



ひかり健康保険組合からのお便り

～秋のけんこう日和 10月6日十五夜号～

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、内容盛りだくさん、読んでお得な健保だよりと、癒されたいサプリのお話についてお届けいたします。

第17話: 1. 健保だより2006Autumn 2. 読むサプரி

1. 健保だより2006Autumn

Q1. 健保だよりって？

当組合から発行している広報誌です。

当組合の指針や運用内容、様々な保健事業、健保からのお知らせを載せていますので、必見です。ご意見ご要望など、お気軽にどしどしお寄せください。

Q2. 秋号は、どんなことが載っているの？

今秋から始まります、各種健康診断の特集号です。

定期健康診断から、歯科口腔健診、主婦健診、インフルエンザ予防接種まで、そしてころとからだをサポートする健康相談の利用方法など満載です。

特に、新規事業として、女性被保険者にうれしい婦人科健診、被扶養者も補助を受けられるインフルエンザ予防接種が充実しました。

Q3. どうやったら読める？

被扶養者のいらっしゃるご家庭、被保険者のうちクルーの方へは、ご自宅へ発送致しました。

他、ご希望の方はご遠慮なくご連絡ください。

また、ひかり健康保険組合のHP(<http://www.hikarikenpo.or.jp>>健保広告ツール>ひかり健保だより)でもご覧いただけます。

読んでほっぴー 健康だより



2. 読むサプリ(ストレスを和らげよう編(1))

Q. 怒ってばかりいるとストレスへの抵抗力が弱まるって、うそ？ほんと？

A. ほんと。

「そんなに怒ると血圧があがるよ。」と昔からよく言われる通り、
交感神経が極度に興奮した状態になり、カラダが消耗します。
怒った状態は、車のアクセルを踏みっぱなしにした状態で、免疫力も落ちてきます。
気持ちの切り替えをしてみましょう。

成せばなるなる 柿の種

●健康人の一言 私のベスト健康法の巻●

”元気”の元は、好奇心とユーモア。

By 小林 カツ代(料理研究家)

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