



## 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9日 寒露の日号～

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、健康診断などをたくさんお知らせした健保だよりの発刊のご案内と、カラダをめぐる血液について、お届けいたします。

### 第39話：Ⅰ．健保だより(秋号)発刊 Ⅱ．読むサプリ

#### Ⅰ．健保だより(秋号)発刊

##### Q1. 健保だよりってなあに？

ひかり健康保険組合では、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ホームページやけんこう通信(メール)、健保だよりを作成し広報に取り組んでおります。その一つである、健保だよりは、広報誌として年に約二回作成し、ご家庭の被扶養者の皆様及びクルーの被保険者の方へ、お手元で読めるようお送り致します。

##### Q2. 「健保だより 2007秋号」は、どんなことが載っているの？

この度の「健保だより 2007秋号」は、秋から始まる各種健康診断の特集と育児支援号です。毎年一回の定期健康診断、家族も受けられる歯科口腔健診・インフルエンザ予防接種、奥様が受けられる主婦健康診断、そして、お母さんお父さんになる方への支援・こころとからだの健康をサポートする健康相談など、あなたと家族の健康のためのお知らせが満載ですのでぜひご愛用ください。



### ●被保険者の方へ

ひかり健康保険組合のホームページ(<http://www.hikarikenpo.or.jp/>)から、近日中に見られます。  
その他のことも、詳しくご紹介しておりますのでご覧ください。

### ●クルーの被保険者の方へ

ホームページを見る環境がな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。

## あなたとあなたの家族の健康と幸せのために 保健事業をお楽しみに

## II. 読むサプリ(血液をさらさらにする編③)

Q. コレステロールが高いとケガが治りにくいって、うそorほんど？

A. ほんど。

傷が治る過程において必要なことは、傷ついた部分に  
新しい血が流れ込んでくれることだ。

つまり、傷口に向かって新しい毛細血管が伸びてきて、  
よい血をサラサラと流してくれないといけない。

傷口の近くでつくられるある種のたんぱく質は、毛細血管をつくっている薄い細胞が  
傷口に向かって伸びてくるのを助けて、傷の治りを促進する。

しかし、コレステロールが酸化したもの(酸化悪玉コレステロール)は、  
この細胞が伸びてくるのを邪魔してしまう。

したがって、コレステロール値の高い人は、酸化LDLも多くなると考えられ、  
ケガをしたときの治りが遅くなる可能性も高いと言えるだろう。

## コレステロールを味方に 食事(野菜・果物)・運動・水・禁煙・ストレス減

---

### ■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](mailto: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](mailto: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

