

## ジェネリック医薬品とは…

新薬の特許期間が終了後、新薬と同じ有効成分を含み、効き目や安全性が同等であることを条件に承認された医薬品です

新薬（先発医薬品）の特許期間（20～25年）終了後、製薬メーカーが必要書類をそろえて厚生労働省に承認申請し、製造・販売が認められたお薬をジェネリック医薬品（後発医薬品）と言います。ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を同じ量含み、同じ用法用量の医薬品であると定義されています。



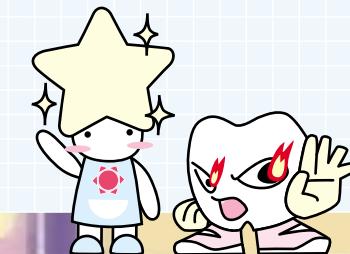
お医者さんから処方される薬には、同じ成分・同等の効き目で価格の高い薬と安い薬があります。高いほうの薬は「新薬」、安いほうの薬は「ジェネリック医薬品」と呼ばれています。このジェネリック医薬品がいま、患者さんの医療費の自己負担を軽減する薬として注目されています。



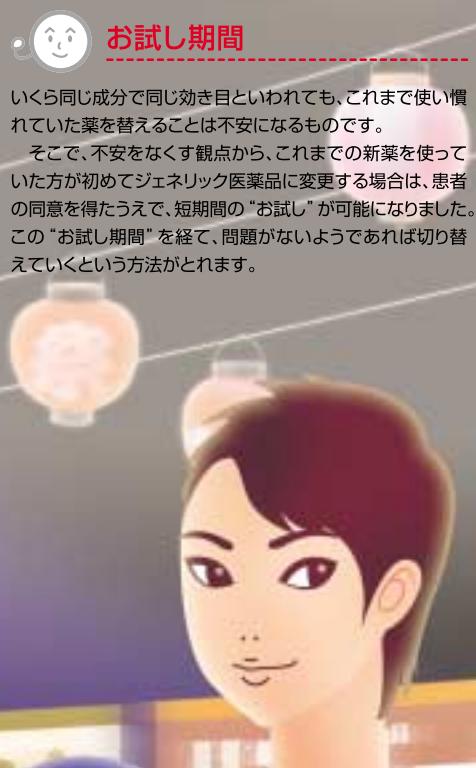
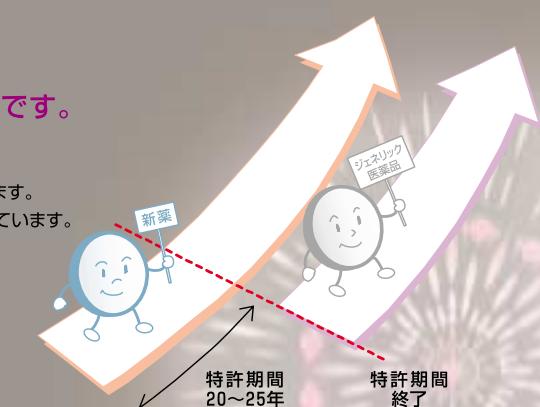
新薬開発には10~15年もの年月と150~200億円もの投資が必要といわれるのに対して、  
ジェネリック医薬品の開発期間は3~5年。そのため価格も平均すると  
新薬の約半額に抑えることができるのです。  
もし、特許期間が過ぎている薬がすべてジェネリック医薬品に替われば、  
日本の医療費は年間で約1兆円も節減できるといわれています。

ジェネリック医薬品をさらに選びやすくするために  
処方せん様式が変わりました。

2008年4月から、処方せんに「後発医薬品への変更不可」という欄が新たに設けられ、この欄に医師の署名がない限り、患者さんは原則としてジェネリック医薬品を選択できるようになりました。



HIKARI Health Insurance Soci



# ひかり 健保だよーい



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

3P  
婦人科健診

# 4・5P 平成20年度 特定健診・特定保健指導

# 6P 定期健康診斷

# 8・9P 歯科健診

- 2 2008 秋号 発刊のご挨拶
  - 7 喫煙検査・指導
  - 10 インフルエンザ予防接種
  - 11 主婦健診のお知らせ  
平成19年度  
主婦健診アンケート集計結果
  - 12 育児支援コーナー
  - 13 教えてひかりちゃん  
～「柔道整復師(マッサージ・接骨院)の正しいかかりかた」～
  - 14 ほっとひといきコーナー
  - 15 ひかり写真館第2弾
  - 16 ジェネリック医薬品について



## 健保だより2008 秋号 発刊のご挨拶

拝啓 残夏の候、加入者の皆様におかれましては、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

平成20年になって既に年度の半分近くを経過しましたが、後期高齢者（長寿）医療制度問題や、年金記録漏れ問題、医師不足問題等、医療保険制度に関する様々な問題が表面化し、今尚揺れ動いているという状況にあります。

