



## 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25日クリスマス号～

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、加入者の奥様が受けられる健康診断と、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22話: 1. 主婦健診 2. 読むサプリ

#### 1. 主婦健診

奥様へのクリスマスプレゼント  
大切な奥様の 大切なからだのために 健康診断受けられます

##### Q1. 主婦健診って？

被扶養者である配偶者(女性)の皆様の健康のために、主婦健診を実施します。

普段健康診断を受ける機会の少ない主婦の方は、

ご自身の健康状態を確認し、健康管理にお役立ていただき、

明るい健康な家庭生活を営むために、ぜひこの機会に受診しましょう。

##### Q2. ポイントは？

費用: 通常、1～2万円かかる健診費用が、当組合が全額負担するために、無料で受けられます。

検査内容: 問診から、血液検査、心電図、乳房・子宮検査まで、  
一般の健診に婦人科健診を加えた豪華な健診です。

##### Q3. どうやって申し込むの？

(1) 当組合より郵便で主婦健診のお便りを受け取る

(2) その中のはがきに必要事項を記載し、送付(切手はいりません)

本日必着のところ、29日消印有効まで延長致します)

(3) 医療機関からご案内が到着

(4) 予約し、受診

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 Autumn」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(3))

Q. ラベンダーの香りは眠気を誘うって、うそ？ほんと？

A. ほんと。

ラベンダーは、古くはローマ時代から沐浴時の香りや香水として使われてきました。  
その芳香成分に含まれる「酢酸リナリル」という物質には鎮静作用があり、  
リラックスした気分になせ、安眠効果があるとされています。

薄めた香りをコットンやティッシュペーパーにつけて、  
枕もとで香りを調節できるようにして使用するのもいいでしょう。

### 気の流れがスムーズに 安眠ラベンダー

#### 健康人の一言 私のベスト健康心がけの巻

「健全な精神が健全な肉体を作る」最後にくらだを動かすのは”気持ち”です。

By ヨーコ・ゼッターランド(スポーツキャスター)

---

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)