



ひかり健康保険組合からのお便り

～秋のけんこう日和 11月15日七五三号～

お仕事おつかれさます。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、9月から始まりいよいよ大詰めの健康診断と、
読んでストレスを和らげようのお話について、お届けいたします。

第20話: 1. 通院健康診断 2. 読むサプリ

1. 通院健康診断

Q1. 健康診断ってどのように必要？

病気になったときに感じると思いますが、健康第一とよく言われるほど健康は大事なものです。ところが、「がん」「心臓病」「脳卒中」「肝臓病」「糖尿病」といった生活習慣病が、働きざかりの人を襲うケースが激増しています。

この悲劇を防ぐには、早期発見、早期治療が決め手です。
健康を診断し、元気にお過ごしください。

Q2. 必ず受けるんだよね、いつどうやって受けられるの？

対象者: 全国のひかり健康保険組合の被保険者(9月から始まった医療スタッフ巡回による事業所にて受診できなかった方も可能です)

いつ: 平成18年12月末まで

どこで: 指定病院(主幹機関の同友会から人事担当者及びご本人宛てに届いていますご案内に記載されています)

費用: 事業所及び当組合にて負担するため、無料

通院の受診方法: (1) 指定病院に健康診断を予約(予約は、各自または人事担当者がとりまとめている場合もあります)

(2) 受診(お支払いは無いです)

(3) 後日、主幹機関の同友会から配達記録郵便にて送られる健診結果票を受け取る

被扶養者のいらっしゃるご家庭へお送り致しました

広報誌「ひかり健保だより2006 Autumn」にも載せておりますので、ぜひご覧ください。

年に一回 体のメンテナンス



2. 読むサプリ(熟睡をくせにしよう編(1))

Q. レタスを食べると眠くなるって、うそ？ほんと？

A. ほんと。

ピーターラビットの絵本に、子ウサギたちがレタスを食べてこっくりと眠り込んでしまうかわいいお話があります。レタスには、「ラクッコピコリン」という物質が含まれていて、この物質が気分を落ち着かせ睡眠効果があるとされています。

しかし、食べられる量が少ないので、いくらレタスを食べてもピーターたちのように眠りこけることはありません。食べ方は、スープにたっぷりを入れていっぱい食べましょう。寒い季節には体が暖まって、寝つきがよくなることでしょう。

寒い季節には レタススープ

●健康人の一言 私のベスト健康心がけの巻●
幸せとは、何よりも健康であることなの。

By 鳳 蘭(女優)

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