

ひかり

健保だより

2008 春 号



ひかり健康保険組合

東京都豊島区南池袋1-16-15
光センタービル6F(〒171-0022)
TEL.03-5951-7422

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

目 次

3P

平成20年度
健康保険料率・介護保険料率改定
任意継続被保険者標準報酬月額のお知らせ

4～6P

平成20年4月からの
「法改正」のお知らせ
高齢者医療制度・特定健診・特定保健指導など

11・12P

育児支援コーナー
アンケート集計結果

- 1 2008 春号 発刊のご挨拶
- 2 平成20年度 収入支出予算
- 7・8 保健事業カレンダー
- 9・10 ホームページリニューアルの
お知らせと、健康相談のお知らせ
- 13 ほっとひといきコーナー
- 14 ひかり写真館 **new!**
- 15 扶養申請について
喪失後の保険証返却のお願い



健保だより2008 春号 発刊のご挨拶

拝啓 朝夕の寒さも和らぎ春めいて来ました。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。

早いもので、ひかり健康保険組合も設立5年目を迎えることとなりました。
これから迎える平成20年度は、新高齢者医療制度の開始に伴う納付金の増加や、特定
健診・特定保健指導の義務化など、健康保険組合を取り巻く環境は大変厳しいもの
になります。多くの健康保険組合では納付金の増額により財政が圧迫され、保険料率の
引き上げを余儀なくされています。そのなかにおいて、ひかり健康保険組合は、可能な
限り健康保険料の負担を抑え、加入者の皆様の健康維持・増進のための保健事業を実
施していく所存です。

「ひかり健保だより2008春号」では、

◎平成20年度の予算のお知らせ◎医療制度改正のお知らせ

◎保険料率改定のお知らせ◎年間保健事業のお知らせ等、

皆様にお知らせしたい事柄を満載しております。

法改正により皆様の生活にとっても関係のある内容となっておりますので、ご熟読頂け
れば幸いです。また、健保だよりはひかり健康保険組合HP上へも掲載致しましたので
HPからでもご覧いただけます。 <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2008春号」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
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 3月吉日

ひかり健康保険組合

常務理事 上野 勝行

HIKARI Health Insurance Society



平成20年度 収入支出予算



2

平成20年度 収入支出予算が決まりました

一般勘定の予算額

21億4,188万3千円

介護勘定の予算額

6,343万5千円

予算編成にあたっては次のような背景と基本的な考え方で作成いたしました。

《個人情報保護法》その重要性を深く認識し、昨年と同様、より一層の安全管理体制を構築してまいります。

《事業運営》はひかり健康保険組合の被保険者とその家族の特性に配慮した施策を講じてまいります。

《加入事業所》の理解と協力を得て、ひかり健康保険組合の基盤を構築してまいります。

基本的な考え方

1. 「健康は自分でつくり、守る」をコンセプトに一次予防を積極的に推進してまいります。また健診後の健康づくりを行います。
2. 被保険者の休養と家族との精神的なスキンシップ、生活の中に運動を取り入れる事で、心の健康（メンタルヘルス）、喫煙対策など「健康日本21」を推進いたします。
3. 若年者の被保険者及び被扶養者を支援するため、各種の相談機能を整備いたします。（電話健康相談、育児相談、心の健康相談等）
4. 健康な家族を支援するため、母子支援を積極的に進めてまいります。
5. 皆様の個人情報を適正かつ安全に管理していきます。

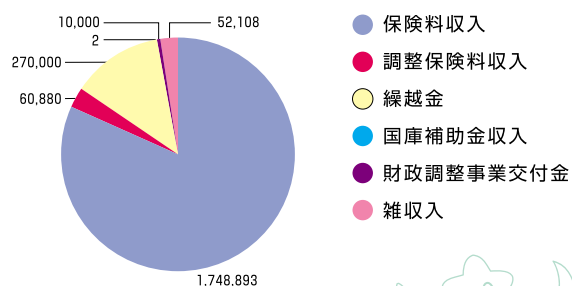


健保だよりコラム

今年度は、医療制度改革が本格的に行われ、特定健診・特定保健指導の実施費用や、新しい高齢者医療制度への納付金などの新たな支出が発生する為、とても厳しい予算編成になりました。

