

Health Comsat

[ヘルスコムサット]

2025
Spring

Houdou-kenpo
No.329

初心者も
安心♪

築地発健康かわら版

スポーツクラブで運動を習慣に！



日本橋（東京都）の桜の名所「江戸桜通り」「桜ライトアップ」

健康エール

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



初心者も安心♪ スポーツクラブで 運動を習慣に！

新年度を迎え、新しい環境での生活が始まる人もいるのではないのでしょうか？

初めての仕事や慣れない生活は、無意識のうちに緊張して疲れがたまりがちです。そんなときにおすすめなのが運動。運動には、リフレッシュやストレス解消、睡眠の改善など、春の緊張疲れにも役立つ効果があります。

そこで今回は、運動初心者にも安心なスポーツクラブの活用法をご紹介します。



スポーツクラブでは何ができるの？

※入会前に確認することをおすすめします。

スポーツクラブによって違いがありますが、おおむね下記のような運動等ができます。♪ 雨や暑い日も快適です♪



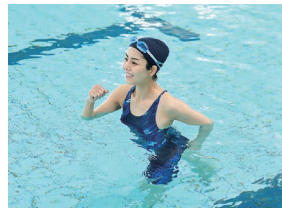
マシントレーニング

マシンを使った筋力トレーニングや有酸素運動



スタジオプログラム

ストレッチやエアロビクス、ダンスなどスタジオでのプログラム



プール

水中ウォーキングやアクアエクササイズなど、泳ぐ以外の運動も可能



スパ、サウナなど

運動後に汗を流すほか、リラクゼーションだけの利用もOK

Contents

- 2 築地発健康かわら版
初心者も安心♪ スポーツクラブで運動を習慣に！
- 4 健康づくり Information
提携スポーツクラブのご案内
第11回スマートウォーキング、潮干狩り 他

- 6 Focus on けんぽ
令和7年度予算のお知らせ 他
- 8 なるほど! 健康保険
マイナ保険証について
ご家族が扶養から外れるとき
無資格受診について

特にスポーツクラブがオススメな人

スポーツクラブは、初心者から経験者、上級者まで、経験やレベルにあった利用ができますが、とくに次のような人にはオススメです。



初心者

どんな運動を、
どの程度行ったらいいか
分からない人、
これまで運動の経験が
ない人 など

運動が 続かない人

自分で運動を始めても
挫折してしまう人、
飽きっぽい人 など

運動しても 効果が出ない人

自重トレーニング等に
挑戦しても効果が
分からない人 など

エアロビクスや ダンスを やってみたい人

音や振動を気にしないで
運動をしたい人 など

スポーツクラブの選び方

せっかくスポーツクラブに入会しても行かなければ意味がありません。定期的に通うためには、「通いやすいこと」が重要です。右記のチェックポイントに注目して選ぶとよいでしょう。また同じスポーツクラブでも店舗によって雰囲気が違うことがありますので、候補が見つかったら必ず事前に見学に行くことをおすすめします。

- ☒ 自宅か会社の近くにあり、通いやすい
- ☒ 自分が行きやすい時間や曜日に営業している
- ☒ 料金設定が予算内
- ☒ 受けたいスタジオプログラムがある



スポーツクラブ Q & A

Q 何を持っていけばいいの？

A 着替えとタオル、シューズなどを持参しましょう。

動きやすいTシャツとトレーニングパンツ、ソックス、汗拭き用のタオル、室内用のトレーニングシューズ、水分補給用の飲み物を持っていくとよいでしょう。飲み物は施設内でも購入可能なことがほとんどです。また、着替えやシューズも施設によっては有料で貸し出しているところもあるので、持ち物を増やしたくないときは事前に確認しましょう。



Q どのくらいの頻度で通えばいいの？

A まずは週2日を目標に！

最初から張り切りすぎると、疲労や筋肉痛がたまってしまい、ケガを招いたりするので無理のないペースで通いましょう。まずは、平日1日、週末1日など週2日程度のペースで通うのがおすすめです。



利用者の声



◎ストレッチをレッスンで習いましたが、筋肉が伸びて血行がよくなっていくのわかりました。猫背改善に向けて頑張ります。（60代男性）



◎当初筋トレの仕方がよくわかりませんでしたが、トレーナーの方に教わり継続できるようになりました。体形が変わっていく実感があります（20代女性）



報道健保提携のスポーツクラブをぜひご利用ください！

報道健保と提携しているスポーツクラブは、法人会員料金でご利用いただけるため、お得です（詳細は、本誌4ページをご覧ください）。スポーツクラブを選ぶ際には、ぜひチェックしてみてください。

12 第Ⅲ期データヘルス計画

健診は後回しにせず早い時期に
報道健保築地健診プラザ
特定保健指導 他

17 らくらくヘルシーレシピ

えびとアスパラガス、新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

18 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 鼻炎

20 街巡りウォーキング

埼玉県・さいたま市

21 個人情報保護方針

22 Kenpo Topics

24 令和7年度保健事業カレンダー

健保公式LINE『報道健保 de 健康エール』

報道健保 提携スポーツクラブのご案内 お得な法人会員料金で運動習慣！

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。



■ 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

入会案内・施設
検索はこちら⇒



■ スポーツクラブ ルネサンス RENEISSANCE

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

入会案内・施設
検索はこちら↓

旧オアシスからの
ご案内はこちら↓



※「スポーツオアシス」は、令和7年4月からスポーツクラブルネサンス傘下に入りました。

■ 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



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

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	
	770円	770円
	1,320円・1,870円・2,420円	1,000円

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↓



※1回の施設利用料は、ご利用クラブにより異なります（770円、1,320円、1,870円、2,420円/すべて税込）。

※各施設の利用料は右記QRコードよりご確認ください。

65歳以上の皆様のスポーツクラブ利用補助について

65歳以上の被保険者・被扶養者の方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

■ 第11回スマートウォーキング



＼ウォーキングシーズン到来！映え写真も撮ろう！／

実施期間 ⇒ 令和7年5月1日（木）～6月30日（月）

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7年4月18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 ⇒ ☐ 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