そのなかにあっても、当健康保険組合は、ご加入の皆様の負担を出来る限り少なくし、且つニーズに即した保健事業を行なうという基本姿勢を変えることなく事業運営をしていきたいと思います。

健康保険組合の存在意義は、医療に対する保険給付はもちろんのこと、加入者の皆様の「健

康づくり・維持・増進」を推進することにあります。

当健康保険組合では、疾病予防に重点を注ぎ、今年も色々な角度から「健康診断」を実施します。

内容は、

◎乳癌・子宮癌の早期発見を目的とした「婦人科健診」は、30歳以上の女性被保険者を対象に実施。「定期健康診断」として40歳未満の被保険者を対象に、40歳以上の被保険者同様の肝機能検査・血中脂質検査等を実施。女性配偶者向けに、婦人科健診を含めた「主婦健診」を実施。また本年度から40歳以上の被保険者及び被扶養者（ご家族の方）を対象にメタボリック健診となる「特定健診」を実施し、その結果が悪かった人については健康指導・改善を目的として「特定保健指導」を実施します。

◎健康は口から!を重要視し、毎年好評の「巡回歯科健診」「通院歯科健診」を実施します。

◎予防が一番大切なインフルエンザ。毎年大勢の人が予防接種をされており、昨年は2000名以上にものぼりました。それに応えて乳幼児の予防接種補助金枠を本年度より2回摂取分まで広げて実施します。被保険者の皆様はもちろんのこと、被扶養者ご家族の皆様も流行する前に予防接種を受けましょう。

◎その他、喫煙対策の一環として、「呼気一酸化炭素測定」を東京と大阪地区で実施します。

これらの「健康診断」を通じて自分の健康の状態を認識し、悪いところは早めに治し、更に健

康になっていただければ幸甚です。

ひかり健康保険組合は、これからも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2008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クル一の被保険者へお送りしています。住所は、事業所に届けいらっしゃるご住所にお送りしています。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20年 8月吉日  
ひかり健康保険組合  
常務理事 上野 勝行

HIKARI Health Insurance Society

## 婦人科健診

### 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。あの時診断しておけば良かった、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20年8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

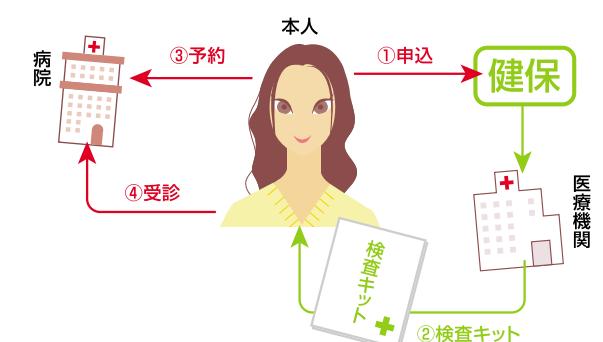
検査項目	内 容	検査目的
婦人科（30歳以上）	乳房触診、乳腺超音波（子宮頸部）細胞診	乳癌、子宮頸癌などの有無を調べます

※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



### 申込の流れ

- ①『婦人科健康診断申込書』をひかり健康保険組合に送る。  
(提出期限:平成20年8月29日必着)
- ②医療機関（同友会）から検査キットが届く。
- ③病院に連絡して健康診断・婦人科検査の予約を電話でとる。
- ④予約した病院で受診。  
(日時変更する場合は必ず病院に連絡をしてください)



<http://www.hikarikenpo.or.jp/> ⇔届け出・申請 ⇔「(通院式)婦人科健診申込書」

※被扶養者（奥様など）は対象外となります

### 【提出先】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  
ホームページ <http://www.hikarikenpo.or.jp/>  
e-mail : [info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)

### <注意事項>

- 1.この申し込みは契約医療機関に行って健康診断を受けるかたのみが対象です。事業所での巡回健診を受ける予定のかたは申し込みの必要ありません。
- 2.子宮がん検査、乳がん検査のどちらか一方のみの希望は受付できません。
- 3.申し込み後のキャンセルはできません。
- 4.申し込みは郵送でお願いします。
- 5.申し込み期限後の申し込みは受付できません。

○平成20年8月29日(金) 必着

### 健保だよりコラム

乳がんと子宮がんは早期発見・早期治療すればほぼ完治する病気です。  
特に乳がんは日本女性が最も多くかかるがんで、その確率は25人から30人にひとりと言われています。  
健診は定期的に受けましょう!



