則毎月11日に更新され、過去1か月～5年間（注）の情報を確認できます。

注 電子処方箋対応の医療機関・薬局では即時～5年間の情報を確認可能です。

マイナポータル
アプリはコチラ



iPhone



Android

マイナポータル
トップページはコチラ



※実際の画面と異なることがあります。

令和6年度「医療費のお知らせ」および「ジェネリック医薬品のお知らせ」の送付について

[送付時期および通知内容]

	送付時期	通知内容
1回目	令和6年10月中旬（予定）	令和5年12月～令和6年5月診療分
2回目	令和7年2月上旬（予定）	令和6年6月～令和6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6年12月診療分⇒令和7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・調剤薬局等にかかっ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

令和6年10月1日から 健康保険制度が一部変わります

短時間労働者の社会保険適用拡大について

令和6年10月1日から、従業員数51名以上の事業所(※)で働く短時間労働者は、一定の要件を満たすことで、勤務先の健康保険に被保険者として加入することになります。

※短時間労働者の社会保険加入について労使合意を行った50名以下の事業所も含む。

健康保険が新たに適用となるのは

令和6年10月1日から	現在の要件
① 従業員数51名以上	① 従業員数101名以上
② 労働時間が週に20時間以上	② 労働時間が週に20時間以上
③ 月額賃金が8.8万円以上	③ 月額賃金が8.8万円以上
④ 勤務期間(見込)が2か月超	④ 勤務期間(見込)が2か月超
⑤ 学生ではない	⑤ 学生ではない

※74歳以下で上記の要件のすべてに該当する短時間労働者の方(学生を除く)は、勤務先の健康保険の被保険者となります。

Q 月額8.8万円には、 給料のどの手当が含まれますか？

A 月額8.8万円の算定対象は、基本給及び諸手当で判断します。
ただし、以下の賃金は算入されません。

1. 臨時に支払われる賃金(結婚手当等)
2. 1か月を超える期間ごとに支払われる賃金(賞与等)
3. 時間外労働に対して支払われる賃金、休日労働及び深夜労働に対して支払われる賃金(割増賃金等)
4. 最低賃金において算入しないことを定める賃金(精皆勤手当、通勤手当及び家族手当)



⚠ 被扶養者資格の喪失にご注意ください

今回の法改正により、報道健保の被扶養者として加入されている方も、パートなどで働いている場合、上記の要件を満たせば、勤務先の健康保険の被保険者となり、報道健保の加入員資格を失います。

被扶養者の方が勤務先の健康保険の被保険者となった場合は、「健康保険被扶養者(異動)届」に健康保険証を添えて、5日以内に報道健保へ届け出てください。

体力増強レシピ

蒸し鶏のトマトだれがけ

鶏むね肉には良質なたんぱく質がたっぷり含まれます。たんぱく質は、筋肉をはじめ、皮膚や髪など体をつくるもとになる栄養素です。不足すると、疲労や体力低下をもたらし、夏バテの原因に。夏は不足しないよう、とくに注意しましょう。

トマトは水分が多く、汗で流れやすいカリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。また、トマトの赤い色は「リコピン」という成分によるもので、抗酸化作用が強く、夏バテや紫外線から体を守ってくれます。

CHECK!
作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer02.html>



1人分
229kcal
塩分
1.3g
調理時間
20分

材料（2人分）

トマト 小1個（100g）
酢 大さじ1/2
砂糖 小さじ1
A ごま油 小さじ1
しょうが（すりおろし） 小さじ1/2
オイスターソース 小さじ1
きゅうり 1本
鶏むね肉（皮なし） 1枚（200g）
塩・砂糖 各小さじ1/4

作り方

- ① トマトは皮ごとすりおろし、Aの調味料を混ぜてたれをつくる。きゅうりは7mm幅の斜め薄切りにする。
- ② 鶏むね肉は中央に切り込みを入れ左右に開き、厚みを均一にしたら、塩と砂糖をすり込む。耐熱皿に並べ、ラップをふんわりとかけて600Wのレンジで3分半ほど加熱する。そのまま5分おく。
- ③ ②の粗熱が取れたら食べやすい大きさにさき、きゅうりと混ぜて盛り付け、①のたれをかける。

2023年度版「健康スコアリングレポート」が届きました 報道健保の健康度は上昇？下降？

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「健康スコアリングレポート」が今年も届きました。

2023年度版は、2019年度実績を基準とした経年変化についても報告されています。本レポートを参考に報道健保の傾向を知って、さらなる健康づくりに取り組み、生活習慣等を改善していきましょう。

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(悲脸)」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

