

CONTENTS

- 新年のご挨拶 ➡ P. 2
- 冬季施設のご案内 ➡ P. 4
- たつにちなんだ観光スポットに行こう！ ➡ P. 5
- サンテくんのマンガでわかる！KENPO講座 ➡ P. 6
- Tokyokoukenpo Information ➡ P. 8
- WEB医療費通知(iBss)で
いつでも医療費を確認できます ➡ P.11
- インタビュー フリーアナウンサー
宇賀なつみさん ➡ P.12



サンテくん
東京港健康保険組合
イメージキャラクター



データを活用した 保健事業の実施を通して みなさまの健康を支えてまいります



理事長 井手 克憲

あけましておめでとうございます。
被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

昨年は、長らく続いた新型コロナウイルス感染症のパンデミックが収束に向かい、経済・社会活動の正常化が進みました。明るい兆しが見える一方、健保組合を取り巻く環境は、団塊の世代が75歳以上となり後期高齢者へ移行し始めたことに伴う後期高齢者支援金の増加に加え、新型コロナウイルス感染症の影響により医

療費の増加傾向が強まるなど、ますます厳しい局面を迎えています。

こうした状況のなか政府は、今後も続く超高齢化や人口減少社会を見据え、出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度が支援する仕組みの導入や、後期高齢者の保険料負担の見直しを含む健保法等の一部改正を行いました。現役世代の負担軽減効果は十分とは言えないものの、世代間の負担格差の縮小、負担能力に合った公平な負担という観点では一歩前進したものと考えています。持続可能な制度の構築に向け、さらに実効ある改革の実現が望まれるところ です。一方、前期高齢者納付金については、被用者保険者間の格差是正の観点から一部に報酬水準に応じた調整が導入されますが、現役世代の負担軽減という改革の趣旨を踏まえれば、これ以上の報酬調整の拡大は認められません。

さて、本年は、4月から第3期データヘルス計画および第4期特定健診・特定保健指導が始まります。これまでに蓄積したデータを活用し、エビデンスに基づく疾病予防事業が促進され、特定保健指導においてはアウトカム評価が導入されるなど、より効果的な取り組みが強化されます。また、秋には従来の保険証の廃止が予定され、医療DXの普及によって医療の質や効率性が向上し、医療費の削減につながることが期待されています。

当健保組合では、このような環境の変化に対応しながら、生活習慣病をはじめとする疾病の発症・重症化予防に重点をおき、データを活用した保健事業をさらに推進してまいります。みなさまにおかれましては、当健保組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用ください。日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

あけまして
おめでとうございます



(順不同・敬称略)

理事長

井手 克憲 東海海運株式会社

理事

鎮目 隆雄 株式会社フコックス
田端 肇 関東港運株式会社
松本 勇 株式会社ナカムラロジスティクス
矢吹 健生 矢吹海運株式会社
小木 埜壽昭 新興運輸倉庫株式会社
森 達郎 東京国際埠頭株式会社
浅水 良伸 栗林運輸株式会社
荻野 哲司 大東港運株式会社

常務理事

久保 澄治 東京港健康保険組合

監事

笹岡 幹男 タカセ株式会社
水田 裕史 株式会社二葉

議員

城田 直哉 株式会社太洋マリン
会田 剛史 株式会社エアーポートカーゴサービス
高石 泰行 東港サービス株式会社
石橋 義久 アサガミ株式会社
萬田 博司 山九重機工株式会社
石井 友章 新東企業株式会社
川原 久司 一般社団法人日本海事検定協会
今野 嘉貴 原田荷役株式会社
高木 延康 泉海陸作業株式会社
野本 和広 東海海運株式会社
矢作 光広 一般社団法人全日検東京支部
古川 健治 東京港埠頭株式会社
五味 道晴 富士港運株式会社
岡本 隆光 東京港健康保険組合

