

ひかり 健保だより

2007 秋 号



東京都豊島区南池袋1-16-15
光センタービル(〒171-0022)
TEL.03-5951-7422

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

目 次

2~6 各種健康診断のお知らせ

~自分の体を知ろう・自分から守ろう~

- 2 歯科健診 (全国巡回・全国通院)
- 3~4 定期健康診断+婦人科健診
- 5 インフルエンザ予防接種
- 6 主婦健診

7・8 育児支援

~お母さんお父さんになる方へ
こころとからだの健康をサポート~

ご妊娠祝い・ご誕生祝い
出産育児一時金・出産手当金
電話健康相談・メール健康相談・こころオンライン

11~13 特定健診

~脱メタボリックシンドローム~
新しい健診・保健指導が始まります

- 1 秋号発行のご挨拶
- 9 健康指導
(デトックス～美腸になるには～)
- 10 介護保険料率
改定のお知らせ
- 14 メタボリックって?!
- 15 健保からのお知らせ



健保だより2007 秋号 発刊のご挨拶

拝啓 朝夕がしのぎやすくなり秋めいて来ました。いかがお過ごしでしょうか。
皆様ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

ひかり健康保険組合は、設立4年目の平成19年度も半ばを経ました。本年度も、更に皆様のこころとからだの健康増進に繋がるよう、各種健康診断、育児支援などの充実を図り、“予防を主体とした健康づくり”に取り組んで参ります。健診などにより早期発見・早期治療をし、そもそも病気にならないよう若いうちから病気を事前に防ぎ、ひかり健康保険に加入している皆様が健康な日々を過ごされることをめざしています。

さて、この度「健保だより2007秋号」は、
～秋から始まる各種健康診断の特集と育児支援号～
◎定期健康診断(歯科口腔健診、インフルエンザ予防接種、主婦健康診断など)
◎お母さんお父さんになる方への支援・こころとからだの健康をサポートする健康相談
◎特定健康診断・特定保健指導 など
お知らせが満載ですのでぜひ愛用ください。特に、女性被保険者の婦人科健診、被扶養者のインフルエンザ予防接種、新規事業として2人めご出産の方へのご懐妊祝いも充実致しております。
また、ひかり健康保険組合ホームページ上へも掲載致しましたのでご覧ください。

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

皆様の健康増進のお手伝いを、職員一同全力で取り組んで参りますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

敬具



本件に関するお問い合わせ及び配本

お送り致しました「健保だより2007秋号」についてのお問い合わせは、当組合までご連絡ください。こちらは、被扶養者がいらっしゃるご家庭及びeruleーの被保険者へお送りしています。住所は、事業所に届けている方へお送りしています。ご意見、ご要望もお待ち致しております。

ひかり健康保険組合

〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-16-15
光センタービル2F
TEL.03-5951-7422
ホームページ <http://www.hikarikenpo.or.jp/>



平成19年 9月吉日

ひかり健康保険組合

常務理事 上野 勝行

HIKARI Health Insurance Society

各種健康診断のお知らせ ~自分の体を知ろう・自分から守ろう~

2

歯科健診

◎全国巡回歯科健診

「健康の基本は、美しい歯があってこそ!」

本年もひかり健康保険組合では、口腔疾病予防対策の一環として歯科健診を実施致します。

他の疾病と同様に口腔疾患(虫歯・歯肉炎・歯槽膿漏など)は、早期発見・早期治療が原則で、自然に治ることはできません。

健康維持の入り口は歯の健康からであることを十分理解して頂き、「治療から予防へ」「健康な歯をいかに健康なままで」の認識革命をしましょう。特に日頃喫煙をされている方は是非この機会に受診しましょう。



あなたの歯は健康ですか?

実施機関：日本歯科衛生協会(実施ご希望頂いた会社の人事担当者宛に連絡して貰う様に依頼しております)

実施対象地区：ご希望頂いた会社の地区(池袋・大阪等)

日程：各社で調整頂き、実施可能な日程を決めてください

会場：各社の研修室等

対象者：ひかり健康保険組合被保険者

実施期間：平成20年1月末迄

費用：全額健康保険組合負担=無料です!!

項目：◇歯科予防健診 ◇歯石除去 ◇衛生指導(ブラッシング指導)

※所要時間はひとりあたり20分程度

※健診は予防の為の指導が中心となり治療は行いません

受診者全員に豪華歯磨きセットをプレゼント

大好評!!
受けた人の95%が
満足だぜ!!



健歯郎

Check!!