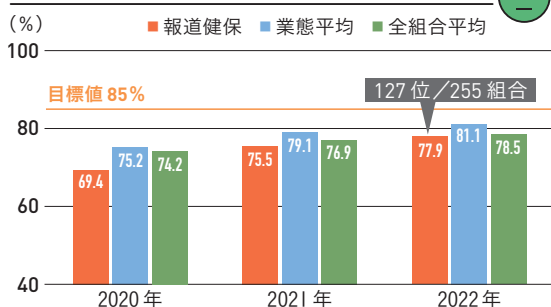
全組合順位

425位 / 1378組合



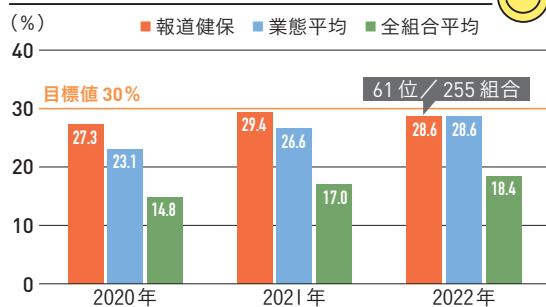
特定健診の実施率

あと 832 人で 1 ランク UP



特定保健指導の実施率

あと 160 人で 1 ランク UP



※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(2022年度)			
報道健保	77.9%	85.4%	53.2%
業態平均	81.1%	90.4%	51.7%
全組合平均	78.5%	93.4%	49.3%

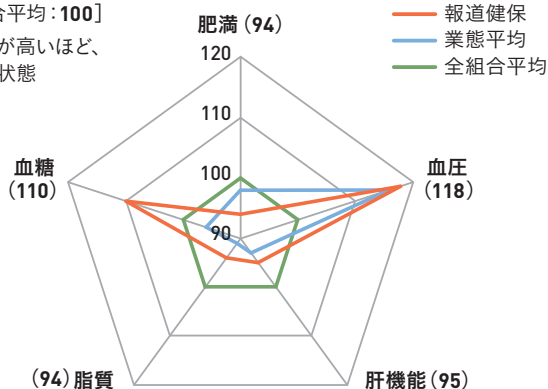
② 健康状況 生活習慣病リスク保有者の割合

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	悲脸
血圧リスク	笑顔	平脸	悲脸
肝機能リスク	笑顔	平脸	悲脸
脂質リスク	笑顔	平脸	悲脸
血糖リスク	笑顔	平脸	悲脸

※2022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2022年度実施状況は、全組合順位で1378組合中425位となっており、概ね良好です。

前年度と同様に、特定健診の実施率が平均より低く、特に被保険者の実施率は引き続き全組合平均・業態平均より低い状況です。特定保健指導の実施率は最上位から2番目のランクに下がりました。

②健康状況は、肥満と脂質のリスクが課題です。

血圧と血糖は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います。肥満は、前年度からワンランクダウンしました。肥満は生活習慣病の原因となるものです。動物性脂肪やお酒を控え、魚、野菜、大豆製品などを増やし、腹八分目を心がけましょう。

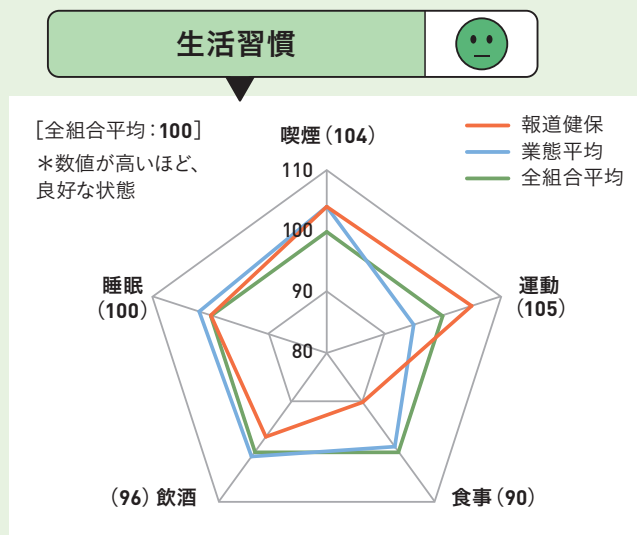
③生活習慣は、食事と飲酒の習慣が課題です。

ほぼ前年度と同様の結果となりました。一番の課題は食事習慣で、次いで飲酒習慣も改善が求められます。喫煙習慣と運動習慣は引き続き良好となっています。

④経年変化は、肥満・血圧・血糖の悪化が課題です。

報道健保の2019年度実績を100とした場合の経年変化をみると、肝機能と脂質が改善している一方、肥満・血圧・血糖は悪化しています。生活習慣は、2020～2021年においてコロナ禍の影響を受けた項目もありましたが、良好な生活習慣を持つ方の割合は増えています。このまま良い生活習慣を続けて、健康状況の改善もめざましましょう。