謹賀新年

本年もよろしく
お願い申し上げます



2024年 元旦
東京港健康保険組合
職員一同

新たな年の始まりに
運気アップ♪

たつにちなんだ 観光スポットに行こう！

「たつ」にゆかりのある神社や観光スポットをご紹介します。神聖な存在である竜を訪ねて、
パワーと幸運をもらいましょう！ ※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。

田無神社（東京都西東京市） 辰年にぜひ訪れたい 五龍神をお祀りする神社

田無神社は、古代中国の五行思想に基づいた五龍神で有名です。「運気向上・幸福招来」の御利益がある本殿の金龍神を中心に、東は「技術向上・就業授受」の青龍神、南は「勝運向上・成績向上」の赤龍神、西は「金運向上・良縁成就」の白龍神、北は「健康増進・家内安全」の黒龍神が祀られています。また、お守りや陶器の龍に入ったおみくじも五龍神に合わせて5種類あるので、かなえたい願いに合った色を選びましょう。



伊勢シーパラダイス（三重県伊勢市） タツノオトシゴの展示日本一！ ふれあい体験も楽しめる水族館

日本名のタツノオトシゴは、外見が竜に似ているところから、「竜が産み落とした子」ということで命名されました。世界で40～50種類生息するとされるタツノオトシゴですが、国内で最も多くの種類を見ることができるのは、伊勢シーパラダイスの「タツノオトシゴのくに」です。世界最大のポットベリシーホースをはじめ、10種類以上が展示されていて、タツノオトシゴを指に巻きつけるふれあい体験も人気です。



営業時間…9:30～17:00（季節により変動あり）
入場料…大人2,100円、小人（小・中学生）1,000円
幼児（4歳以上）500円、シニア（65歳以上）2,000円

恋人の丘 龍恋の鐘（神奈川県藤沢市） 「龍の島」江の島で 鐘を鳴らして永遠の恋を願う

江の島には、「天女と五頭龍」の恋物語が伝えられています。恋人の丘の「龍恋の鐘」は、その伝説にちなんで造られたもので、多くの恋人たちが南京錠に名前を書いてフェンスにかけ、鐘を鳴らして永遠の恋を願っています。また、江の島では、いろいろな場所で龍に出会えます。龍宮や江の島第二岩屋の迫力満点の龍をはじめ、手水舎や水琴窟、お手洗いの蛇口にも龍の姿が。龍を探しながら江の島散策を楽しんでみては？



©公益社団法人藤沢市観光協会

竜神大吊橋（茨城県常陸太田市） 美しい鐘の音が響く中で 大自然を満喫できる竜の橋

奥久慈県立自然公園の竜神峡にかかる375mの竜神大吊橋は、歩行者専用の橋としては日本最大級。橋の上からは四季折々の大自然をパノラマで楽しむことができます。吊橋から水面までは最大100mあり、のぞき窓から見下ろすと、思わず足がすくむようなスリルが味わえます。対岸には「木精の鐘」というカリヨン施設があり、愛・希望・幸福をテーマにした3種類の澄んだ音色を竜神峡に響かせています。



営業時間…8:30～17:00（受付16:40まで）
渡橋料金…大人320円、小人（小・中学生）210円
※強風や雷などにより通行が制限される場合があります。

2023年度

冬季施設のご案内

スキー

温泉

スノーボード

冬のレジャーを楽しもう！

利用可能期間

2023年12月1日～2024年3月31日（施設により異なる）

利用資格

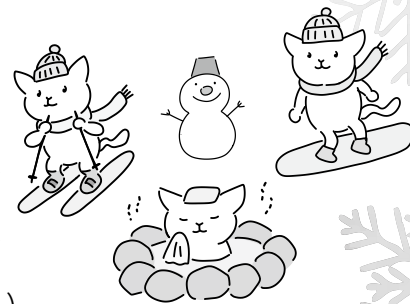
当健保組合の被保険者および被扶養者（東京港健康保険組合の保険証をお持ちの方のみ）