オーラルケアが命を守る

虫歯及び歯周病の原因となる歯垢の除去は、歯の形態や歯列の状況などから、自己管理のみで完全に行なうことは困難です。そのため、これらの疾患を予防し、実際に歯の喪失防止に結びつけるためには自己管理に加えて、専門家による歯石除去や歯面清掃、予防処置を併せて行なうことが重要です。実際に歯科医師、歯科衛生士による適切な予防処置(フッ化物応用、予防填塞(フィッシャーシーラント)、歯石除去や歯面清掃等のプロフェッショナルケア)を組み合わせて行なうことが虫歯及び歯周病を予防し、歯の喪失を減少するのに有効であることが、多くの研究から明らかにされています。

また、事業所巡回での歯科健診を受診できなかった方は、契約歯科医院での通院歯科健診を受けていただけます。

◎全国通院歯科健診

「ご家族も受けられる無料通院歯科健診始めました!」

ひかり健康保険組合では、「歯科健診センター」の協力を得て、「通院歯科健診」を実施致します。インターネットから簡単に予約ができます。ご家族の方も受けられますので皆さんで受診しましょう。

※通院受診希望の方は、歯科健診センターより申込みしてください。

お問い合わせ
お申し込みは

歯科健診センター

0120-FreeDial 0120-882899

携帯・PHSもOK!
9:00~18:00(土・日・祝日除く)

FAX.03-5402-8878 (FAX用申込書はHPよりPDFをダウンロードください)

<http://www.ee-kenshin.com/m/hikarikenpo/>

運営/メディカルエージェント株式会社(東京都港区虎ノ門4-1-8虎ノ門4丁目MTビル1F)

健保だよりコラム

歯科健診を毎年楽しみにしている!
と言う声も多数届いているぜ!
本当に気持ちいいから
是非お試しあれ!
それと今年から、
家族も無料でうけられる
「通院型無料歯科健診」も始めたぜ!
みんなどんどん行ってくれ!



定期健康診断



◎定期健康診断

本年度も会社と共同で健康診断を実施します。
当健康保険組合では、被保険者のみなさまが
健康状態を幅広くチェック出来る様に、
法定健診以外の検査項目も実施しており、手厚い受診内容にしております。

今年度の実施案内

1) 実施期間: 平成19年8月~11月

職場健診

池袋地区 平成19年10月15日~10月27日

大阪地区 平成19年9月5日~9月7日

米子地区 平成19年10月11日

倉吉地区 平成19年10月4日

飯塚地区 平成19年10月18日

大牟田地区 平成19年9月13日~9月14日

宮崎地区 平成19年9月5日

沖縄地区 平成19年10月3日

2) 対象者: 平成19年5月末日現在の健康保険組合加入の被保険者

3) 実施方法: 事業所巡回及び通院健診にて実施

4) 実施案内



年に1度の
身体のメンテナンスですよ!



検査項目	内 容	検査目的
法定内健診	内科健診	既往症、新雜音、甲状腺疾患などを調べます
	身体計測	肥満度測定、視力障害の有無を調べます
	検 尿	腎臓や膀胱などの病気、糖尿病、肝臓病などの有無を調べます。
	呼吸器系	肺結核などの胸部疾患を早期診断するため
	循環器系	高血圧や低血圧を調べます
	安静時心電図 (35歳以上)	心疾患の有無を調べます
	脂質代謝	動脈硬化の原因となる高脂血症等の有無を調べます
	糖 代 謝	糖尿病の早期発見と予防のため

健保だよりコラム

健康診断は自動車の車検と同じだよ!
年に1回の身体のメンテナンスを
きちんと受けてね!

ひかりちゃん



各種健康診断のお知らせ ~自分の体を知ろう・自分から守ろう~

定期健康診断・婦人科健診

4

法定外 健診	検査項目	内 容	検査目的
	肝機能検査	GOT、GTP、γ-GTP、AL-P、HCV抗体、HBs抗原	肝疾患及びB型、C型ウィルスの有無を調べます
	腎・脾機能検査	尿素窒素、クレアニチン、血清アミラーゼ	腎臓、脾臓疾患の有無を調べます
	血液一般	白血球数、赤血球数、血色素量、ヘマトクリック値、血小板数	貧血、白血病などの有無、程度を調べます
	血液尿酸	尿 酸	痛風などの有無、程度を調べます
	聴力検査	—————	聴力障害の有無を調べます

本検査項目ですが、皆様受診でできます。
本来ならば40歳以上の方方が受けられる。

一酸化炭素呼気検査（池袋・大阪地区職場健診：喫煙者対象）

腹囲測定（30歳以上対象）

健保だよりコラム

呼気一酸化炭素濃度検査は、会社の喫煙対策委員会とひかり健康保険組合のタイアップで取り組んでいます。今年で3年目なんだけど、たくさんの禁煙達成者がでたんだよ!!だから今年は東京だけじゃなく大阪でも、呼気一酸化炭素濃度検査をやるよ!

吸ってませんなんてうそついてもばれちゃうぞ～!
タバコの煙は実はものすごく公害度高いんだよ!有毒ガスを大事な身体に吸い込んでいるんだよ～!頑張って禁煙して、身体もキレイに地球もキレイにしょーね!