## 特定健診

だから私も健診を受けなくちゃ!  
家族の健康管理は  
しつかりしてあげたい

### 家族の健康には気をつかうけれど、 自分の健康は後まわしになってしまいませんか？

新しい健診・保健指導は、3つのステップで行われます

#### Step 1 ▶ まず、健診を行います

対象者全員に「基本的な健診」を実施。医師が必要と認めた場合には、さらに「詳細な健診」を実施します。

##### ○対象は？

40歳～74歳の被保険者・被扶養者

\*上記に該当する方々は、原則的に市町村の実施する住民健診は受けられません。

##### ○実施するのは？

ひかり健康保険組合

##### ○実施期間

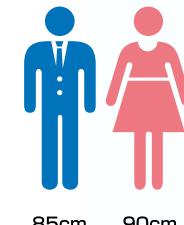
被保険者：平成20年8月～11月

被扶養者：平成20年12月～21年2月

##### ○健診内容

まず、腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定します。

- 腹囲 \*健診時に医師が判断します  
男性 85cm以上  
女性 90cm以上
  - または、  
• BMI 25以上
- \*BMI：体重(kg) ÷ (身長(m))<sup>2</sup>



さらに、検査結果と質問票により、追加リスクをカウントします。

- 高血糖
- 高血圧
- 脂質異常
- 喫煙歴



##### 〈特定健診の検査項目〉

###### 必須項目

- 質問票（服薬歴・喫煙歴など）
- 身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）
- 血圧測定
- 血液検査（脂質検査・血糖検査・肝機能検査）
- 尿検査（尿糖・尿蛋白）

###### 医師が認めた場合の詳細な健診の項目

- 心電図検査
- 貧血検査

\*被保険者は定期健診時に受診

\*被扶養者は受診案内を送るのでそれに従って受診

## 特定保健指導

平成20年度からはじまった新たな健診・保健指導（特定健診・特定保健指導）は、健診によってメタボリックシンドロームの該当者・予備軍などを見つけだし、リスクの高い方々に対し効果的な保健指導を行うものです。また、保健指導は、受診者が自分が生活習慣改善の必要性を認識し、実際に改善に向けた行動を起こし、生活習慣改善を達成できるよう支援を行います。

#### Step 2 ▶ あなたの健康リスクを判定します

リスクの数に応じて、保健指導の必要度別にグループ分けを行います（保健指導対象者の階層化）。

#### Step 3 ▶ 保健指導を行います

ステップ2で判定した保健指導の必要度に応じた保健指導を実施します。保健指導は、次の3つのカテゴリーに分かれます。



#### 情報提供

受診された方全員に、自らの生活習慣改善のきっかけになる情報を提供します。

#### 動機づけ支援

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

#### 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。3～6ヶ月間かけて、継続して生活習慣改善を行う支援をします。

### 国民全体の目標として

平成27年度（2015年）までに、糖尿病などの生活習慣病の有病者・予備軍を25%減少させることが国の政策目標になっています！

#### 健保だよりコラム

内臓脂肪は万病のもと！いつまでも健康でいるために、きちんと健診を受け、自分の体の状態を認識しましょう。また「まことに」という結果が出た人には改善のための保健指導をします。一緒にがんばりましょう！



「標準的な健診・保健指導プログラム（確定版）」（厚生労働省・2007年4月）より

## 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20年8月~11月  
職場健診

池袋地区	平成20年10月14日~10月24日
大阪地区	平成20年8月20日~8月22日
米子地区	平成20年10月予定
倉吉地区	平成20年10月予定
飯塚地区	平成20年10月23日
沖縄地区	平成20年9月3日

2) 対象者: 平成20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



検査項目	内 容	検査目的
内科健診	問診、胸部聴打診等	既往症、新雑音、甲状腺疾患などを調べます
身体計測	身長、体重、BMI、視力	肥満度測定、視力障害の有無を調べます
検 尿	尿淡白、尿糖、尿潜血	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	胸部レントゲン	肺結核などの胸部疾患を早期診断するため
循環器系	血圧測定	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	HDL-c, LDL-c, 中性脂肪	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	血糖、インスリン(IRI)、HbA1c	糖尿病の早期発見と予防のため



本検査項目は40歳以上が、皆様受診ができる年齢となります。

健保だよりコラム  
年に一度の身体のメンテナンス。  
若いからと油断は禁物!  
将来の自分のために、  
今の健康状態をきちんと  
知っておきましょう。

### 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）

## 喫煙検査・指導

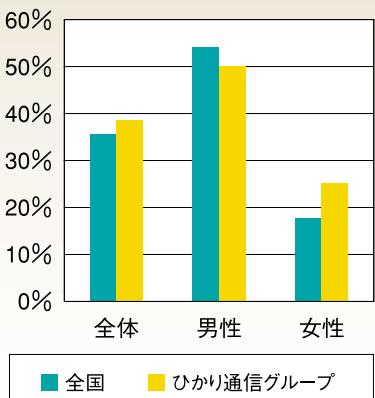


全国平均(20~30代)