利用方法

- ①当健保組合ホームページより、「冬季施設利用券」をダウンロードしてください。
(<https://www.tokyokoukenpo.or.jp>)
- ②ご希望の施設を利用する際に、「冬季施設利用券」に割引利用料金を添えてご利用ください。

注意事項

- ①利用券は1枚につきお1人様に限り有効です。
- ②利用券は被保険者および被扶養者以外は使えません。
(当健保組合の保険証をお持ちでない方は利用できません)
- ③利用券は使用後、当健保組合で1件ずつ本人確認をしております。
- ④利用者の保険証記号・番号、氏名、事業所名のないものは無効です。
- ⑤身分確認のできる学生証等の提示を求められる場合があります。
- ⑥利用時間等の詳細については、直接各施設へお問い合わせください。
- ⑦入れ墨、タトゥー（シール類を含む）をされた方は、入園できない場合がございますので、各施設にお問い合わせください。
- ⑧無資格の利用や不正と思われる利用が後日判明した場合、返還請求をさせていただきます。
- ⑨不明な点やお問い合わせについては、当健保組合・総務課健康管理係までご連絡ください。
TEL03-3455-0063



※利用券に記入いただく個人情報については、冬季施設利用の目的に限り使用いたします。

※「ロッジはやし」については利用方法が異なります。

宿泊希望の宿にご予約のうえ、当健保組合ホームページより、「契約保養所利用申込書」をダウンロードしてご記入のうえ、当健保組合へお送りください（1人1泊のみ。ただし、今年度すでに保養所の補助を利用された方は対象外）。

種別	施設名称	
スキー場	新潟県	石打丸山スキー場
		湯沢高原スキー場
		舞子スノーリゾート
		ムイカスノーリゾート
		湯沢中里スノーリゾート
		キューピットバレイ

種別	施設名称	
スキー場	兵庫県	ハチ高原スキー場
		ハチ北高原スキー場
スキーの宿	新潟県	ロッジはやし
温泉施設	東京都	庭の湯

*各施設の営業について、変更となる可能性がありますので、事前に各施設のホームページ等でご確認ください。



サンデューマンが
でわかる!

KENPO 講座

セルフメディケーションでいいじゃん!

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」と、世界保健機関（WHO）によって定義されています。日ごろから健康管理や疾病予防を心がけることは、自分の健康を守ることになり、医療費節減にもつながります。



セルフメディケーションその①

毎日を健康に過ごす

健康を維持・増進することもセルフメディケーションです。病気を遠ざける健康的な心身は、バランスのよい食事、運動習慣、質の高い睡眠でつくれます。近道はないので、一つひとつ健康を意識して選択しましょう。