◎今年度も婦人科健診を実施します

女性被保険者(30歳以上)のさらなる健康促進を図る為、当健康保険組合独自の健診として、婦人科の項目を設けております。乳癌・子宮癌は早期治癒にて対処出来ます。あの時診断しとけば良かった、という事がないように、是非、この機会に受診して、健康の状態を確認しましょう。

- 1) 実施期間 平成19年9月～11月末
- 2) 対象者 定期健康診断対象者である女性被保険者(30歳以上)
- 3) 実施方法 事業所巡回健診及び通院健診にて実施
- 4) 実施内容

病気の芽は
若いうちに摘め!



検査項目	内 容	検査目的
婦 人 科 (30歳以上)	乳房触診、乳房エコー (子宮頸部)細胞診	乳癌、子宮頸癌などの有無を調べます

※費用は全額健保負担いたしますので、個人負担は無料です

健保だよりコラム

乳がんはガンの中では唯一、自分で発見できるガンもあるんだよ。しかも乳がんは早期に発見されれば95%が治癒すると言われているから定期健診で乳がんを早い時期に発見しましょう! 若いからって油断は禁物だよ～!



インフルエンザ予防接種



◎インフルエンザ予防接種

今年も被保険者を対象とした『インフルエンザ予防接種』の費用補助を実施致します。
インフルエンザが流行する前に、ぜひ予防接種を受けましょう。

補助対象

ひかり健康保険組合に加入されているご本人及びご家族
※今年度も範囲を広げ、加入されているご家族も対象といたします。

対象期間

平成19年11月1日(木)～平成20年2月28日(木)接種分
※効果的に予防するために、遅くとも1月末までに接種するのが
望ましいです。

補助金額

3,000円(同一年度の対象期間内に接種された方

1人につき1回まで)

※予防接種の料金が3,000円未満の場合、実費分となります。
※予防接種の料金は、医療期間によって異なりますので事前に
ご確認ください。

申請期限

平成20年3月14日(金)必着分まで

注意事項

インフルエンザワクチンによる予防接種は、
あくまで個人が接種を必要かどうか判断して受ける任意接種ですので
受けるときは、必ずかかりつけの医師とご相談の上行ってください。



申請から支給までの流れ

- 1) 各自希望の医療機関にて、接種後、予防接種料金を全額支払う。
 - 2) 領収証(必ず接種者名・1回分の接種料金・内訳にインフルエンザ予防接種と明記されているもの)を受け取る。
 - 3) 『補助金申請書』を記入し『領収証原本』を添付し健康保険組合へ申請する。
※領収証原本は、“接種者氏名”“1回分の接種料金”が明確になっていること。
- 注意：領収証の宛名は予防接種を受けた個人名
 ※複数人数で受診し一括で支払った場合は、領収証の余白等に全受診者氏名を必ず記載してもらってください。
 ※申請書は、ひかり健康保険組合HPからもプリントアウト可能です。
 ※領収証のコピーは不可です。
- 4) 申請書が健康保険組合へ届いたのち、支払者の給与口座に振り込みます。
※支給明細書は送付いたしませんのでご了承ください。

インフルエンザQ&A

Q.インフルエンザって？

A インフルエンザは風邪とは違い、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然表れます。重症化、合併症をも引き起こす、とても注意が必要な感染症です。悪化し、死亡に至るケースもあるほど、一旦かかると怖い病気です。



CAUTION!

Q.いつ接種するといいの？

A インフルエンザワクチンには潜伏期間があり、効き始めるのは接種してから1週間後です。流行る前に接種しておきましょう。

Q.なんで被保険者も被扶養者も受けた方がいいの？
予防接種をしておくとどんなことがある？

A インフルエンザは感染により発症します。あなたがかからなければ、大事な家族や職場のみんなにうつすことを防げます。
また、家族がかからなければ、家族が重い症状に苦しんだりあなたにうつしたりすることも防げます。うつらない・うつさないように、みんなでインフルエンザ予防接種を受けましょう。

健保だよりコラム

インフルエンザは
かかると風邪より危険!!
だから職場のみんな、家族のみんなで
予防接種を受けましょう!
受けなくて感染しちゃったら
家族にも、職場にも迷惑かっちゃうぞ~!



主婦健康診断

◎主婦健康診断

明るい家庭はあなたの健康から大切だから受けましょう健康診断!

被扶養者である女性の皆様の健康を願って、ひかり健康保険組合では、主婦健康診断を実施いたします。普段健康診断を受ける機会の少ない主婦の方は、ご自分の健康状態を確認し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、ぜひこの機会に受診されますようおすすめいたします。今回も、健診機関で受診することがどうしても難しい方のために、郵送健診をご用意致しました。郵送健診は、健診実施に連続3日間必要で、キャンセルはできませんのでご注意ください。

■日程：平成20年1月中旬～2月末までの約45日間

■対象者：被扶養者である配偶者（女性）

■検査項目

検査項目	検査内容
①問診	医師がご相談をお受けします
②計測（身長・体重・肥満度・視力）	肥満度、視力等がわかります
③血圧測定	高血圧・低血圧の発見
④胸部X線検査	呼吸器系の異常の有無
⑤検尿	糖尿病、腎疾患の発見
⑥血液検査	貧血、腎・肝・心臓疾患等の発見
⑦心電図	心臓機能の異常の発見
⑧乳房検査	乳腺症等の発見
⑨子宮検査（頸部）	自己採取法