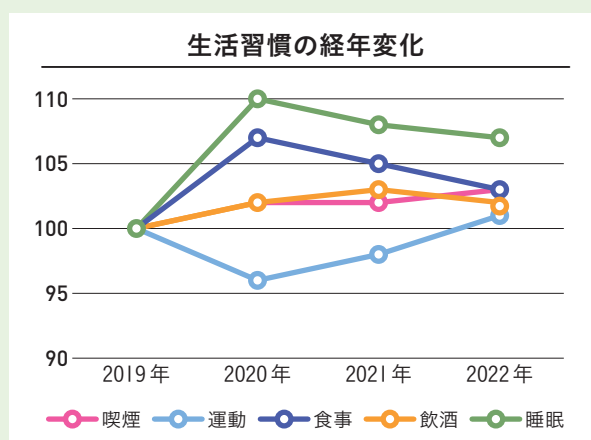
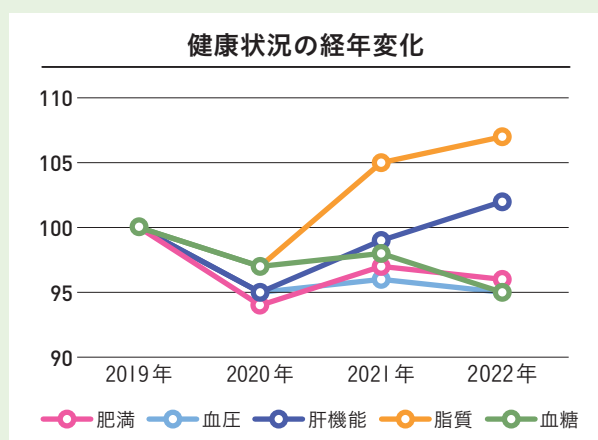
③生活習慣 適正な生活習慣を有する者の割合



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	😊	😊	😞

※2022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健康状況および生活習慣の経年変化※ ※報道健保の2019年度実績を100とした場合の経年変化数値が高いほど改善された状態



	肥満	血圧	肝機能	脂質	血糖	総合
2022	😞	😞	😊	😊	😞	😞

	喫煙	運動	食事	飲酒	睡眠	総合
2022	😊	😊	😊	😊	😊	😊

毎日の「食事」と「飲酒」を見直して 健康度アップをめざそう！

本誌10～11ページで掲載している「2023年度版健康スコアリングレポート」によると、報道健保の加入者の生活習慣は、前年度から引き続き「食事」が不良（5段階中の最下位）、「飲酒」がやや不良（下から2番目）という結果で、この2つが課題となっています。

毎日の食事と飲酒の習慣を見直して、来年度に向けて健康度をアップしましょう。

「酒は百薬の長」といわれたのは過去の話

以前は、少量の飲酒なら健康に
よいともいわれていましたが、近年、
飲酒自体がさまざまな病気の発症リ
スクを上げてしまうことがわかって
きました。飲酒量を減らすとともに、
完全にアルコールを体から抜く日を
つくりましょう。

とくに女性は男性と比較すると、
体質的に体内の水分量が少ないこ
と、分解できるアルコール量が少な
いことなどから、アルコールの影響
を受けやすいため注意が必要です。



リスクが上がると考えられている病気と純アルコール量

病気	男性	女性
脳卒中（出血性）	週150g以上	少しでも
脳卒中（脳梗塞）	週300g以上	週75g以上
高血圧	少しでも	少しでも
肝がん	週450g以上	週150g以上
大腸がん	週150g以上	週150g以上

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン（案）」より作成

※純アルコール量（g）＝摂取量（mL）×アルコール濃度（度数/100）×0.8（アルコール比重）

ビールロング缶（500mL）

アルコール濃度：5%



純アルコール量：20 g

焼酎（180mL）

アルコール濃度：25%



純アルコール量：36 g

ウイスキー（60mL）

アルコール濃度：40%



純アルコール量：19 g

忙しくても「朝食抜き」「早食い」はNG！

報道健保の加入者の食事習慣で目立つのは、「朝食抜き」と「早食い」です。これらの習慣は、肥満やメタボの原因となります。ご自身の健康のため改善を心がけましょう。

朝食を摂ることのメリット

- ☑ 脳に栄養が届き、集中力アップ
- ☑ 昼食後の血糖値の上昇を抑えられ、太りづらくなる など

改善のヒント

- ☑ 朝、時間がない人は前日に用意しておく
- ☑ 朝、食欲がない人は夕飯の時間を早めたり、軽くする
- ☑ バナナ・牛乳・ヨーグルト・おにぎりなど簡単なメニューから始める



ゆっくり食べることのメリット

- ☑ 食べ過ぎを防ぎ、肥満やメタボを予防する
- ☑ 胃腸への負担を軽減する など

改善のヒント

- ☑ 丼物などは避け、定食など主食とおかずが別々のメニューを選ぶ
- ☑ 野菜やきのこ類など歯ごたえのある具材を選ぶ
- ☑ 口の中のものがなくなってから、次の食べ物を口に入れる





