



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からのお便りです。
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、いよいよ始まる健康診断と、秋の訪れとともに心機一転止めたい煙草について、お届けいたします。

第15話: 1. 健康診断します 2. 喫煙対策(2)

1. 健康診断します(婦人科健診)

Q1. どんな人が受けられるの？

平成18年7月末日までに、ひかり健康保険に加入している被保険者であれば、社員やクルーの区別なく誰でも受けられます。
そして、受診は法令で定められている義務ですので、自分の体のために必ず受けましょう。

Q2. 特別メニューとは？

それは、今回の健診では、普段検査することがなく、なかなか気づきにくい女性特有の疾病の早期発見のために「婦人科健診」を実施いたします。

対象者:健康診断対象者である30歳以上(平成19年3月末日現在)の女性被保険者
(30歳以下で受診しても有所見が出にくいこと(一般的には40歳以上の検査)から、30歳以上を対象といたしました。)

受診方法:当組合に希望日を連絡し、定期健診と同時(大阪地区は通院)
検査項目:乳房検査、子宮検査

未来のあなたのために 健康第一 健康診断



2. 喫煙対策(2)

禁煙したい人を応援します。
禁煙すると良いことがこんなにあります。煙草のこと、見直してみませんか。

よかった理由

その1:
自分が気持ちいい。

目覚めがさわやかで、せきやたんが止まります。
味覚がもどり食べ物おいしいです。

その2:
お金が貯まる。

1日1箱で1年間煙草を吸うと、約10万円。
これが年利1%の複利計算で、5年間になると約51万円。
30年間では約348万円。

その3:
病気の危険が下がる。

肺がんや心臓病などで死亡する確率が、
4年以下の禁煙で2分の1以上下がります。

その4:
まわりの人が喜ぶ。

衣服などにニオイがつかなくなり、カーペットを焦がすなど火事の心配がなくな
り、まわりの人の受動喫煙もなくなります。

そして、あなたが病気をせずいつまでも一緒にいられることで喜ぶ人がいます。

禁煙してよかった

● サプリの一言 ストレスを和らげよう編 ●

つついお塩は、味覚障害の始まりはじまり。

味の濃いお料理が好きになったら、細胞の老化をやっつける亜鉛不足の始まり。

食欲の秋もまずは健康な舌、健康な体からだね。

ご家庭のパソコンへ、この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。

ご家族の方にお話してみてください。

ご質問、ご要望等がございましたら、ひかり健康保険組合までお問い合わせください

tel: 03-5951-7422

mailto:Info@hikarikenpo.or.jp