



ひかり健康保険組合からのお便り

～春のけんこう日和 3月25日 電気記念日号～

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、H 20年4月から創設される『後期高齢者医療制度』についてお届けいたします。

第47話: I. 後期高齢者医療制度について II. 読むサプリ

I. 後期高齢者医療制度について

平成20年4月から老人保健制度が廃止され、
75歳(一定の障害があり認定を受けた人は65歳)以上の人は
「後期高齢者医療 制度」に変わり(移り)ます。

※高齢者のうち、75 歳以上の人を「後期高齢者」といいます。

現在 被扶養者として健康保険組合に加入されている方は
4月以降 健康保険を脱退する事になります。

加入対象者; 75歳以上すべての人

65歳～74歳までの、一定の障害があると認められた人

運営主体; 各都道府県単位で設立される後期高齢者医療広域連合会によって運営されます。

広域連合には、その地域のすべての市区町村が加入し、

保険料の決定や医療費の支給を行います。

なお、保険料の徴収や保険証の受け渡しなどの窓口業務は、各市区町村が行います。

保 険 料; 広域連合ごとに保険料が決められ、各市区町村に個別に納付します。

ただし、年額18万以上の年金受給者の場合は、年金から天引きされます。

老人保健制度では、被用者保険の被扶養者だった人は保険料の負担がありませんでしたが、
後期高齢者医療制度では、すべての人が保険料を納める必要があります。

※被用者の被扶養者だった人には、平成21年3月まで保険料の減免措置が予定されています。

保 険 証; 1人に1枚、保険証が交付されます。

※これまで使用していた、ひかり健康保険組合の保険証は
扶養異動届(削除)と合わせてご返却ください。

保険給付と自己負担; 医療などの給付は、これまでの老人保険制度と同じように受けることができます。

また医療機関で支払う自己負担額も同様で、一般の人は1割、現役並所得者は3割を負担します。



Ⅱ. 読むサプリ((眼を強くする編③))

Q. 眼の疲れは肩コリの大きな原因になる？

A. ホント。

眼の疲れ、いわゆる眼精疲労は多くの体調不良を引き起こす原因になってくる。
肩コリをはじめ、頭痛、さらにひどいときは気持ちが悪くなって吐いてしまうことさえある。
コンピュータの画面を見続ける仕事や、書類を整理する仕事などの後に
肩コリや頭痛を感じたら、眼精疲労が原因となっている可能性が高い。

また、子供のころから遠くのモノまで何でもよく見えて、
眼がいいことが自慢だったという人は、軽い遠視を持っていることがある。
遠視は、ピントを合わせられる距離の範囲は広いのだが、
逆に近くを見るときには普通の人よりもずっと眼を酷使うことになる。

このために、大人になるに従って近くを見るにはメガネを使ったほうが楽な場合もある。
近視も遠視も、悩んでいた肩コリや頭痛も、
「メガネであっさり解決」ということもあるので、心あたりのある人は一度眼科で検査してみよう。

～疲れ目対策～

★ ツボ・マッサージ

目の周りの骨を指で抑え、気持ちいいと感じるところを見つけて少し強く押してください。
ただし、眼球を抑えつけないように注意してください。
こめかみや首筋には、目の疲れや肩凝りのツボがあります。



★ 温める

温かいタオルをまぶたの上にのせます。
お湯を入れた湯飲みを二つ用意し、その湯気で温めてもよいでしょう。



まぶたの上に温かいシャワーを数分間あてるのも効果的です。



■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

