

Health Comsat

[ヘルスコムサット]

2024
Autumn
Houdou-kenpo
No.327

なるほど! 健康保険

令和6年12月2日に 現行の健康保険証が廃止になります (マイナ保険証関連特集)



荘厳な輝き(築地本願寺) 写真提供: 一般社団法人中央区観光協会

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

Let's 朝食！

“マイモーニングセット” で朝食習慣を作ろう

前号（ヘルスコムサットSummer号）でもお知らせしたとおり、当組合の「健康スコアリングレポート」では、「朝食抜き」の人が多い結果となりました。

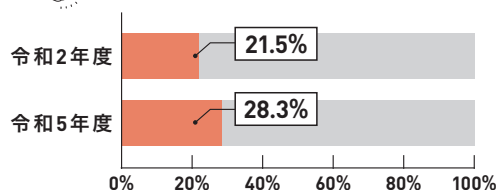
そこで今回は、気軽に朝食を摂るためのヒントをご紹介します。朝食と健康の関係も併せて解説しますので、この機会に朝食を見直してみましょう。



朝食を欠食する若者が増えている

今年6月に公表された「令和5年度食育白書」（農林水産省）では、朝食を欠食する若い世代（20～39歳）は28.3%と4人に1人以上の割合となっています。令和2年度の21.5%（約5人に1人）から増加している状況です。

 朝食を欠食する若い世代の割合



＊農林水産省「令和5年度食育白書」を基に作成

朝食抜きは体重増加につながる？

朝食抜きは、体重増加や筋肉量の低下につながり、メタボリックシンドローム（以下、メタボ）やロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）、サルコペニアのリスクが増すという研究結果も出ています[※]。この研究では、朝食欠食により体内時計に異常が起き、脂肪組織の重量が増加し、体重増加となることが確認されました。

ロコモやサルコペニアは、高齢者が要介護状態や寝たきりのきっかけになる要因ですが、若いころからの対策が大切です。

※「朝食を食べないと、体重が増えるだけでなく、筋肉量も低下することを解明」国立大学法人東海国立大学機構 名古屋大学大学院生命農学研究科 小田裕昭准教授らの研究グループによる

- ロコモ …………… 運動に必要な体のしくみがうまく動かなくなること。詳しくは本誌15ページをご覧ください。
- サルコペニア …… 加齢に伴い、筋肉量が減少し、筋力が低下すること。

Contents

- 2 築地発健康かわら版
Let's 朝食！ “マイモーニングセット”で朝食習慣を作ろう
- 4 なるほど！健康保険
マイナ保険証について
整骨院・接骨院にかかったとき
「償還払い」に変更される場合があります
交通事故等で保険証を使った場合

- 11 いつもの食材でパッとつくるヘルシーレシピ
鮭と季節野菜のマヨ照り焼き
- 12 第Ⅲ期データヘルス計画
インフルエンザ予防接種のご案内
直接契約医療機関をご利用ください
あなたのロコモ度は？
第36回健康管理委員連絡会のお知らせ

楽しい朝食タイムで心身を健康に！

「朝は食欲がない」「忙しくて時間がない」などの理由で朝食を抜いている人にとって、朝食を摂ることは面倒に感じるかもしれません。しかし、朝食が楽しみになれば、1日を元気にスタートできます。カフェのモーニングセットのように、自分のモチベーションが上がる朝食セットを用意して、体も心も喜ぶ朝食習慣を始めませんか？

朝食を摂るメリット

- ☑ 体が温まり、目覚めが良くなる
- ☑ 胃腸が動き出し、お通じを改善する
- ☑ 脳に栄養が届き、集中力がアップする
- ☑ 昼食前の間食や昼食でのドカ食いを防ぐ

“マイモーニングセット”のポイント

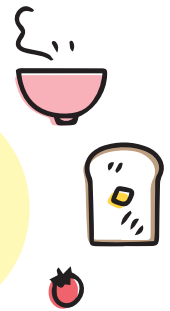


前日に用意しておく

手軽に食べられるもの

糖質とたんぱく質を摂る

寝坊したとき用のメニューも準備しておく



例1：今まで全く食べていなかった人

まずは簡単なものから食べる習慣をつけましょう。

★前日または出勤途中にコンビニで買えるマイモーニングセット例

- バナナ＋ヨーグルト
- おにぎり（鮭などたんぱく質が摂れる具入り）＋ゆで卵
- ツナサンド＋100%野菜ジュース
- （寝坊用）プロテインドリンク＋栄養補助食品 など

例2：ダイエットのために食べていなかった人

栄養バランスを意識して朝食を摂りましょう。

★低カロリーでも栄養が摂れるダイエット中のマイモーニングセット例

- 納豆ご飯＋ほうれん草の味噌汁＋ヨーグルト＆冷凍ブルーベリー
 - 玄米おにぎり＋具だくさんスープ＋ゆで卵
 - 全粒粉パン＆スライスチーズ＋トマト入りスクランブルエッグ
 - （寝坊用）飲むヨーグルト（鉄分入り）＋栄養補助食品 など
- ＊味噌汁やスープは市販のインスタント食品を利用

こんなときはどうする？

Q 朝は食欲がない…

A 夕食を見直しましょう

夕食の時間が遅く、また食べた量が多いと、朝は食欲がわきません。仕事の都合で夕食が遅くなる人は、夕方に主食（おにぎりやサンドウィッチなど）を食べ、帰宅後、おかず（魚や野菜料理など軽めのもの）を食べるようにしましょう。

Q 朝食を摂ると生活リズムが崩れてしまう

A 休日の朝食から始めてみましょう

平日はどうしても朝食が摂れない、無理に摂るとかえって調子が狂ってしまう、という人は時間に余裕がある休日から朝食を摂る習慣をつけてみるのもおすすめです。散歩がてら買ってきたり、カフェなどに食べに行くのもGOOD！「朝食を摂ると1日元気に過ごせる」充実感を味わうことから始めましょう。

17 子育て世帯の皆様へ！
『子どもの病気とけが安心ブック』配布のご案内

18 健康づくり Information
報道健保提携 スポーツクラブで快適に運動！
いちご狩り

21 街巡りウォーキング
千葉県・野田市

22 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6年12月2日に現行の健康保険証が廃止になります 1. マイナ保険証に切替えましょう！

令和6年12月2日以降、「保険証」の新規発行（再交付も含む）は行わず、マイナ保険証に移行します。

報道健保のマイナ保険証利用登録の割合 56.28%（令和6年7月時点）

(1) マイナンバーカードを保険証として利用する方法

マイナ保険証としての登録が必要です

マイナンバーカードを保険証として利用するため、1～4のいずれかで登録をお願いします。

1 医療機関窓口のカードリーダー

受診時にマイナンバーカードを持っていきましょう。
簡単にできます！



2 マイナポータル

スマホのできる
ので、自宅でも
OKです！

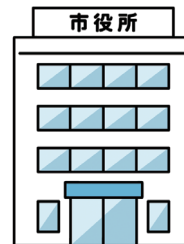


3 セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入れるだけです！



4 市区町村窓口



厚労省作成動画

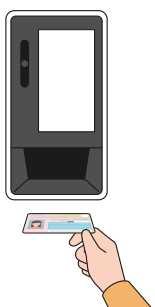
「どうやって申し込むの？ 今すぐできる！ 簡単申込編」

(2) マイナ保険証の利用方法

次回、医療機関にかかるときはぜひマイナ保険証を一度使ってみましょう。

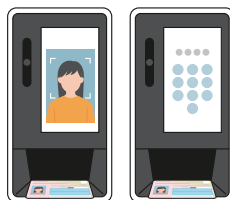
1

医療機関に設置されているカードリーダーにマイナンバーカードを置く



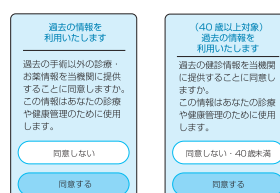
2

顔認証もしくは4桁の暗証番号を入力して本人確認を行う



3

- 40歳以上の方は過去の健診情報に関して、利用（同意する or 同意しない）の確認を行う
- 過去の診療やお薬情報の確認を行う
- 該当する方は、限度額適用認定証の確認を行う



