



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、被扶養者資格確認(検認)について、お届けいたします。

第78話:平成21年度被扶養者資格確認(検認)

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のも拘らず、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、検認の「調査表」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21年度8月31日(月)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、受け取ること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21年6月1日以降に、認定を受けた被扶養者
- ・平成3年4月1日以降に生まれた被扶養者(高校生以下)

■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お願い致します。



◆血液をサラサラにしよう(5)◆

Q. 血液がドロドロの人はなるべく強い運動をした方がいい。ホント？ウソ？

A. ウソ

血液がドロドロの人は、軽い有酸素運動をしたほうがいい。

1時間程度のウォーキングを生活に取り入れることをおすすめします。

ウェイトトレーニングや激しいスポーツなどの強い運動は、短時間しか続けることができません。そのためカロリー

の消費も進まないのでは中性脂肪はほとんど減りません。

また強い運動をすることは活性酸素を生み出す原因にもなるので、血液がさらにドロドロになる可能性があります。

まずは、ジョギングや散歩などの簡単な運動から始めてみましょう。

そのとき、十分に水分を補給することも忘れないようにしましょう。水分が不足することも血液ドロドロの原因になります。



■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

