



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3日 健康強調月間の日号～

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、ところにより始まっている健康診断と歯科健診のご案内と、
カラダを流れる血液について、お届けいたします。

第38話: I. 定期健康診断と歯科健診 II. 読むサプリ

I. 定期健康診断と歯科健診

Q1. 定期健康診断は、いつ受けられる？

通院健診

巡回健診地区以外(ご家族) 8月中旬(手元に受診票到着)～11月30日

巡回健診

沖縄市海邦ITビル勤務者 10/3(水:本日です!)(会場:海邦ITビル)

池袋地区勤務者 10/15(月)～10/27(土)(10/20・21除く)(会場:光センタービル)
(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、大宗ビル、
ワークスタジオ01、イマダビル5号館、池袋周辺SHOP、その他池袋周辺勤務者)

対象者:平成19年5月末までに、**㈱光通信Grpの正社員・契約社員になった社員**
平成19年5月末までに、**社会保険に加入したクルー**

Q2. どんなところがいいの？

①手厚い検査内容

自分のからだを知り自分のからだを守るために、細部まで健康チェックができるよう受診内容を
手厚く(肝機能検査・胃腸機能検査・血液検査・聴力検査等)しています。

②無料

通常、1～2万円かかる健康診断が、当組合全額負担のため、無料で受けられます。

③婦人科健診

女性被保険者(30歳以上)のために、乳房・子宮検査を用意しました。

乳がんは、日本人女性が最もかかりやすいがんで、20人に1人がなると言われています。
早期発見・早期治療がキーポイントです。

Q3. 歯科健診は、いつ受けられる？

通院健診

対象者: ひかり健康保険組合に加入している被保険者(ご本人)・被扶養者(ご家族)

※巡回健診地区以外の勤務者は、こちらをご利用ください。

日程: いつでも好きなときに年2回まで無料で受診できます

お問合せ・お申込: 歯科健診センター(0120-882-899)

<http://www.ee-kenshin.com/m/hikarikenpo/>)

巡回健診

対象者: ひかり健康保険組合に加入している被保険者(ご本人)

対象地区: 希望いただいた会社の地区(池袋・大阪等)

日程: 各社で調整(～平成20年1月まで)

Q4. 巡回の歯科健診は、どんなところがいいの？

①早期発見・早期治療

「健康の入り口は、歯から」と言われるくらい、歯は大事なものです。

早期にチェックするにより、重度になってからより治療にかかる時間や費用も少なくできます。

②お仕事の合間に受診

勤務先の会社に医師が来てくれるため、忙しいお仕事の合間に受けられ、予防のためのチェック・指導が中心なので、所要時間は20分くらいで済みます。

③歯石除去

歯ぶらしだけでは落としにくい、歯垢を取り除いてくれます。

④受診者全員に豪華歯みがきセットをプレゼント

ご家族も受けられる 通院歯科健診 始めました

Ⅱ. 読むサプリ(血液をサラサラにする編②)

Q. 海草は、コレステロール値を下げる？

A. ほんと。

海草には、食物繊維が豊富に含まれている。

食物繊維は腸を通過するときに食べ物に含まれるコレステロールの吸収を抑えたり、コレステロールを材料にして肝臓でつくった胆汁酸を吸着する作用がある。

また、海草の食物繊維は、水に溶ける食物繊維なので、コレステロール値を下げる効果が高く、血圧を下げる働きもある。まさに、血液をサラサラにするのにおすすめの食材と言えるのだ。

赤血球は あんドーナツみたいな赤血球がいい

■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