☐ 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。）

引き続きフォトコンテストも開催します！入賞作品はヘルスコムサットに掲載予定です。



■ 潮干狩り



＼大人気の潮干狩り！申し込みはお早めに！／

開催期間 ⇒ 令和7年5月10日（土）～7月13日（日）

※開催期間中の「潮見表」は、開催通知およびホームページをご覧ください。

開催場所 ⇒ 木更津海岸 中の島公園（千葉県）

※ JR「木更津駅」西口から徒歩 25 分

参加資格 ⇒ 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7年4月18日（金）



スマートウォーキング、潮干狩りの申込方法

当組合ホームページトップの「体育奨励事業お申し込み」バナーをクリックしてお申し込みください。

申込時ログインユーザー名 「hdk2025」

パスワード

保険証等に記載されている06から始まる
8桁の数字（保険者番号）

予告 東京総合健保「テニスフェスタ 2025」のご案内

＼開催時期等が変更になります！／

例年5月に開催していましたが、令和7年度は12月から1月ごろ、場所を有明テニスの森公園室内コート（冷暖房完備）に移して開催予定です。

※調整がつかなかった場合は、大宮けんぼグラウンドにて11月に開催予定です。詳細決定後、改めてお知らせします。

お問い合わせ先 総務課 保健施設係 ☎ 03-6264-0132



令和7年度 予算のお知らせ

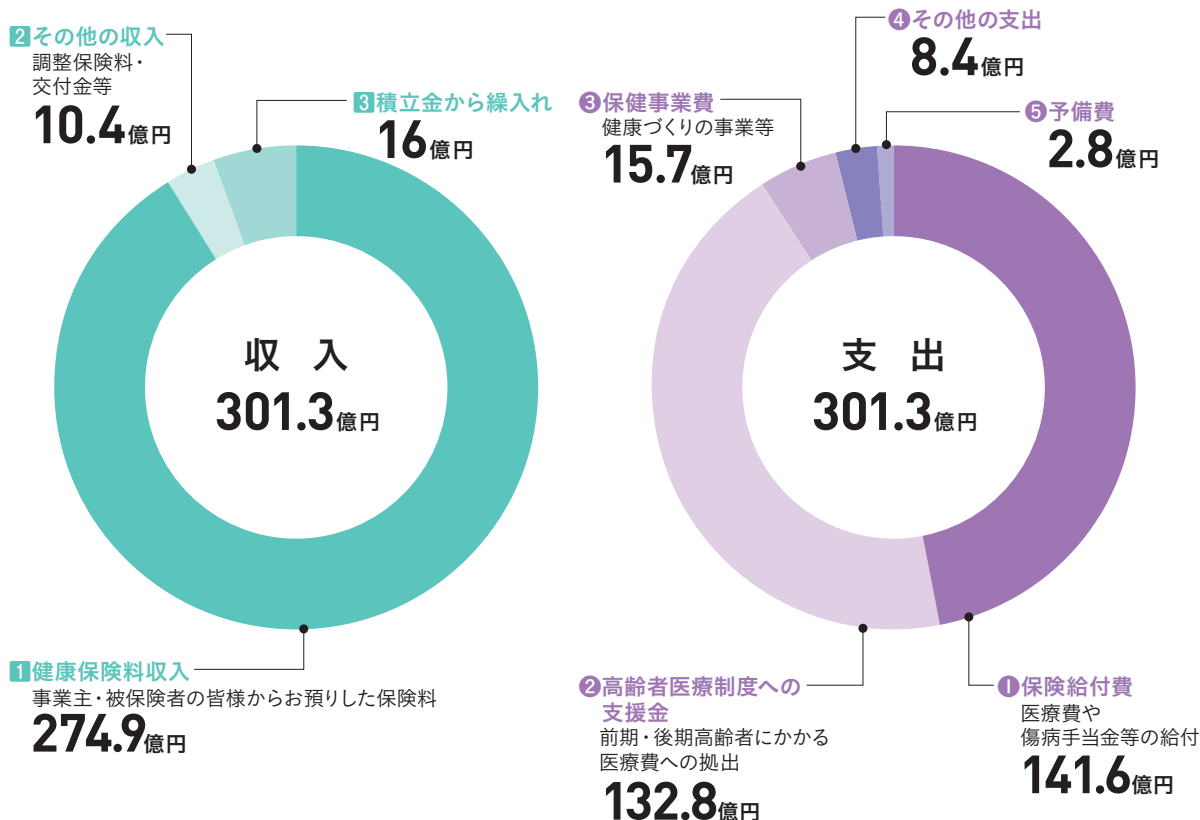
令和7年2月14日開催の第140回組合会において承認されました報道健保の令和7年度予算をお知らせします。

健康保険 [一般勘定]

保険料率8.6%は据え置きするも、年々増加する医療費と
高齢者医療制度への支援金の影響により
経常収支で17.7億円の赤字！ 積立金から16億円を繰入れ！

令和7年度予算総額 **301億3,500万円** 保険料率 **8.60%** (据え置き)

| 予算の概要 |



主な収入

① 収入の9割を占める、皆様からお預かりする健康保険料収入は、前年度より3.3億円増の274.9億円を計上しました。

主な支出

① 保険給付費(主に参加者の皆様の医療費)は、前年度より2.7億円増加の141.6億円を見込んでいます。
② 高齢者医療制度への支援金は、前年度とほぼ同額の132.8億円を計上し、健康保険料収入の約半分を占めています。
③ 保健事業費(健診やウォーキングなど健康づくり)に使う費用は、15.7億円を計上しています。

財政状況

①と②の2つの支出で健康保険料収入とほぼ同額となり、③や④を加えると、支出全体を賄えないため、③積立金から16億円を繰入れ、収支の均衡を図りました。
実質保険料率は9.16%に及び、現行の保険料率8.6%を大幅に超過しています。

令和7年度予算（被保険者1人当たり額）をほうどう家の家計に置き換えると…

ほうどう家の家計簿

収入	支出
給与 ①健康保険料収入 515,900円 その他の収入 19,700円 貯金からの補填 ③積立金繰入 30,000円 	生活費 ①保険給付費 265,700円 高齢の親への仕送り ②高齢者医療制度への支援金 249,300円 健康管理に使う費用 ③保健事業費 29,500円 その他の支出 21,100円
合計 565,600円	合計 565,600円

ほうどう家の家計は、給与収入だけでは、生活費の支払いや高齢の親への仕送りなど必要な支出を賄えず、貯金を取り崩してやりくりしている状態です。



介護保険〔介護勘定〕 保険料率は1.8%据え置き

令和7年度予算総額 **35億8,900万円** 保険料率 **1.80%** (据え置き)