※画面はイメージです。

4

受付完了



置いたマイナ保険証を忘れないでください

2.「資格情報のお知らせ」を10月からお届けします！

マイナ保険証には、従来の保険証に記載されている加入者情報（事業所記号・番号や資格取得年月日等）が記載されていません。このため、**医療機関にカードリーダーがない時や不具合で使えない時**にマイナ保険証とともに提示して診療を受けたり、**当組合へ各種申請や問合せをする時など**に利用していただくことを目的に、当組合に加入する全ての方（※）に令和6年10月以降、「資格情報のお知らせ」を順次送付します。**お手元に届きましたら記載事項に誤りがないかご確認いただき、大切に保管してください。**

※マイナンバーの真正性の確認に時間を要する場合は、確認でき次第送付いたします。

(1)「資格情報のお知らせ」（A4サイズ・紙）

[見本]

① マイナンバーの下4桁が記載されています

当組合の資格データ（オンライン資格確認システム等の登録データ）に登録しているマイナンバーの下4桁を表示しています。

※10月7日（月）に送付する「資格情報のお知らせ」のみ、マイナンバーの下4桁が表記されております。

② 携帯できる「資格情報のお知らせ」です

点線で切り取って保管してください（マイナンバーカードと一緒に保管すると便利です）。

スマートフォン（マイナポータル）でも内容をご確認いただけます（P7参照）。

(2) 送付スケジュール

	送付対象者	送付時期	配布方法
第1回送付	9月24日までに加入手続きが完了し、マイナンバーの真正性の確認ができた方	10月7日（月）	会社を経由し、「世帯単位」で封書に入れて配布 ※任意継続被保険者の方は、直接ご自宅宛に送付します。
第2回送付	9月25日から12月1日までに加入手続きが完了し、マイナンバーの真正性の確認ができた方 9月24日以前に手続きが完了していたが、マイナンバーの真正性の確認ができず、その後12月1日までにマイナンバーの真正性の確認ができた方	12月上旬（予定）	会社を経由し、原則、「加入者単位」で封書に入れて配布 ※任意継続被保険者の方は、直接ご自宅宛に送付します。
随時送付	9月25日から12月1日までに加入手続きが完了している方で、マイナンバーの真正性の確認ができず、その後12月2日以降にマイナンバーの真正性の確認ができた方 12月2日以降に新規に加入した方で、マイナンバーの真正性の確認ができた方	12月2日以降 順次	会社を経由し、原則、「加入者単位」で封書に入れて配布 ※任意継続被保険者の方は、直接ご自宅宛に送付します。

3.「資格確認書」の発行が12月2日から開始されます！

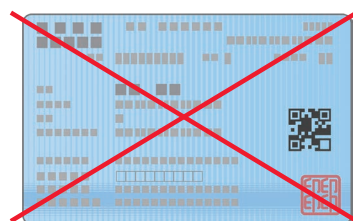
(1)「資格確認書」(はがきサイズ・紙)とは

マイナ保険証をお持ちでない方は、医療機関等で「オンライン資格確認」による受診ができません。このため、12月2日以降に新規加入する方は、これまでの保険証に替え、「資格確認書」の交付を行います。

※ただし、マイナ保険証をお持ちでない方に限ります。

[見本]

健康保険資格確認書	
本人(被保険者)	令和 8年 12月 2日
記 号 9999	番 号 1234567 (秋田) 00
氏 名	かみ 知 健保 太郎
性 別	男
生 年 月 日	昭和 60年 10月 10日
資格取得年月日	平成 20年 10月 10日
有 効 期 限	令和 8年 12月 1日
保 険 者 番 号	1 2 3 4 5 6 7 8
保 険 者 名 称	東京都報道事業健康保険組合
保 険 者 所 在 地	東京都中央区築地七丁目6番1号



(2) 現在お持ちの「健康保険証」は、令和7年12月1日まで有効となります

健康保険証は令和6年12月2日以降、新たに発行(再交付も含む)は行いませんが、現在すでにお持ちの健康保険証は令和7年12月1日までは使用できます。

ただし、ご結婚等により氏名が変更される場合や、紛失された場合は新たに発行いたしません。まだマイナンバーカードの交付を受けていない方は、お早めに交付を受けてください。

(3)「資格確認書」の交付に係るポイント

Q1 申請手続きは必要ですか？

A 次の(1)～(5)に該当する方は申請手続きは必要ありません。

- (1) マイナンバーカードを取得していない方
- (2) マイナンバーカードは保有しているが、健康保険証の利用登録を行っていない方
- (3) マイナ保険証の利用登録解除を申請した方
- (4) マイナンバーカード電子証明書の有効期限が切れている方
- (5) マイナンバーカードを返納した方

次の(1)～(2)に該当する方は申請手続きが必要です。

- (1) マイナンバーカードを紛失した方、更新中の方
- (2) マイナ保険証で医療機関等への受診が困難で、介助者等の第三者が要配慮者(高齢の方や障害のある方等)に同行して、資格確認を補助する必要がある方。

Q2 健康保険証を保有していても「資格確認書」は交付されますか？

A 健康保険証をお持ちの方は、左記Q1に該当しても令和7年12月1日までの間は「資格確認書」の交付を行うことはありません。

Q3 「資格確認書」と「健康保険証」の違いは？

A 医療機関等での受診にあたっては、双方とも同様の役割を有しますが、「資格確認書」は有効期限が定められているため、定期的に更新が必要です。また70歳以上の方は負担割合が表示されています。

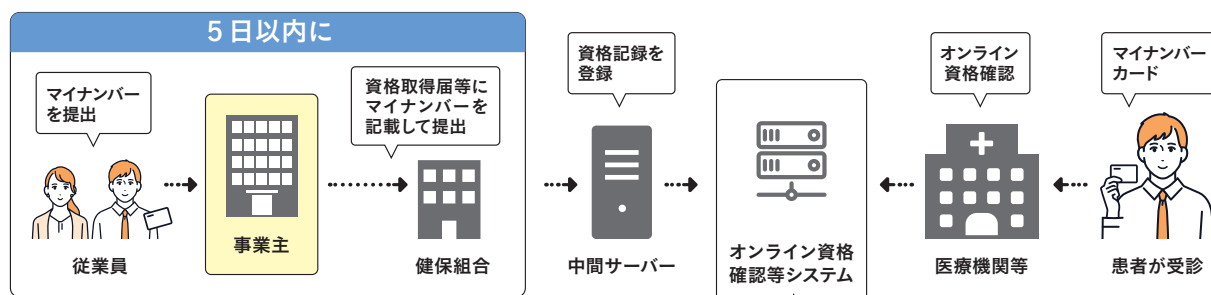
※マイナ保険証をお持ちでない方に限り、有効期限が到来する前に、会社を経由して新たな「資格確認書」を交付いたします。

