



ひかり健康保険組合からのお便り

～冬のけんこう日和 1月22日 カレーの日号～

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、主婦健診開始についてのご案内と、免疫力を強化するためにはについて、お届けいたします。

第43話: I. 主婦健診開始! II. 読むサプリ

I. 主婦健診開始しております!

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、主婦健診を実施しております。

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。

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。

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。

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。

受診期間: 平成20年1月15日～2月29日

ご予約: ハガキで申込みを頂いた方に対して、健診機関のご案内と子宮検査キットが到着します。あとは健康診断を電話で予約して、受診してください。

(子宮検査はキットで自己採取し同封の返信用封筒で返送してください。)

※ 健康診断(ハガキで)申込みは平成20年12月20日で終了しております。

☆明るい家庭は健康から☆

II. 読むサプリ(免疫力を高めよう編②)

Q. 肉をたくさん食べると免疫力があがる、うそorほんど？

A. うそ。

免疫力を保つためには、バランスのとれた適度な食事が欠かせない。

栄養の偏りや食べすぎは免疫力を低下させる。

肉をたくさん食べると、スタミナがついて、免疫力も上がりそうだが、

残念ながら、肉で免疫力を高めることはできない。

実際、肉食動物は雑食や草食の動物に比べて寿命が短い。

肉の栄養分は消化、吸収が速い。

急激に吸収された栄養素は、自律神経や内分泌(ホルモン)のバランスに影響を与える。

野菜には豊富な食物繊維が含まれるため、消化吸収が肉に比べてゆっくりで、

自律神経がリラックスの方向に傾く。

食事は節度をもって、内容にメリハリをつけることが大切だ。

【免疫力を強化する5つの方法】

- ① **ストレスを解消する** ストレスは万病のもと。上手なストレス解消法を見つけよう。
- ② **運動不足を解消する** 運動は疲労回復、ストレス解消にも効果的。自律神経の働きを調整して、免疫力を強化！
- ③ **疲れをためない** 何よりも休息が一番。疲れたな～と思ったら、しっかり睡眠・休養を。
- ④ **ビタミン・ミネラルを
しっかり確保** 特に野菜、果物をしっかりとって。水分補給も重要なのだ。
- ⑤ **カラダの働きを整える
そのたの方法** 入浴、マッサージ、ヨガ、アロマ……。自律神経の働きを整えよう。

**☆6大栄養素☆
《水・タンパク質・脂肪・炭水化物・ビタミン・ミネラル》**

■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