子ども・子育て支援金制度が創設されました

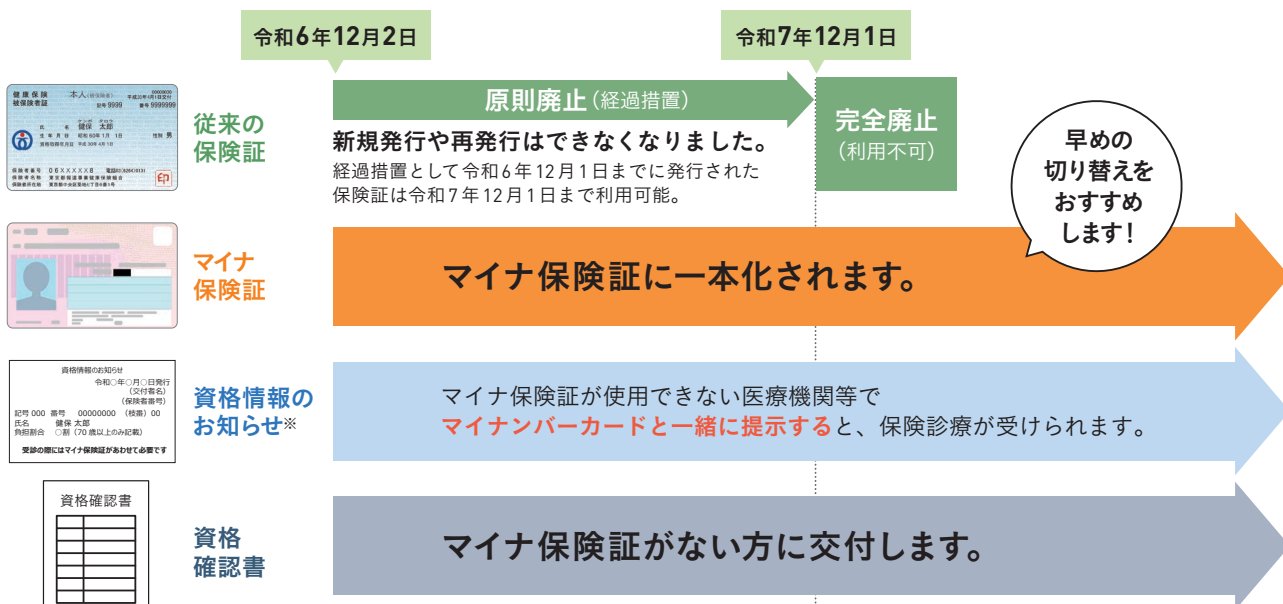
令和8年度から事業主・被保険者に新たな負担が課せられることになります

令和6年6月5日、「子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律案」が可決・成立しました。
 少子化・人口減少が危機的な状況にあるなか、「こども未来戦略」（令和5年12月22日閣議決定）において、児童手当の抜本的拡充など、年3.6兆円規模のこども・子育て政策の給付拡充を図ることとなりました。子ども・子育て支援金制度は、このような給付を賄うために、令和8年度から事業主や被保険者に対し、健康保険料とは別に新たな負担が生じることとなります。健康保険料率に換算すると0.3%～0.4%程度と見込まれています。

経過措置は令和7年12月1日までです マイナ保険証への切り替えはお早めに！

令和6年12月2日に従来の保険証の新規発行、再発行は廃止され、マイナンバーカードを健康保険証として利用する「マイナ保険証」に移行されました。経過措置として従来の保険証も令和7年12月1日まで利用できますが、早めの切り替えをおすすめします。

■ 保険証廃止のスケジュール



※報道健保で正確なマイナンバーの登録ができた方には、「資格情報のお知らせ」を勤務する会社を經由してお送りします。このため、マイナ保険証で受診をする際は、「資格情報のお知らせ」がお手元に届かないと当組合の資格で受診することはできません。正しいマイナンバー情報の早期届出にご協力をお願いします。

とってもカンタン

マイナ保険証の作り方

1 マイナンバーカードを申請

申請方法は
ココを見てね！



マイナンバー
カードを
受け取ったら…



2 保険証利用登録

病院などに行ったときに、
カードリーダーにマイナン
バーカードを入れて登録



登録は
たった
30秒！

マイナポータルや
セブン銀行ATMでも
登録できます！

スマホからマイ
ナポータルにロ
グインして登録



マイナンバーカ
ードを持ってお
近くのATMへ



■ マイナポータルをご活用ください



▲ 医療保険の資格情報 (PDF)

カードリーダーが設置されていないときや、不具合が生じたときに「資格情報のお知らせ」か、スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から、資格情報 (PDF) をダウンロードし、マイナンバーカードと一緒に提示することで、保険診療を受けることができます。

操作方法

マイナポータル (ログイン) →
健康保険証 → 端末に保存

マイナポータルとは

健康・医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える政府が運営するオンラインサービスです。



■ マイナポータルの「わたしの情報」では、こんなことがわかります (健康・医療関連)

健康保険の記号・番号など

加入する健康保険組合名や記号・番号・枝番がわかります。健康保険組合の手続きで記号・番号を知りたいときに確認できるほか、マイナ保険証未対応医療機関や機器の不具合のときなどでは、マイナンバーカードとこの画面を提示することで、保険診療が受けられます。



かかった医療費

期間を指定して、かかった医療費 (窓口負担額・健康保険組合負担額・総額) を確認できます。国税庁の確定申告書等作成コーナーでマイナポータルと連携すれば、医療費控除に必要な医療費の情報を自動入力できます。



過去の診療や薬の記録 診療・薬剤情報

医療機関でどのような診療を受け、何の薬を処方されたかがわかります。受診時に医師・薬剤師に情報を共有することで、より適切な医療・処方が受けられます。
※医師・薬剤師が情報を閲覧できるのは本人が同意してから 24 時間以内のみです。
※診療・薬剤情報は約 1 か月半以前のものです。直近の情報は お薬手帳などで管理してください。

過去の健診結果 (令和2年4月以降)

40 歳以上の方は、特定健診結果 (直近最大・5 回分) を確認できます。また自治体で受けたがん検診等の結果も確認できます。

「わたしの情報」へのアクセス方法

マイナポータルにログイン

- 1 マイナポータルアプリをひらく
- 2 登録・ログインボタンを押す
- 3 暗証番号を入力する
- 4 マイナンバーカードを読み取る
- 5 ログインが完了するとウェブサイトがひらく

確認したい情報の選択

- 6 「その他のわたしの情報」を押す
- 7 一覧から必要な情報を選択
- 8 情報の内容と期間を設定する
- 9 内容を確認して取得

就職や引っ越しをする被扶養者はいませんか？ ご家族が扶養から外れるときは 必ず5日以内に届出をお願いします！

春は、就職などで異動が多い季節です。引っ越しや収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、5日以内に「被扶養者(異動)届」の提出が必要です。必ずご提出ください。

☑ あなたのご家族は当てはまっていますか？

❑ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



❑ 収入が増えた

- 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
- * 60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む)



❑ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



❑ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給できるようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき
- * 60歳以上は5,000円以上



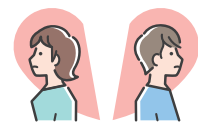
❑ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



❑ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



❑ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族が被保険者と別居したとき



❑ 亡くなった

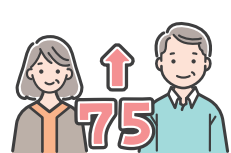
- 被扶養者が亡くなったとき



❑ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※ 65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



❑ 外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき

※ 留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



ご家族を いずれかの要件で 扶養から外す場合

「被扶養者(異動)届」に、扶養から外す被扶養者の保険証等*を添えて、会社にご提出ください。届出の期限は上記の各要件に該当した日から5日以内です。

(任意継続被保険者の方は、直接報道健保へご提出ください。)

※ 従来の保険証、資格確認書

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

住所が変わった場合

被保険者・被扶養者の住所が変わった場合は、速やかに「被保険者住所変更届」を会社経由でご提出ください。

お問い合わせ先 適用課 ☎ 03-6264-0133

無資格の受診に注意しましょう

被保険者の退職や被扶養者の就職などにより、健康保険の資格を失った後、報道健保の資格を使って医療機関を受診すると「無資格の受診」となります。この場合、報道健保が負担した医療費を返還していただくことになります。

無資格受診を防ぐには

■ 退職するときは必ず保険証等を会社に返却！

報道健保の資格を使えるのは**退職日当日**まで。お手元に保険証等（※）がある場合、退職後はご家族の分も併せて返却してください。

■ ご家族の就職による無資格受診に注意！

ご家族の就職や収入増加などにより、被扶養者でなくなったにも関わらず、**従来の資格で受診するケースが多く見られます**。資格喪失後は速やかに保険証等（※）を返却してください。

※保険証・資格確認書・高齢受給者証・限度額適用認定証



返却
しなきゃ



報道健保でなく
新しい
健康保険で
受診しなくちゃ

Point

◎マイナ保険証で受診する前にマイナポータルで被保険者情報が更新されているか確認。

無資格受診をしてしまった場合

被保険者へ報道健保が負担した医療費の返還請求をします。請求書が届いたら納入期限内に返還してください。

返還した医療費は、受診日に他の健康保険（国民健康保険や他の健康保険組合など）に加入していれば、その健康保険から「療養費」として払い戻しを受けられる場合があります。申請方法の詳細は、受診日に加入していた健康保険組合等にお尋ねください。