男 性	54.30%
女 性	18.00%

ひかり通信グループ

男 性	50.00%
女 性	26.00%



### 一酸化炭素呼気検査を実施します

～タバコの有害性がひと目で分かる、ここでしか受けられない特別な検査です～

#### ○池袋・大阪地区

ひかり健康保険組合では  
喫煙対策の一環として  
一酸化炭素呼気検査を実施します。



#### 【一酸化炭素呼気検査とは】

タバコの煙に含まれる200種類以上の有害物質のひとつである一酸化炭素を、どのくらい体内に取り込んでいるか測定します。

#### 【一酸化炭素の身体への影響】

一酸化炭素は、ニコチンとともに動脈硬化の原因となり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起します。また、一酸化炭素は酸素の200倍以上血液に溶け込みやすく、酸素の運搬を妨害し、持久力(スタミナ)や作業効率を低下させます。

#### 【禁煙すると】

一酸化炭素濃度は禁煙した瞬間から下がり始め、20分で脈拍は正常になり、手の温度が正常までに上昇し、8時間で一酸化炭素レベルが正常域になって運動能力が改善し、24時間で心臓発作の確率が下がります。

#### 女性の喫煙

喫煙によって血管が収縮し、血行が悪くなったり、メラニン色素の代謝に関係するビタミンCを体内で消費させます。さらにホルモンの分泌を抑えてしまうため、肌荒れや吹き出物・シミ・シワ・そばかすになりやすくなり、お化粧のノリも悪く、「10歳老ける」と言われています。

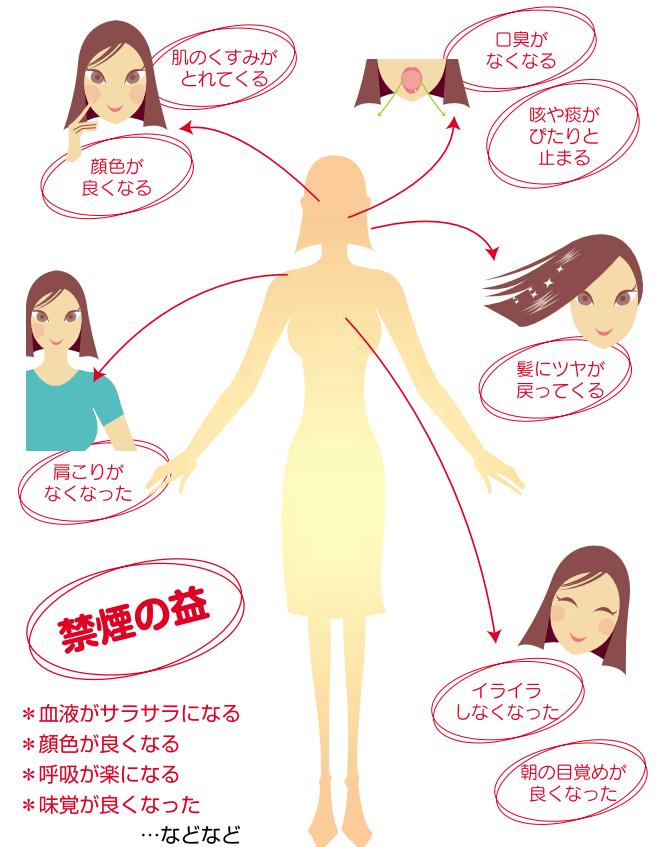
【歯・口臭】 齒肉へのメラニン色素の沈着や、歯へのタルの沈着をおこしやすく、歯のヤニ・黄ばみ・口臭・歯周病の原因になります。

【月経】 閉経が早まるので、妊娠するチャンスが減り、骨ぞしょう症になりやすくなります。特に無理なダイエットと同時に喫煙した場合さらにになりやすくなります。

喫煙者がピル服用していると虚血性心疾患にかかる危険性が高くなるといわれています。

【不妊・流産】 不妊の危険性が高まるという報告があります。妊婦がタバコを吸うとき胎児は息を止めているに等しいため、タバコを吸わない妊婦より、1.5倍ほど流産や早産しやすくなります。

【未成年者の喫煙】 未成年者は心身の発達過程にあり、正常な成長を妨げます。喫煙開始年齢が低ければ低いほどがんになる確率が高く、またニコチン依存症は重症になり、やめにくくなると言われています。



#### 禁煙の益

- \* 血液がサラサラになる
- \* 顔色が良くなる
- \* 呼吸が楽になる
- \* 味覚が良くなつた
- …などなど

#### ぜひ禁煙を!

ファッション感覚、ストレス発散…色々な喫煙スタイルがあると思いますが、女性の場合アナタだけでなく、将来生まられてくるアナタと愛する人の赤ちゃんにも多大な影響を与えます。