歯科検診及び インフルエンザ予防接種のご案内

今年度も、下記の日程・会場で歯科検診とインフルエンザ予防接種を同時実施いたします。
また、受診促進を図るため、今年度から新たな試みとして池袋と新宿に会場を新設します。
ぜひこの機会にご利用ください（歯周病や口腔ケアに関する情報をP2～3に掲載しています）。

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）



予約方法

当組合ホームページから完全予約制で実施

	会 場	実 施 日	受付時間
NEW! 池袋	TKP 池袋カンファレンスセンター	10月17日(木)～10月18日(金)	9:00～15:30
飯田橋	東京都左官工業協同組合	10月21日(月)～10月25日(金)	9:00～15:30
渋谷	サンスカイルーム4F	10月28日(月)～11月8日(金) *11/4(祝) 除く	9:00～15:30
築地	電気工事会館6F	11月11日(月)～11月22日(金)	9:00～15:30
NEW! 新宿	TKP 新宿西口カンファレンスセンター	11月25日(月)～11月27日(水)	9:00～15:30
横浜	リロの会議室 横浜関内スタジアム前4F	11月13日(水)～11月15日(金)	9:30～15:30
大阪	松下IMPビル2F	11月20日(水)～11月22日(金)	9:30～15:30
名古屋	イオンコンパス名古屋駅前5F	11月22日(金)	9:30～15:30

※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2日(月) [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。

全国の歯科医療機関での検診もご利用いただけます！

全国の歯科医療機関と提携する(株)歯科健診センターを通じて、無料歯科検診が受診可能です。定期的にお口の中の状態を把握できます。

対 象 者	全加入者	費 用	無料
場 所	全国1,700提携歯科医療機関		
種 別	一般歯科検診 他 ※詳細は「(株)歯科健診センター」のホームページをご参照ください。		
申込方法	(株)歯科健診センターのホームページから申込み		



お問い合わせ先 健康管理課 ☎ 03-6264-0136

報道健保築地健診プラザからのお知らせ Web上で健診結果が確認できます

今年度より、「築地健診プラザ Web 予約」のマイページで健診結果が閲覧可能になりました。
健診受診後、約2週間で配信しております。健診プラザ受診の際はぜひご利用ください。

※令和6年4月以降の築地健診プラザ受診者のみ対象です。

※紙媒体の健診結果については、従来どおり受診後3週間ほどで郵送いたします。

**築地
健診プラザ**
Web予約

→

マイページ



新健診予約



変更・確認



健診入力



結果参照

◇インフォメーション◇

利用情報変更
利用情報確認の履歴 / 変更はこちら

運営会社 プライバシーポリシー 利用規約

© TAK Co., Ltd. All Rights Reserved.

ココをクリックして
結果表をダウンロード

**築地健診プラザの
申し込みはこちら**

- 予約専用ダイヤル
平日のみ (8:30~16:00)
0570-056-123
- Web 予約 (24 時間申込受付)
右のQRコードを
読み込むか
報道健保ホームページ
よりアクセス



直接契約医療機関のご案内

直接契約医療機関には、女性が受診しやすいレディースデイなどを設けている施設も多数あります。
年度末は予約が混みあうため、ぜひ早めに予約して年内に受診しましょう。

東京都

医療法人社団 明芳会

IMS Me-Life クリニック池袋
03-3989-1112

東京都豊島区東池袋 1-21-11 オーク池袋ビル 8階～10階



8階女性フロア

JR 山手線・埼京線、
東京メトロ丸ノ内線・
有楽町線・副都心線、
東武東上線、
西武池袋線「池袋」駅
東口より徒歩約3分

施設紹介

池袋駅東口より徒歩3分の立地にある、人間ドック・健康診断専門の施設です。男女別のフロアを完備し、2023年にリニューアルをした女性フロアは医師・スタッフともに女性に対応いたしますのでリラックスしてご受診いただけます。院内には内視鏡検査などもあり幅広い検査が可能です。

医療法人社団善仁会

**総合健診センターヘルチェック
レディース新宿**

0570-012-489 (予約専用ダイヤル)

東京都新宿区西新宿 2-7-1 新宿第一生命ビルディング 26階



26階ラウンジ

JR「新宿」駅
中央西口より
徒歩9分
都営地下鉄大江戸線
「都庁前」駅
A7より徒歩1分
地下鉄丸ノ内線
「西新宿」駅より徒歩3分

施設紹介

ヘルチェックは東京・神奈川・埼玉で12センターを運営する健診専門の医療機関です。レディース新宿は、女性のお客様に安心してご受診していただけるよう、医師・スタッフ含めすべて女性に対応します。土曜祝日も受診可能、予約はWebから空き状況を確認の上、日時を yourself で押さえることが可能です。

