



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、**特定健診と主婦健診**について、お届けいたします。

第109話: 主婦健診・特定健診

* 主婦健診 *

普段健康診断を受ける機会の少ない主婦の方は、ご自分の健康管理にお役立ていただき、明るい健康な家庭生活を営むために、是非この機会に受診ください。

(※39歳までの主婦健診は希望制ですが、
40歳以上の女性配偶者は特定健診として強制的に受けて頂きます。)

- 日程:** 平成22年12月～平成23年2月末まで(予約開始は平成22年11月中旬～)
- 対象者:** 被扶養者である配偶者(女性)
- 費用:** 当組合が全額負担のため無料(約2～4万円の健診内容となります)
※2次検査は全額自己負担

* 特定健診 *

昨年度よりはじまった新たな健診・保険指導(特定健診・特定保険指導)は健診によってメタボリック シンドロームの該当者・予備軍などをみつけだし、リスクの高い方々に効果的な保険指導を行うものです。

- 日程:** 平成22年12月～平成23年2月末まで(予約開始は平成22年11月中旬～)
- 対象者:** 40歳～74歳
- 費用:** 当組合が全額負担のため無料
※2次検査は全額自己負担



★受診案内は11月中旬～ご自宅へ届きます★



◆冷え性・むくみ(1)◆

- Q. ナッツ類は冷え性に効果的だ。ホント？ウソ？
 A. **ホント。**

種子のなかまは、次の世代へ「命」をバトンタッチして行くわけだから、生命力にあふれていて、エネルギーに富んでいる(脂肪分も多い)。

特に、黒い色をした(黒豆、ブルーベリー、干しぶどうなど)アントシアニンの豊富なものには、血流改善作用、抗酸化作用などが報告されているので、冷え性の方にはおすすめの食品といえる。



■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