漠然と「禁煙する」というのは難しいものです。何か目標を見付けて禁煙を目指し、お肌も歯も内臓も美人になりましょう。

#### 健保だよりコラム

去年の測定結果、女性の喫煙者は全国平均を大幅に上回っていることがわかりました。  
タバコは健康はもちろん美容の大敵! 今日からやめましょう。



## 全国巡回歯科健診

「健康の基本は美しい歯があつてこそ!」

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よう。特に日頃喫煙をされている方はぜひこの機会に受診しましょう。



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

対象者：ひかり健康保険組合被保険者

実施期間：平成21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

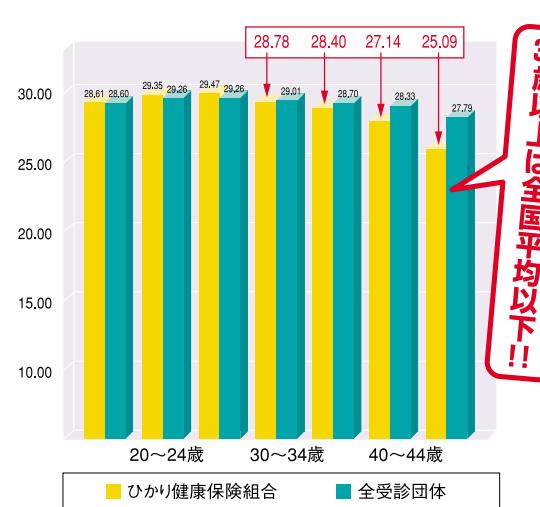
※健診は予防の為の指導を中心となり治療は行いません

◆◆受診者全員に豪華歯磨きセットをプレゼント◆◆

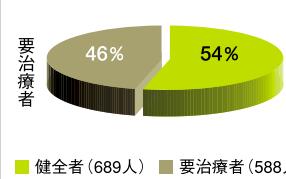


健歯郎

### ◎年齢別1人平均残存歯数(全受診団体)



### ◎むし歯状況 受診者1,277



#### 健保だよりコラム

毎年好評の歯科健診、今年ももちろん実施するぞ!! 健康の入り口は、まさに「口・くち・クチ」から! しっかりチェックしてもらおう!!



1本でもなくなると様々な弊害が…

歯はたった1本失われても、正常な働きができません。たとえば、大臼歯(奥歯)が1本なくなっただけで、ものをかみくだく能率は約40%も低下するとと言われています。このため、消化器官に負担がかかり、栄養の吸収が悪くなるという悪循環が生まれます。

また、上の歯が抜けるとサ行、奥歯が抜けるとハ行、ラ行が発音にくくなっています。言葉が不明瞭になったり、顔の輪郭が変わって、表情が老けて見えたりします。このように、健康な歯は、健康なからだを支え、私達に快適な暮らしをもたらします。

大切な歯を守る正しいケアをぜひ今日からはじめてください。

## 通院歯科健診

あの人のために、  
歯科健診へ行こう。



## 「歯科健診」のお知らせ

当健康保険組合では今年も「歯科健診センター」の協力を得て、「歯科健診」を実施いたします。受診費用は無料ですので、お口の中に不安がある方はもちろん、むし歯や歯周病の早期発見のためにも是非この機会をご利用ください。

# 無料で お近くの 好きな時に

組合員(ご本人・ご家族)が  
受けられる!

提携歯科医院で  
受けられる!

好きなメニューで  
受けられる!

(インターネットで全国の提携医院が確認できます)

(年に2回受診できます)

健診  
メニュー

ご自分にあった内容を選べます

一般歯科健診

各所要時間 約15分

歯科矯正相談

審美歯科治療相談

インプラント治療相談

※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診できる医院は担当医に限らせていただいております。

お申し込み  
の流れ

お申し込み  
の流れ

予 約

確 認

健診当日

歯科健診センターへ予約  
(下記参照)

歯科健診センターから  
医院予約後、ご本人へ連絡

詳細決定後、センターより  
「歯科健診ご案内書」を送付

「歯科健診ご案内書」を  
持参し、予約日時に医院へ

お申し込み  
方 法

お申し込みは「歯科健診センター」へ

※歯科医院に直接連絡されても、この<無料歯科診断>は受けられません

WEB

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

提携歯科医院情報をご覧いただけます

フリーコール

0120-882-899 [受付時間] 9:00~18:00 土・日・祝日休み

※電話(携帯・PHSも可)専用の為FAXの送信はできません。

携帯サイト  
(モードなど)

