



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、健康診断の結果について、お届けいたします。

第67話：健康診断結果について

昨年の8月～11月に実施致しました健康診断の結果はお手元に届きましたでしょうか。

健康診断は生活の見直しと早期発見のためとても大切になります。異常値があった場合は、病院で再度検査を受けるなど、治療をおこないましょう。

【検査表示】

- A・・・今回の検査では異常なし
- B・・・わずかな異常を認めるが、日常生活に支障はない
- C・・・軽度の異常を認めるので、計か観察を要す
- D・・・要再検査 E・・・精密検査を要す。治療中。

『D』の再検査の方につきましては、結果とともに二次検査のご案内をしておりますが、『C』・『E』判定が出ている方に関しましても 自主的に検査・治療を行うようにしてください。



風呂で汗を出すには、ひじを湯につける

風呂の入り方一つで健康効果を上げることができる。湯温は42℃を目安に体が温まるようにする。ただし44℃以上の高温の湯は血圧の変動を招きやすい。入った直後に血圧が上昇し、その後は降下するからだ。高血圧などの循環器系の病気をもつ人は湯温に気をつけたい。

時間のあるときは入浴タイムをゆっくりとりたい。風呂に入る30分以上前にぬるま湯をコップ1杯以上飲んでおく。42℃以下のややぬるめの湯で、みぞおちから上を湯から出した、半身浴は長く入るのに適した方法だ。そのとき、両ひじを湯につけてること。ひじは体温調節を司っている場所でもあるので、ひじが温まると汗がよく出て新陳代謝が高まる。



■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

