



ひかり健康保険組合からのお便り

～冬のけんこう日和 1月19日のど自慢の日号～

新年おめでとうございます。本年もよろしく願いいたします。

今年も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の二次募集と、
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23話: 1. 主婦健診(2)(二次募集) 2. 読むサプリ

1. 主婦健診(2)(二次募集)

奥様への新年のプレゼント

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) ご自宅宛てにお送りいたしました主婦健診のお便り中のはがきに必要事項を記載し、
送付(切手はいりません。1月31日消印有効)

はがきを破棄してしまった方は、お気軽に当組合までお電話ください。

(2) 医療機関からご案内が到着

(3) 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 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(冷え性と仲良し編(1))

Q. 唐辛子やこしょうなどのスパイスは冷えの予防になるって、うそ？ほんと？

A. ほんと。

辛いものは、胃腸を活性化して、消化吸収を助け、

代謝を活発にするという作用があるため、からだを温められます。

●他に冷え症に効く温性食品 もち玄米・里芋・お豆・にんにく・かぼちゃ・日本酒など

自然治癒力を活かして からだぽかぽか

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