毎日の健康管理

自分に合った方法を
考えてみましょう

- 移動手段をバスや車から自転車へ
- 野菜を意識して食べる
- 就寝時間を15分早める
- 本やネットで正しい健康情報を学ぶ など

セルフメディケーションその②

毎年必ず健診を受けよう

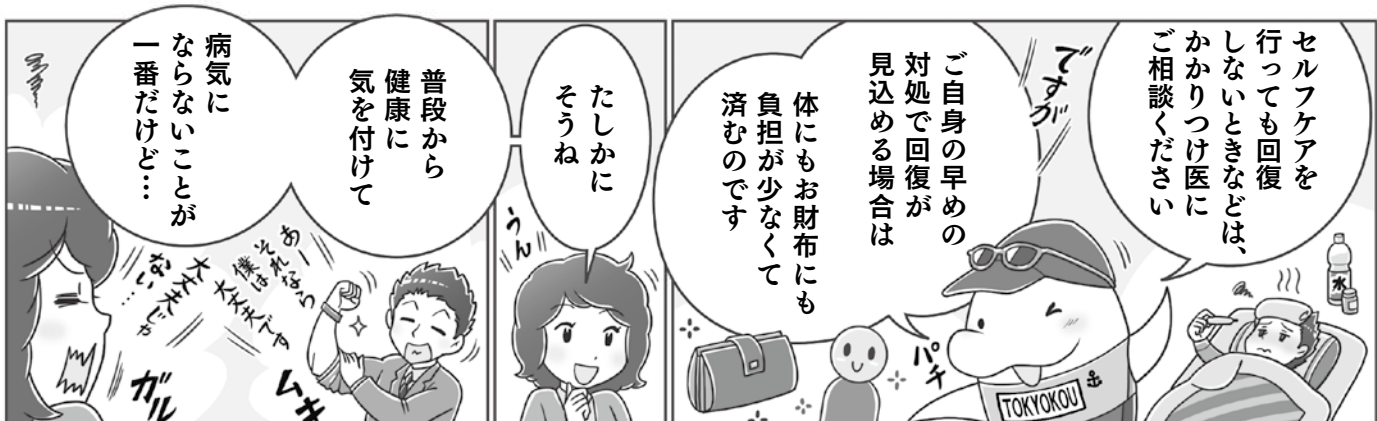
自分の体の状態を知って健康管理に活かすことはセルフメディケーションの基本です。特に、病気のリスクがぐっと上がる40歳以降は、年に1回特定健診を受け、結果をよく確認して生活習慣の改善につなげましょう。また、健診結果から特定保健指導の対象となった場合は、必ず保健指導を受けてください。

セルフメディケーションその③

OTC医薬品を利用する

日頃から健康に留意していても、かぜをひいたり、ちょっとしたけがをしたりすることはあるでしょう。軽度の不調であれば、休養やOTC医薬品などのセルフケアが有効です。セルフケアを行っても改善しないときは、かかりつけ医に相談しましょう。医療や薬の正しい情報を得て、その後の健康管理に生かすことも、セルフメディケーションの一つといえます。

※OTCとは「Over the Counter」の略で、薬局・薬店等で処方箋なしで購入できる医薬品のこと。



セルフメディケーション税制を 利用しましょう

健康診断や予防接種など、健康管理や疾病予防に関する一定の取り組みを行っている方が、家族も含めて12,000円以上の対象医薬品を購入した場合、「セルフメディケーション税制」を利用すると、税金が還付・減額されます（通常の医療費控除とどちらかを選べます）。

- 対象医薬品には
このマークがついています

セルフメディケーション
税 控除 対象

詳細はこちら

厚生労働省
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>



保健事業インフォメーション

健康診断に対する組合補助額の変更（2024年4月1日受診分から）

健康診断に対する当健保組合からの補助金について、下表のとおり一部改定いたします。

健診種別	健診料金(税込)	組合補助額(税込)	
		現行	一部改正
A健診	6,600円以上	3,300円	3,300円
	6,600円未満	健診料金の2分の1	健診料金の2分の1
生活習慣病 予防健診	22,000円以上	18,700円	18,700円
	18,700円以上22,000円未満	13,200円	13,200円
	18,700円未満	健診料金の2分の1	健診料金の2分の1
	胃検査(バリウムor胃カメラ)を省略した場合 →A健診の補助支給を適用	3,300円	3,300円
人間ドック (1日、1泊)	55,000円以上	27,500円	27,500円
	55,000円未満	生活習慣病予防健診 の補助支給を適用	生活習慣病予防健診 の補助支給を適用
	胃検査(バリウムor胃カメラ)を省略した場合 →A健診の補助支給を適用	3,300円	3,300円
オプション検査	腹部超音波検査、子宮がん・乳がん検査、PSA 検査、胃検査の切り替え差額 等	上限4,400円	廃止 (全額個人負担)
二次検査	一次検査の結果により、再検査が必要となった もの(検査項目を指定)	全額組合負担	保険診療へ移行 (窓口3割個人負担)

※メディカルインスペクション芝浦およびメディカルインスペクションクリニックにおける二次検査については、保険診療ではなく、保険診療に準じた取扱い(3割相当額が個人負担)となります。

