



## ひかり健康保険組合からのお便り

～冬のけんこう日和 2月6日 抹茶の日号～

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、保険証の取扱いについてのご案内と、免疫力をアップするためには  
について、お届けいたします。

### 第44話: I. 保険証について II. 読むサプリ

#### I. 保険証について

健康保険被保険者証(保険証)は、健康保険に加入していることを示す身分証で、  
病院の窓口で提示すると、ほとんどの診療を医療費一部負担(通常3割)で受けられます。  
このように大切な役目を果たすものになりますので、無くさないように保管しましょう。

##### ◀ Grp間で転籍するとき ▶

本人・家族分の保険証は必ずご返却してください。転籍先の保険証を発行致します。

保険証差替えの時に **必ず転籍前の保険証を返却してください。**

尚、転籍の場合、自動的に **ご家族の扶養処理はされません** ので、  
再度「被保険者異動届」の提出を必ず行っていただく必要があります。

##### ◀ 退職するとき ▶

5日以内には事業所に保険証を返却してください。(家族分も)

保険証はパスポートや免許証と同じくらいに大切な証明書です。

返却されたことが確かでない、第三者に悪用される可能性を避けられません。

**[ 利用資格があるのは退職日までとなります。]**

**翌日以降使用した場合は、医療費などの返還が必須となります。]**

##### ◀ 資格喪失後に(退職日の翌日から)保険証を使用したとき ▶

刑法違反になりますので、速やかに当組合まで連絡してください。

使用してしまった療養費分の請求書が届いた場合もご連絡ください。

##### ◀ 保険証の電話番号について ▶

保険証に記載されている、「03-5951-7422」はひかり健康保険組合の電話番号です。

会社の電話番号ではございませんので、外部からご本人さまへ  
おつながりするなどの連絡手段にはなりませんのでご注意ください。

☆ 不要な保険証をお持ちの場合は今すぐご返却ください ☆

## II. 読むサプリ(免疫力を高めよう編③)

Q. 玄米食にすれば免疫力がアップする？

A. ホント。

玄米はビタミンやミネラルなどの栄養素、そして食物繊維が豊富である。  
食物繊維には「腸内洗浄機能」があり、腸の不要な物質を排出させる作用がある。

たとえば、余分な中性脂肪やコレステロールなどを吸収し、  
便として排出してしまう腸は免疫機能と深い関係があり、  
食物繊維は腸を刺激することで、免疫機能を活性化させるのだ。  
また、善玉の腸内細菌を増やす働きもあり。これも免疫力アップさせる要因の1つだ。

### 【食物繊維】

※不溶性食物繊維・・・水を吸収すると、数倍に膨張する。  
これが腸を刺激して、おなかの調子を整える機能、腸内の洗浄機能 などがある。  
→豆類、穀類、きくらげ、抹茶 ナド

※水溶性食物繊維・・・体の中でゲル状(ゼリーのような状態)になる。このためカラダは、  
一緒に食べた栄養分を、このゲルに包んでゆっくりと吸収する。  
糖分をゆっくり吸収することで、肥満や糖尿病などを予防する効果もある。  
→海藻類、熟した果物、こんにゃく ナド

## ☆ 食物繊維は肥満防止にも効果的 ☆

### ■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