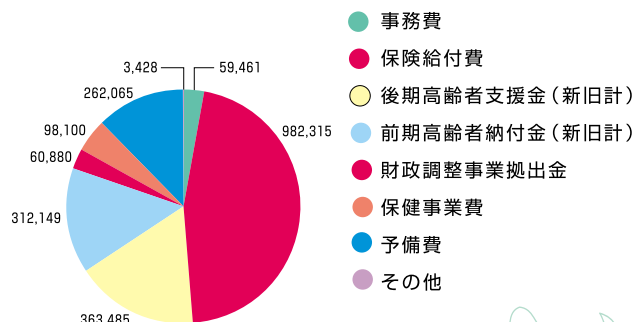
平成20年度収入予算額（21億4,188万3千円）

被保険者1人あたり（19万7千797円）



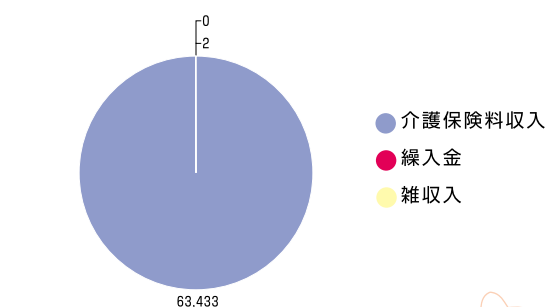
※「単位：(千円)」

平成20年度支出予算額（21億4,188万3千円）



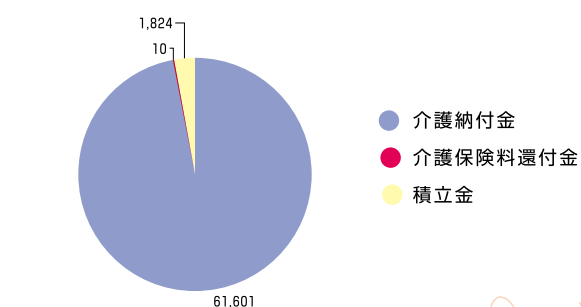
※「単位：(千円)」

平成20年度介護保険収入予算額（6,343万5千円）



※「単位：(千円)」

平成20年度介護保険支出予算額（6,343万5千円）



※「単位：(千円)」

毎月の健康保険料・介護保険料の負担が

DOWN↘

Q.健康保険料率と健康保険料って？どのくらい引き下げ？

まず、健康保険とは、業務外の病気・けが、出産、死亡による不時の出費にそなえて、収入に応じて保険料を出しあい、いざというときに必要な医療や手当金を支給して、生活の安定を図ることを目的としています。

【健康保険料率】とは、健康保険料を決めるための割合で

被保険者一人ひとりの標準報酬月額×健康保険料率＝健康保険料です。

【健康保険料】は毎月徴収され、主に上記目的にそって医療費や保健事業費などの支払いに充てられています。

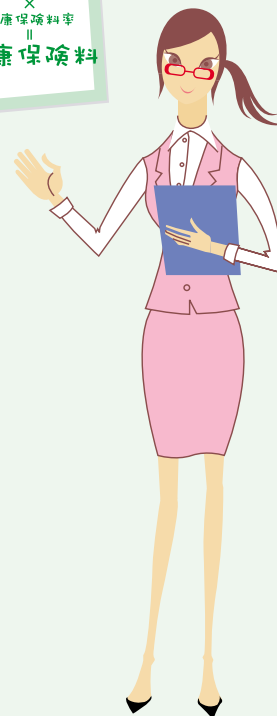
健康保険料率は、今まで62/1,000だったのが、**60/1,000**になりました。

(他会社のうち政府管掌健康保険加入の場合82/1,000)

つまり、皆様の負担が平均で月300円、年間で4,000円減ったことになります。

1). 一般保険料率 (調整保険料率を含む)

一般保険料率		変更前	変更後
負担割合	事業主	31.00/1,000	30.00/1,000
	被保険者	31.00/1,000	30.00/1,000
	計	62.00/1,000	60.00/1,000
実施年月日		平成18年 3月 1日	平成20年 3月 1日



