



## ひかり健康保険組合からのお便り

～冬のけんこう日和 12月14日 地球温暖化防止月間の日号～

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、ご好評いただいております主婦健診のご案内と、頭痛・肩こりから解放される方法について、お届けいたします。

### 第41話: I. 主婦健診 II. 読むサプリ

#### I. 主婦健康診断

##### Q1. 主婦健診って？

今年度も、被扶養者である配偶者(女性)の皆様の健康のために、主婦健診を実施します。普段健康診断を受ける機会の少ない主婦の方は、ご自身の健康状態を確認し、健康管理にお役立ていただき、明るい健康な家庭生活を営むために、ぜひこの機会に受診しましょう。

##### Q2. どんなところがいいの？

###### ①費用:

通常、約2万円かかる健診費用が、当組合が全額負担するために、無料で受けられます。

###### ②検査内容:

問診から、血液検査、心電図、乳房・子宮検査まで、一般の健診に婦人科健診を加えた豪華な健診です。

###### ③早期発見:

日本人女性がかっともかかりやすいガンが、乳ガンです。女性の20人に1人が乳ガンになるといわれ、2005年に乳ガンで亡くなった女性10,721人で、年々増えています。病気は発見が早期であるかどうか、その後の治療や治癒確率を左右します。正しい検査をして早期発見につとめれば、治る病気でもあるのです。

###### ④最寄りの指定病院で受けられます:

全国100以上の医療機関を選定しました。残念ながら、お近くに該当がない場合は、病院側が可能でしたら次年度検討いたしますので、ご希望をお寄せください。

##### Q3. どうやって申し込むの？

- ① ご自宅宛てにお送りいたしました主婦健診のお便り中のはがきに必要事項を記載し、送付  
(切手はいりません。締切を延長し、12月20日(木)まで受け付けます！)

※はがきを破棄してしまった方は、当組合までご連絡ください

- ② 選んだ医療機関からご案内が到着
- ③ 予約し、受診

被保険者のクルーさん、または被扶養者のいらっしゃるご家庭へお送り致しました  
広報誌「健保だより 2007秋号」、または、ホームページにも載せておりますのでぜひご覧ください。

## 大切な奥様の 大切なからだのために 健康診断プレゼント

### II. 読むサプリ(頭痛・肩こりから解放されよう編②)

Q. 肩こりは日本人特有の症状って、うそorほんと？

A. ほんと。

欧米には、そもそも「肩こり」にあたる単語がない。つまり、肩こりという概念そのものがないのだ。

もちろん、肩こりはあるのだろうが、欧米人は意識していないようだ。

これには、欧米人より日本人のほうがカラダのつくりがきゃしゃ、筋力が弱い、  
なで肩が多いなどの理由が考えられるが、はっきりとした理由はなぞ。

#### 解消法その1 ストレッチ:

- ①両肩をつりあげる⇨力をぬいて肩を下げる(これを5~6回繰り返す)
- ②首を回す(左右それぞれ5回ずつ)
- ③手を後ろで組んで胸をそらす⇨両腕を前にもってきて、背中を丸めるようにして手を下に引く(繰り返す)
- ④両手を頭の後ろで組む⇨ひじを引き、頭を下に下げる(繰り返す)

#### 解消法その2 つぼ押し:

- ①頭痛に効くツボ・・・こめかみのわき。片頭痛に効果あり。
- ②こりによる頭痛・肩こりに効くツボ・・・  
(天柱)ぼんのくぼみの中心から、左右それぞれ親指の横幅くらい離れたところ。  
(合谷)手の甲を上に向け、人差し指と親指を開いたときに、2本の骨が合わさる付け根部分。

## 肩こりには ストレッチ つぼ押し☆

---

■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