健保だより 告知板

【事業所の編入】

- 新千歳空港サービス株式会社
…2023年10月1日付
- 株式会社ナカムラホールディングス
…2023年10月1日付

【事業所の名称変更および所在地変更】

- (新) ロジスティック株式会社
東京都大田区羽田 3-1-4 不二ビル 2 階
- (旧) 羽田空港ハンドリングサービス株式会社
東京都大田区羽田 3-3-13 鈴久ビル
…2023年12月1日付

【事業所の所在地変更】

- 太平洋業株式会社
(新) 東京都港区芝浦 3-7-8
(旧) 東京都港区芝浦 2-13-1
…2023年9月7日付
- 株式会社 Departures
(新) 東京都港区赤坂 2-11-7
(旧) 東京都港区西新橋 1-2-9
日比谷セントラルビル 14 階
…2023年10月17日付

【事業所の削除】

- 株式会社鈴与カーゴサービス東京
…2023年9月1日付
- 株式会社鈴与カーゴサービス北関東
…2023年9月1日付

【組合会議員の就任】

- 五味 道晴 殿(富士港運株式会社)
…2023年9月6日付就任

【組合会議員の退任】

- 五味 大治 殿(富士港運株式会社)
…2023年7月12日付退任

組合の現況(2023年10月末現在)

●事業所数……………249社	●被保険者数	●被扶養者数	●平均標準報酬月額
	男……………17,121名	男……………4,505名	男……………392,305円
	女……………4,317名	女……………9,197名	女……………269,487円
	合計……………21,438名	合計……………13,702名	平均……………367,573円

●事務監査が実施されました

2023年10月20日(金)当健保組合健保会館第2会議室において、当健保組合監事による2023年度収入支出中間決算並びに事務全般について事務監査が実施されました。

2023年度の中間決算の状況、諸帳簿証拠書、財産の保有状況並びに業務全般にわたり監査を実施したところ、「適切に運営処理されていることが認められる」と講評を受けました。



●任意継続被保険者の標準報酬について

当健保組合の2023年9月末日現在における全被保険者の平均標準報酬月額が367,694円となり、2024年度における任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額は、月額360,000円となります。

ただし、退職時の標準報酬月額がこの額を下回る場合は、退職時の標準報酬月額が適用されます。

適用年月日は2024年4月1日です。

各係 直通電話をご利用ください

当健保組合では各係直通の電話番号を設けております。

電話でのお問い合わせの際には、該当部署の直通番号へご連絡いただきますようお願いいたします。

なお、当健保組合宛てのお問い合わせにつきましてはメールも可能ですのでぜひご利用ください。

東京港健康保険組合
〒108-0023
東京都港区芝浦3-18-17



メールアドレス(各係共通) info@tokyokoukenpo.or.jp

Fax 03-3798-3327

総務課	(代表)	☎03-3455-0061
適用徴収係	●資格の取得・喪失、被扶養者の異動に関する事 ●被保険者証、高齢受給者証に関する事 ●保険料に関する事 ●任意継続被保険者に関する事 等	☎03-3455-0062
健康管理係	●各種健康診断の受診、補助金等に関する事 ●契約保養所の利用・契約施設等の利用に関する事 ●ウォーキングキャンペーン・各種イベントに関する事 ●健保だより等の機関紙に関する事 等	☎03-3455-0063
給付第1係	●傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金等の請求に関する事 ●療養費・高額療養費等の医療費の返還手続きに関する事 ●埋葬料(費)に関する事 ●限度額適用認定証に関する事 等	☎03-5439-6453
給付第2係	●データヘルス計画に関する事 ●交通事故等でケガをした際の健康保険使用に関する相談 ●医療費のお知らせ、ジェネリック医薬品利用促進に関する事 等	☎03-5439-6454

医療費
通知

+

ジェネリック
差額通知



被保険者様とご家族の月間の医療費明細だけでなく、処方されたお薬の費用やジェネリック医薬品に変更した場合の最小の差額がWEBでご確認いただけます。
また、確定申告をe-Tax(電子申告)で行う場合に利用できる医療費控除用のデータも提供しておりますので、お役立てください。