「報道健保の健康保険の資格が使えなくなる日」とは？

本人が会社退職の場合は、退職日の翌日から【例1】

被扶養者が就職等により扶養から外れる場合は、就職日から【例2】

使える期間…○ 使えない期間…×

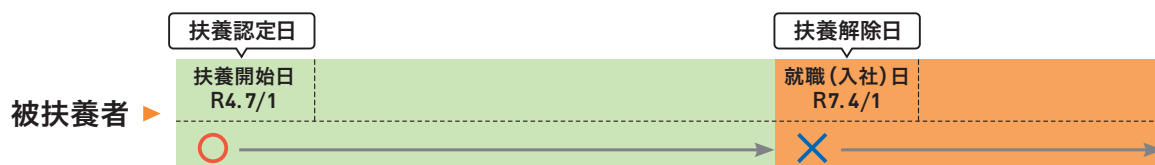
【例1】被保険者(本人) …資格取得日：令和3年4月1日（入社日）

資格喪失日：令和7年1月1日（退職日は令和6年12月31日）



【例2】被扶養者(家族) …扶養認定日：令和4年7月1日（扶養開始日）

扶養解除日：令和7年4月1日（就職（入社）日と同日）



お問い合わせ先 給付課 医療費適正化対策係 ☎ 03-6264-0135

健診は後まわしにせず 早い時期に健康状態をチェック しましょう！

令和7年度の健診の予定はたてましたか？

例年春先は受診者数が少なくゆったりと受診できます。

暖かいこの時期にご自身の健康状態を確認しておきましょう。



生活習慣病予防健診(健康診査)のご案内

生活習慣病予防健診(健康診査)は年度内1回無料で受診することができます。

種類	対象者	健診会場	費用	摘要
報道健保 築地健診プラザ	被保険者・被扶養者 (配偶者・父母・ 40歳以上の方)	報道健保会館6・7階 (当組合の健診専用施設)	無料	健保HPより電話・WEB予約
直接契約 医療機関		当組合指定の医療機関 (全国約460か所)	無料*	全国で同一の検査が 通年で受診可能 ※医療機関の一例はP13へ
(春季・秋季) 女性生活習慣病 予防検診	女性被保険者 被扶養者 (妻・母・40歳以上の方)	公共施設や医療機関 (全国約700か所)	無料	任意継続被保険者及び 受診対象被扶養者にはご自宅宛て にパンフレットを送付予定

*一部オプション検査自己負担あり

秋季「女性生活習慣病予防健診」のご案内 費用：無料

東京都総合組合保健施設振興協会(略称・東振協)と連携し、ご自宅近くの会場・医療機関で秋季「女性生活習慣病予防健診」を実施します。ご自身の健康管理にお役立てください。

実施期間	令和7年10月～令和8年2月	実施会場	全国約700か所の公的施設や医療機関
対象	女性被保険者・女性被扶養者(妻・母・その他40歳以上の方)		
受診回数	年1回(4月～3月) ※生活習慣病予防健診(婦人健診含む)と人間ドックは、 1年度内1回、いずれか一方の受診に限ります。		
申込方法	当組合ホームページのトップ画面 「女性生活習慣病予防健診申込受付について」より お申込みください。(6月下旬掲載予定)		
申込期限	令和7年7月中旬		



マイナ保険証での健診受診について

健康保険証の新規交付終了に伴い、下記のとおりマイナ保険証での受診を基本とした仕組みに切り替わりました。

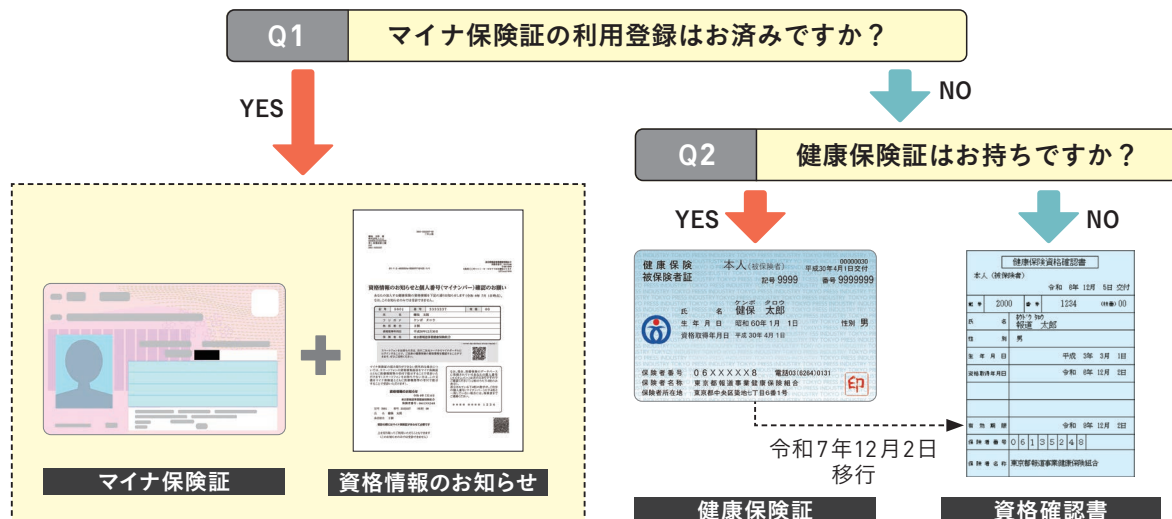
健診の予約の取り方

これまでどおり被保険者の記号・番号で予約を取ります。

記号・番号は「資格情報のお知らせ」「マイナポータル」「健康保険証」「資格確認書」よりご確認ください。

健診時に持参するもの

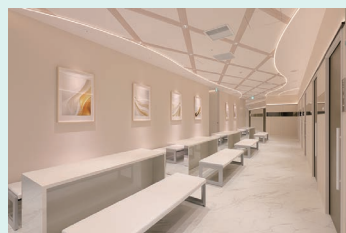
マイナ保険証利用登録(8ページ参照)の有無や資格取得のタイミングで異なります。



直接契約医療機関のご案内【健診受診無料】※人間ドック有料

医療法人社団東京桜十字
池袋桜十字クリニック
03-6846-5050 (健診予約総合受付)

東京都豊島区東池袋 1-13-6 ロクマルゲート池袋 7 階



待合スペース

各線「池袋駅」
35 番出口から徒歩 3 分
(サンシャイン 60 通り沿い)

施設紹介

健康診断は混雑を避けるために 15 分ごとに予約の上限を設けており、婦人科検査はすべて女性が担当いたします。内視鏡検査は令和 7 年度からさらに予約が取りやすくなりました。「予防から治療まで」を掲げ、健診後の精密検査から治療までを指針としております。皆様のご来院をスタッフ一同心よりお待ちしております。

医療法人松柏会
名古屋栄セントラルクリニック
052-821-0090

愛知県名古屋市中区錦 3 丁目 16-27
栄パークサイドプレイス B1 階



院内

地下鉄「栄駅」
2 番出口から徒歩 1 分

施設紹介

栄地区にセントラルクリニックグループ 5 施設目となる「名古屋栄セントラルクリニック」を令和 6 年 2 月に開業いたしました。当院では予防医療から健診後のフォローまで、一貫した医療のご提供に努めています。また、大学病院や総合病院との連携のもと、経験豊かな専門医による幅広い専門外来も展開しております。皆様の健康な未来を実現するために総合的なお手伝いをさせていただきます。

