



ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。
今回は、**被扶養者資格確認(検認)**について、お届けいたします。

第101話: 平成22年度被扶養者資格確認(検認)

ご家族が被扶養者としてひかり健康保険組合に加入する為には、健康保険法で定めた認定基準をクリアしなければいけません。「収入・家族が変動した」などの理由で被扶養者資格を失っているのも拘らず、資格喪失の手続きをしないままとなっているケースが見受けられます。
「被扶養者の資格がない人が被扶養者と認定している状況をなくす」ことを目的として、検認の「調査表」をお送りします。

■調査表

7月上旬にご自宅へ発送

※7月中旬以降、お手元に届いていない方がありましたら当組合までご連絡ください。

■提出期限

平成22年度8月31日(月)必着

■今回対象でない被扶養者

- ・平成22年6月1日以降に、認定を受けた被扶養者
- ・平成4年4月1日以降に生まれた被扶養者(高校生以下)

■保険証について

扶養削除通知が届いた方は、対象者の保険証をご返却いただきます。

今回の「調査票」を期限内に未提出の場合は、被扶養者資格停止の処理を行いますのでくれぐれも提出漏れのないようお願い致します。



◆ 美肌はつくれる(4) ◆

Q. 甘いものを食べすぎるとニキビが増える。ホント？ウソ？

A. ホント!!

甘いものつまり糖質は、カラダの中に入るビタミンB1によって分解され、エネルギーになる。

ところが糖質を摂りすぎるとビタミンB1が不足し、糖質が分解されないまま残ってしまう。

この分解されなかった糖質は脂肪として体内に蓄積されていく。
その結果、皮脂が過剰に分泌され、ニキビや肌のべたつきとなって現れるのだ。

もちろん甘いものだけではなく、ゴハン、パン、麺類などもすべて糖質。
これらを摂りすぎると肌が脂っぽくなることを覚えておこう。

それを防ぐためには、とにかくビタミンB1を積極的に摂ること。
ビタミンB1を十分に摂れば皮脂分泌が抑えられるだけでなく、肥満予防や疲労回復にも効果がある。

★ビタミンB1を含む食品★
豚肉・玄米・ロースハム・そば・ライ麦パン



■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp(当組合宛)までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