2). 介護保険料率 ※40歳以上の方のみ対象

介護保険料率		変更前	変更後
負担割合	事業主	16.00/1,000	12.00/1,000
	被保険者	16.00/1,000	12.00/1,000
	計	32.00/1,000	24.00/1,000
実施年月日		平成19年 8月 1日	平成20年 3月 1日

健保だより
コラム

皆さんの保険料負担を少しでも軽くする為、医療制度改正の厳しい状況のなかですが、健康保険料率を引き下げました。40歳～64歳の人にかかる介護保険料も、平成19年度途中で引き上げた結果、介護納付金の赤字が解消されたので、平成20年3月から引き下げました。

任意継続被保険者の平成20年度標準報酬月額を公告します

健康保険法第47条に基づき、任意継続被保険者の標準報酬月額が下記のとおり決定致しましたので公告します。

1.標準報酬月額 **280,000円とします。**

(ただし、健康保険法第36条の規定により資格喪失した際の標準報酬月額の方が低い場合は、引き続きその標準報酬月額を適用します。)

2.適用期間 **この標準報酬月額は、平成20年4月1日より、翌年の3月31日まで適用します。**



平成20年 4月からの「法改正」のお知らせ

高齢者医療制度・特定健診・特定保健指導など



平成20年4月からは、次のような制度の改正が行われます

◎義務教育就学前の子の医療費の窓口負担が2割になります

現在、3歳未満の乳幼児の医療費の自己負担割合は、2割に軽減されています。改正後はこの負担軽減措置が拡大され、義務教育就学前（6歳に達する日以降、最初の3月31日まで）の子が対象になります。

平成20年3月まで



3歳未満の乳幼児
2割負担



平成20年4月から



義務教育就学前までの子
2割負担

◎70歳以上75歳未満の人の自己負担割合が2割になります

現在、70歳以上75歳未満の人の医療費の自己負担割合は1割（現役並み所得者は3割）となっています。改正後は、この負担割合が2割に引き上げられます。（現役並み所得者は3割のままで変更ありません）

平成20年3月まで



1割負担
1割負担
70歳以上75歳未満の所得区分が「一般」の人



平成20年4月から



2割負担
2割負担
70歳以上75歳未満の所得区分が「一般」の人

※平成21年3月までは1割のまま据え置かれる予定です。

◎70歳以上75歳未満の人の自己負担限度額が変更になります

70歳以上75歳未満の所得区分が「一般」の人が、医療機関にかかったときに窓口で支払う自己負担限度額が引き上げられます。

平成20年3月まで

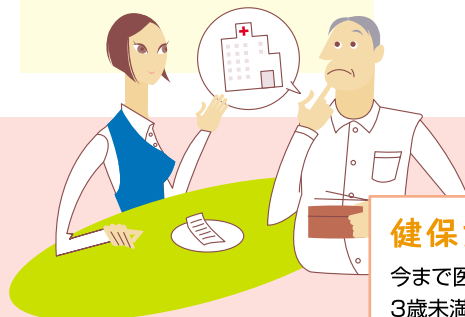
70歳以上75歳未満の所得区分が「一般」の人	
外来（個人ごと）	外来+入院（世帯ごと）
12,000円	44,400円



平成20年4月から

70歳以上75歳未満の所得区分が「一般」の人	
外来（個人ごと）	外来+入院（世帯ごと）
24,600円	62,100円※

※過去12カ月以内に4回以上該当する場合、4回目以降は44,400円



健保だよりコラム

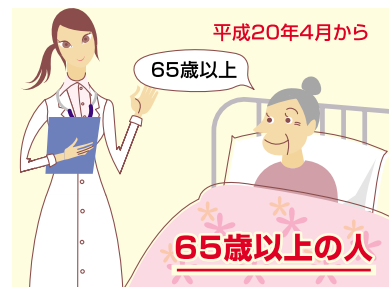
今まで医療費の負担割合が2割でよいのは3歳未満の乳幼児だったのが、平成20年4月から「小学校入学前」まで延長されます!!



