



## 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、健康な人の実態と、秋といえば健康診断、そのサポートについて、お届けいたします。

### 第16話: 1. 健康優良者 2. 電話健康相談(4)

#### 1. 健康優良者

##### Q1. みんなってどれくらい健康?

当時から今まで加入している人のうち、平成16年度に保険証を使わなかった人は、323人(5.7%)  
平成17年度は530人(9.1%)、平成16～17年度の2年間通してでは119人(1.8%)でした。  
119人が2年間のうち一度も保険証を使って病院にかかるような病気、歯医者さんにかかる虫歯、  
眼科にかかるコンタクト作成などをしていないって、すごいですね。

##### Q2. 健康であるには、どのようなことをしてみよう?

こころと体が最も生きいきしていたら、理想な健康状態ですね。

そのためにも、生活習慣病を防ぐことが鍵です。

なぜなら、生活習慣病は、長い間の間違った食生活(暴飲暴食)、喫煙によってもたらされ、  
糖尿病、高血圧、ガン、心筋梗塞などを引き起こします。

これらの病気は、**慢性的に進行するので何十年という長期にわたって苦しみを背負うこと**になります。

医療費も莫大で、時間や費用面にも大きな負担がかかります。

一人の怠った生活習慣のために、本人やまわりの人がとてもつらい思いを味わうでしょう。

そこで、アンチエイジング(老化の予防、治療)的ライフスタイルを見直してみよう。

今日からできそうなこととして、

(1) バランスのとれた食事・良質な水の摂取 (2) 適度な運動

(3) 禁煙 (4) 良質な睡眠 (5) ストレス・コントロール

まず自分の体を知るために、健康診断を受けてみましょう。

### 自分のからだのこと知ってるかな 健康を診断してみよう



## 2. 電話健康相談(4)

### Q1. 電話健康相談って？

加入者皆様のこころとからだの健康のためにひかり健康保険組合の保健事業の一環として、外部機関の(株)保健同人社に委託し実施しており、お電話にて健康のことを相談できるようになっています。

### Q2. 電話するとどんな人ができるの？

外部機関の(株)保健同人社の医療専門スタッフが、対応してくれます。  
匿名でもお電話できます。

### Q3. 健康診断で肩が痛く腕が上げられない不調があり気になるってお電話すると？

例えば、腕はどのくらい上がらないかなど聞き、症状から考えられる病気の情報を提供し、受診の目安や症状の訴え方をアドバイスしてくれます。

## あなたのお悩みは？ 健診前も後もいろいろな不安は相談しましょう

### ● サプリの一言 ストレスを和らげよう編 ● 転ばぬ先のカルシウム。

骨粗しょう症って骨がスカスカになる怖い病気。  
だから、カルシウムと適度な運動で転ばぬ先の骨貯金。

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](mailto: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](mailto:Info@hikarikenpo.or.jp)