



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、検認の締切りについて、お届けいたします。

第56話：平成20年度 被扶養者資格確認(検認)締切りについて

ご家族が被扶養者としてひかり健康保険組合に加入する為には、健康保険法で定めた認定基準をクリアしなければいけません。「収入・家族が変動した」などの理由で被扶養者資格を失っているにも拘らず、資格喪失の手続きをしないままとなっているケースが見受けられます。

「被扶養者の資格がない人が被扶養者と認定している状況をなくす」ことを目的として、6月末頃から検認の「調査票」をお送りさせて頂いておりますが、ご提出がまだの方は至急ご提出お願い致します。

■提出期限 平成20年度8月29日(金)必着

※対象者の方には既に「調査表」を送付済みになります。まだ届いてない方、受け取りが出来なかった方がおりましたらご連絡ください。

■今回対象でない被扶養者

- ・平成20年6月1日以降に、認定を受けた被扶養者
- ・平成2年4月1日以降に生まれた被扶養者

■保険証について

扶養削除通知が届いた方は、対象者の保険証をご返却いただきます。

今回の「調査票」を期限内に未提出の場合は、被扶養者資格喪失の承認を頂いたものとし、資格喪失の処理を行いますのでくれぐれも提出漏れのないようにお願い致します。





喉の渇きよりも的確に水分不足を教える尿

水分の補給は喉が渇いたときに、という人も多い。しかし、喉が渇いたときは体のほうはすっかり乾いてしまっている。喉の渇きを目安にしていると、体が水をほしいときに遅れをとってしまう。

体の水分が不足しているかどうかの的確にわかるバロメーター役として活用できるのが尿の色だ。

通常、尿は山吹色に近い黄色をしている。水分が足りなくなるにつれ、濃い黄色や褐色へと変化する。朝一の尿が濃い色をしているのは睡眠中に水分が失われるせいだ。尿のバロメーターを活用すれば、いつでもどこでも体の水分不足をキャッチすることができる。



■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

