



## ひかり健康保険組合からのお便り

～冬のけんこう日和 12月8日昨日は大雪の日号～

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、健康診断を受けて発見した病気や不安を相談できる窓口と、読んで熟睡して元気を回復しようのお話について、お届けいたします。

### 第21話:1. 電話健康相談(5) 2. 読むサプリ

#### 1. 電話健康相談(5)

健康のことは医師・看護師・栄養士に相談できるこちらへ電話  
0120-835-839

#### 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、お電話にて健康のことを相談できる窓口です。  
健康のことなら、何でもいつでも電話できます。(24時間受付・年中無休)

#### 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、相談に応じてくれます。  
匿名でもお電話できます。

#### Q3. 健康診断で、腕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、  
症状から考えられう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。

被保険者のクルーさん、または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 Autumnu」にも載せておりますので、  
ぜひご覧ください。



#### 2. 読むサプリ(熟睡をくせにしよう(2))

Q. 温かいミルクが眠り誘うって、うそ？ほんと？

A. ほんと。

**温かいミルクは、安心感を誘ったり、エネルギー(カロリー)が補給され精神的にリラックスできたりします。**

また、牛乳には、カルシウム(イライラを鎮める)、トリプトファン(睡眠と関係した神経伝達物質であるセロトニンをつくる)、カゼイン(眠りを誘う)という物質が含まれていて、

これらの物質に安眠作用があります。

ホットミルクは体を温め消化吸収もよいため、寝る前に飲んでも胃に優しい飲み物です。

## 眠りは生命のバロメーター

**健康人の一言 私のベスト健康心がけの巻**

感動する心が健康の源。心から流す涙はエネルギーにもなる。

By 山口 良治(伏見工業高校ラグビー部総監督)

---

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)