



ひかり健康保険組合より



健康と伝説～
 コーロワでは、「赤ちゃんは何処
 から生まれるの」と訪ねる小さな
 子とらに「キャベツから赤ちゃん
 が生まれるの」と答えるそうです。
 柔らかな葉で幾重にも包まれて
 いるキャベツ。葉を一枚ずつ剥ぐ
 と赤ちゃんが生まれそうですね。

健康保険組合は
 母子支援事業を
 積極的に進めています



健康保険組合では、保健事業として
 「母子の健康」「こころの健康」「保育支援」を
 主要なテーマに母子支援に取り組んでいます。
 母子ともに健康で健やかな成長を願い、保育の一助として、
 赤ちゃんご誕生のご家族にマタニティCDと育児書・ガイドブック・
 絵本を贈呈いたしますのでぜひご愛用ください。

ひかり健康保険組合のホームページに

「子育て応援情報サイト」がオープンしました！

育児に関するお役立ち情報をお手軽にゲットできます。
 ご家庭からでもインターネットで見られますので、ご家庭でもご利用 OK です。
 ぜひ、奥様にも宣伝してください。



<http://www.hikarikenpo.or.jp/>

| | 説明 | リンク |
|-----------|---|---|
| 病院検索 | 健保連の全国の詳細な病院情報を検索できるサイトです。 | http://www.kenporen-hios.com/ (けんぼれん病院情報ぼすびたる！) |
| | 自分の住んでいる都道府県または郡市町村の医師会を選び、そのサイトで休日・夜間当番医を探そう | http://www.med.or.jp/ (日本医師会) |
| | 日本地図または下にあるリンクから、住んでいる都道府県・市区町村、あるいは診療科目を選んで検索する。 | http://www.isyadoko.net/ (医者どこ.net) |
| 育児相談 | あなたの悩みを電話で相談してみませんか？ 経験豊富な専門スタッフが、あなたの悩みに相談料無料でお答えします。 | http://www.hikarikenpo.or.jp/10/health.html (こころとからだの健康相談) |
| 子供の病 気 | まさか！のときに役立つ、育児中の病気や事故に関するサイトです。 | http://www.jrc.or.jp/ (日本赤十字社「子供の手当」) |

| | | |
|----------|--|--|
| | 夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供するサイトです。 | http://kodomo-qq.jp/index.html (おかあさんのための救急&予防サイト) |
| | お子さんが間違っただり飲んだり食べたりした場合の対処法などをやさしく解説しています。 | http://www.okiyaku.or.jp/goin/index.html (こどもの誤飲・誤食 110 番) |
| | 「おこさま 119 番」では乳幼児から学童期の子どもの病気やけがへの対処法を分かりやすく記載しています。 | http://www.banyu.co.jp/sukoyaka/index.html (すこやか子育て健康百貨) |
| | 病院の薬がよくわかるホームページです。 | http://www.jah.ne.jp/~kako/ (お薬 110 番) |
| | 子供がかかりやすい病気を、新生児・アレルギー・感染症・心・目などのカテゴリーに分けて、分かりやすく紹介しています。 | http://www.acajp.net/ad/sick/ (子供の病気事典) |
| | 赤ちゃんの子供の病気大百科です。 | http://aroma-ns.com/byouki/ (赤ちゃんの子供の病気大百科) |
| 保育所情報 | 全国にある 22000 もの施設からあなたの町の保育所が検索できます。厚生労働省発信の情報を提供するサイトです。 | http://www.i-kosodate.net/search/index.html (i-子育てネット 「保育所検索」) |
| 地方自治体リンク | 全国の地方公共団体からあなたの町の自治体が検索できます。オフィシャル・ホームページへのリンク一覧です。 | http://www.nippon-net.ne.jp/index.html (Nippon-Net 財団法人地方自治情報センター「全国自治体マップ検索」) |
| 母子・育児支援 | オススメ妊娠、出産、子育てを応援するコミュニケーションサイトです。 | http://www.babytown.jp/ (ベビータウン～妊娠・出産・育児 365 日応援サイト～) |
| | ひかり健康保険組合では、母子支援に一環として、ご懐妊時とご出産後に素敵なプレゼントを贈呈しています。 | http://www.hikarikenpo.or.jp/ (ひかり健康保険組合母子支援事業) |
| | 妊娠・出産に関わるお金の話をわかりやすく説明。マタニティー期の悩みを解消。初期の症状・兆候を検査薬などでいち早くキャッチして安産を迎えましょう。 | http://syussan.moo.jp/index.html (妊娠・出産のお金大辞典) |
| | 女性限定の安心口コミ掲示板です。 | http://women.benesse.ne.jp/ (ウイメンズパーク) |
| | 女性のための健康生活ガイドです。 | http://www.jineko.net/index.html (女性のための健康生活ガイド) |

| | |
|---|---|
| <p>大切な赤ちゃんを抱っこするベビースリング。ひとりでも多くのユーザーが安全・快適に使いこなせるよう、選び方のポイントから使い方の基礎・応用までを解説しています。</p> | <p>http://www.pinco.cside.com/bs-union/ (ベビースリング愛好会)</p> |
| <p>赤ちゃん連れ・子連れ歓迎！クチコミで紹介された、子連れ旅行にぴったりの宿泊施設を掲載。子連れで泊まって良かった宿泊施設、赤ちゃんに優しい宿泊施設などを紹介します。</p> | <p>http://www.happy-mama.com/06_stay/06_top.html (はっぴーママ)</p> |
| <p>スマイリーママは徹底的に子供連れの視点にこだわり、クチコミ情報を投稿してくれる「クチコミスト」と呼ばれるメンバーによって、主観・客観織り交ぜて、様々な外出時に利用するものを評価するサイトです。</p> | <p>http://www.smiley-mom.com/ (クチコミサイト スマイリーママ)</p> |
| <p>手遊び歌の歌詞がわからない、振りがわからない、音程がわからない。仕事に必要で手遊び歌を覚えたいんだけど、まわりに小さい子どももいないし、教えてくれる人もいない。誰に聞いていいかわからない。 てあそび.comでは、手遊び歌・絵描き歌を「Flash」という動画を使って、わかりやすくご紹介します。</p> | <p>http://www.teasobi.com/ (てあそび.com)</p> |

■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 を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合に、ご意見のある方は、info@hikarikenpo.or.jp まで、お寄せください。

ひかり健康保険組合

〒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

t e l : 03-5951-7422 f a x : 03-5951-9663