<http://www.ee-kenshin.com/i/>

注意事項

予約の無断キャンセル・遅刻等はご遠慮ください

●提携歯科医院に直接電話されても無料歯科健診は受けられません

お申し込みは必ず当センターまでお願いいたします。

●各種無料歯科・治療相談は保険外診療となります。

●さらに精密な健診・診断を必要とする場合はレントゲン撮影などの二次健診を推薦いたします。

●健診のお申し込みは希望日の1週間前までにお願いいたします。

●二次健診・診察治療には費用が発生いたします。

●健診を3回以上ご希望の場合は、当センターへお問い合わせください。

●二次健診・診察治療開始につきましては、担当医師との十分な相談の上でご判断ください。

その他ご不明な点はお気軽に直接、当センターへお問い合わせください。

[受付時間 9:00~18:00 土・日・祝日休み]

委託先：歯科健診センター

〒105-0001 東京都港区虎ノ門4-18 虎ノ門4丁目MTビル1階

TEL.03-5402-8884 FAX.03-5402-8878

運営：Medical Agent メディカルエージェント株式会社 TEL.03-5402-8880(代表)

## インフルエンザ予防接種

今年も加入者の皆様を対象とした『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

**対象期間** 平成20年10月1日(水)～平成21年2月28日(土)接種分

**今年度の変更点!** 開始を11月から10月に早めました。

**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)

**今年度の変更点!** 乳幼児は2回(6,000円)までに手厚くしました。

**申請期限** 平成21年3月13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

- 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。
- 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。
- 『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、一旦かかってしまうと怖い病気です。

#### 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。あなたがかかるなければ、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、家族がかかるなければ、家族が重い症状に苦しんだりあなたにうつっ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。



## 主婦健診

明るい家庭はあなたの健康から!  
大切なからだのために、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。

- 日 程：平成20年12月～平成21年2月末まで
- 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。)
- 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。
- 健診医療機関：200箇所以上の医療機関を選定し、ほぼ全ての都道府県に設置しました。

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 (超音波エコー・マンモグラフィー)	乳腺症等の発見
⑨子宮検査(頸部)	自己採取法(希望者は医師採取も可)
⑩腹囲測定	40歳～74歳までは医療機関で腹囲を測定

### (平成19年度 主婦健診アンケート集計結果!)

★受診された主婦の皆さんからたくさんの声をいただきました★

◎通院型	[検査項目]
	●乳房検査が特に良かった。 ●マンモグラフィーがあると良い。 ●胃の検査をして欲しかった。 ●検査項目が豊富で良かった。 ●問診の時間がもっとあつたら良かった。
◎通院型	[実施期間]
	●期間が短い。 ●都合の良い日に受けることができた。 ●良かった。 ●日程が合わず希望日でない日に受けた。
◎通院型	[ご案内等]
	●わかりやすかった。 ●とても丁寧で親切で迅速だった。 ●書類が届くのが遅くて不安だった。 ●もっと早めに案内を届けて欲しい。

◎通院型	[その他]
	●施設がきれいで待ち時間もほとんどなく対応も親切でとても気持ち良く受けられた。 ●子宮がん検査も医療機関でしてほしい。 ●スタッフが全て女性だったので良かった。 ●がん検査をなかなか受ける機会がなかったので助かる。
◎通院型	[その他]
	●主婦になって健康診断をする機会があるのはとても嬉しい。 ●医療機関の数を増やしてほしい。 ●実費だと高額なので無料で受けられて良かった。 ●前年度の結果と今回を比較して問診してもらえた。
◎郵送型	[その他]
	●自宅で健診ができると良かった。 ●自分自身での検査は不安。怖かった。

◎郵送型	[検査項目]
	●携帯電話しかなかったため心電図検査が出来なかつた。
◎郵送型	[その他]
	●マンモグラフィーをやりたい。 ●子宮がん検査を自己採取から通院検査にかえてほしい。 ●検査結果をもう少し早めに欲しい。 ●以前のように胃のレントゲンもやってほしい。 ●子どもを預けたりする都合上、期間を長くしてほしい。 ●眼底検査と胃の検査を増やしてほしい。
◎郵送型	[健保だよりコラム]
	毎年恒例の奥様検診です。乳がん検査と子宮がん検査も無料で検査できるのでこの機会を逃さず受けてくださいね!

ご要望・ご質問	●マンモグラフィーをやりたい。 ●子宮がん検査を自己採取から通院検査にかえてほしい。 ●検査結果をもう少し早めに欲しい。 ●以前のように胃のレントゲンもやってほしい。 ●子どもを預けたりする都合上、期間を長くしてほしい。 ●眼底検査と胃の検査を増やしてほしい。
健保だよりコラム	毎年恒例の奥様検診です。乳がん検査と子宮がん検査も無料で検査できるのでこの機会を逃さず受けてくださいね!
★その他、たくさんのご意見・ご要望をありがとうございました★	

