



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84話：主婦健診・特定健診

* 主婦健診 *

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ください。

(※39歳までの主婦健診は希望制ですが、40歳以上の女性配偶者は特定健診として強制的に受けて頂きます)

- 日程：** 平成21年12月～平成22年2月末まで(予約開始は平成21年11月～)
- 対象者：** 被扶養者である配偶者(女性)
- 費用：** 当組合が全額負担のため無料(約2～4万円の健診内容となります)
※2次検査は全額自己負担

* 特定健診 *

昨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。

- 日程：** 平成21年12月～平成22年2月末まで(予約開始は平成21年11月～)
- 対象者：** 40歳～74歳
- 費用：** 当組合が全額負担のため無料
※2次検査は全額自己負担





◆眼を強くする(3)◆

Q. メガネやコンタクトレンズをすると視力が低下する。ホント？ウソ？

A. ウソ

間違った処方メガネやコンタクトレンズを使用していると、裸眼視力に影響が出てくることもあるが、

正しく処方されたものを使っていれば眼が悪くなることはない。

ただし、コンタクトレンズはメガネより注意深く使用する必要がある。眼に直接触れているため、消毒が不完全だったり、不恰に連続装用を続けたりすると、眼の表面が異常を起し視力がさがることがある。こうした原因による視力の低下は、重大な結果を招くこともあるから、コンタクトレンズはルールどおりに使用することが原則だ。



■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