指定医療機関が増えました！



今踏み出す一歩で早期発見により
あなたの命が守られます

- ※郵送健診の方:①、②の一部、④が受診できません。
- ※⑧:通院の方は超音波（エコー）、郵送の方は手引き書による自己検査になります。
- ※一部のみの受診はできません。
- 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。）
- ご案内：平成20年11月頃、詳細のご案内をひかり健康保険組合から被扶養者である配偶者の方宛て（ご自宅）にお送りいたしますのでご覧ください。

前年度の結果報告・今年度の改善点

前年度は、平成19年1月中旬～2月末にかけて実施し、全国、150名以上の主婦の方が受診され、とてもご好評を博しました。

■アンケートの結果 受診いただいた大勢の方にアンケートにお答えいただきました。ご協力ありがとうございました。
皆様の声により、今後の健診を一層良いものにしていくことができます。本年度もよろしくお願いします。

1) 健康診断の受診方法…今回通院型:今回郵送型=9:1 2) 主婦健康診断の感想…イ) 大変良かった、またはロ) 良かったとお答えいただいた方が98%でした。

■まとめ アンケートによる皆様の声を受けて、本年度はさらにお喜びいただけるよう改善できるところから盛り込みました。

健診機関:もっと病院を増やしてほしい、最寄りの病院ができるようにしてほしいとの要望が多かったため子宮検査方法に自己採取法を採用し、健診可能な指定医療機関を広げました。本年度は、200カ所以上の医療機関を選定し、全ての方に最寄とはいきませんでしたがほぼ全ての都道府県各地域に設置しました。

検査項目:胃部検査のご希望があり検討したところ、費用面や機材を備えている施設がないことなどでご要望に添えませんでした。その他、適量とご好評いただき、9項目にわたる検査を設定しました。これは一般的な健診に婦人科健診も加え、豪華な健診です。

郵送健診:自分自身での検査に不安がある、めんどうだった、また病院に行く時間がないので良い、家事の合間にできるので助かる、子供が小さく病院に行けないので便利などのご感想をいただきました。自分で実施するので、怖い、検査時間が長いため手間かかるなど健診 자체に大変さがありますが、便利にご利用いただけた方がいらっしゃったため、郵送健診も引き続き実施します。

その他、たくさんのご意見、ご要望ありがとうございました。書ききれずこちらは抜粋ですが、アンケートにご記載いただいたお声は、当組合及び主幹健診機関にて受け止め活かしていきます。本年度の健診も、より皆様の健康元気の応援ができると幸いです。

★こんなところがいいよ★

1) 早期発見ができます

日本人女性がもっともかかりやすいガンが乳ガンです。女性の20人に1人が乳ガンになるといわれ、2005年に乳ガンで亡くなった女性は10,271人で、年々増えています。病気は発見が早期であるかどうかが、その後の治療や治癒確率を左右します。正しい検査をして早期発見につとめれば、治る病気もあるのです。

2) 無料で受けられます

通常2～4万円する内容の健康診断が、当健康保険組合にて負担するため、対象者は無料で受けられます。

3) 最寄りの指定病院で受けられます

200箇所以上の医療機関を選定し、ほぼ全ての都道府県各地域に設置しました。

健保だよりコラム

奥様の健康チェックチェック!!
提携健診機関もたくさん増えて
受けやすくなったり!
それでも病院まで遠い～。
と言う人も「郵送健診」で
受診できちゃうよ!



7



育児支援（ご妊娠祝い・ご誕生祝い・出産育児一時金・

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、赤ちゃんが誕生のご家族にマタニティCD・育児書とガイドブック・絵本を贈呈いたしますのでぜひ愛用ください。



◎ご妊娠祝い

対象

ひかり健康保険組合の被保険者・被扶養者となって、初めて、もしくは2人めのお子さんを身ごもられた方

はじめて

プレママ必読本

出産までの経過や妊娠中の注意など、出産のノウハウ『はじめての妊娠と出産』ガイドブック



ママも赤ちゃんと共に成長をこの本は、妊娠中の10ヶ月と出産、そして産後1ヶ月に起こることを中心にして、「マタニティライフを楽しく過ごすこと」に留意してまとめています。そのためのアイデアを豊富に掲載し、先輩ママたちの意見も多数取り上げてあります。はじめてお母さんになる人に、この本を読みながら元気に10ヶ月を送ってもらえる、そんな本をめざしてつくりました。赤ちゃんひとりにマタニティライフは一回りです。かけがえのない、たった一回の10ヶ月の生活を十分に味わって過ごしてください。

2人め

2人のおさまのお母さんになる方へ

2人めの妊娠に気づいたときから出産、産後までを楽しく『2人め育児安心ブック』ガイドブック



お母さんの元気が子どもたちのいちばんの成長のもと

2人のおさまとマタニティライフを楽しく過ごすためのアイデア、お母さんの心と体のケア、1人めと違う家計以上の子の育児、先輩ママたちのお話も載っています。

はじめて

2人め

胎教CD

料理の合間に、お茶の時間にゆったりとした気持ちでどうぞ

『マタニティー・モーツアルト』ヒーリングCD

音楽は天使のやすらぎ

美しいモーツアルトの曲の中から選んでいた、胎教にぴったりな曲の数々!世界の一流楽団のクラシックとα波効果の高いオルゴールのCDで、おなかの赤ちゃんと上手にコミュニケーションしましょう。

健保だよりコラム

新しく家族が増えるって素晴らしいよね!

