



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、特定健診と主婦健診について、お届けいたします。

第61話：特定健診・主婦健診

本年度よりはじまった新たな健診・保険指導（特定健診・特定保険指導）は健診によってメタボリックシンドロームの該当者・予備軍などをみつけたし、リスクの高い方々に効果的な保険指導を行うものです。

また、主婦健診は普段健康診断を受ける機会の少ない主婦の方は、ご自分の健康状態を確認し健康管理にお役立ていただき、明るい健康な家庭生活を営むために、是非この機会に受診されますようお願いいたします。

受診対象者； 特定健診→平成20年8月までに扶養認定された40歳～74歳の被扶養者（男女とも）
主婦健診→平成20年8月までに扶養認定された40歳未満の女性配偶者
特定健診＋婦人科健診→平成20年8月までに扶養認定された40歳～74歳の女性被扶養者

実施機関； 平成20年11月1日～平成21年2月28日

費用； 無料 ※二次検査は全額個人負担になります。

申込みの流れ； (1) 10月中に健診のお知らせを送付送付致します。※到着の確認できない場合はご連絡ください。

(2) 申込書をひかり健康保険組合に郵送ください。

受付期間 平成20年11月1日～11月28日

(3) 医療法人より受診表を含めた受診案内が郵送されます。

(4) 医療機関に予約をしてください。

(5) 受診



「死の四重奏」はまずは肥満から断ち切る

「死の四重奏」、カルテットの奏者は肥満、高血圧、糖尿病だ。いずれも、血管の事故を招く病気ばかりだが、4つの病気のうち、2つ、3つと重なるにつれて、血管の事故が早く突然起きてしまう。

四重奏の奏者はふだんから仲がよく、腕を組むことが大好きだ。肥満(特に内臓に脂肪がつく型)は高血圧、高脂血症、糖尿病、スクラムを組むのが大好きだ。2つの病気が組むことを病気が合併する、という。

死の四重奏は、開演前に演奏中止ということにしたいもの。

4つをまとめて治してしまおうと短期を起こさずに、まずは1つずつ改善していきたい。1つの病気が改善されるだけでも血管の事故を起こす危険は減ってくる。



■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