東京都

医療法人社団 MYメディカル

MYメディカルクリニック田町三田 03-5931-0221

東京都港区芝5-33-11 田町タワー4階



MYメディカルクリニック田町三田入口

都営地下鉄
三田線・浅草線
「三田」駅直結
JR山手線・
京浜東北線
「田町」駅より徒歩2分

施設紹介

田町駅徒歩2分、三田駅直結の便利な立地です。内科、消化器科、婦人科など幅広い診療科目を提供し、日帰り手術や英語対応も可能です。健康診断のアフターフォロー外来も充実、平日夜間や土曜日にも診療を行っています。毎週火曜日はレディースデイ（女性限定、女性医師診察）です。

神奈川県

医療法人社団 優和会

湘南健診クリニック ココットさくら館 045-640-5510

神奈川県横浜市中区桜木町1-1-7 ヒューリックみなとみらい13階



ラウンジ

JR根岸線「桜木町」駅
北改札東口より
徒歩5分
横浜市営地下鉄
ブルーライン「桜木町」
駅より徒歩7分
みなとみらい線
「みなとみらい」駅より
徒歩12分

施設紹介

「ヒューリックみなとみらい」の13階にあり、みなとみらいを見ながら健康診断をご受診いただけます。毎週火曜日午前中のレディースデイは、女性のみのご案内です。レディースデイ以外でも婦人科検診・マンモグラフィー検査は女性専用エリアのため男性はいませんので安心してご受診ください。

千葉県

医療法人社団 保健会

奏の杜クリニック海浜幕張 043-441-5181

千葉県千葉市美浜区ひび野1-14 aune 幕張4階



4階受付

JR京葉線
「海浜幕張駅」
北口より徒歩1分

施設紹介

健康診断専門のクリニックです。健診に精通した医師が再検査や精密検査もサポートいたします。AIを駆使した高精細CT・内視鏡カメラを導入し、最先端の検査機器で確かな健診を実現、一部の曜日は女性医師による問診・婦人科診察・内視鏡検査を実施しています。

福岡県

医療法人 親愛

天神クリニック ディア天神 092-721-3583（予約専用ダイヤル）

福岡県福岡市中央区天神2-12-1 天神ビル3階



待合コーナー

福岡市営地下鉄
「天神」駅
中央口より徒歩2分
西鉄「福岡天神」駅
北口より徒歩4分

施設紹介

天神地区で好アクセスの天神ビルにて人間ドック・健康診断・二次検査・一般診療などを総合的に行います。健診は専用フロアとなっており、子宮がん・乳がん検査は女性の医師・技師が対応しますので、女性の方も安心してご受診いただけます。

■ 第10回スマートウォーキング



アプリを使って参加するウォーキング大会「スマートウォーキング」は、今回で第10回を迎えます。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）がありますので、マイペースで歩きたい方にも、お仲間と一緒に取り組みたい方にもご参加いただけます。

平日は通勤途中や昼休みなどスキマ時間を活用し、休日は少し遠出してみるなど、「歩く」を楽しみながら目標を達成しましょう。

アプリのグループチャットでは、
メッセージ交換や
スタンプ、写真投稿で
励まし合えます♪

- 実施期間** ⇒ 令和6年10月1日（火）～11月30日（土）
- 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6年9月2日（月）17時まで
- 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** ⇒ ☐ 個人参加 各目標歩数を達成した方の中から抽選で「クオカードペイ」を贈呈
★初参加、久しぶりの参加（直近1年間未参加）の方は当選率UP！
☐ グループ参加 目標達成グループの中から抽選で「クオカードペイ」を贈呈
（ただし、グループメンバー全員が1日平均5,000歩をクリアしていることが条件です。）
★初参加、久しぶりの参加（直近1年間未参加）の方がいるグループは当選率UP！

実りの秋&食欲の秋を満喫！

■ 東京地区 みかん狩り & さつま芋掘り

ツヤツヤのみかん、ずっしりと実ったさつま芋が畑で待っています！

- 実施日** ⇒ みかん狩り 令和6年11月1日（金）～11月24日（日）
さつま芋掘り 令和6年9月14日（土）～10月19日（土）
〈注意〉さつま芋掘りは上記期間中の土・日・祝日のみ（14日間）の実施となります。

- 実施場所** ⇒ 津久井浜観光農園（神奈川県横須賀市津久井）
- 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
- 申込締切** ⇒ 令和6年8月19日（月）17時まで

★今回の『街巡りウォーキング』（P20）は同市内の無人島・猿島です！
みかん狩り & さつま芋掘りと一緒に無人島ウォーキングもお楽しみください。



みんなでワイワイ収穫しよう♪

■ 関西地区 みかん狩り & さつま芋掘り

初めての方もリピーターの方もぜひご参加ください！

- 実施日** ⇒ 令和6年10月12日（土）～11月30日（土）
- 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
- 申込締切** ⇒ 令和6年8月19日（月）17時まで