報道健保築地健診プラザ 令和7年度の健診受付中！

令和7年度の健診予約開始日は、下記のとおりです。

予約が取りやすい月・取りにくい月を表示しましたのでご活用ください。

年に一度の健診を忘れずに受けましょう。



築地健診プラザ受付

令和7年度の健診予約受付開始日及び予約受付方法

例年の予約状況： ■ …受診件数が少なく予約が取りやすい ■ …受診件数が多く予約が取りにくい

対象月	予約受付開始日	健診日数	予約受付方法
4月	受付中	23日（男性日：13日 女性日：10日）	電話予約 0570-056-123 （午前8時30分～午後4時） Web予約 コチラから ↓ 
5月		22日（男性日：12日 女性日：10日）	
6月	受付中	23日（男性日：13日 女性日：10日）	
7月		24日（男性日：12日 女性日：12日）	
8月	5/1（木）～	22日（男性日：12日 女性日：10日）	
9月	6/2（月）～	21日（男性日：11日 女性日：10日）	
10月	7/1（火）～	25日（男性日：14日 女性日：11日）	
11月	8/1（金）～	20日（男性日：10日 女性日：10日）	
12月	9/1（月）～	22日（男性日：12日 女性日：10日）	
1月	10/1（水）～	21日（男性日：11日 女性日：10日）	
2月	11/4（火）～	20日（男性日：10日 女性日：10日）	
3月	12/1（月）～	23日（男性日：13日 女性日：10日）	



生活習慣病予防健診7月・8月・9月のご案内

7月 予約受付中							8月 (5/1(木)) 予約開始							9月 (6/2(月)) 予約開始						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29	30					

健保会館

男性日

女性日

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、282品目を掲載しております。



WEB申込締切

令和7年
4/30(水)
※23:59まで

一部商品ご紹介

82 新オイラックスHクリーム

【第2類医薬品】 10g【第一三共】

『強いかゆみ、湿疹・かぶれなどによる炎症を鎮める』



湿疹、かぶれ、虫さされ、かゆみ、あせもなど

参考価格
880円 **390円**

195 薬用APホワイトペーストリルヴェジント

【医薬部外品】 110g【サンスター】

『すがすがしく
落ちつきのある
フレーバー』



白い歯・美しい口
もとのトータルケア

参考価格
1,078円 **590円**

279 ★プレコル鼻炎カプセルA

【第2類医薬品】 12カプセル【第一三共】

『アレルギー性鼻
炎・急性鼻炎
に。15才から』



くしゃみ、鼻水、
鼻づまりなど

参考価格
1,540円 **430円**

お届け日

- ①4/15までの申込 →4月下旬頃
- ②4/30までの申込 →5月中旬頃

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

202504



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

歯科検診事業

歯と全身の健康維持に！

■ 歯科検診を受けましょう

歯周病は、歯・口腔内の問題だけではなく、糖尿病や心血管疾患、脳梗塞、認知症等、全身の疾患と密接な関係があるため、歯周病を予防・改善をすることが全身の健康維持のために重要です。

歯科検診の実施により「歯の健康」と「身体の健康」の保持・増進を図ります。ぜひご利用ください。



全国の歯科医療機関での検診

(株)歯科健診センターと全国の歯科医療機関が提携し、歯科医療機関で無料歯科検診が受診可能に。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HPをご参照ください。⇒		
申込方法	(株)歯科健診センターのHPから申込み		



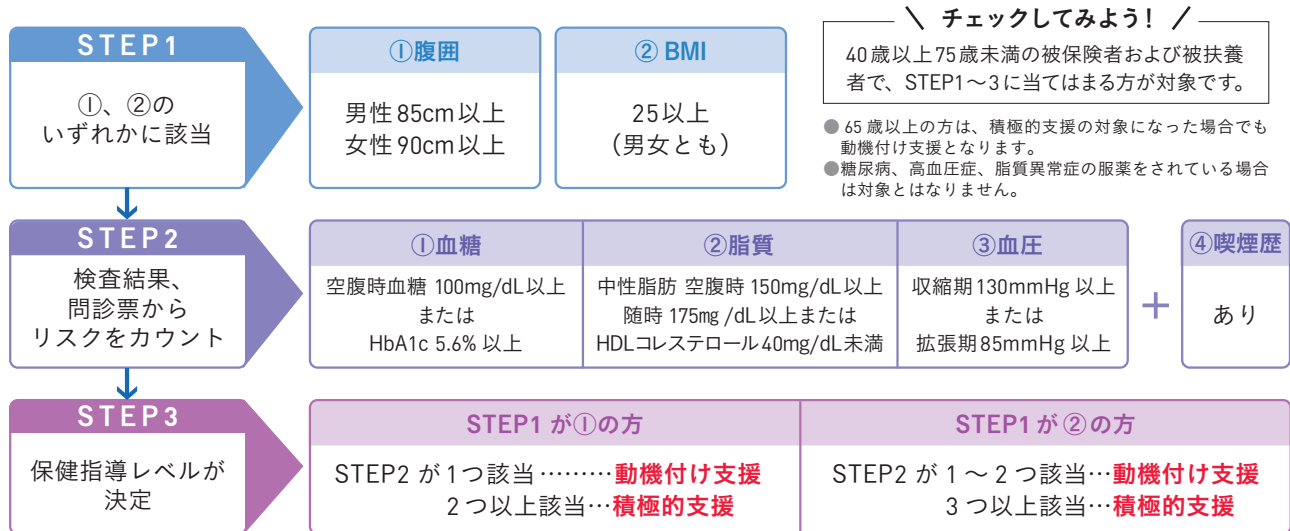
※「全国の歯科医療機関での検診」「会場検診」「事業所巡回検診」いずれかを一年度1回ご受診ください。

※「会場検診」については、次回以降にご案内します。

40歳以上で該当者になったら 特定保健指導を受診しましょう

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方は特定保健指導の対象者となります。リスクに応じて「動機付け支援」「積極的支援」が実施され、保健師・管理栄養士がいっしょに無理なく取り組める生活習慣の見直しを考えていきます。費用は無料です。

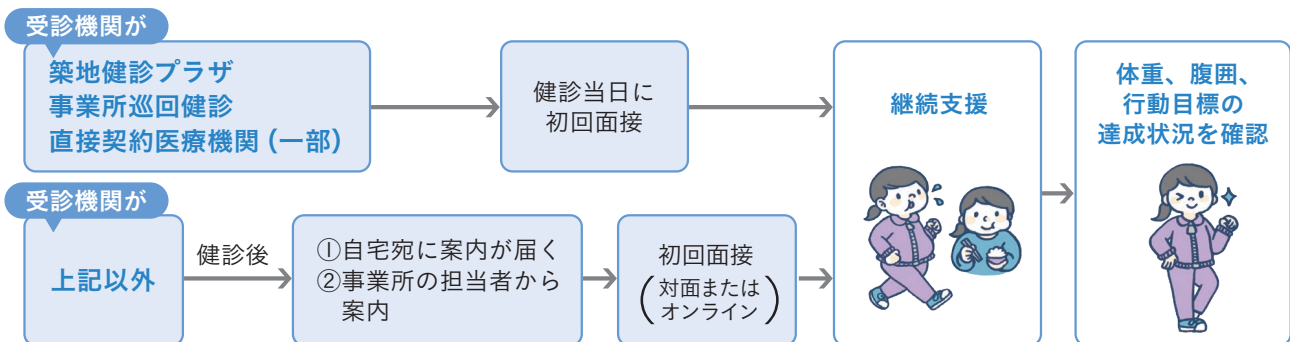
*健康保険組合は、法令に基づき、健診結果でメタボリックシンドロームのリスクがある方に対し、特定保健指導（健康相談）を実施することが義務付けられています。