4. マイナ保険証で受診するための留意点

(1) 医療機関では、「オンライン資格確認等システム」で資格確認を行います！

マイナンバーカードで受診するためには、事業主の届出と健保組合の登録が必要です。

ご存じですか？ オンライン資格確認等システムのしくみ



マイナ保険証で医療機関等を受診する場合、医療機関等はオンライン資格確認等システムで患者の資格記録を確認します。そのためには、事業主からマイナンバーを記載した資格取得届等を受けた健保組合が、資格記録をオンライン資格確認等システムへ登録しておくことが必要となります。

(2) 健保組合が加入者のマイナンバーの登録を完了するまではマイナ保険証での受診はできません

マイナ保険証で円滑に受診するには、資格記録がオンライン資格確認システムに早期かつ正確に登録されることが重要となります。そのため、加入者が資格を取得（事業所に入社するとき、扶養家族を追加するときなど）した際に必要な事業主からのマイナンバーが記載された届書は、法令により、**事実があった日（例えば入社日）から5日以内に健保組合に届出**することが求められています。

また、事業主から届出を受けた健保組合も、法令により、届出を受けた日から原則5日以内にオンライン資格確認システムに資格記録を登録する必要があるため、**事業所は資格取得届、被扶養者認定届に必ずマイナンバーの記載をお願いします。**

(3) 加入者ご自身の資格記録の登録状況は、マイナポータルで確認できます

マイナンバーカードで受診できないことを防ぐために、事前にマイナポータル※にアクセスして、医療保険の資格情報画面に最新の情報が登録されていることを確認してください。

医療保険の資格情報画面が確認できれば、マイナンバーカードで受診する準備は完了です。



※マイナポータルとは、政府が運営するオンラインサービスのことをいいます。
上記QRコードまたはweb、アプリからログインすることができます。

お問い合わせ先 適用課 ☎ 03-6264-0133

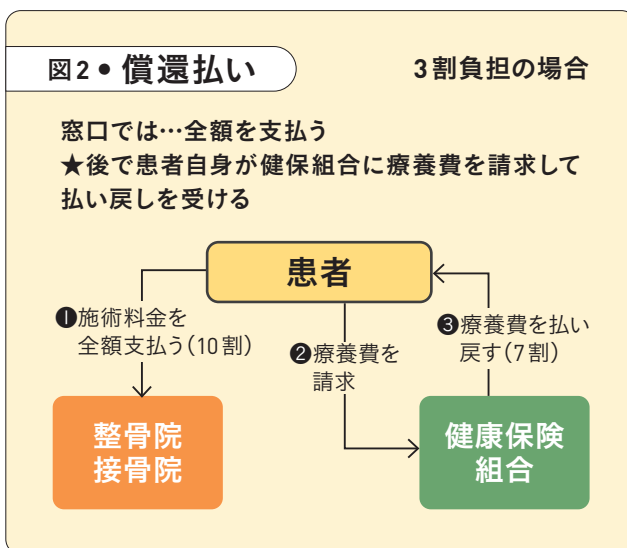
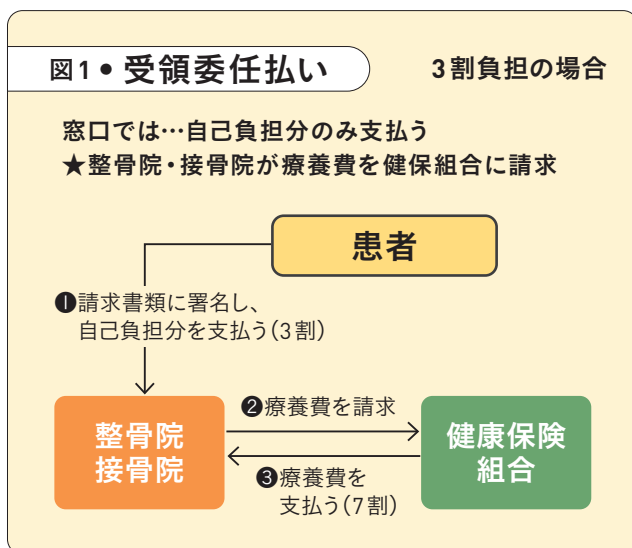
健康保険で 整骨院・接骨院にかかったとき

令和7年1月施術分より

「償還払い」に変更される場合があります

◎「受領委任払い」と「償還払い」とは？

整骨院・接骨院で健康保険を使える施術を受けたときは、通常、自己負担分のみを窓口で支払う「受領委任払い」(図1)となります。これに対し、窓口で全額を負担し、後で払い戻しを受けるのが「償還払い」(図2)です。



◎令和7年1月より償還払いとなる場合があります

当組合では、柔道整復療養費の適正化を目的に、**令和7年1月施術分より**、下記の「償還払いへの変更の対象となる事例」に該当したときは、「受領委任払い(図1)」から「償還払い(図2)」に変更する場合があります。償還払いに変更されると、施術料金を窓口で全額支払い、あとから報道健保に療養費を請求して支払いを受けることとなりますので、ご注意ください。

償還払いへの変更の対象となる事例

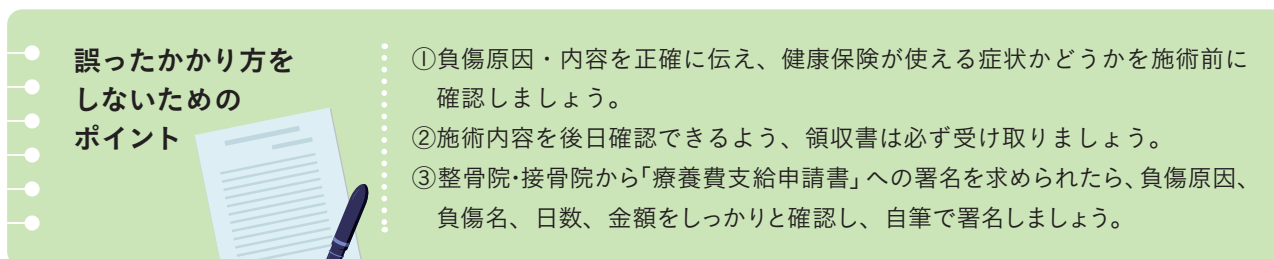
- ① 受診した内容に対し、健保組合が繰り返し負傷原因等の照会を送付しても回答しない場合
- ② 複数の施術所(整骨院・接骨院)で同じ部位の施術を重複して受けている場合
- ③ 長期かつ頻回な施術を継続して受けている場合

上記①～③に該当する患者の方に対し、受診時の施術内容や負傷原因等の照会を行っています。照会文書は当組合が点検業務を委託しているガリバー・インターナショナル(株)の「保険管理センター」よりお送りしております。お手元に届いた際には、必ず回答を返送していただきますようお願いいたします。

回答しない場合は健保組合の判断で償還払いになる場合がありますので、ご注意ください。



整骨院・接骨院で健康保険を使える施術は限られています。対象外の施術は、全額自己負担となるため、健康保険を使った場合は後日、費用の返還請求をさせていただきます。そのようなことにならないよう、事前に確認する必要があります。



交通事故等で保険証を使った場合

[第三者行為による傷病の治療]

必ずご連絡をお願いします

交通事故など、第三者(加害者)の行為が原因でケガや体調不良を起こした場合の医療費は、加害者が支払うこととなります。保険証を使って治療を受けることもできますが、その場合、加害者が支払うべき被害者の医療費を健保組合が一時的に立て替えて医療機関に支払いし、後日加害者に請求することになります。