お問い合わせ先 総務課

■ 60歳からの健康ウォーキング「よこはま動物園ズーラシア」

世界旅行ができる動物園！

「よこはま動物園ズーラシア」で^{前期高齢者対策}健康ウォーキングを開催します！

今年の健康ウォーキングは、東京ドーム約10個分の広さに約100種、570頭の動物を飼育する国内最大級の動物園「よこはま動物園ズーラシア」で開催します。

同園は、「生命の共生・自然との調和」をメインテーマとした動物園です。園内は世界の気候帯、地域別に、「アジアの熱帯林」「中央アジアの高地」「オセアニアの草原」「亜寒帯の森」「日本の山里」「アマゾンの密林」「アフリカの熱帯雨林」「アフリカのサバンナ」の8つのゾーンに分けられ、世界一周の動物巡り旅行をしているかのような感覚を楽しめます。

心地よい秋のひとときを、ご家族、気の合うお仲間とお過ごしください。

たくさん歩いて、
たくさんの動物に
出会おう♪

実施日 ⇒ 令和6年10月20日（日）

実施場所 ⇒ よこはま動物園ズーラシア（神奈川県横浜市旭区）
相鉄線 鶴ヶ峰駅・三ツ境駅からバス約15分
JR横浜線・横浜市営地下鉄 中山駅南口からバス約18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ので、そちらをご覧ください。



オカビ

★公式LINEアカウント「報道健保de健康エール」からイベント情報を受け取れます！（詳しくはP19をご確認ください。）

東京総合健保テニスフェスタ2024 開催のご報告

5月19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2024」が大宮けんぼグラウンドにて開催されました（6月2日は雨天のため中止）。

今年は11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 「hdk2024」

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）

予告

★令和6年度新規事業

■ 東京地区 いちご狩り

都内からのアクセスも便利な埼玉県越谷市で開催！ 人気のいちご狩りを楽しめます！

- 実施日** ⇒ 令和7年1月～5月の各農園の開園期間中
※開園日はいちごの生育状態によって決定されます。
各農園のホームページにてご確認ください。
- 開催場所** ⇒ ①越谷いちごタウン（埼玉県越谷市増森）
②いちご工房 平方（埼玉県越谷市平方）
③ストロベリーガーデン おぎしま（埼玉県越谷市小曾川）
- 参加資格** ⇒ 被保険者・被扶養者
- 募集定員** ⇒ 500名 ※定員を上回る応募があった場合、抽選となります。
- 募集期間** ⇒ 令和6年10月1日（火）～10月31日（木）



越谷いちごPRキャラクター
「ストロングベリーちゃん」



■ 関西地区 いちご狩り

子どもも大人も大好きないちご。新規事業のいちご狩りを楽しみませんか？

- 実施日** ⇒ 令和7年1月～5月の各農園の開園期間中
※開園日はいちごの生育状態によって決定されます。
各農園のホームページにてご確認ください。
- 実施場所** ⇒ いちごハウス プリティッシュガーデン
（京都府八幡市上津屋里垣内）
- 参加資格** ⇒ 被保険者・被扶養者
- 募集定員** ⇒ 300名 ※定員を上回る応募があった場合、抽選となります。
- 募集期間** ⇒ 令和6年10月1日（火）～10月31日（木）



お申込み方法等について

『東京地区いちご狩り』『関西地区いちご狩り』の詳細については、ホームページ、「ヘルスコムサットAutumn号」（10月上旬発行予定）等でご案内いたします。
★LINE公式アカウント「報道健保 de 健康エール」でもイベント情報を配信します！

エキシブで至福のひとときを。

（お問い合わせ）
リゾートトラスト株式会社
MRP東京予約センター

TEL: 03-5323-8221
（営業時間）平日9:00～17:00 ※GW・お盆・年末年始は休業です。

LINEで予約！

友だち追加して
お得な情報を手にいれよう

上記二次元コード
から1秒で完了

※写真はイメージです

健保のLINE公式アカウント

始めました!

報道健保de健康エール

君はとても便利な
報道健保
de健康エール
を知っているか?

シャキーン!

何それ...

報道健保から
重要なお知らせや
お得な情報を毎月
受け取れるんだ!

健保のLINE公式アカウント
報道健保
de健康エール

- ・がんについて学ぼう
- ・自宅で簡単ストレッチ
- ・健康レシピ 等

うん うん

さらに!
つい忘れがちな
健診の案内など
便利な機能が
盛りだくさん!

ジャーン!

※画像はイメージです

友だち追加

LINE

⑨ 月末までにLINE友だち追加後
アンケートにご回答いただいた
被保険者・被扶養者から抽選で

クオカード
500円分プレゼント!



