



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。

第71話：平成21年度保健事業のご案内

【疾病予防】



- **花粉症対策** ■ 花粉の飛散時期や症状を和らげる方法のメール配信(けんこう通信)など、少しでも快適に乗り切るための対策を状況に応じて行います。



- **特別健診** ■ MRI検査、CTスキャン検査などの皆様のニーズにあった健診を実施していきます。
- **通院歯科健診** ■ 行きたい時に年に二回まで、行きたい提携医療機関(全国最寄の提携医療機関から検索(被保険者・被扶養者年二回) & 選択できます)にて、ご家族も無料で受けることができます。



- **特定健診** ■ 40～74歳の被保険者と被扶養者の方を対象にメタボリックシンドロームに着目した新しい健診になります。
- **生活習慣病予防健診** ■ 事業主が行う法定健診と共同で、定期健康診断として実施。生活習慣病予防策として、循環器系・肝機能・腎機能等の検査と、ライフスタイルチェックなどの問診を行います。また婦人科健診として女性被保険者には子宮・乳房検査も実施。
- **巡回歯科健診** ■ 口腔予防対策として、虫歯チェック、歯垢掃除、歯磨き指導などの職場歯科健診。



● **インフルエンザ予防接種** ■ かかるとつらいインフルエンザの対策として、職場にて予防接種を実施。またご家族も医療機関にて接種した場合、補助金を交付しています。

● **主婦健診** ■ 生活習慣予防健診に加え、婦人科検査(子宮・乳房)も無料で受けられます。

※本年度より、乳がん発見率を向上させるべく、乳房検査は乳腺・超音波エコー検査とマンモグラフィー検査の両方を受けられるようにしました！！

【保険指導宣伝】

- 広報誌「健保だより」を家族向け中心に定期発行
- 広報メール「けんこう通信」を定期配信
- HPIによる公告
- Web医療費通知の公開
- 電話健康相談の設置
- 喫煙対策
- 貸付制度
- 育児支援



◆熟睡をクセにしよう(1)◆

Q. 寝酒を飲むと快眠できる

A. ウソ

酒は百薬の長といわれ、気分を高揚させたり、リラックスさせたりする効果があります。心配ごとを軽くし血圧を下げるというよい点もあります。しかし、睡眠前の酒は要注意！！寝つきはよくなりますが眠りが浅くなります。またアルコールを多量に飲むと筋肉を弛緩させ、イビキの原因や無呼吸になりやすくなります。寝酒を習慣化すると飲酒量が増え、アルコール依存症になってしまう危険性もあり、決して良いことではありません。

寝酒のかわりに、ホットミルクで質の高い睡眠を。。



■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