このような場合も「第三者行為」扱いとなります

暴力行為を受けて ケガをしたとき



自転車にぶつけられて
ケガをしたとき



他人のペットによってケガをしたとき



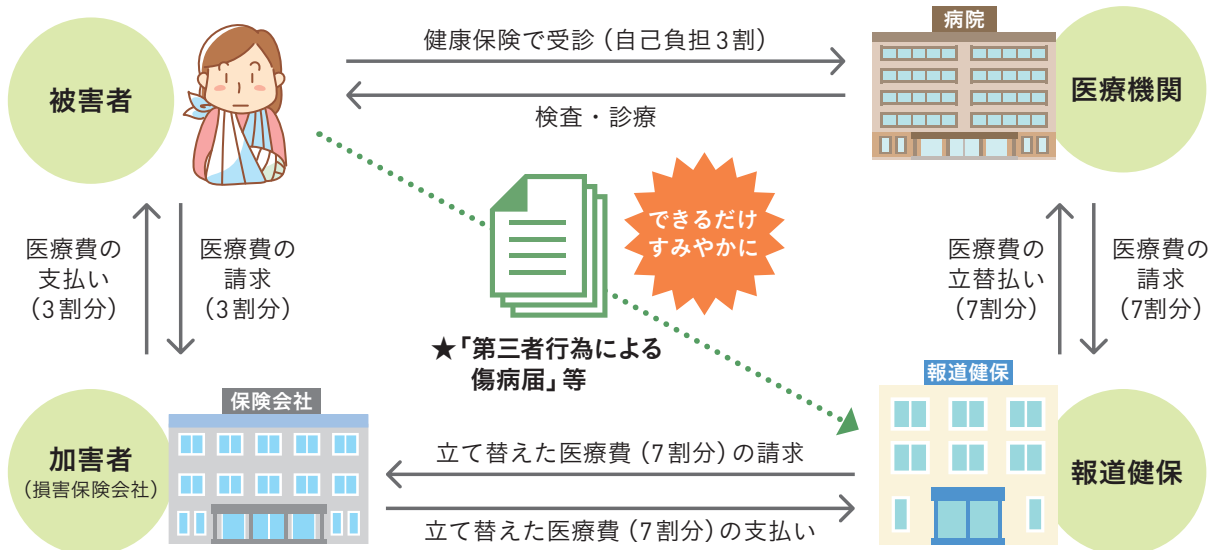
工事現場からの落下物によってケガをしたとき



「第三者行為による傷病届」をご提出ください

健保組合が立て替えた医療費を加害者(交通事故の場合は加害者が加入する保険会社)に請求するために「**第三者行為による傷病届**」が必要となりますので、すみやかにご提出ください。(届書については、報道健保にお問い合わせください。)また、交通事故の場合は「**事故証明書**」等の提出が必要となりますので、必ず警察へ届け出てください。

〔交通事故の例〕＊自己負担3割の場合



★「第三者行為による傷病届」が健保組合に提出されることで、報道健保から加害者への請求権が発生します。

《 示談は慎重に！ 事前に報道健保へご相談ください 》

交通事故等では後遺障害が出るおそれがあります。また、加害者との間で示談が成立してしまうと、健保組合が医療費を請求できなくなる場合があります。示談はすぐに進めず、一度報道健保へご相談ください。

腸活レシピ

鮭と季節野菜のマヨ照り焼き

れんこんには水溶性食物繊維が0.2g、不溶性食物繊維が1.8g含まれています(100gあたり)。水溶性食物繊維は、腸内環境を整える効果や血糖値の急激な上昇を抑える効果、コレステロールの吸収を抑制する効果が期待できます。不溶性食物繊維は、腸の中で水分を吸い込んで膨らみ腸を刺激することで便通を促すので、便秘の解消に役立ちます。また、有害物質を排出する効果もあります。



CHECK!
作り方動画

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn02.html>



1人分
340kcal
塩分
1.7g
調理時間
15分

材料 (2人分)

鮭 2切れ
片栗粉 大さじ1/2
パプリカ 1/2個
れんこん 150g
サラダ油 大さじ1/2
A
マヨネーズ 大さじ1
砂糖 小さじ2
しょうゆ 大さじ1

作り方

- ① 鮭は1切れを4等分程度に切り、片栗粉をまぶす。パプリカはヘタと種を取り、乱切りにする。れんこんは7mm幅の輪切りにし、さっと水にさらす。
- ② フライパンを熱しサラダ油の半量をなじませる。パプリカとれんこんを強めの中火で3分ほど炒めて取り出す。
- ③ 同じフライパンに残りの油を入れ、鮭を並べて強めの中火で2〜3分、少し焼き色がつく程度焼き、裏返して同様に焼く。
- ④ ③にAを加え、全体にからむよう混ぜながら中火で炒める。さらに②を加え、ざっくり混ぜ合わせる。

インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザワクチンは、接種後約2週間から効果が現れ、約5～6か月続きます。流行のピークになりやすい1～2月に効果を得るには、12月中旬までの接種がおすすめです。

報道健保では、「補助金支給」または「無料接種」のどちらかで予防接種が可能ですので、ご活用ください。

★受診の際に持参するもの（1～4 共通）

下記の内、1つをあらかじめご用意ください。

- ・健康保険証
- ・「マイナ保険証と資格情報のお知らせ」（P5 参照）
- ・資格確認書（マイナンバーカード未取得・更新中のみ P6 参照）
- ・マイナポータルの資格情報画面（P7 参照）



1 窓口精算方式 （東振協契約医療機関予防接種）

ご自宅の近くで接種が受けられ、接種費用支払い時に補助金額が差し引かれるため補助金請求の手続きが不要です。実施医療機関等の詳細は東振協ホームページをご覧ください。



対象者

被保険者および被扶養者

接種費用

健保補助金 3,000 円を差し引いた費用をお支払いください。医療機関により接種費用が異なります。東振協ホームページの一覧表をご確認ください。

※計算例 接種費用 健保補助金 窓口負担額
4,060 円 - 3,000 円 = 1,060 円

接種方法

- ①院内予防接種…被保険者・被扶養者が各契約医療機関において接種を受ける
- ②集合予防接種…各契約医療機関が設定する予防接種会場にて接種を受ける

上記★以外で持参するもの

- 「東振協予防接種利用券」
（当組合ホームページからダウンロードもしくは東振協ホームページから発行）

2 事後請求方式

インフルエンザ予防接種を全額自己負担した方へ、償還払いにより補助金を支給いたします。実施要領は以下のとおりです。

対象者

被保険者および被扶養者

補助金支給額

1人につき 3,000 円

なお、3,000 円を下回る場合は実費支給とし、2 回接種法の場合は初回 1 回分のみを対象とします。

接種方法および補助金請求方法

- ①最寄りの医療機関で予防接種を受ける
- ②「インフルエンザ予防接種補助金請求書」を記入の上、医療機関の領収書原本の画像データと併せて「インフルエンザ予防接種補助金請求書専用メールアドレス」に添付し送信
- ③健保組合から事業主口座へ補助金額振込み
- ④事業主から被保険者に補助金支払

※事業所にてとりまとめの上、一括請求される場合は、「インフルエンザ予防接種補助金請求書（法人用）」をご利用ください。

インフルエンザ予防接種は、肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らす効果が期待できます



3 生活習慣病予防健診・人間ドック受診時の同時接種

接種料金：無料

会場・接種期間

生活習慣病予防健診同時接種 健診料金：無料

医療機関名	接種期間	健診実施日	健診予約電話番号	最寄駅
報道健康築地健診プラザ	10月7日(月)～1月31日(金)	月曜～金曜、 土曜(第2・4)	0570(056)123 当組合HPから予約可能です	築地駅 徒歩5分
結核予防会 総合健診推進センター	10月1日(火)～1月31日(金)	月曜～金曜	03(3292)9244	水道橋駅 徒歩3分
大阪府結核予防会 大阪総合健診センター	11月1日(金)～1月31日(金)	月曜～金曜	06(6202)6666	淀屋橋駅 徒歩5分