## 育児支援コーナー



Congratulations

### 健康保険組合は母子支援事業を積極的に進めています

～神話＆伝説～  
仏教国タイやインドでは“お誕様”的母親（マヤ夫人）が寝ている時、白い像が胎内に入った夢を見て、“お誕様”を身ごもったと言う言い伝えがあります。象は神聖なものと考えられ、特に白い象は幸せを運ぶ象として珍重がられたと言われています。

#### 産前 マタニティCD・育児書のプレゼント

対象

ひかり健康保険組合の被保険者・被扶養者となって最初のお子さんを身ごもられた方。



『はじめての妊娠と出産』ガイドブック

『マタニティー・モーツアルト』ヒーリングCD

- CDがついていてうれしかった。
- とても勉強になりました。わかりやすくてよかったです。
- 毎日聴いています。とても心体まる感じがしていいです。



『2人め育児安心ブック』  
ガイドブック  
『モーツアルトの子守唄』  
ヒーリングCD

- 2人めを妊娠して不安な事とかが、本を読んで解決しました。
- これから2人めが欲しいという人にも参考になる内容でした。

#### \* 今後の育児支援事業についてのご要望 \*

- 住んでいる地域にある、子どもと楽しく遊べる施設の紹介や優待券の配布など。
- 誕生日や入園、入学など節目ごとに絵本や事典（辞書）などのプレゼントがあるとうれしいです。
- 手遊び、歌遊びの方法など、室内での遊び方を色々と紹介してほしいです。（CDやDVDを付けて頂けたら、より嬉しいです！）

#### 産後 家庭の医学・絵本のプレゼント

対象

ひかり健康保険組合の被保険者・被扶養者となって最初のお子さんを出産された方。

#### 『子どもの病気がわかる事典』ガイドブック

#### 皆さまからの声

- 実際に病気になった時、病院で言われた事以外に、家庭で出来る対処法が助かりました。
- 応急処置の方法など知っていたほうがよいことが、たくさん載っていてよかったです。
- 専門の言葉ばかり載っていて少し分かりづらい。
- もう少し症状や状況別にひきやすかったら、よかったです。

#### 『絵本』

- 身近にあるものの内容だったので、とても良いと思いました。
- 大人から見て普通に見えるが、乳児には喜んでもらえてよかったです。

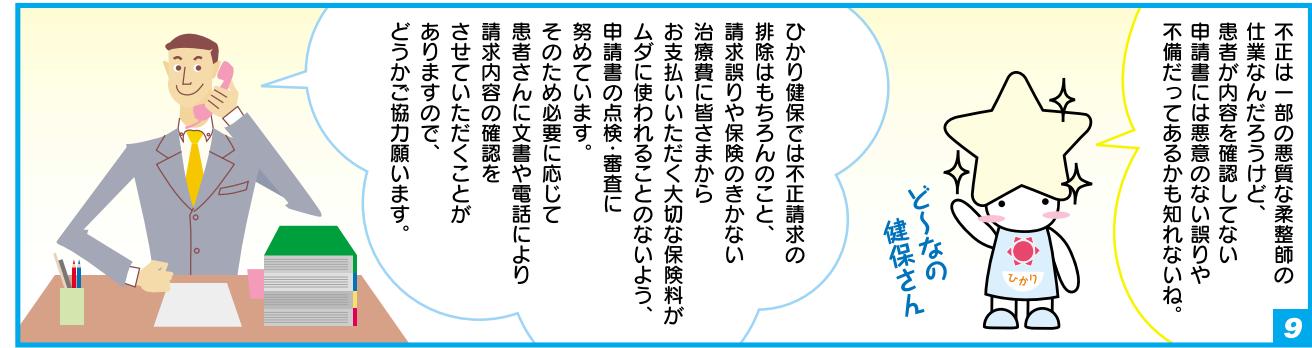
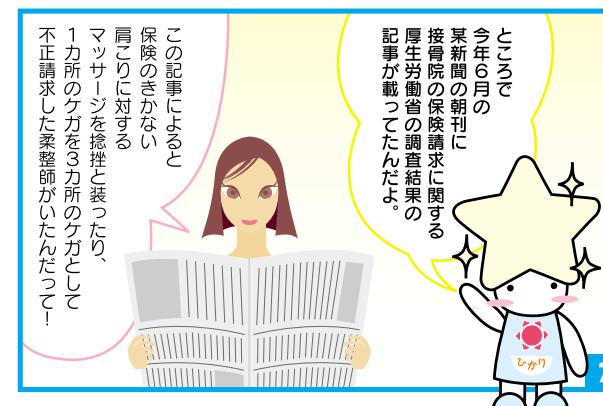
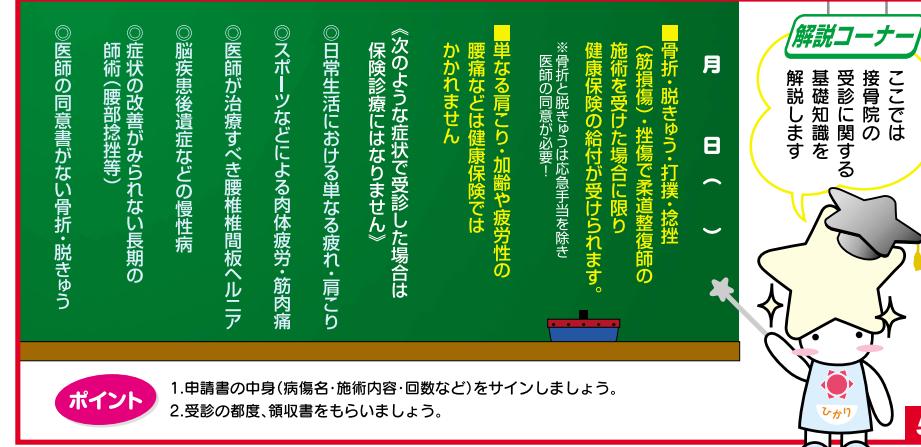
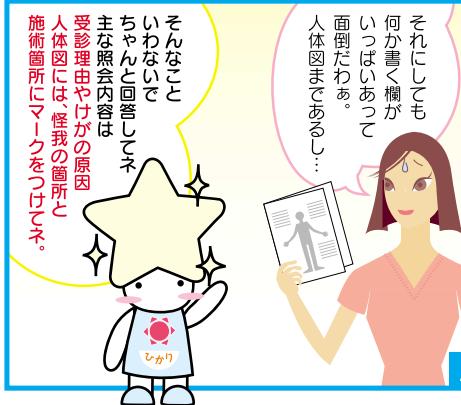
#### 健保だよりコラム