ママに、パパに、そしてBabyに。

健康保険組合からの

素敵なお祝いを贈ります★



◎ご誕生祝い

対象

ひかり健康保険組合の被保険者・被扶養者となって、初めて、もしくは2人めのお子さんを出産された方

はじめて

小児科版家庭の医学

病状から病院へ行くタイミング・原因がわかる心強い一冊『子どもの病気がわかる事典』ガイドブック



育児のホームドクター

この本は「乳幼児前期」「乳幼児後期」「学童」によって異なる子供特有の症状と病気がすぐにわかるように構成。各病気を呼吸器、消化器など部位別に分類し、その原因、症状、治療を解説。また学習障害、引きこもりなど、子供特有の心の問題、アレルギー、環境問題にも触れ、病院で受ける検査の内容と目的、入退院の手続きなど子供の病気に関する情報を幅広く紹介。



絵本

お子さまの「健康なこころの成長」は、両親とのスキニッシュにより3歳までにつくられるといいます。赤ちゃんがはじめて出会う音は、お母さんの声です。

赤ちゃんを抱きしめながら絵本を読んであげてください。

『くだもの』『おつきさま こんばんは』『きゅつ きゅつ きゅつ』

絵本【3冊セット】

2人め

絵本

『ねんねんよ~』(CD付)



絵本は小さな魔法

絵本を介して親と子のよい気分転換となり、また、絵本を読んであげることによって、子どもがいとおしくなり、これが私の子育てだと実感できるようになります。

お送りする絵本は、経験豊かな「子どもの本の童話館グループ」にお願いしました。

「童話館」は、子どもの本の専門店として1981年長崎で創業し、絵本の美術館、ブッククラブ、出版などを手がける「子どもの本の童話館グループ」へと活動を広げ、子どもの絵本としては国内最大ネットワークをつくりています。

■ 絵本の継続購読希望の方は、こちらまでご連絡ください。

「童話館 企画広報課」TEL.095-828-0620

◎出産育児一時金・出産手当金

対象

育児一時金：被保険者（本人）、または被扶養者（家族）が出産したとき

手当金：被保険者（本人）が出産したとき

詳しくは

ひかり健康保険組合のホームページ
(<http://www.hikarikenpo.or.jp/> > 赤ちゃんが生まれたとき)

またはお勤めの会社の人事担当者へご確認ください。

出産手当金・電話健康相談・メール健康相談・こころオンライン)

◎お母さんお父さんになる方への支援
こころとからだの健康をサポートする健康相談

対象 加入者の皆様(お母さんお父さんになる方以外も利用できます)

ひとりで悩まず、試しに利用してみよう

からだの健康のことで困ったこと、こころの悩みがあるとき、または近くに病院がないかな、育児のことで相談したい、健康についてもっと知りたいなと思うことはありませんか？
加入者皆様のこころとからだの健康のために、そんなとき助けになる健康相談をご用意しています。がんばる社会人の方、お父さん、お家で支えてくれているお母さん、子どもさん、皆様元気でお過ごしください。下記に紹介する健康相談はすべて、外部機関である㈱保健同人社に委託しており、医療の専門家が対応してくれますので、安心してご利用ください。



●電話健康相談

心とからだの安心、健康のために
いつでも何でも



相談料無料、年中無休、24時間受付

0120-FreeDial 0120-835-839



●メール健康相談

健康のことできちんと相談できる
専門家に何でも相談できるメール健康相談です。
電話でできる健康相談(0120-835-839)のメール版です。

Q.どんなことをメールしてもいいの？

A 加入者皆様のこころとからだの健康ために、
いつでもどこでも健康のことならなんでも相談ができます。
「からだが不調で気になる症状がある」といったことから、「病院に通っているが専門医の意見が聞きたい」、「仕事への自信がなく常に不安」など、お気軽にメールできます。
外部機関の㈱保健同人社の心の相談ネットワークの
プロの専門スタッフが相談に乗ってくれます。

Q.どこにメールしたらいいの？

A <http://www.hokendohjin.co.jp/soudan/mail/>
かられます。365日24時間いつでも何回でも、利用できます。
所属組合名:ひかり健康保険組合 保健者番号:06139166

●こころオンライン

加入者皆様のこころとからだの
健康を頼って行っている
保健事業の一環で、Webから
利用できます。
こころオンラインのHPがあり、
メールで健康相談をしたり、
さまざまな情報を見たりできます。



