



## ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

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、健康診断にて判明した大半の方が気をつけたい肝臓の健康と、  
保険証に書いてある電話番号はひかり健康保険組合の電話番号について、お届けいたします。

### 第3話: 1. 肝臓 2. 保険証の電話番号

#### 1. 肝臓(沈黙の臓器)

##### Q1. 肝臓のはたらきって？

光通信Grp皆様の身体のうち、最も多くの方が注意の必要な部位は肝臓でした。

沈黙の臓器といわれるほど異常が外に表れにくい臓器ですが、

全体の約7%の方(約4400名中300名)が、二次検査対象(A～F判定のうち、D～F)となりました。

肝臓は、体の中で一番大きい臓器で主に三つの機能があり、生命活動を維持する上でもきわめて重要なはたらきをしています。

体外から摂取した栄養分をからだが使いやすいように処理する「代謝機能」

からだに不要なものを体外に排出しやすい形に変える「解毒機能」

いざという時のために栄養素を分解して肝臓に蓄える「貯蔵機能」

##### Q2. 肝臓が弱る原因は？

肝臓の病気には、脂肪肝、アルコール性肝障害、A・B・C型肝炎、肝硬変、肝臓癌などがあります。

脂肪肝の原因は、エネルギーの過剰摂取と運動不足により肝臓にたまった中性脂肪です。

進行すると、動脈硬化や高血圧になりやすく、肝硬変や肝炎以外にも心臓病や脳卒中のリスクも高い場合が多いです。

アルコール性肝障害の原因は、アルコールを長い間飲み続け肝臓が常に負担を受け続けたことから起こります。

およその量として日本酒にして毎日3合くらいを5年以上飲み続けているとアルコール性脂肪肝になる可能性が高いとされています。

主な原因は、エネルギーの取りすぎ(過食、飲みすぎ)と、脂肪の持ちすぎ(運動不足)です。

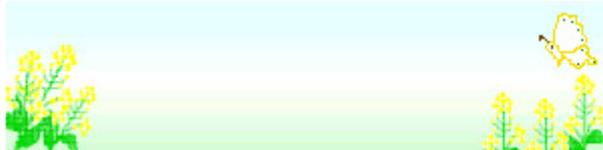
##### Q3. 肝臓を元気にするためには？

- 野菜・果物・海藻・良質なたんぱく質たっぷりの栄養バランスのよい食事にする
  - 適正カロリーを心がけ、脂肪の多い食品は控えめに
  - お酒は適量を守る
- 食事は3食規則正しく、朝食を抜かない、夕食は遅くならないようにする
  - 添加物や加工食品、インスタント食品をなるべく避ける
  - ストレスをためない
  - 適度な運動をする

肝臓に良い食品は

- ◆ごま ◆かぶ ◆大豆 ◆豆腐 ◆ブロッコリー ◆しじみ ◆あさり
- ◆小松菜 ◆牛乳 ◆卵 ◆カキ ◆かつお ◆こんぶ

## 野菜・海藻・お豆を食べて、肝臓をいたわろう



## 2. 保険証の電話番号

保険証に書いてある電話番号(03-5951-7422)は、ひかり健康保険組合の電話番号です。

お勤め先の会社の電話番号ではありません。

託児所のご連絡先、クレジットカードの申込等で、ご自身の勤務先電話番号として記載し、こちらにお電話がかかってきたとき、おつなぎすることができませんのでご注意ください。

**保険証の電話番号＝ひかり健康保険組合の電話番号、  
自分の勤務先電話番号として書きちゃだめ**

## 癒しの一言 ムーミン谷名言集

**すべて楽しいことは、お腹にいいのですよ！  
ムーミンママ「ムーミンパパの冒険」**

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)