



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、**ストレス解消法ランキング**と**お出かけの際は保険証を持参すること**についてお届けいたします。

第80話

I. ストレス解消法ランキング

第一位



【入浴】

入浴にリラックス効果があることは化学的にも立証されており、

最も効果的なのは、心臓への負担が少なく、副交感神経が刺激される半身浴。

半身浴の基本は、38～41℃のぬるめのお湯に20～30分つかることで、

美容・リラックス・疲労回復など様々な効果がある。

第二位



【睡眠】

眠ることで心を身体を休めることは、全ての人に必要で効果があるストレス解消法

と言えるだろう。最近では**快眠まくらやCD、アロマ等の快眠グッズも人気**がある。

第三位



【カラオケ】

音楽を聴くことが精神を安定させ、ストレス解消作用を持つことは知られているが、歌うことでさらにその効果が高まるのが、近年の研究でわかってきた。

II. お出かけの際は保険証持参

突然歯が痛くなった、お腹が痛くなったなど、お出かけ先では思いがけないことで病院にかかることがあります。そんなとき、保険証があると、通常の**3割負担**で医療を受けられます。ところが、保険証が無いと、医療費が全額負担になる場合があるので、要注意です。



◆歯で美顔になる②◆

Q. 健康な歯はダイエットのプラスになる。ホント？ウソ？

A. **ホント**

痛む歯より、健康な歯のほうがよく噛んで食べることができる。

よく噛めば、脳はカラダが出す満腹信号を感知しやすくなり、食べすぎることが減ってくる。

そのため、良い歯でよく噛んで食べることはダイエットにもつながってくるのだ。

また、よく噛んで食べると唾液の分泌量が増えるため、歯の健康に良いだけでなく、

脳の働きを活発にし、栄養の吸収力も高めてくれる。

歯とカラダの健康のためには、噛みごたえのある食物繊維の豊富な食品をできるだけ食べるようにしましょう。



■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