クオカードがもらえるチャンス!
友だち追加はコチラ

東京湾最大の無人島・猿島で “要塞の島”の歴史と自然を満喫しよう

かつて東京湾を守る“要塞の島”だった猿島は、東京湾に浮かぶ唯一の自然島。歴史遺産とありのままの自然が融合した、猿島だけの風景を満喫しながら歩きましょう。また、周辺は浅瀬となっていて、釣りやバーベキュー、磯遊びなどさまざまなアクティビティも楽しめます。



① 切通し(要塞跡)

明治時代に建造された旧要塞施設が並ぶエリア。実際に使われていた兵舎や弾薬庫がそのまま残っています。フランス積のレンガに覆われていて、国史跡に指定されています。



② レンガ造りのトンネル

日本最古級のレンガ造りのトンネル。要塞跡と同じくフランス積で、このフランス積は、国内では数か所しか現存しない貴重なものです。



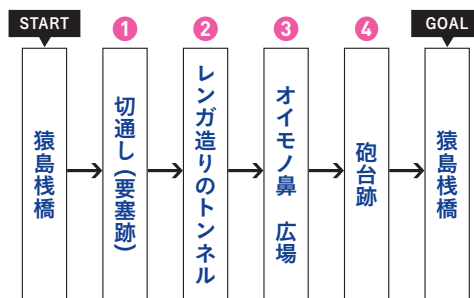
③ オイモノ鼻 広場

観音崎から房総半島も望めるビュースポットで、テーブルとベンチがあり、休憩にもおすすめ。磯に降りて、磯遊びや釣りも楽しめます。



④ 砲台跡

明治時代、艦船の侵入防止等を目的に砲台が建設されましたが、関東大震災の影響もあり廃止。その後、昭和初期に航空機を射撃するための高角砲が設置され、現在もその遺構を見学できます。



歩行時間⇒約 60 分

歩行距離⇒約 3.5km 歩数目安⇒約 4,000 歩

※身長 170cm で通常の歩幅で計算

※各スポット内歩き含まず

交通/船：三笠棧橋*から約 10 分

*三笠棧橋へのアクセス…電車：京急線横須賀中央駅から徒歩約 15 分、車：横須賀 I.C. より約 10 分

©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285回 理事会

開催日 令和6年7月11日

審議事項

- 1 第138回組合会提出議案
- 2 第138回組合会の招集
- 3 組合会議員任期満了に伴う互選議員の総選挙、
および理事・理事長・監事選挙等の実施
- 4 組合保有財産の運用

報告事項

- 1 経理事務等に伴う職員の処分
- 2 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
- 3 子ども・子育て支援金制度

第138回 組合会

開催日 令和6年7月22日

審議事項

- 1 令和5年度決算関連事項
- 2 事業所の脱退
- 3 柔道整復療養費の取扱い変更
- 4 理事長専決事項

報告事項

- 1 経理事務等に伴う職員の処分
- 2 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
- 3 子ども・子育て支援金制度
- 4 組合会議員任期満了に伴う選挙等の実施

令和5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6年6月24日、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5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6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6年10月～令和7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6年8月～10月の納付期限

8月分	令和6年8月13日（火）
9月分	令和6年9月10日（火）
10月分	令和6年10月10日（木）

任意継続保険への加入手続時における初回保険料（前納保険料を含む）の支払方法の変更について

退職後、引き続き当組合の被保険者として資格の継続を希望する方は、任意継続被保険者として加入することができ、その保険料は被保険者が直接当組合に支払うこととなっております。

保険料の支払いにあたっては、従来、加入手続きと同時に資格取得月分の保険料（前納保険料を含む）を現金で納付する方法としていましたが、**指定金融機関へ直接振込をする方法に取扱いを変更することとなりました。**当組合で資格取得手続完了後に保険証と納付書を送付しますので、速やかに指定する金融機関でお振込みをお願いします。

※納付期限内に納付いただけない場合は、任意継続保険の資格を取り消すこととなります。

1 | 任意継続の資格を取得した際に支払う初回保険料の納付方法

- 新**▶ 当組合が指定する金融機関へ直接振込
※納付書は資格取得手続き完了後に送付致します。
- 旧**▶ 当組合に現金で直接納付（来訪時又は現金書留で支払い）

2 | 任意継続の資格取得月における保険料の納付期限

- 新**▶ 「健康保険任意継続被保険者資格取得受理通知書」日付の翌日から起算して10日目※
※10日目が土・日・祝日の場合は翌営業日

公告

事業所の編入

YMGサポート(株)

東京都千代田区
令和6年4月1日

エーアンドイーネットワークス ジャパン合同会社

東京都港区
令和6年5月1日

事業所の名称変更

(株)トゥーンアディショナル ピクチャーズ

旧 トムス・フォト
東京都中野区
令和6年4月1日

(株)トゥーンハーバーワークス

旧 (株)トムス・ジーニーズ
東京都中野区
令和6年4月1日

KANAMEL(株)

旧 AOI TYO Holdings(株)
東京都品川区
令和6年4月1日

事業所の所在地変更

(株)AOI Pro.