ご利用にあたり、まずは下記の手順で初回登録をお願いいたします。

なお、**2022年7月1日**にサイトがリニューアルされています。2022年6月までにご登録いただいた方につきましては、大変お手数をおかけいたしますが**初回登録から再設定**をお願いいたします。

1 iBssポータルサイトにアクセスしログインします。<https://ibss.jp/portal/signup.ibss>

保険者指定コードに【tkk】と入力し、保険証に記載されている記号・番号・生年月日・氏名(カナ)を入力してください。
お手元に保険証をご用意ください。

保険者指定コード：tkk
記号：保険証で確認
番号：保険証で確認
生年月日：入力
氏名(カナ)：カナで入力



スマートフォンからでも！
Safari11以上、Chrome最新版
※印刷等、一部ご利用いただけません



当組合HPからもサイトへのアクセスが可能です。詳しくは▶ [\[https://www.tokyokoukenpo.or.jp\]](https://www.tokyokoukenpo.or.jp)

2 ご自身のIDとパスワードを作成します。



ご自身でIDとパスワードを作成し、メールアドレスを入力してください。
登録したアドレス宛に届く認証コードを入力すれば初回登録完了です。

<メールが届かない場合、以下の原因が考えられます。>

- ①入力したメールアドレスが間違っている。
⇒[no-reply@ibss.jp]からメールが届きますので、受信設定を変更してください。
- ②迷惑メールのフィルタでブロックされている。
⇒外部受信の設定を変更いただくか、別のメールアドレスを登録してください。
- ③(会社PCの場合) 外部メールの受信ができないように設定されている。
⇒外部受信の設定を変更いただくか、別のメールアドレスを登録してください。
- ④迷惑メールフォルダに届いている可能性がある。
⇒フォルダ内の確認をお願いします。

登録完了

3 「医療費通知」「ジェネリック差額明細」よりご確認いただけます。



e-TAX連携用のXMLデータも
ダウンロード可能です！
(スマートフォンからはダウンロード不可)

健康チャレンジウォーキング大会を 開催しました

ご報告

今年度もおかげさまで持ちまして健康チャレンジウォーキング大会は、無事終了いたしました。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございます。

目標歩数を達成された方々には達成賞をお贈りさせていただきました。今後も体育奨励事業へのご参加をお願いいたします。

実施期間 2023年9月15日～2023年11月14日(2カ月間)
申込人数 195名

- 12,000歩以上(総歩数73万2,000歩以上)達成者数：107名
- 9,000歩以上12,000歩未満(総歩数54万9,000歩以上73万2,000歩未満)達成者数：27名

家庭常備薬等斡旋のご案内 全額自己負担です

疾病予防の一助として、特納品も取りそろえた家庭常備薬等の斡旋をお知らせいたします。

お申し込みは簡単・便利なWEBから！

①または②からアクセスし、共通ID・パスワードでログインしてください。

① 当健保組合ホームページ
→「常備薬ネット販売」

② 二次元バーコードを読み取り



ID：tokyokou パスワード：tk1783

※任意ですが、メールアドレスを入力いただければ、お申込み完了後にご注文の明細書がメールで届きます。
※FAXでの申し込みをご希望の方は、当健保組合ホームページ「News&Topics」より申込書を印刷してください。

申込締切日	2024年2月29日(木)
代金の 支払い方法	クレジットカードまたは振込用紙(コンビニ・郵便局) 送料700円 * 購入金額が5,000円以上の場合は送料無料(郵便局は別途振込手数料が発生します)
お問い合わせ先	白石薬品株式会社 大阪営業部 TEL：072-940-7085 (平日9：00～17：00)