Q.どうやって使えるの？

A HPからのアクセスで、
ログインID「06139166」を入力してください。
<http://www.kokoro-online.com>

★こんなところがいいよ★

1) 出産ガイドブック

この本を読むと、初めてで不安な出産(初めての方への贈り物)や2人めの育児(2人めの方への贈り物)に、安心と楽しさが訪れます。

2) 胎教CD

CDを聴くことで、妊婦のストレスを取り去り心の安定を取り戻し、ママがおなかの赤ちゃんとともに真のリラックスを得られるといいます。

3) 2人めのお子さまにも！

初めて身ごもられた方だけではなく、2人めのお子さまを身ごもられた方への贈り物もご用意しました！

4) お子さまが被扶養者なら！

奥様が被扶養者でなくても、お子さまが被扶養者であれば、申請できるようになりました！

健保だより コラム

病院探しや病気の相談、
育児の悩みや心の悩みを、
専門家の
お姉さんが
やさしく
対応して
くれるよ!!



ひとやすみ ほっと一息コーナー

～デトックス・お腹にたまつた毒素を排出～

腸の役割

私たちの体の若さは、古くなった細胞を排出して新しい細胞に交換(新陳代謝)によって保たれています。この時に活躍するのが酵素です。肌や髪を美しく保つたり、脂肪を分解するのも酵素の役目です。そして、この酵素の大半は腸で生成されているのです。

毒素の溜まった腸の悪行

腸が酵素を生成できなくなる原因是悪玉菌です。この悪玉菌は溜まった便から毒素をつくり、血液を通じて全身に送り出します。さらに、この酵素の生成まで阻害してしまいます。悪玉菌が増えると。。。・疲れがとれない・痩せにくい体质・肌荒れ・イライラ感などの症状がでてきます。

美腸になるには

- ・朝、少し早く起きる(トイレのタイミングを逃さない)
 - ・朝食をとる
(腸が活発になる。特に乳酸菌、食物繊維をとる)
 - ・適度の運動
(階段の上り下り、電車では座らない等)

少しの心がけで美腸に!
善玉菌を増やして毒素を排出!
美腸・美肌・すっきりボディを目指しましょう!!

簡単デトックスジュース

手作りでトックスジュースでスッキリお腹を手に入れよう。

ケエン酸効果で腸を刺激!
ケエン酸ドリンク

- オレンジ＆グレープフルーツは、腸を刺激するクエン酸、重金属排出する成分のペクチンやケルセチンを含有。ほのかな甘みは、善玉菌のエサとなるオリゴ糖で。
- 材料 オレンジ2個
グレープフルーツ1個
オリゴ糖シロップ大さじ1
- 作り方 ①果物はそれぞれ横半分に切り、スクイーザーで果汁をしぼる(スクイーザーが無い場合は丸のまま机の上などに置き、手のひらで強く押しつけながら転がして、柔らかくしてから手でしぼる)。②①をグラニュー糖に移し、オリゴ糖を加えてよく混ぜる。

腸内の善玉菌を助ける! ヨーグルトバナナ

バナナには善玉菌のエサとなるでんぶん、毒素を吸着するペクチン、排泄を促すカリウム等々、嬉しい成分が満載。ヨーグルトの乳酸菌で最強のドリンクが完成。

■材料 バナナ1本

■材料 飲むヨーグルト150ml

■作り方 ①バナナを適当な大きさにちぎり、入る手袋に入れて手で入れてフォークの背でつぶす(厚手のビニール袋に入れて手でつぶしても)。②①にヨーグルトを加えながら、さらになめらかにし、グラスに注ぐ。

キレート成分が豊富!
豆乳いちご

いちごのペクチン、豆乳のシスチン
&メチオニンというキレート成分に
より、高いデトックス効果を発揮。
はちみつで善玉菌を育てるオリゴ糖
の補給もバッチリ。

■ 材料 いちご8個

豆乳150ml

はちみつ大さじ1/2

■作り方 ①厚手のビニール袋、いちごを入れ、手のひらで強く押しつぶす。(大きめのボウルにいちごを入れてお玉の背でつぶしてもOK)。②①をグラスに移し、豆乳とはちみつを加えてよく混ぜる。

健保だよりコラム

からだの中がキレイになると
とっても元気になるんだよ!
簡単につくれるから、
みんな飲んでみてね~!