人間ドック同時接種 人間ドック料金：44,000円(組合ドック補助額25,000円)

医療機関名	接種期間	人間ドック実施日	人間ドック予約電話番号	最寄駅
新赤坂クリニック 青山	11月1日(金)～ 1月31日(金)	月曜～ 土曜(午前中)	03(5770)1250 新赤坂クリニックHPから も予約可能です	青山一丁目駅 徒歩1分
新赤坂クリニック 銀座				銀座駅 徒歩4分
新赤坂クリニック 横浜				横浜駅 徒歩6分

対象者

生活習慣病予防健診・人間ドック受診者

※予防接種のみご希望の場合は、4の東京・横浜・大阪・名古屋地区各会場接種および1、2の補助金をご利用ください。

接種申込方法

健診・人間ドックの予約の際、または受診当日にお申し出ください。

P12★以外で持参するもの

生活習慣病予防健診同時接種

- 「2024年度 インフルエンザワクチン接種予診票」(当組合ホームページよりダウンロードし、予めご記入の上お持ちください。)

*未成年者(16歳以上18歳未満)が1人で来所する際は「保護者同意書」が必要になります。当組合ホームページをご覧ください。

人間ドック同時接種

- 『「人間ドック」・「脳ドック」利用案内書』(当組合ホームページよりダウンロードし、記入の上お持ちください)

4 会場インフルエンザ予防接種・歯科検診の同時接種

無料

会場・接種期間

会場	接種期間	受付時間
池袋 TKP池袋カンファレンスセンター 豊島区南池袋2-22-1 第3高村ビル 5F・6F	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 新宿区湯場町1-21 飯田橋橋本ビル8F	10月21日(月)～10月25日(金)	
渋谷 サンスカイルーム4F 渋谷区渋谷1-9-8	10月28日(月)～11月8日(金) *11/4(祝)除く	
築地 電気工事会館6F 中央区築地3-4-13	11月11日(月)～11月22日(金)	
新宿 TKP新宿西口カンファレンスセンター 新宿区西新宿1-10-1 ヨドバシ新宿西口駅前ビル8F・9F	11月25日(月)～11月27日(水)	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13日(水)～11月15日(金)	
大阪 松下IMPビル2F 大阪市中央区城見1-3-7	11月20日(水)～11月22日(金)	
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22日(金)	

対象者

インフルエンザ予防接種
被保険者・被扶養者(16歳以上)

歯科検診

被保険者・被扶養者(配偶者・父・母)

接種申込方法

当組合ホームページ内の「インフルエンザ・歯科検診お申し込み」からご予約ください(完全予約制)。

※いずれの会場も、受付時間は昼休み(12:00～13:00)を除きます。

※未成年者(16歳以上18歳未満)が1人で接種する際は「保護者同意書」が必要になります。当組合ホームページをご覧ください。

※接種の際には、「2024年度インフルエンザワクチン接種予診票」をご持参ください。

今年度の健診はお済みですか？ 直接契約医療機関をご利用ください

今年度の健診の受診はお済みでしょうか？ まだ受けていない方は、お早めの予約と受診をお願いします。当組合の直接契約医療機関は、随時新規契約をしているため、選択肢が充実しています。ぜひご利用ください。

直接契約医療機関のご案内

一般財団法人全日本労働福祉協会

九段クリニック

03-3222-0094 (健診専用ダイヤル)

東京都千代田区九段北1-9-5



受付

東京メトロ東西線・
半蔵門線・都営新宿線
「九段下」駅より
徒歩3分
JR線「飯田橋」駅より
徒歩8分

施設紹介

九段クリニックは、九段下駅から徒歩3分とアクセスも大変便利です。各種健康診断に加えて、MRI・CT・上部/下部内視鏡検査・婦人科検査など、各種オプション検査もご用意しております。受診者様のニーズに合わせ、組み合わせて受診いただくことが可能ですので、ぜひともご利用ください。なお検査担当者は全員女性です。婦人科担当医も女性ですので、女性の方にも安心して検査をお受けいただけます。

医療法人社団なかよし会

麻布台クリニック

03-5544-9395 (健診・人間ドック専用)

東京都港区麻布台1-3-1 麻布台ヒルズ タワープラザ4階



待合室

東京メトロ日比谷線
「神谷町駅」5番出口
(麻布台ヒルズと直結)
より徒歩7分
東京メトロ南北線
「六本木一丁目駅」
2番出口より徒歩7分

施設紹介

令和5年11月、神谷町駅直結の麻布台ヒルズに新規開業しました。臨床経験・指導経験が豊富な専門性の高い医師・スタッフ陣そして最新の検査機器や環境で健診を安心してご受診いただけます。婦人科検査は女性医師が対応します。胃内視鏡検査は、経口、経鼻、鎮静剤も可能で、各種オプション検査も充実しています。健康診断後の2次検査や治療まで、大学病院などと連携して、ワンストップでフォローします。

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



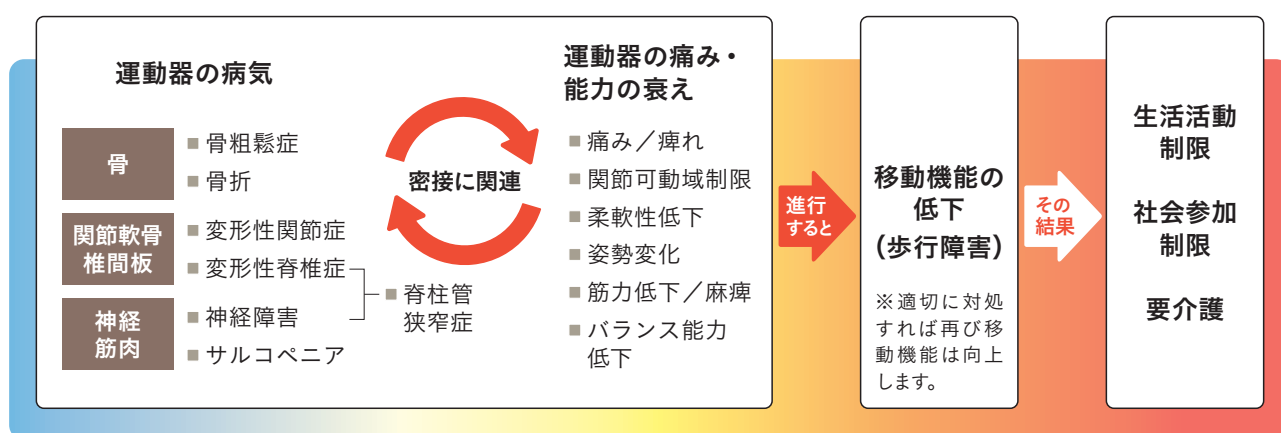
若くても、自覚症状がなくても油断大敵！ あなたのロコモ度は？

運動器※1の障害によって「立つ」「歩く」などの移動機能が低下した状態をロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)といいます。ロコモが進行すると、「フレイル※2」になり、運動機能や認知機能の低下が加速し、寝たきりのリスクが高まります。

便利な現代社会では、自覚症状がなくてもロコモになっていたり、すでに進行している場合も多いことが分かっています。「まだ若いから」と油断しないで、早めに対策を講じることが大切です。

