



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106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」をお送りさせて頂いておりますが、ご提出がまだの方は至急ご提出お願い致します。

■提出期限

平成22年度8月31日(火)です。ご提出がまだの方は大至急ご提出ください!!

※対象者の方には既に「調査表」を送付済みです。

まだ届いてない方、受け取ることが出来なかった方がおりましたらご連絡ください。

■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。

「調査票」が未提出の場合は、被扶養者資格停止の承認を頂いたものとし、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。



◆免疫力をつける(3)◆

Q. 肉をたくさん食べると免疫力が上がる。ホント？ウソ？

A. ウソ

免疫力を保つためには、バランスのとれた適度な食事が欠かせない。

栄養の偏りや食べすぎは免疫力を低下させる。

肉をたくさん食べると、スタミナがついて、免疫力もあがりそうだが、残念ながら、肉で免疫力を高めることはできない。実際、肉食動物は雑食や草食の動物に比べて寿命が短い。

肉の栄養分は消化、吸収が速い。急激に吸収された栄養素は、自律神経や内分泌(ホルモン)のバランスに影響を与える。また、肉に偏った食事は、腸内細菌のバランスも狂わせる。

腸内細菌にはカラダの免疫機能を調整する働きがあることが最近あきらかになっている。これが、免疫機能の働きを低下させる要因となる可能性がある。

野菜には豊富な食物繊維が含まれるため、消化吸収が肉に比べてゆっくりで、自立神経がリラックスの方向に傾く。

ホルモンの分泌も穏やかで、カラダの各機能への影響も少ない。また、腸内細菌を整える働きもある。これにより免疫力は安定する。

食事は節度をもって、内容にもメリハリをつけることが大切だ。



■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6F

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