平成20年4月からは、次のような制度の改正が行われます

◎療養病床入院時の食費・居住費の負担が65歳以上からになります。

療養病床に入院する70歳以上の人は、介護保険との負担均衡を図るために、食費と居住費を一部自己負担しています。改正後は、65歳以上70歳未満の人も、食費と居住費を負担することになります。



◎高額医療・高額介護合算制度が創設されます

医療保険と介護保険の自己負担額が高額になったときの負担を軽減するため、医療保険制度で高額療養費の対象になった世帯に介護保険の受給者がいる場合に、両者の自己負担を合算できるようにします。

自己負担限度額は年額で定められ、限度額を超えた分が高額介護合算療養費として支給されることになります。

《高額介護合算療養費の自己負担限度額》（年額）

所得区分	70歳未満	70歳以上75歳未満	75歳以上
上位所得者 (現役並み所得者)	126万円	67万円	67万円
一般	67万円	62万円	56万円
低所得者Ⅱ	34万円	31万円	31万円
低所得者Ⅰ	34万円	19万円	19万円

◎退職者医療制度の対象者が65歳未満までになります

会社を退職後に国民健康保険に加入し、厚生年金などの被用者保険の老齢（退職）給付を受けられる75歳未満の人とその被扶養者は、退職者医療制度で医療を受けることになります。この対象年齢が、65歳未満までに変更になります。

◎40歳以上75歳未満の人を対象に「特定健診・特定保健指導」がスタートします

平成20年4月から、40歳以上75歳未満の全国民を対象にした「特定健診・特定保健指導」が始まります。これはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）やその予備群の人に対して、保健師や栄養士が生活改善指導を行って未然に病気を防ごうというもので、保険者にも保健指導を行うことが義務づけられます。

健保だよりコラム

40歳以上の方（家族も含まれます）に対して、メタボリック症候群に重点をおいた健康診断が義務化されます。さらに、結果が悪い人に対する保健指導も義務化になります。



特定健診・特定保健指導の基本的な流れ

- 1 基本的な健診（腹囲測定や肥満度計測など）を行った上、医師が必要だと判断した人には詳細な精密健診を実施
- 2 健診の結果、保健指導の対象者を改善の必要度に応じて3段階にレベル分け
- 3 保健師・栄養士などが、それぞれの受診者に適した情報提供や継続的な支援を実施
- 4 指導の結果、健康状態や医療費が改善されたかどうかを確認。



◎75歳以上の人を対象に「後期高齢者医療制度」が創設されます

これまでの「老人保健制度」が改定され、平成20年4月より新たに「後期高齢者医療制度」が創設されます。

後期高齢者医療制度とは？

これまで75歳以上の方は、国民健康保険や被扶養者保険（健康保険組合など）に加入しながら「老人保健制度」で医療を受けてきました。平成20年4月以降は、75歳以上の方はすべて国保や健康保険を脱退して、「後期高齢者医療制度」という独立した制度で医療を受けることになります。

●運営主体



各都道府県単位で設立される後期高齢者医療広域連合によって運営されます。広域連合には、その地域のすべての市区町村が加入し、保険料の決定や医療費の支給を行います。

なお、保険料の徴収や保険証の受け渡しなどの窓口業務は、各市区町村が行います。

●加入対象者

◎75歳以上のすべての人

◎65歳～74歳までの、一定の障害があると認められた人

●保険料



広域連合ごとに保険料率が決められ、各市区町村に個別に納付します。ただし、年額18万円以上の年金受給者の場合は、年金から天引きされます。

老人保健制度では、被用者保険の被扶養者だった人は保険料の負担がありませんでしたが、後期高齢者医療制度では、すべての人が保険料を納める必要があります。

◎被用者保険の被扶養者だった人には、平成21年3月まで保険料の減免措置が予定されています。

●保険証

1人に1枚、保険証が交付されます。なお、保険証には自己負担割合が記載されています。



●保険給付と自己負担

医療などの給付は、これまでの老人保険制度と同じように受けることができます。また医療機関で支払う自己負担額も同様で、一般の人は1割、現役並み所得者は3割を負担します。

●運営の財源

後期高齢者医療制度の財源は、患者の一部負担を除いた医療費の50%を国や都道府県などの公費で負担し、残り40%が現役世代の支援（後期高齢者支援金）、10%が被保険者の保険料によって賄われます。