「介護・健康講座(WEB版)」を開催いたします！

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)主催による、被保険者や被扶養者を対象にした「介護・健康講座(WEB版)」が開催されます。正しい介護の知識と自立を助ける援助技術を習得していただくとともに、いつまでも健やかに老後を送るための健康な生活習慣について学ぶことができます。

視聴期間	2024年2月10日(土)～2024年3月31日(日)
申込期間	2023年12月1日(金)～2024年1月31日(水)
参加費	無料
募集人数	1,000人 ※先着順

※詳細は当健保組合ホームページ「News&Topics」をご確認ください。





フリーアナウンサー

が
宇賀 なつみさん

自分の意思で、 これまでも、これから

志していたのは
人に何かを伝えること

子どもの頃のホームビデオを見る。映っているのはおもちゃのマイクを持った自分。

「ああ、今日は暑いですね、あら、こんなところに松ぼっくりがありますね...とか、ずっとカメラを構えた父に向かって喋っている自分がいました。はっきり意識していたわけではないですが、人に物事を伝えるということはずっと好きでやっていたんだと思います」

夏休みの自由研究では、旅行先で訪れた場所のパンフレットを自分で切り貼りして旅行記をつくっていたという宇賀

なつみさんが就職の際にめざしたのが、いわゆるマスコミの仕事。

「たとえ忙しい仕事だとしても、毎回違う場所に行って、違う人に会って...ということがあった」

本人曰く「ダメ元で」受けたテレビ局のアナウンサーとして始まった会社員生活は「またま受け入れてもらえた」感が強かった。

「アナウンサーの育成スクールとかに行ったこともなかったですし、懂れてはいましかどまさかなれるとは思っていなくて。就活のときは、受からないだろうけど、テレビ局の中に入れるんだからラッキー♪ぐらいの感覚でした(笑)」

次のステップへの
気持ちを固めたのは
旅先でふと感じた「ゆるさ」

入社初日、いきなり報道番組のお天気コーナー担当になったその夜はまさに悪天候。暴風雨に加え雷も鳴っているようなロケでの状況に「吐きそうなくらい緊張していた」なかで、気づいたのは目の前のスタッフがずぶ濡れになりながら一生懸命自分のためにライトを持ち、カメラを構えている姿。

「とりあえず今は、目の前にいるこの方たちのために頑張ろう、ってスイッチが入りました」

それから10年、全国を飛び回り、忙しい、常に次の予定がある第一線のアナウンサーとして活躍した彼女が次のステップに踏み出そうと決めたのは、休暇で訪れたベトナムの空気に包まれたなかでだった。

「現地特有のゆったりした雰囲気、ゆるい感じを目にしていたときに、まる10年、張り詰めすぎていたかな」と。そろそろ次にチェンジしてもいいのかなあって」

私、会社辞めよう。ほんわかしたイメージの彼女が、ふわっとした空気のなかで下した決断。揺るぎなかった。

これからの自分を
改めて考える時期にしたい

現在の肩書はフリーアナウンサー。
「会社の仕事ってある日天から降ってくる

ようなもの。会社ってそういうものだとは思わんですけど、今はすべての仕事を自分でするかしないか決めていくわけで、それがすごく気持ちいいです。せっかく大きな組織を離れることにしたのでから1人でいろいろやってみたくて。誰にも流されず、自分の意志で全部決めたいなって」

フリーになってからの5年は思っていたより何倍もよいものでした、と語る一方で、最近「これからの自分」をしっかりと考える時期にきていると感じている。

「今は自分が何者なのかよくわからないというか(笑)。軸として片足をアナウンサーにおいておきながらではありませんが、本当にいろいろなことをやらせていただいています。ベトナムのときみたいに旅先で大事な決断をすることが多いので、これからも訪れた先で何か見えてくるといいなあと思っています」

Profile

1986年生まれ、東京都出身。テレビ朝日アナウンサー時代はスポーツキャスター等を務めたほか、情報バラエティ番組を幅広く担当。現在はフリーランスとして活躍する傍ら、コラム等の文筆業も行う。

