



ひかり健康保険組合からのお便り

～冬のけんこう日和 3月10日 砂糖の日号～

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、保険料率・介護保険料率改定についてと、眼が美しく見える場所について、お届けいたします。

第46話: I. 保険料率改定について II. 読むサプリ

I. 保険料率改定について

早いもので、ひかり健康保険組合も設立5年目を迎えることとなりました。

これから迎える平成20年度は、
新高齢者医療制度の開始に伴う納付金の増加や、特定健診・特定保険指導の義務化など、
健康保険組合を取り巻く環境は大変厳しいものになります。
多くの健康保険組合では納付金の増額により財政が圧迫され、
保険料率の引き上げを余儀なくされています。

そのなかにおいて、ひかり健康保険組合は、可能な限り健康保険料の負担を抑え、
加入者の皆様の健康維持・増進のための保険事業を実施していくことを主眼におき、
今回健康保険料率を引き下げすることに決定致しました。

また、介護保険料率については、昨年8月に引き上げを致しました結果、
収支が安定致しましたので、納付金納付可能なところまで引き下げする事に決定しました。

● 一般保険料率（調整保険料率を含む）

〔負担割合 変更前〕

事業主 31/1,000

被保険者 31/1,000

↓

〔負担割合 変更後（H20.3.1実施）〕

事業主 30/1,000

被保険者 30/1,000

● 介護保険料率 ※ 40歳以上の方のみ対象

〔負担割合 変更前〕

事業主 16/1,000

被保険者 16/1,000



〔負担割合 変更後 (H20.3.1実施)〕

事業主 12/1,000

被保険者 12/1,000



II. 読むサプリ(眼を強くする編②)

Q. 薄暗い場所では眼が美しく見える？

A. ホント。

眼は暗いところでは少ない光を効率よく使うために、瞳が大きくひらいた状態になる。このため黒目のなかの茶色い虹彩の面積が減り、黒い部分が大きくなるので、黒目がちに見える。

さらに、見る側も暗い場所では細かいところがよく見えないので、相手の黒目と白目のコントラストだけが強調されて、魅力的に映ってくる。こうした条件が整うことで、普段よりも格段と美しい眼が出来上がるのだ。

眼の構造

①外眼部

眼瞼は(まぶた)の表面は皮膚、裏は粘膜からなっています。上まぶたは平均 170 本の長いまつげが、下まぶたはその半数ほどの短いまつげが生えています。

眼瞼は、健康な目の表面を維持するために重要です。汗やゴミ、強い光、その他の異物が目に入るのを防御して目を保護しているほかに、瞬目(まばたき)によって涙を角膜の表面に均一に広げます。

②眼球(目玉)

光が目に入る順で説明すると、まず角膜(黒目)と呼ばれる部分です。水の入った前房という部分を通過した後、レンズに当たる水晶体にはいります。角膜・水晶体で光は曲げられ硝子体をさらに経由してカメラでいうフィルムに当たる網膜で物の像を捉えます。

③角膜

膜は身体の中で最も透明な組織で、外界の像を眼内に取り入れる窓口として機能を果たしています。直径は約 11mm、眼の屈折力は 43 Dで眼の屈折力全体の 65 %を担っています。角膜は基本的には血管のない組織であり前房水や涙液により栄養を補給されています。

④水晶体

水晶体は直径 9mm の円盤状で、毛様突起から伸びている毛様小帯(チン小帯)という

糸状の物でハンモック状につり下げられています。
この水晶体は調節を司る部分ですが その厚みは平均 4 ～ 5mm です(調節によって変化する)
水晶体を解剖学的にいうと囊・皮質・核に分けられます。

⑤網膜

網膜はカメラに例えるとフィルムに当たる部分です。
網膜は、眼球壁の最内層を構成している薄い膜で組織学的に 10 層に分けられます。



■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

