



365日・24時間いつでも、どこからでも相談してください！

Update 2008.12.18

こころとからだの健康相談

いよいよ2008年も12月の中旬になりました。これからの季節、忘年会や新年会などお酒を飲む機会も増えています。何かと忙しい年末だからこそ、体調管理に気を配りましょう。

さて、「電話健康相談」は、皆様がより健康的な生活ができるようにお手伝いする健康支援サービスです。

1日24時間365日、病気の悩み、育児の不安、介護の心配、そしてメンタルヘルスに関してまで「こころとからだの健康」について何でもご相談いただけます。

経験豊かで有資格のスタッフが最新情報を網羅したデータベースを駆使してあなたを温かくサポートします。プライバシー厳守いたしますので、ご相談内容が他に知られることは絶対にありません。安心してお気軽にご相談ください。電話相談は無料です。面談相談は2回目まで無料です。

詳しくは、ひかり健康保険組合のホームページをご確認ください。

1

トップページ
「こころとからだの健康相談」
のボタンをクリック！！

2

「こころとからだの健康相談」
のボタンをクリック！！

「相談する前に」
ボタンをクリック！！

あなたのお悩みが
どの項目に該当するか
選択してね！！

The screenshot shows a website titled '日本語の基礎知識' (Basic Knowledge of Japanese). The page has a blue header with navigation links: 'HOME', 'ABOUT', 'CONTACT', and 'FAQ'. Below the header, there are two main columns of text. The left column is titled '日本語の基礎知識' (Basic Knowledge of Japanese) and the right column is titled '日本語の学習方法' (Methods of Learning Japanese). Both columns contain introductory text and a small illustration of a person at the bottom. A large yellow arrow points from the top of the page down to the two columns.

[illegible]

相談内容を確認したら
「相談する」ボタンを
クリック！！

[illegible]



News & Topics

<身体をいたわる飲酒のポイント>

1.空腹では飲まないようにしましょう。

→空腹のままお酒を飲むと、肝臓に負担をかけるだけでなく胃の粘膜を荒らすことにもなります。

まずは、お通しなどを食べて胃の粘膜をガードしてから飲みましょう。

2.濃いお酒は薄めて飲みましょう。

→ウイスキーをストレートで飲むなど高濃度のアルコールを飲むと、胃の粘膜がダメージを受けて出血やただれなどを起こしてしまいます。

3.薬をお酒で飲まないようにしましょう。

→アルコールと薬を一緒に飲むと、肝臓でそれぞれの代謝が競合して薬が効きすぎてしまい危険な状態を招くことがあります。薬とお酒は絶対に一緒に飲まないようにしましょう。

■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。

■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

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