動機付け支援：初回面接後、3か月後に体重・腹囲の変化、行動目標の達成状況を確認 **積極的支援**：初回面接後、3か月をめぐりに電話、メール等で継続サポートを行います。STEP2のリスク数が多いと、動脈硬化が進行しやすい状態にあり、リスク数が2つ以上ある「積極的支援」の対象となった方は、生活改善の取組の必要性がより高くなっています。

初回は面接からスタートします。オンラインでも実施できます。

初回面接では、保健師や管理栄養士と相談しながら行動目標を決めます。食事、運動、喫煙、休養、飲酒、体重計測などあなたのライフスタイルを踏まえた無理のない目標を設定できますので、安心してお話してください。



3か月後に主要達成目標である「腹囲2cm減・体重2kg減」を達成すると、特定保健指導は終了となります。未達成の場合でも行動目標に掲げた生活習慣の改善の継続も併せて、一定の成果が認められれば終了となります。

◎当健保保健指導室以外に下記4機関に特定保健指導の実施を委託しております。

実施機関名	所在地	電話番号
城西病院	東京都杉並区上荻 2-41-6	03-3390-4189
(株)ベネフィットワン	東京都新宿区西新宿 3-7-1 新宿パークタワー 37 階	0120-383-317
(株)くすりの窓口	東京都豊島区池袋 2-43-1 池袋青柳ビル 8 階	0120-865-179
RIZAP (株)	東京都新宿区西新宿 8-17-1 住友不動産新宿グランドタワー 36 階	0120-791-276

お問い合わせ先 健康管理課 保健指導室 ☎ 03-6264-0137



ミールキットを冷凍保存し

忙しい日もヘルシー料理を!

CHECK!

作り方の動画は
コチラ
[http://douga.hfc.jp/
imfine/ryouri/
24spring01.html](http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html)

1人分

100kcal 食塩相当量 1.1g

えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

[[材料・2人分]]

えび	12尾 (160g)
新玉ねぎ	1/2個 (100g)
アスパラガス	3本 (60g)
白ワイン	大さじ1
A 塩	小さじ1/3
粗びき黒こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	大さじ1
にんにく(みじん切り)	1かけ分

[[作り方]]

- ① えびは背わたを取り除き、片栗粉(分量外)をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- ② 保存袋(Mサイズ)にAを入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- ③ 食べるときは、②を流水にさっとくぐらせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ(600W)で7分加熱し、さっと混ぜる。

このような
ミールキットになります!



*保存期間は冷凍で約1か月!

ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

- ✦ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。
例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。
- ✦ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。
- ✦ 電子レンジでの加熱は、食材を焼き付けて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すとおしく仕上がります。
- ✦ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。

*冷凍したミールキットは1か月を目安に食べ切りましょう。



こんな不調に“セルフメディケーション”

「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)。

適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠など日頃から健康を意識することは、疾病予防、改善につながります。また、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 鼻炎



体を守る働きがある鼻水

鼻の中にウイルスや細菌、花粉などが入ると、それを外に排出しようとして鼻水が出ます。鼻水は、体内に侵入しようとする病原菌などの異物から、体を守る働きもっています。

平常時の鼻水は無色透明でサラサラですが、ウイルスなどに感染すると鼻の粘膜が炎症を起こし、黄色や緑色の鼻水になり、粘り気も増します。



鼻水は上手に外に出しましょう

鼻をかまずに鼻をすすったりしていることがありませんか。鼻の中に鼻水をためたまにしておくと、鼻づまりだけでなく鼻炎や副鼻腔炎、中耳炎、たんやせきを悪化させる原因にもなります。

鼻水をすすると、細菌のついた鼻水が鼻の奥や耳の奥にまで入って、中耳炎を起こしたり、鼻炎が治りにくくなることもあります。また鼻の奥に残った鼻水がのどに流れると、たんがからみ、せきを引き起こします。きちんと鼻をかんで外に出すことで、鼻呼吸もしやすくなります。

アレルギーの原因を避けよう

花粉はスギやヒノキだけではなく、北海道以外では1年を通して飛散しています。また、ダニやハウスダストなども鼻炎の原因になり、季節を問わず症状が現われます。

特定の物質（アレルゲン）によって症状がおこる鼻炎は、アレルゲンを避けることが予防のために大切です。衣服や掃除で対策をしましょう。



鼻にやさしい正しいかみ方4つのポイント

- ①鼻水を押し出すために、口から息を吸う
- ②反対側の鼻を押さえ、片方ずつかむ
- ③ゆっくり、少しずつかむ
- ④最後まで強くかみすぎない



鼻をかんでも
すっきり出せないときは
加湿や保湿を

- 鼻をホットタオルなどで温めてからかむ。
- 入浴後に湯気で鼻の中が湿ったときにかむ。

チェック

こんなかみ方はNG!

❑ 両方の鼻をいっしょにかんでいる

左右の鼻を一度にかむと、細菌やウイルスが含まれている鼻水が鼻の奥に追い込まれ、副鼻腔炎や中耳炎を招くことがあります。

❑ 鼻をすすってしまう

細菌のついた鼻水が鼻の奥や耳の奥まで入り、中耳炎の原因になります。

❑ 力まかせにかんでしまう

鼻血が出たり、耳の鼓膜を傷つけることがあります。

❑ 中途半端にかんで鼻水が残っている

鼻水が残ると、その中で細菌やウイルスが増えてしまい、たんがからみ、せきを引き起こします。

❑ ムズムズして鼻をほじってしまう

無理に指やティッシュでかき出すと、粘膜を傷つけて鼻血が出てしまい、傷から細菌感染を起こすこともあります。

かみすぎ後遺症対策

鼻をかみすぎて鼻の周りや鼻の下がカサカサして皮がむけたり、荒れて赤く腫れたり、ヒリヒリしたり…。そんな症状に悩まないためには？

- できるだけやわらかいティッシュを使用。
- 鼻水が鼻の下に残らないように、きちんとぬぐい取り、清潔な状態を保つ。
- 鼻の下をなめたり、こすったりしないように。
- ワセリンなどで鼻の周りの皮膚の保湿も心がけて。

セルフメディケーション

花粉を避ける工夫を

- 帽子、メガネ、マスクを着用。
- 衣服はつるつるした素材のもの。
- 飛散量が多い日は、外出を避ける。
- 帰宅後は、手洗い、うがい、洗顔。

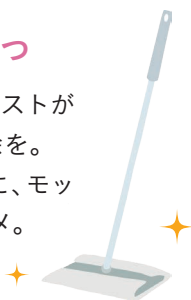


規則正しい生活

- 不規則な生活は、自律神経の乱れや免疫力低下につながるのを避ける。
- 栄養バランスのよい食生活、定期的な運動、十分な睡眠、ストレス解消を。

部屋を清潔に保つ

- 花粉以外にもダニやハウスダストが蓄積しないようにこまめに掃除を。
- 花粉等が舞い上がらないように、モップなどでの拭き掃除がオススメ。



市販薬も活用しよう

- 症状が軽いうちに、花粉症や鼻炎の市販薬を試してみるのも◎
- 薬局やドラッグストアで相談を。





人形のまち・さいたま市岩槻区で 歴史と文化と自然に触れるウォーキング

今回歩くのは、人形のまちとして全国的に知られているさいたま市岩槻区。歴史と人形の文化に触れる施設を巡りながら、岩槻城址公園に向かうコースを歩きます。例年、4月上旬ごろに桜の見ごろを迎えたあとは、新緑や睡蓮なども楽しめ、自然のなか気持ちよく過ごせます。



