



## ひかり健康保険組合からのご便り

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、平成20年度定期健康診断について、お届けいたします。

### 第54話：平成20年度 健康診断始まります

本年度も会社と共同で健康診断を実施いたします。法定健診以外の検査項目も実施しており、手厚い受診内容にしております。年に一度の身体メンテナンスをきちんと受けましょう。

- ・法定健診； 内科健診、身体測定、検尿、呼吸器系、循環器系、・・・ナド  
→事業主に年に一回の実施が義務づけられているもので、従業員は必ず受診する義務があります。
  - ・法定外健診； 肝機能検査、聴力検査、血液一般・・・ナド  
→さらに充実した検査項目をプラスしております。
  - ・婦人科健診； 乳房触診、乳房エコー、子宮細胞診  
→定期健康診断対象者である女性被保険者（希望制）。
- 
- 実施期間； 8月～11月末まで（詳しくは別途ご案内いたします）
  - 実方法； 事業所巡回及び通院健診にて実施
  - 対象者； 平成20年5月末までに健康保険組合加入の被保険者
  - 費用； 通常1～2万円かかる健康診断が、当組合と事業所の全額負担のため、皆さんは無料で受けられます。



### 水分をしっかり摂っていない日の注射は痛い

注射の痛さを左右するのは、注射の成分の浸透圧（濃度）と体の血液の水分成分（血漿）の浸透圧との関係による。注射の成分が濃い場合や、血液がドロドロ状態で濃度が高いときは注射の成分がスムーズに体内に入っていないので痛い目にあう。

病院で注射をすることが予測される日は、朝から十分に水を摂って血液のサラサラ度を保つことが痛い目にあわないですむ方法だ。



---

■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

