



ひかり健康保険組合からのお便り

～夏のけんこう日和 8月8日立秋号～

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、ところによっては始まりました年に一回の健康診断と、ダイエットの小話について、お届けいたします。

第35話: 1. 健康診断 2. 読むサプリ

1. 健康診断

Q1. そもそも健康診断って？

この度実施する健康診断は、「事業主が行う法定健康診断」と「健康保険組合が行う生活習慣病予防健康診断」を一緒に行います。前者は、**労働安全衛生法** という法律で、事業主に年に一回の実施が義務づけられているもの **従業員は必ず受診する義務があります。**

実施結果は、労働基準監督署へ報告されます。

後者は、さらに充実した検査項目をプラスしており、腹囲測定、血液検査、30歳以上の方を対婦人科検診(子宮がん・乳がんが受けられます。

また、メタボリックがわかる腹囲測定(自己測定)もしてみましょう。

一度に、すみずみまで健診を受けられ、無料ですのでとてもお得です。

Q2. 受診できる人は？

平成19年5月末までに、(株)光通信グループの正社員、契約社員となっている者
平成19年5月末までに、社会保険に加入したクルー

Q3. いつ頃受けられるの？

通院健診・・・巡回健診地区以外 8月中旬(手元に受診票到着)～11月30日

巡回健診・・・大阪地区勤務者 9 / 5(水)～9 / 7(金) (会場:マルイト西梅田ビル)
(マルイト西梅田ビル、住友中之島ビル、山口興産ビル、ORIX 堂島ビル、リクルート難波クリスタグランドビル、桜橋西ビル、難波末沢ビル、肥後橋ニッタイビル、その他大阪地区

・・・池袋地区勤務者 10 / 15(月)～10 / 27(土) (10 / 20・21除く) (会場:光セ

(光センター、光2号ビル、光ビル、タカセ、TSセンター、IOB、山種、SAI、第三共立、ワ
ー
大宗ビル、イマダビル5号館、池袋周辺SHOP、その他池袋周辺勤務者)

… 沖縄市海邦 IT ビル勤務者 日程調整中(10月初旬予定) (会場:海邦 IT ビル)

自分が守ろう知ろう 自分のカラダ

2. 読むサプリ(ダイエットの真実を知る編(2))

Q. 夜型人間は太りやすいってうそ、ほんと?

A. ほんと。

1日のエネルギーの半分以上を夕食でとる人を、「夜食症候群」と呼びますが、
この食べ方は体を太りやすい状態にしてしまいます。

カラダは、朝と昼にもっとも活動できるようにセットされています。

同時に、この時間帯に摂取したエネルギーは、燃焼もされやすいのです。
しかし、夜を迎えるとカラダの活動は徐々に抑えられ休息期に入ってきます。
休息期にはエネルギーを燃焼するよりも貯蔵するほうに重点が置かれるため、
夕食をしっかりとする習慣があると、カラダにエネルギーを蓄えやすくなります。

これが、肥満の原因になるのです。

ダイエットを成功させるためには、カラダのリズムに合わせてエネルギーを補給するといいでし、

健康的なダイエットをサポート 夜よりも明るいうちにエネルギー摂取

■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