※1 骨や筋肉、関節をはじめとする体を動かすしくみのこと ※2 要介護の一手手前の状態

ロコモのしくみ



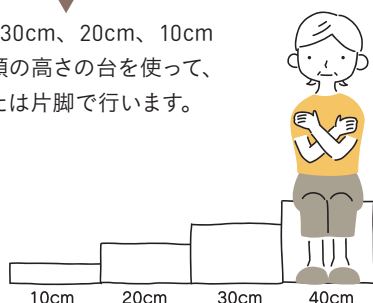
「ロコモ度テスト」でロコモかどうかを確かめよう

ロコモかどうかは、3つのテストで判定します。

これらのテストの結果により、「**ロコモでない状態**」「ロコモが始まっている**ロコモ度1**」「ロコモが進行した**ロコモ度2**」「ロコモがさらに進行して社会参加に支障をきたしている**ロコモ度3**」を判定できます。

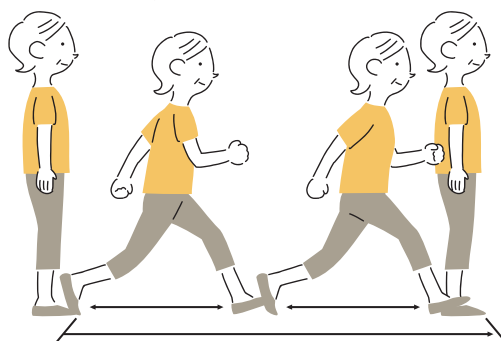
立ち上がりテスト

40cm、30cm、20cm、10cmの4種類の高さの台を使って、両脚または片脚で行います。



2ステップテスト

2歩分の歩幅を調べてロコモ度を測定します。



ロコモ25

25の質問に答えて、身体の状態、生活状況からロコモ度を測定します。

それぞれのテストの詳しい方法、判定のしかたはコチラから⇒



ロコモ度1～3に該当した人は、ロコトレで対策を始めましょう。

第36回 | 健康管理委員連絡会のお知らせ ～オンライン健康セミナーを開催します～

下記のとおり、第36回健康管理委員連絡会として、オンライン健康セミナーを開催します。YouTubeにて限定公開し、期間中は当組合ホームページよりいつでも視聴できます。

テーマは「薬とセルフメディケーション」です

今回のテーマは、市販薬とセルフメディケーションです。セルフメディケーションに知見のあるベテラン薬剤師を講師に迎え、役に立つ市販薬の使い方と併せてレクチャーしていただきます。

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）

開催方法	動画視聴形式（動画時間は約60分です） ●当組合ホームページのトップ画面上にある「イチ押しTOPICS」よりご視聴いただけます。 ●パスワードは、保険証記載の保険者番号です（06から始まる8桁の数字）。 
視聴期間	令和6年10月15日（火）～11月15日（金） ※YouTube限定公開 期間中はいつでも視聴OK
講演テーマ	『知って役立つ市販薬の使い方』～セルフメディケーションとは～ 第1部：ヘルスリテラシーとは／セルフメディケーションとは 第2部：フィジカル（身体）ヘルス～セルフメディケーションの実践 第3部：メンタル（精神）ヘルス～セルフメディケーションの実践 各20分 計60分
講師	ふじさわ なおみ 藤澤 直美 氏 たまプラーザ薬局 薬剤師 ■講師紹介 日本老年薬学会認定薬剤師、日本緩和医療薬学会麻薬教育認定薬剤師、緩和薬物療法認定薬剤師。「気になる薬の数と副作用」「意外と知らない薬の話」「肩のこらない薬の話」など多くの講演実績があるベテラン薬剤師。

家庭常備薬等斡旋のご案内

皆様方の疾病予防および健康維持の一助として、家庭常備薬品等の特別斡旋をいたします。斡旋では健保組合の斡旋ならではの特納品も扱い、253品目を掲載しております。

WEB申込締切
10/31（木）
※23:59まで

お届け日
①10/15までの申込 → 10月下旬頃
②10/31までの申込 → 11月中旬頃

一部商品ご紹介

5 ★本草葛根湯シロップ
[第2類医薬品]
『飲みやすいシナモン味。15才から』
かぜの初期症状（発熱、さむけ、頭痛、鼻水など）

参考価格 1,430円 **430円**

7 クリーンデンタルF
[医薬部外品] 50g〔第一三共〕
『9種類の薬用成分配合。歯と歯ぐきざとケア』

歯槽膿漏、歯肉炎、歯石沈着の予防に
参考価格 1,012円 **510円**

122 ケアリーウ`<Mサイズ>
[一般医療機器] 22枚〔ニチバン〕
『すりずい、きりきり、手足のマメ、靴ずれなどの手当てに』

素肌タッチの絆創膏、（サイズ）21mm×70mm
参考価格 462円 **250円**

簡単、便利なWEB申込

右記の二次元バーコードを読み取りログインしてください。
 ID houdou パスワード 202410 

医薬品販売業者 白石薬品株式会社
●お薬など商品に関すること：本社薬店 TEL 072-645-4666
●返品・交換に関すること：大阪営業部 TEL 072-940-7085
【受付時間】平日9:00～17:00

子育て世帯の皆様へ！

『子どもの病気とけが安心ブック』 配布のご案内

当組合が実施する子育て支援の一環として、子どもの発育・発達や病気、けがに関する情報をわかりやすくまとめた『子どもの病気とけが安心ブック』を希望者へ配布いたします。

定員に達し次第、受付終了となりますのでご希望の方は、報道健保のLINE公式アカウント「報道健保de健康エール」またはホームページからお申込ください。なお、本事業は国からの補助金を受けて実施しております。

＼ ご出産祝いに最適な1冊！ ／



急な子どもの病気・けがに どう対応すべきかわかる！

本書では、医療機関のかかり方をはじめ、具体的な病気やけがごとに受診の目安や予防のポイント、自宅でのケア方法などを掲載。科学的根拠に基づいたわかりやすい情報で、適正受診、さらには子どもの健康維持や保護者の安心につなげます。

月齢・年齢ごとの発育・発達、授乳や離乳食、沐浴の方法、接し方のポイントなども取り上げ、初めて子育てする方が知りたい内容が満載です。

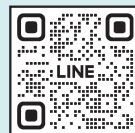
目次

336 ページ

- 1 赤ちゃん・子どもの体と病気の特徴
- 2 症状別・受診の目安とホームケア
- 3 けがや事故の予防と対応・応急手当
- 4 乳幼児がかかりやすい病気
- 5 健康管理のための基礎知識
- 6 よくある疑問 Q & A 集

申 込 概 要

申込資格	当組合の被保険者・被扶養者（お申込みは、一世帯につき1回限り）
申込期間	令和6年9月2日（月）～令和7年2月28日（金）
申込定員	1,900名（定員に達し次第、上記の申込期間にかかわらず受付終了となります）
発送時期	お申込日により発送時期が異なります。 ①令和6年 9月2日（月）～10月31日（木）申込の方＝12月上旬発送 ②令和6年11月1日（金）～12月31日（火）申込の方＝2月上旬発送 ③令和7年 1月1日（水）～2月28日（金）申込の方＝4月上旬発送
申込方法	LINE公式アカウント「報道健保de健康エール」またはホームページからWeb申込。



天候に左右されないから運動が習慣化しやすい♪

報道健保提携 スポーツクラブで快適に運動！

報道健保は、以下のスポーツクラブと提携しています。これらの施設では、都度利用の方は自己負担1,000円まで、月会員の方は法人会員料金にてご利用いただけます。（利用資格：報道健保の被保険者及び16歳以上の被扶養者）