介護保険料率改定のお知らせ

◎介護保険料率改定について

40歳以上64歳以下の被保険者の皆様を対象に徴収しております介護保険料の料率を、平成19年8月1日(9月支払い給与分)より下記の通り改定致します。

<介護保険料率改定理由について>

当組合においては、設立から40歳以上の保険加入者が大幅に増加しましたが、平均給与（標準報酬月額）が減少したために、平均給与に料率を掛けて算出する介護保険料収入が減少しました。

各健康保険組合の納付すべき介護保険料は、全国の40歳以上の平均給与をもとに算出されるので、平均給与が減少した当組合においては、指定された納付額を大きく下回る結果となりました。

これにより、国で定められた平成19年度介護納付金45,854,000円に対して現行の介護保険料率では納付金の支払いに大幅な不足が発生することが予測されましたので、法令に従い介護保険料率を8月度より変更いたします。

尚、介護保険料は、本来市区町村が徴収すべきものを健康保険組合が代理収納し、市区町村に納付しているものであり、健康保険組合の財源にはならない旨、ご了解くださいます様お願いいたします。

また、改定前と改定後の介護保険料の比較例を添えましたのでご参照ください。



例) 標準報酬月額 30万円の40歳の被保険者の個人負担月額比較

7月度まで : $30\text{万円} \div 1000 \times 6 = 1,800\text{円}$

8月度から : $30\text{万円} \div 1000 \times 16 = 4,800\text{円}$

記

介護保険料率		変更前	変更後
負担割合	事業主	6.00/1,000	16.00/1,000
	被保険者	6.00/1,000	16.00/1,000
	計	12.00/1,000	32.00/1,000
実施年月日		平成16年 4月 1日	平成19年 8月 1日

健保だよりコラム

介護保険料率は今回は引き上げになったけど、隨時適正な保険料率に見直しを図っていくよ。



11

特 定 健 診

平成20年度
4月から

◎40歳の以上の方を対象にメタボリックシンドロームに着目した
新しい健診・保健指導が始まります。

昨年成立した、医療制度改革関連法では、生活習慣病対策の強化が医療費抑制の重要な柱に位置づけられ、平成20年度から健康保険組合などの医療保険者に対し、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診・保健指導(特定健診・特定保健指導)の実施が義務づけられました。《高齢者の医療の健保に関する法律(後掲)》。

新たな健診・保健指導では、40歳から74歳までの被保険者と被扶養者の方が対象となります。

平成19年度は準備期間の年にあたり、当健康保険組合でも、新たな健診・保健指導の実施に向けての対応と準備を進めています。皆さま方のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



メタボリックシンドロームは、生活習慣病への警告!!

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、内臓脂肪の蓄積により、高血圧、高血糖、脂質異常症などが重複した状態のことで、心筋梗塞や脳卒中などにつながる動脈硬化を急速に進めるリスクとして注目を浴びています。動脈硬化は自覚症状がなく進行し、脳や心臓の血管に重大な障害が発生すると、命にかかる重大な疾患の原因となります。

メタボリックシンドロームの該当者、または、その疑いがある人は、そのままの状態を放置しないで、改善のための具体策をとることが重要です。



特 定 健 診・特 定 保 健 指 導 の 流 れ

ステップ 1

① 腹 囲

男性85cm 以上
女性90cm 以上

② B M I

男性85cm 未満
女性90cm 未満 + $BMI \geq 25$
[$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$]

健保だよりコラム

医療制度改革は、明治維新以来の大改革らしいよ。
すごいね～！ 日本はこれからどんどん高齢化社会。
だから「成人病の予防」が大事なんです。



ステップ2へ

特定健診

12

ステップ 2

① 血 糖

空腹時血糖 100mg/dl以上
または ヘモグロビンA1c 5.2%以上
または 薬剤治療を受けている場合

② 脂 質

中性脂肪 150mg/dl以上
またはHDLコレステロール 40mg/dl未満
または 薬剤治療を受けている場合

③ 血 壓

収縮期 130mmHg以上
または 拡張期 85mmHg以上
または 薬剤治療を受けている場合

④ 喫煙歴

あり

①～③のリスクが
1つ以上の場合にカウント



保健指導対象者の選定・階層化

リスクの数に応じ、保健指導の必要度別にグループ分けします。

保 健 指 導

保健指導の必要度に応じた保健指導を実施します。

High



積極的支援

生活習慣の改善に対する実践可能な目標を設定し、3～6ヶ月間かけて、個人の生活習慣改善の行動の継続を支援します。

Middle



動機づけ支援

生活習慣の改善に対する実践可能な目標を設定し、個人生活習慣改善の取り組みを支援します。

Low



情報提供

受診者全員に対し、みずから生活習慣改善のきっかけになる情報を提供します。

健保だよりコラム

メタボ対策してる？！
おへそのところでお腹まわりを測ってみてね。
男の人で85cm、女の人で90cmを超えたらピーンチ！！



13



特 定 健 診



行動変容の達成!

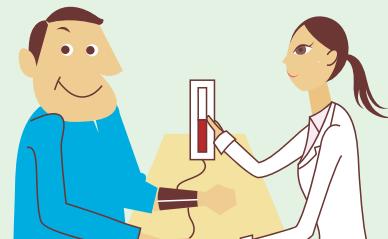
国の政策目標

平成27年度(2015年度)までに
糖尿病等の生活習慣病の
有病者・予備軍を25%減少

健診を実施する健保組合を評価するしくみも導入されます。

健診・保健指導の受診率・実施率、メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率をもとに、平成25年度以降、後期高齢者医療制度※への支援金の額に反映されるしくみが導入されます。

※ 現行の老人保健制度に代わり、75歳以上の高齢者を対象とする医療制度。20年4月に創設されます。



メタボリックシンドロームの元凶ともいえる内臓脂肪の蓄積は、
食べ過ぎや運動不足が原因です。
積極的な運動習慣と食事の改善を心がけ、内臓脂肪を減少させましょう。



食生活

栄養バランスのとれた食事。
腹八分目を心がける。
アルコールの飲み過ぎにも注意。



運動

毎日の生活のなかで、歩く習慣を。
エレベーターなどを利用しないで
階段を使う。休日には有酸素運動を。



喫煙

喫煙はメタボリックシンドロームを
進行悪化させるリスクです。
ぜひ禁煙を!