① 岩槻藩遷喬館

岩槻藩士の兒玉南柯が、寛政11(1799)年に私塾として開設、後に藩校として岩槻藩の子弟の教育施設となりました。県指定史跡。



② さいたま市岩槻人形博物館

令和2年2月22日、人形専門の公立博物館として開館。埼玉の人形作りや博物館のコレクションを紹介する常設展など、人形の世界に触れます。



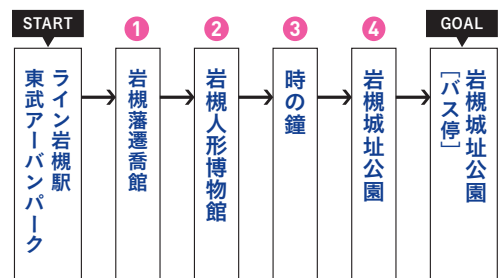
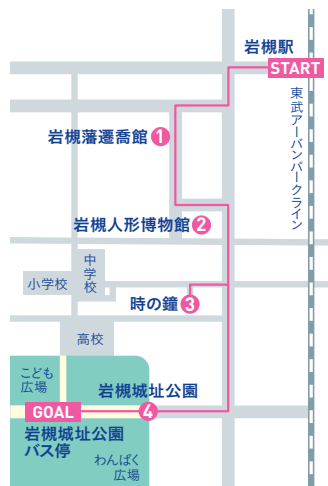
③ 時の鐘

江戸時代中期に铸造された銅鐘で、九里離れた江戸まで鐘の音が聞こえたと言われるほど、当時から岩槻のシンボルとして知られていました。現在も1日3回、時を告げています。市指定有形文化財(工芸品)。



④ 岩槻城址公園

岩槻城址の土塁が残る、自然林に囲まれた公園。桜の名所であるほか6月から8月上旬まで睡蓮が見ごろに。朱塗りのハツ橋、ピクニック広場、わんぱく広場などもあり、家族連れでにぎわいます。



歩行時間⇒約45分

歩行距離⇒約2.5km 歩数目安⇒約3,000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/電車：東京駅からJR上野東京ライン・東武アーバンパークラインで約1時間

車：東北自動車道岩槻インターチェンジから約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。

当組合の個人情報保護方針について

個人情報保護方針

東京都報道事業健康保険組合（以下「当組合」という。）は、健康保険法に基づき加入者に対し保険給付や保健事業を行っていますが、これらを展開するために個人情報はなくてはならないものであり、個人の人格尊重理念の下に、その情報を安全に保管し、取り扱うことを最大の課題と認識し、事業活動に関わる全役職員及び関係者に徹底していきます。

また、個人情報保護に関する基本方針を常に念頭に置き、加入者などの個人情報保護に万全を尽くしていくことに努め、以下の取り組みを実施します。

1. 当組合は、個人情報を適法かつ公正な方法で取得するものとし、定めた利用目的の範囲を超えて取り扱わないための措置を講じます。
当組合が定めた利用目的は、別紙※「個人情報の取扱いについて」に記載のとおりです。
また、当組合は、法令が認める場合を除き、お預かりした個人情報をご本人の同意なく第三者に提供することはありません。
2. 当組合は、個人情報保護法をはじめとした個人情報保護に関係する日本の法令、国が定める指針その他の関連規範（業界ガイドライン等）を遵守します。
3. 当組合は、個人情報の漏えい、滅失またはき損などを防止するため、社内規程や責任体制を定め、適正な安全対策を講じます。また、安全対策は定期的に内容を点検し、不備があれば是正を行います。
4. 当組合は、この方針を実行するため、個人情報保護マネジメントシステム（本方針、個人情報保護に関する規程・規則等を含む）を確立し、これを職員その他関係者に周知徹底させて実施・維持するとともに、継続的に改善します。
5. 当組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓発活動を実施するほか、個人情報を取り扱う部門ごとに管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
6. 当組合に対し個人情報保護方針へのご質問や個人情報の取扱いに関する苦情及びご相談がある場合は、以下の窓口にて適切かつ迅速に対応いたします。

窓 口	東京都報道事業健康保険組合 お問い合わせ窓口（平日 9:00～17:00 [土、日、祝日、休業日を除く]）
住 所	〒104-8432 東京都中央区築地七丁目6番1号
電話番号	03-6264-0131

制定日：令和3年12月1日
最終改定日：令和6年10月1日
理事長 林 恭一

※「個人情報の取扱いについて」は当組合ホームページをご覧ください。

プライバシーマークの取得について

当組合は、日本産業規格「JIS Q 15001 個人情報保護マネジメントシステム—要求事項」に準拠して個人情報保護を適切に行っている事業者として、一般財団法人日本情報経済社会推進協会（JIPDEC）より認定され、「プライバシーマーク」を取得しています。

今後も、加入者の皆様の個人情報を適切に管理・運用してまいります。



理事会・組合会開催報告

第288回 理事会

開催日

令和7年2月5日

審議事項

- 1 第140回組合会提出議案
- 2 第140回組合会の招集
- 3 組合保有財産の運用
- 4 規程の一部改正
- 5 財産管理規程に基づく固定資産の処分

報告事項

- 1 理事長専決事項
- 2 令和6年度の医療費の動向及び事業報告



第140回 組合会

開催日

令和7年2月14日

審議事項

- 1 令和7年度予算関連事項

報告事項

- 1 理事長専決事項
- 2 令和6年度の医療費の動向及び事業報告



公告

事業所の編入

(株)ケアネットパートナーズ

東京都千代田区
令和7年1月1日

(株)ミナスター

東京都渋谷区
令和7年2月1日

(株)AZクリエイティブ

東京都新宿区
令和7年2月1日

(株)ケイズアドバンス データ

神奈川県横浜市
令和7年3月1日

(株)ブルックス

新 東京都渋谷区
旧 東京都千代田区
令和6年9月18日

(株)トップシーン

新 東京都港区
旧 東京都渋谷区
令和6年11月5日

(株)TKG Consulting

旧 (株)サニーサイドエックス
東京都渋谷区
令和6年10月1日

事業所の所在地変更

(株)S KAKERU

新 東京都港区
旧 東京都渋谷区
令和6年10月1日

(株)アジャイル

新 東京都渋谷区
旧 東京都港区
令和6年12月1日

(株)日本リサーチセンター

新 東京都中央区
旧 東京都墨田区
令和6年10月29日

事業所の名称変更

BBCスタジオジャパン(株)

旧 BBCグローバルニュース
ジャパン(株)
東京都千代田区
令和6年11月1日

(株)IMAGICA

コスモスペース
旧 (株)コスモ・スペース
東京都千代田区
令和6年12月1日

事業所の削除

滝山商事(株)