65歳以上の方は所定のお手続きにより、さらにお得にご利用いただくことができます。各スポーツ施設のご利用方法など、詳細は当組合ホームページの「体育奨励事業」をご覧ください。 ※施設の写真はすべてイメージです。

■ コナミスポーツクラブ

KONAMI SPORTS CLUB

利用方法	都度利用または 月会員利用	都度利用	1回の本人負担額上限1,000円
		月会費	5,720～14,850円

＼コナミスポーツクラブなら始めやすい・続けやすい／

■ ラクラク便利な法人会員WEB入会！

- 会員証発行手数料1,100円（税込）が無料！
- スマホで簡単！パソコンからでもOK！

■ 全国のコナミスポーツクラブ（134施設）がご利用可能！

都度利用プランなら、法人会員利用提携施設（288施設）もご利用いただけます！



入会案内・施設
検索はこちら⇒



■ スポーツクラブ ルネサンス RENAISSANCE

利用方法	都度利用または 月会員利用	都度利用	1回の本人負担額上限1,000円
		月会費	10,450円

＼お得なキャンペーン情報／

■ 「秋の入会キャンペーン 月会費2か月分無料！」

期間：令和6年10月1日（火）～11月17日（日）

☆ご家族やお友達と同時入会でさらにお得！ 月会費1か月分がそれぞれ1,100円割引！

■ ジムやスタジオのほかに、お風呂やサウナ、マッサージチェアなどの リラクゼーション施設も充実！



入会案内・施設
検索はこちら⇒



■ ジェクサー・フィットネスクラブ



利用方法	都度利用のみ
	1回の本人負担額上限1,000円

＼ジェクサーの強み／

■ 駅ちかで、通いやすい！

駅ちかなのに、ジム・スタジオ・プールはもちろん、
スパ・サウナ等の施設も充実！

※店舗により、施設詳細に違いがあるため、ご利用前にご確認ください。

■ お得なプレゼント情報！

ジェクサーをお得にご利用したい方は、右記QRを読み取り、「ジェクサー法人会員LINE公式アカウント」にご登録いただくと、特典として「1回利用無料クーポン」をプレゼントでお受け取りいただけます！



LINE登録は
こちら⇒



施設検索は
こちら⇒



■ スポーツクラブ メガロス **MEGALOS**

利用方法	都度利用または 月会員利用	都度利用	1回の本人負担額上限1,000円
		月会費	施設・プランにより異なる

☆注目☆ 今、話題の「マシンピラティス」を導入しました！ 体験受付中！

- さまざまな会員プランをご用意！ご自身にあった通い方が見つかります。
- 安心の2か月間サポートで継続しやすい！
- 最新トレンドを取り入れた豊富なプログラムとこだわりの空間で飽きさせません！
- 目的別の豊富なパーソナルトレーニングが結果に導きます！

入会案内・施設
検索はこちら⇒



■ セントラルスポーツ **CENTRAL SPORTS**

利用方法	都度利用のみ	
通常施設利用料	法人会員なら…	本人負担額
550円		550円
1,100円・1,650円・2,200円		1,000円

＼ご家族みんなで健康づくり／

法人会員利用システム [e-CENTRAL] でカンタン登録！

登録方法は当組合
ホームページを
ご確認ください⇒



施設一覧は
こちら⇒



■ スポーツオアシス

利用方法	都度利用または 月会員利用	都度利用	1回の本人負担額上限1,000円
		月会費	10,450円 ※

※ラフィールMonthlyコーポレート会員は、月会費 25,300円

＼月会費&フルレンタルオプション⇒最大2ヵ月分0円／

■法人ジム・サウナおためし会員 | 5ヵ月ずっと月額5,500円！

最長5ヵ月、月額5,500円と大変お得な会員プランがさらに！キャンペーン価格で
ご登録いただけます。キャンペーン期間：令和6年9月14日～11月4日

☆キャンペーンの詳細は、報道健保ホームページの「News」をご確認ください。



プランの
ご案内



ネット入会



65歳以上の皆様の補助について

65歳以上の被保険者・被扶養者の方の健康保持・増進、運動習慣の定着を目的に、利用料金の補助を行っています。補助を受けるには、各施設のご入会時に報道健保発行の65歳以上の証明書類が必要です。お手続きの詳細は、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 1,000円 → 500円 月会員の方 ➡ 月会費から 500円を減額

※セントラルスポーツのみ、専用URL(右記QRコード)からの登録手続きとなります。なお、申請時点で64歳以下の方が65歳になられた場合は、改めて専用URLからの再登録が必要です。



お問い合わせ先 総務課 保健施設係 ☎ 03-6264-0132

★令和6年度新規事業

■ 東京地区 いちご狩り



小さいお子さんも楽しめるいちご狩り。募集期間は1か月です。早めに応募しましょう！

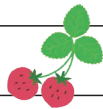
- 実施日** ⇒ 令和7年1月～5月の各農園の開園期間中
※来園は完全予約制です。また開園日はいちごの生育状態によって決定されます。予約方法、開園日は各農園のホームページをご確認ください。
- 開催場所** ⇒ ①越谷いちごタウン（埼玉県越谷市増森）
 ②いちご工房 ひらかた（埼玉県越谷市平方）
 ③ストロベリーガーデン おぎしま（埼玉県越谷市小曽川）
- 参加資格** ⇒ 被保険者・被扶養者
- 募集定員** ⇒ 500名 ※定員を上回る応募があった場合、抽選となります。
- 募集期間** ⇒ 令和6年10月1日（火）～10月31日（木）



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



ビタミンCが豊富ないちごを食べて寒い季節も元気に過ごしましょう。ご応募お待ちしております！

- 実施日** ⇒ 令和7年1月～5月の農園の開園期間中
※来園は完全予約制です。また開園日はいちごの生育状態によって決定されます。予約方法、開園日は農園のホームページをご確認ください。
- 実施場所** ⇒ いちごハウス ブ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）



＼ 各農園のホームページはこちらから ／

東京地区			関西地区
越谷いちごタウン	いちご工房 ひらかた	ストロベリーガーデン おぎしま	いちごハウス ブリティッシュガーデン
			

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）

お問い合わせ先 総務課 保健施設係 ☎ 03-6264-0132



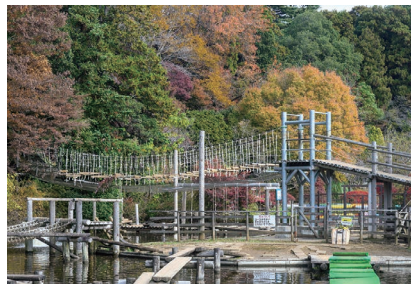
風光明媚な公園で秋の風景と アウトドア・レジャーを楽しもう

「自然とともだち」をキャッチフレーズにしている清水公園は、四季折々の風景を楽しめる入園無料の公園です。園内には有料の施設もあり、子どもから大人まで年間を通してアウトドア・レジャーを楽しめます。秋は美しい紅葉を堪能できる公園で、気持ちのよい1日を過ごしてみませんか？