健保だよりコラム

メタボリックシンドロームって日本語だと
「内臓脂肪症候群」って言うんだよ!
成人病の黒幕は内臓脂肪だったのだ〜!!



メタボリック(内臓脂肪)って?!

No.

肥満には2つのタイプがあります

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」があります。メタボリックシンドロームで問題なのは、「内臓脂肪型肥満」です。

●内臓脂肪型肥満(リンゴ型肥満)

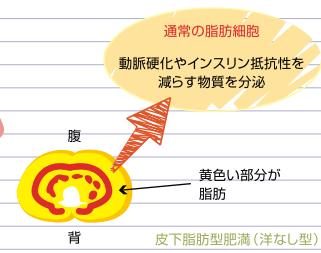
内臓のまわりに脂肪が溜まる肥満。お腹がぽっこり出た体型から「リンゴ型肥満」とも呼ばれます。内臓周囲の脂肪は比較的溜まりやすいですが、運動をしたり食事を適量に制限することで減りやすいといわれています。



内臓脂肪とは?

内臓脂肪型肥満は、食べ過ぎや運動不足などにより大量の脂肪を含んで大型化した脂肪細胞が、お腹の臓器の間に蓄積された状態です。

皮下脂肪の脂肪細胞からは、動脈硬化を抑制し、インスリン抵抗性減少させる物質が分泌されていますが、内臓脂肪細胞からはこれらの分泌が少なく、逆に高血圧や糖尿病、動脈硬化のリスクを高める複数の物質が分泌されます。また、高脂血症につながる遊離脂肪酸が増えることも知られています。このため、内臓脂肪型肥満は、高血圧、糖尿病、高脂血症、動脈硬化などのリスクを増大させる悪性の肥満といえ、メタボリックシンドロームの主役ともいえます。



●皮下脂肪型肥満(洋なし型肥満)

腰まわりやお尻、太ももの下半身を中心に脂肪が溜まる肥満。「洋なし型肥満」とも呼ばれます。

内臓脂肪の細胞は皮下脂肪の細胞に比べ代謝活性が高いため、食事を節制し、積極的に運動することにより、比較的容易に減らすことができます。この面では、内臓脂肪型肥満は、減量努力のしがいのある肥満といえます。



HIKARI Health Insurance Society

健保だよりコラム

来年から、特定健診の健診結果で重度のメタボリック判定が出た人には、健康保険組合から保健指導するよ。ドキッとした人は今のうちから食生活を見直しましょう~!





◎柔道整復師（マッサージ）の診療

◆ 柔道整復師にかかった場合について、何でも健康保険が使えるわけではありません。
下記参照の上、御注意下さい。

このような場合は、 健康保険が使えます

- 1) 急性または亜急性の外傷性の捻挫・打撲・挫傷（内離れ）
- 2) 骨折・脱臼（応急手当の場合は医師の同意は不要ですが、応急手当後の施術には医師の同意が必要です）



このような場合は、 健康保険は使えません

- 1) 仕事や家事などの日常生活による単なる疲れ、肩こり、腰痛、体調不良などに対する施術
- 2) スポーツによる筋肉疲労、負傷原因が不明の筋肉痛に対する施術
- 3) 神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等の疾病からくる痛みやこりに対する施術
- 4) 打撲、捻挫が治ったあとの漠然とした施術、マッサージ代わりの利用
- 5) 外科・整形外科で治療を受け、同時期に同じ治療個所について柔道整復師に施術を受ける場合

◎転籍時の保険証の取扱と返却

Grp間での転籍の時は、本人分・家族分の保険証は必ず返却して下さい。
新しい保険証を配布する時に、そのまま転籍前の保険証をお持ちになって、医療機関で使用している場合もありますので、必ず、差替え時に、転籍前の保険証を返却し

て下さい。
尚、転籍の場合も、自動的にご家族の扶養処理はされませんので、再度、被扶養者異動届の提出を必ず行っていただく必要がございます。

◎保険証の記載電話番号

保険証に記載されている電話番号は、ひかり健康保険組合の電話番号となります。
勤務先電話番号ではありませんのでご注意下さい。
又、ご質問等は、各会社の人事部宛にご連絡願います。

◎申請書の提出先

手続き等に関する申請書については、ひかり健康保険組合ではなく、会社の担当窓口に提出して下さいます
ようお願い致します。



HIKARI Health Insurance Society