



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、健康診断・婦人科健診について、お届けいたします。

第102話：定期健康診断・婦人科健診

本年度も会社と共同で健康診断を実施します。

当健康保険組合では、被保険者のみなさまが健康状態を幅広くチェック出来る様に、法定健診以外の検査項目も実施しており手厚い受診内容にしております。

また、健康保険組合独自の健診として婦人科健診も実施します。乳癌・子宮癌は早期治療にて対処出来ます。
あの時診断しておけば良かった、ということがないように、是非この機会に受診して健康の状態を確認しましょう。

定期健康診断

- 実施期間：平成22年8月～11月
- 対象者：平成22年5月末現在の健康保険組合加入の被保険者
- 実施方法：事業所巡回及び通院健診にて実施
- 検査項目：法定内健診……内科健診・身体測定・検尿・呼吸器系（胸部レントゲン）
血圧測定・糖質代謝・糖代謝
法定外健診……肝機能検査・腎、膵機能検査・血液一般・血液尿酸検査
- 費用：会社と健康保険組合で全額負担いたしますので無料です。

※今年度からの変更点

二次検査は全額自己負担になりました。

婦人科健診

- 実施期間：平成22年8月～11月
- 対象者：定期健康診断対象者である30歳以上女性被保険者

●実施方法： 通院健診

●検査項目：【乳房検査】

(対象者)30歳～39歳……乳腺超音波orマンモグラフィ

40歳以上……乳腺超音波 & マンモグラフィ

【子宮癌検査】

(対象者)40歳以上(医師採取)

●費用： 全額健康保険組合が負担しますので無料です！！

……【定期健康診断・婦人科健診申込の流れ】……

①受診案内が自宅へ届く

②予約する(巡回(職場)健診を受けられる方は予約しないでください。)

《予約方法》

ア. 電話から

イ. インターネットから(携帯可)

③予約完了の連絡がくる

④後日受診表が届く

⑤受診日当日(必ず受診表は持参してください)

※注意点

巡回(職場)健診を受けられる方は婦人科健診の予約は健康診断終了後になります。

(※巡回健診受診後、2週間程度で婦人科健診用の受診案内が届きます)



◆ 美肌はつくれる(5) ◆

Q. コラーゲン入りの食品はしわ予防に効果がある。ホント？ウソ？

A. ホント

たんぱく質の一種であるコラーゲンは、胃や腸で分解されてアミノ酸になる。アミノ酸はそれぞれの細胞でコラーゲンを合成する大事な材料なので、コラーゲンを食べれば真皮のコラーゲン合成量が増え、しわがでにくくなると考えられる。

もちろん、コラーゲン以外のたんぱく質も、体内でアミノ酸に分解されて同様の働きをしている。たんぱく質なら、コラーゲンでなくてもしわ予防の効果はあるのだ。

コラーゲンをはじめとするたんぱく質は美肌には欠かせない栄養素なので、積極的に摂るようにしたい。コラーゲンと一緒にビタミンCを摂ると合成されるコラーゲンの量が増えるので、野菜や果物などを合わせて食べるのがおすすめだ！

【コラーゲンを多く含む食品】

鶏皮・軟骨・うなぎ・カレー・さざえ・ふかひれ・ゼリー



■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