ひかり健康保険組合のオリジナルプレゼントです！  
赤ちゃん・お母さん・そしてお父さんのために  
絵本が、南の風にのって贈られてきます。

## 教えてひかりちゃん

### 柔道整復師（マッサージ・接骨院）の正しいかかり方

「接骨院」「整骨院」「ほねつぎ」などの看板を掲げる、柔道整復師の施術を受ける人が増えています。施術は健康保険で受けられる場合もありますが、健康保険の対象となるのは定められた条件を満たしていることが前提です。健康保険が使えるケース、使えないケースを知り、正しく受けましょう。



## ほっとひといきコーナー

**ぐっすり眠って、すっきり起きよう**

**照明** 室内が明るすぎると、十分な睡眠がとれず、疲れもとれないで、できる限り暗くします。

**香り** 心地よい香りはリラックス効果をもたらし、眠りを誘います。また、眠りにつきやすく、熟睡しやすくなります。

**寝具** 清潔な寝間着や寝具、身体に合った枕などを整える

**室温** 室温を25度～28度、湿度を50%～60%程度に設定すると、熟睡しやすく快眠できます。

**体を温める** お風呂で体を温めるのも効果があります。その際はぬるめのお湯にゆっくりつかること。足や手だけ温めるだけでも効果あり。また、ストレッチなどの軽い運動で体を温めるのも効果的です。

**寝る前にできる簡単ストレッチ**

ゆっくり呼吸しながらからだを伸ばしていきましょう。自分で工夫してみるのもいいですね。

- 1) 片方の足をのばし、もう一方の足は内側に曲げて、無理にならないくらいに上半身を前にたおす。左右3回ずつやってみよう。
- 2) あおむけに寝て、片方のひざの裏を持って、ひざを胸に近づける。左右3回ずつ。
- 3) あぐらをかいて、両手で足のつま先を持つ。大きく息を吸って、ゆっくりと息を吐ながら、からだを前にたおす。3～4回繰り返すといいよ。

**どうしても眠れないときには…**

目を閉じて横になっているだけでも、脳波を調べると脳はしっかりと休んでいることがわかっています。また、本人が気がついていないでも「マイクロスリープ」というごく短い眠りがおとずれている場合もあります。起きているつもりでも短ければ2秒、長くて1分くらいは眠って脳が休もうとするのです。

レム睡眠…目覚めの準備状態もあり、この時に目覚めると気分がスッキリし、爽快感があります。  
ノンレム睡眠…入眠直後にあらわれるがノンレム睡眠です。心身・脳とともに深い眠りに入っている状態です。この状態のときに起こされると体がだるく頭がぼんやりします。

**健保だよりコラム**

睡眠って健康にとっても大切なのだ。  
みんなもしっかり睡眠とてね♪



## ひかり写真館 写真大募集!!

わが子と遊んだ日、なにげない日、毎日の生活のなかの出来事などを「ひかり写真館」に載せてみませんか。みなさまからの写真をお待ちしております。まずは下記までご連絡ください。

□ひかり健康保険組合 ☐info@hikarikenpo.or.jp ☎03-5951-7422