東京都中央区
令和6年10月1日

(株)日テレ7

東京都港区
令和6年12月1日

(株)S KAKERU

東京都港区
令和6年12月1日

互選議員の退任について

篠崎 匡徳

(株)バンダイナムコフィルムワークス
退任年月日 令和7年3月31日

「東振協 共同利用保養所」のご案内

一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)に加入している、他の健康保険組合が保有している保養所をご利用いただけます。利用できる施設、利用方法等は「東振協 共同利用保養所」で検索、または右のQRコードからご確認ください。



任意継続被保険者の皆様へ

公告 任意継続被保険者の標準報酬月額上限について

健康保険法第47条の規定により、任意継続被保険者の標準報酬月額の上限を次のように定めます。なお、**令和7年度は**右記に基づき標準報酬月額の上限は**現行どおり28級440,000円**となります。

記

1. 令和6年9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額を標準報酬月額の基礎となる報酬月額とみなしたときの標準報酬月額を第28級440,000円とする。これにより、任意継続被保険者の標準報酬月額は、任意継続被保険者が被保険者の資格を喪失したときの標準報酬月額と、前記の標準報酬月額のうちいずれか少ない額をもって、その者の標準報酬月額とする。
2. 適用年月日 令和7年4月1日

月払いの納付期限について

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

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

令和7年 4月～7月の 納付期限	4月分	令和7年4月10日(木)
	5月分	令和7年5月12日(月)
	6月分	令和7年6月10日(火)
	7月分	令和7年7月10日(木)

Let's 脳トレ!

プレゼント付き

出題*福永 良子

問題

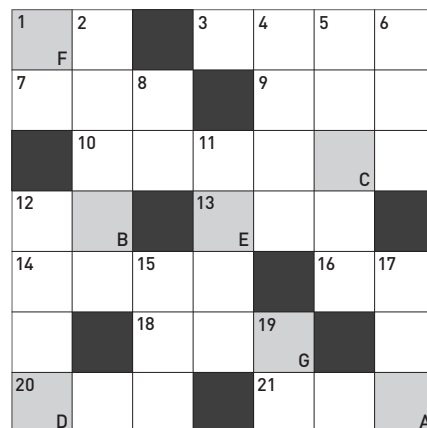
クロスワードを解いてA～Gをつなぐと答えになります。報道健保ホームページから、解答をお送りください。

タテのカギ

- 1 ポップポップと鳴く平和のシンボル
- 2 車輪がカラカラと、無駄に…
- 4 ○○○○で体温を下げるのが汗
- 5 驚かせると止まるといいますが…
- 6 指揮者が振る棒といったら?
- 8 ダンスのしぐさ、動きかたのこと
- 11 瀬戸内海に面した坂の町
- 12 クジラが沖合でよくすることといったら?
- 15 レフトもセンターもライトも何手?
- 17 またはMCとも呼ばれます
- 19 外出して家にはいないこと

ヨコのカギ

- 1 ピラミッドは、古代の帝王の…
- 3 雨宿りをするのによく使われる場所
- 7 いつかくる大地震といえは、南海…
- 9 関東では五目飯、関西では何飯?
- 10 糸であやつる人形や人形芝居
- 12 アイロンをかけてのばすものは?
- 13 開ける前にはコンコンとドアを…
- 14 千羽鶴を作ったりカブトを作ったり
- 16 貸し借りした金にはつくもの
- 18 わずかな望みを○○○の望みとも
- 20 蒸気をはきながら鉄路を走ります
- 21 007ことボンドの職業



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。

Winter 号の答え

ツキジカンレキ(築地還暦)

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7年4月30日(水) 正解・当選者発表 ■ 『Health Comsat』2025 Summerに掲載します。

*氏名等の個人情報については、クイズの抽選のために使用し、他の目的に使用することはありません。

*応募の際、寄せられたご意見・ご感想の一部は、ペンネームとともに『Health Comsat』に掲載させていただきます(氏名等の個人情報は掲載しません)。

※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

令和7年度 保健事業カレンダー

被保険者・被扶養者の皆様の健康の保持・増進や体力づくりのサポートとして、各種イベントや健診、保養施設の利用補助等を行っていますのでご参加・ご利用ください。
最新の情報は当組合ホームページにてご確認ください。

4月	April
1日	春季女性生活習慣病予防健診（～8/31） 機関誌「ヘルスコムサット No.329」発行

5月	May
1日	スマートウォーキング(第11回)（～6/30） ③ 3/10～受付中
10日	春季ウォーキングイベント「潮干狩り」（～7/13） ③ 3/10～受付中 期間開催

8月	August
1日	機関誌「ヘルスコムサット No.330」発行

10月	October
1日	スマートウォーキング(第12回)（～11/30） ③ 8月上旬
	秋季女性生活習慣病予防健診（～2/28） ③ 6月下旬
	機関誌「ヘルスコムサット No.331」発行
上旬	「医療費のお知らせ」 「ジェネリック医薬品のお知らせ」発送
14日	歯科検診【都内会場】（～11/28） ※インフルエンザ予防接種同時実施 ③ 9月～
中旬	前期高齢者対策「健康ウォーキング」 ③ 8月上旬 期間開催
	インフルエンザ予防接種 ※築地健診プラザ受診時同時接種
下旬 ～11月 下旬	東京地区ウォーキングイベント「みかん狩り&さつまいも掘り」 ③ 7月下旬 期間開催
	関西地区ウォーキングイベント「みかん狩り&さつまいも掘り」 ③ 7月下旬 期間開催

11月	November
4日	歯科検診【名古屋会場】 ※インフルエンザ予防接種同時実施 ③ 9月 随時
5日	歯科検診【横浜会場】（～11/7） ※インフルエンザ予防接種同時実施 ③ 9月 随時
19日	歯科検診【大阪会場】（～11/21） ※インフルエンザ予防接種同時実施 ③ 9月 随時

1月	January
5日	機関誌「ヘルスコムサット No.332」発行
中旬	東京地区ウォーキングイベント「いちご狩り」 ③ 10月 期間開催
	関西地区ウォーキングイベント「いちご狩り」 ③ 10月 期間開催

2月	February
下旬	「医療費のお知らせ」 「ジェネリック医薬品のお知らせ」発送 東京総合健保ミニマラソン大会 ③ 1月

③…申込（受付）開始時期

※東京総合健保テニスフェスタ2025
12月～1月ごろ開催予定

／ 通年で行われる事業 ／

- ◆ 第3期データヘルス計画
- ◆ 生活習慣病予防健診 ◆ 特定保健指導
- ◆ がん検診補助金支給
- ◆ 人間ドック・脳ドック等補助金支給
- ◆ 電話健康相談・メンタルヘルスカウンセリング
- ◆ 歯科検診 ◆ 契約保養所の利用補助
- ◆ スポーツ施設の利用補助 ◆ 育児情報誌の配付

健保からのお知らせ・お得情報をLINEで配信

報道健保 de 健康エール

報道健保が実施する各種イベントの申込開始、健診のお知らせなどに加え、健康リテラシーが高まる健康コンテンツをお届けします！

忘れず予約・申込ができて安心！

ご登録の流れ

- ① LINEアプリの「ホーム」から画面右上にある「友だち追加」をタップ。
- ② 「QRコード」をタップし、右記のQRコードを読み込む。
- ③ 「報道健保 de 健康エール」が表示されたら「追加」をタップ。