① もみじ谷

園内には約800本の紅葉があり、なかでもこのもみじ谷は、見ごろを迎えると真紅に彩られた見事な光景が広がります。



② フィールドアスレチック

国内最大級の本格的な野外スポーツ施設で、子どもから大人まで楽しめます。また幼児専用エリアもあるので、ご家族で楽しめます。
※入場の際は別途入場料が必要です。



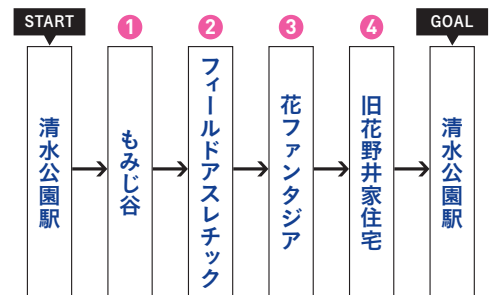
③ 花ファンタジア

7万㎡を超える広大な敷地には、約500種類もの花々が咲き誇ります。春季と秋季に開場し、秋は一面に広がるコキアが圧巻です。
※入場の際は別途入場料が必要です。



④ 旧花野井家住宅（重要文化財）

国指定の重要文化財。流山市前ヶ崎にあった花野井四郎氏の住宅で、江戸時代初期の古い民家であることから昭和44年に国の指定を受け、昭和46年野田市が花野井氏から譲り受け、移築したものです。



歩行時間⇒約1時間15分

歩行距離⇒約3.8km 歩数目安⇒約4,800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／電車：上野駅からJR常磐線・東武アーバンパークラインで約1時間

車：常磐自動車道流山インターから約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。

公告

事業所の所在地変更

(株)スター・チャンネル

■新 東京都中央区

■旧 東京都港区

令和6年6月1日

(株)ギークピクチャーズ

■新 東京都港区

■旧 東京都渋谷区

令和6年6月24日

(株)CNインターボイス

■新 東京都港区

■旧 東京都中央区

令和6年7月1日

(株)GEMBA

■新 東京都新宿区

■旧 東京都渋谷区

令和6年6月10日

(株)ギークサイト

■新 東京都港区

■旧 東京都渋谷区

令和6年6月24日

(株)電通クリエイティブキューブ

■新 東京都港区

■旧 東京都中央区

令和6年7月16日

事業所の名称変更

(株)クリエイティブパープル

■旧 (株)アルファ・グリッド

東京都港区

令和6年7月4日

選定議員の退任について

白田 美樹雄

(株)東京即売

退任年月日 令和6年7月31日

互選議員の退任について

坂田 光正

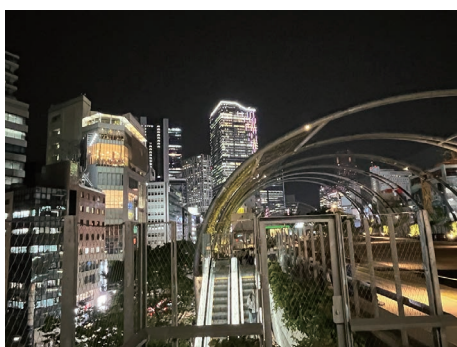
任意継続被保険者

退任年月日 令和6年7月31日

第9回

スマートウォーキング・フォトコンテスト入賞作の発表！

令和6年5月1日～6月30日の61日間に、
スマホアプリを使用したウォーキングイベント「第9回スマートウォーキング」を開催し、
ウォーキング中に撮った写真を投稿・投票する「フォトコンテスト」も同時開催しました。
今回、見事に入賞された方々の作品を発表いたします！



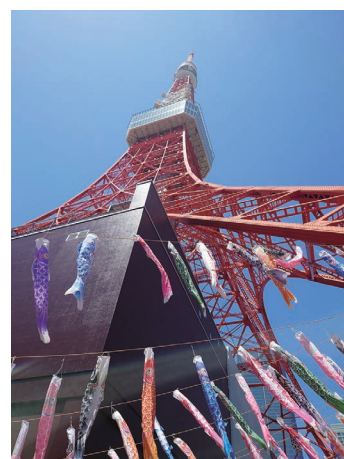
「キラキラな夜
@渋谷宮下パーク」ねむねむ さん

■ 渋谷宮下パークから、眺めた夜景。
漆黒の闇に浮かぶ、灯りがついたビル群。
黒とシルバーのコントラストが
際立っていました。



「東京タワー」145さん

■ 職場から家まで歩いて帰る途中、
ビルの間から見えた東京タワーが
綺麗でした。



「東京タワー」シゲキックス さん

■ 5/5(日) こどもの日。
こいのぼりがそよ風に揺られて
よく泳いでいました。

「第10回スマートウォーキング」でもフォトコンテスト開催中！

任意継続被保険者の皆様へ

月払いの納付期限について

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

納付期限までに保険料を納付されなかった場合、健康保険法第38条の規定により、その翌日に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6年11月～12月の納付期限

11月分	令和6年11月11日(月)
12月分	令和6年12月10日(火)

年末・年始の業務のご案内

年末・年始の業務等につきましては、右表のとおりとなりますのでお知らせします。

年末	令和6年12月27日(金)まで
年始	令和7年1月6日(月)から

※報道健保築地健診プラザは令和7年1月6日(月)から

Let's 脳トレ!

プレゼント付き

出題*福永 良子

問題

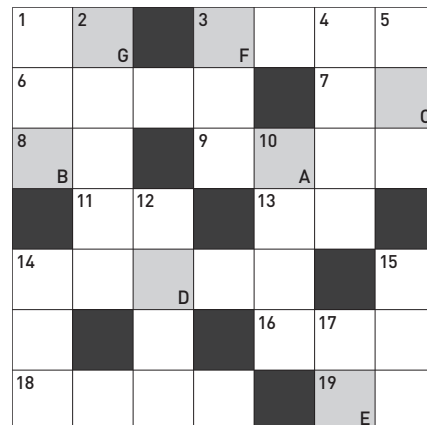
クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 犬がうれしいときに振る部分は?
- 一見スカート風の半ズボン
- 味噌汁の具としてもおなじみの二枚貝
- カツオのワタの塩辛です
- 人が発しているという、目には見えない独特の雰囲気のこと
- 氷上で速さを競ったり美を競ったりするスポーツといたら?
- 秋の味覚の代表で、庶民にとっては高嶺の花のキノコ
- かめばかむほど味が出るという干物
- 急を知らせる合図として上げるもの
- 若君や姫君のパパは、何様?

ヨコのカギ

- タクトを手に、オーケストラを…
- プランクトンの急激な繁殖で水の色が変わって見える現象のこと
- 青い小さな花を次々に咲かせます
- 「あなた」を英語でいうと?
- シャツの名ともなっている球技
- 企業再構築という名の解雇
- 刺身に添える野菜や海藻
- めったにはないこと
- 勝ち試合を締めくくる救援投手
- 宮崎駿、となりのといたら…
- ラッシーやハチ公あたりが有名
- 贈答品につける飾り物



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。

Summer号の答え

ケンコウエール(健康エール)

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10月31日(木) 正解発表 ■ 『Health Comsat』2025 Winter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くことがあります(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 11月・12月・1月のご案内

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
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					

1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		

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・7階

※築地健診プラザを受診の際は必ず保険証または、マイナ保険証をご持参ください。



報道健保築地健診プラザイベント

- 10/7～1/31…インフルエンザ予防接種実施
- 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年度以降、初めてWeb予約する方は、「初めての方はコチラ」を選択してください。

東京都報道事業健康保険組合様向け 利用者ログイン

登録済みの方	初めてご利用の方
ログインID、パスワードを入力してログインしてください。	初めてご利用の方は、「初めての方はコチラ」から、予約をお申込みください。
ログインID	初めての方はコチラ
パスワード	
ログイン	
パスワードを忘れた方はコチラ	

※登録済みのログインIDが分からない方は、医療機関までお問い合わせください。

令和5年度以降初めてWeb予約する方は、こちらをクリック