新 東京都港区
旧 東京都中央区
令和5年12月25日

(株)東京ビデオセンター

新 東京都千代田区
旧 東京都港区
令和6年2月14日

(株)東京視聴率研究所

新 東京都港区
旧 東京都渋谷区
令和6年3月1日

(株)シースリーフィルム

新 東京都港区
旧 東京都品川区
令和6年3月3日

(株)InterFM897

新 東京都千代田区
旧 東京都品川区
令和6年4月1日

(株)ケーテン

新 東京都港区
旧 東京都新宿区
令和6年5月1日

事業所の削除

ヘルメット(株)

東京都文京区
令和6年2月1日

仙台日刊印刷(株)

宮城県仙台市青葉区
令和6年3月23日

(株)SUNRISE BEYOND

東京都杉並区
令和6年4月1日

(株)クロケット

東京都港区
令和6年4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

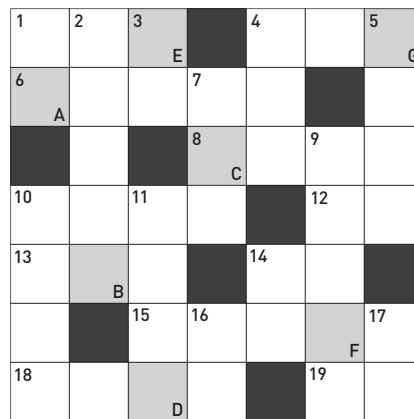
クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 庭をおおう植物から〇〇寺とも呼ばれている京都の名刹西芳寺
- 音楽の授業でも使われる小さな打楽器
- 急行電車はいくつも飛ばして走る…
- カトリックは神父。プロテスタントなら?
- 新人のことをこうもいいます
- 車窓には灯火と闇がひろがる何列車?
- 白く美しい長い毛が特徴の小型犬
- 新聞紙と交換してもらったりするもの
- 授業の前にはちゃんとしておく人も
- 大きな大きな口が特徴の水辺の動物
- 雨上がりの空にかかる橋といえば?
- 握りに稲荷、手巻きといろいろある…

ヨコのカギ

- テストで書き込むのは問題の…
- バレーでは手で、テニスや卓球ではラケットで打ちあうもの
- いくら歩いても疲れないうような人
- 本の表紙に貼る帯状の紙の通称は?
- 病気になる前にするのは予防、病気にかかってからするのは…
- 小麦粉をバターで炒めて作ります
- 花畑や川を見る人も多い〇〇〇体験
- 物や物事の大切さの度合いのこと
- 世界中の女性が美を競う、ミス…
- または姓ともファミリー・ネームとも
- 相模湾に面した別荘地、海水浴場



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。

LINE公式アカウント

A	B	C	D	E	F	G

登録してね!

※画面は変更される場合があります。



Let's 脳トレ解答フォーム



Spring 号の答え

ダツスワリスギ(脱座りすぎ)

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、右記QRコードからご応募ください。

締切日 ■ 令和6年9月1日(日) 正解発表 ■ 『Health Comsat』2024 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)。

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6年9月8日(日)～9日(月)

9/8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)



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
(9/2(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。WEB(下のQR
コード*読み)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・7階

※受診の際は必ず保険証をご持参ください。
※マイナンバーカードは、被保険者証の記号・番号・保険者名称等が
特定できないため、保険証の代わりにはなりません。



- 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。
- 報道健保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

電話番号のご案内

代表 **03-6264-0131**

(自動音声でご案内しています)

代表電話は、自動音声案内に従って、対応する番号を押してください。
案内の途中でも番号を選択できます。
「ダイヤルイン」は、担当部署に直接つながります。

受付時間 月曜日から金曜日の午前9時00分～午後5時00分まで

※国民の祝日・年末年始(12月29日～1月3日)および設立記念日(12月1日)を除く

お問い合わせ内容

健康保険の加入・喪失、保険証、任意継続、保険料

保険給付金(現金・付加)、限度額適用認定証

医療費通知、第三者行為

健康診断、人間ドック、がん検診、インフルエンザ予防接種

特定保健指導、健康・栄養指導相談、重症化予防事業

契約保養施設の補助金、体育奨励事業

総務・経理関係、担当部署が不明な方

音声案内番号

1

2

3

4

5

担当部署・ダイヤルイン

適用課・03-6264-0133

給付課給付係・03-6264-0134

給付課医療費適正化対策係・03-6264-0135

健康管理課健康管理係・03-6264-0136

健康管理課保健指導室・03-6264-0137

総務課保健施設係・03-6264-0132

総務課庶務係・経理係