



ひかり健康保険組合からのお便り

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、婦人科健診について、お届けいたします。

第55話：平成20年度 婦人科健診

本年度も女性被保険者(30歳以上)のさらなる健康促進を図る為、
当健康保険組合独自の健診として、婦人科の項目を設けております。
乳癌、子宮癌は早期治癒にて対処できます。あの時診断しておけば良かった、という事がないように
是非この機会に受診して、健康の状態を確認しましょう。

- 実施期間； 平成20年8月～11月末まで
- 対象者； 定期健康診断対象者である女性被保険者(30歳以上)
- 実施方法； 事業所巡回及び通院健診にて実施
- 検査項目； 乳房触診、乳腺超音波、子宮細胞診

【巡回健診 対象者】

各事業所で健診を行う方は事前の申込みは必要ありません。当日受付で申し出てください。

【通院健診 対象者】

病院に行って健康診断を行う方は事前の申込みが必要となります。申込み用紙は健康診断の
受診表と一緒に送られてきます。(ひかり健康保険組合のホームページからもプリントアウトで
きます。

<http://www.hikarikenpo.or.jp/>⇒届け出・申請⇒『(通院式)婦人科健診申込書』)

【申込み流れ】

- ①『婦人科健康診断申込書』をひかり健康保険組合に送る。(提出期限:平成20年8月29日必着)
- ②医療機関(同友会)から検査キットが届く。
- ③病院に連絡して健康診断・婦人科検査の予約を電話でとる。
- ④予約した日時に受診。



汗をよくかいたときは塩分の補給も忘れずに

汗をたくさんかいたときに手や腕をなめると塩辛い。身体から水分とともに塩分が失われた証拠だ。

塩分喪失の状態なのに水分だけを補給していると、かえって脱水(水足りん状態)が進む。血液の液体成分(血漿)の塩分濃度までもが薄まるので、水をほしがらなくなるからだ。塩分が少なくなると、血管もゆるむので水分が漏れるようになる。こんな状態から早く脱出しないと、命にかかわる。

汗をかいたら、水を飲むだけでなく、塩分の補給も欠かせない。

といっても大量の塩分を摂る必要はない。塩をほんのちよいとなめるだけでよい。市販のスポーツドリンクに含まれているナトリウムで十分な量だ。



■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 (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

