



ひかり健康保険組合からのお便り

～初夏のけんこう日和 6月8日成層圏発見の日号～

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、今年度第一弾、健保だよりの発刊のご案内と、気になる若さについて、お届けいたします。

第31話： 1. 健保だよりの(初夏号)発刊 2. 読むサプリ

1. 健保だよりの(初夏号)発刊

Q1. 健保だよりのってなあに？

ご家庭向けの広報誌として、皆様の健康に役立つお知らせや組合活動内容を知っていただきより有効にご活用いただくよう、年に約二回発行しております。

Q2. 「健保だよりの2007 初夏号」は、どんなことが載っているの？

この度の「健保だよりの2007 初夏号」は、ひかり健康保険組合のご紹介号です。

本年度予算から、各種健診、電話健康相談、年間スケジュールまで、そして知りたいとき困ったときのホームページ、ご出産されます方への贈り物など、お知らせが満載ですのでぜひご愛用ください。



(↑ 画像をクリックすると、ひかり健保だよりが閲覧できます。)

● 被保険者の方へ

ひかり健康保険組合のHP(<http://www.hikarikenpo.or.jp/>)から、見られます。
その他詳しくご紹介しておりますのでご覧ください。

● 被保険者のクルーの方へ

ホームページを見る環境が難しい方でもご覧いただけますように、
ご自宅へ健保だよりをお送りしております。

● 被扶養者のいらっしゃる被保険者の方へ

ご家族と一緒にご覧いただけますよう、ご自宅へお送りいたしました。

● 人事責任者の方へ

人事の責任者の方宛てに事業所へお届けいたしておりますので、
他の責任者や課の皆様と回覧してください。

あなたの健康と幸せのために 今年度も保健事業をお楽しみに

2. 読むサプリ(若さを取り戻す編(1))

Q. アンチエイジングの基本は、生活習慣を見直すこと?

A. ほんと。

アンチエイジング的ライフスタイルの7カ条

- (1) 食事…たっぷり野菜・果物、良質のたんぱく質(大豆製品・脂身の少ない鶏肉・魚)、
白いもの(白米・白いパン・砂糖・塩分)は控えめに
- (2) 水…1日1リットル
- (3) 運動…代謝を高め太りにくいカラダをつくる、ストレス解消
- (4) くよくよ・イライラしない
- (5) 煙草は控えましょう
- (6) お風呂では湯船につかるようにしましょう…デトックス(解毒)作用、リラックス効果
- (7) 睡眠

さっそく今日から 手軽にアンチエイジング

■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関する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。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-16-15 光センタービル6F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

