



ひかり健康保険組合からのお便り

～秋のけんこう日和 10月1日 メガネ(一〇〇一)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、赤ちゃんが生まれたときもらえる受給者証の扱いと、
なりたいサラサラ血について、お届けいたします。

第37話: I. 助成受給者証 II. 読むサプリ

I. 乳幼児医療費助成 受給者証

Q1. 乳幼児医療費受給者証って？

市区町村では、お子様の健やかな成長と、ご家庭の経済的負担軽減のため、
乳幼児が病気やケガなどで医療機関に入院・通院したときの
保険診療医療費の一部を助成しています。
よって、お子様が生まれたときなど、市区町村からその助成を受けるための
「受給者証」をもらうことができます。

Q2. 受給者証をもらったら？

受給者証をもらったら、コピーをとり、そのコピーをひかり健康保険組合までご提出ください。
これは、義務ですので、必ず提出しましょう。

Q3. 他の受給者証もあるの？

受給者証には、他に、母子、特定疾患等があります。
全て提出義務に該当致しますので、速やかにコピーをご提出ください。

受給者証のコピーは提出しましたか 忘れず今すぐ提出しよう

II. 読むサプリ(血液をサラサラにする編①)

Q. アーモンドは血液をサラサラにする？

A. ほんと。

アーモンドを食べるとコレステロールが下がる、ということが
2003年のアメリカの学会で発表された。
実験結果によると、善玉コレステロールの変化はほぼなく、
悪玉コレステロールは有意に下がったということである。
ナッツ類は脂質が多いため、コレステロールの敵にされがちだが、
アーモンドは逆にカラダにいいということがわかってきている。

カラダの血管は 地球の外周2周半分(10万km)

■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丁目16番15号 光センタービル2F

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