「前期高齢者」（65歳～74歳）の医療費

65歳から74歳までの前期高齢者は、平成20年4月以降も健康保険等に加入したまま保険料を負担し、保険給付を受けることになります。しかし、医療保険制度で医療費負担の不均衡が生じるため、その解消のため費用負担を調整する仕組みが導入されることになります。

※厚生労働省の資料をもとに作成しておりますが、内容については今後変更される場合があります。



健保だよりコラム

平成20年4月から、75歳以上の被扶養者（家族）は、ひかり健康保険組合から新しくできた「広域連合」に移ることになります。扶養異動の届出と保険証の返却が必要になります。





疾病予防

春 spring



花粉症対策

花粉の飛散時期や症状をやわらげる方法のメール配信(けんこう通信)など、少しでも快適に乗り切るための対策を状況に応じて行います。



身体組成測定

※被保険者対象

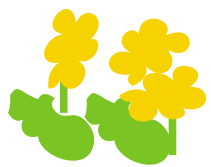
早期に悪しき生活習慣を見直すために、体組成(筋肉・体脂肪・骨量)測定並びに指導を行います。



通院歯科健診

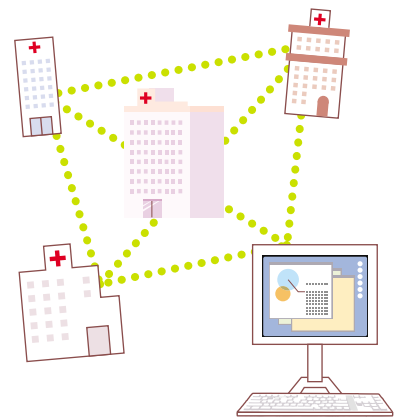
※被保険者・被扶養者対象 年二回
行きたいときに年に二回まで、行きたい提携医療機関(全国の最寄りの提携医療機関から検索&選択できます)にて、ご家族も無料で受けることができます。

夏 summer

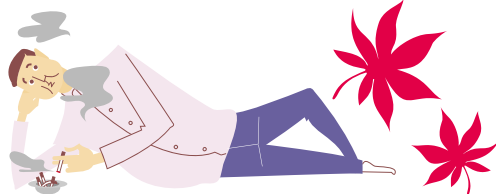


契約医療機関ネットワーク構築

地域の特性に合わせた医療、対応のスムーズな医療の提供をめざし、健康保険組合と契約医療機関とのネットワークを全国各地に展開し、総合健診体制を構築します。



秋 autumn



特定健診

※被保険者対象 年一回

40～74歳の被保険者と被扶養者の方を対象にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した新しい健診になります。

巡回歯科健診

※被保険者対象 年一回

口腔疾病予防対策として、虫歯チェック、歯垢清掃、歯みがき指導などの職場歯科健診を行います。歯みがきセットをプレゼントしています。



生活習慣病予防健診

(事業主が行う法定健診と共同で、定期健康診断として行います)

※被保険者対象 年一回(夏から秋にかけて実施)

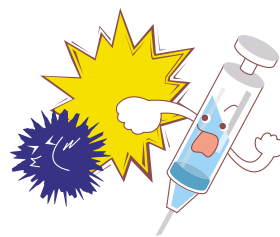
生活習慣病予防対策として、循環器系・肝機能・腎機能等の検査と、ライフスタイルのチェックなどの問診を行います。また、婦人科検査として、女性被保険者は、子宮検査及び乳房検査も受診できます。

※消化器健診については、別途実施のご案内をさせていただきます。

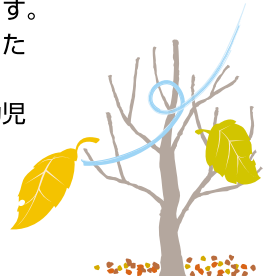
インフルエンザ予防接種

※被保険者・被扶養者対象 年一回

かかるとつらいインフルエンザの対策として、職場にて予防接種を行います。また、ご家族も医療機関にて接種した場合、補助金を交付しています。(一人一回3,000円まで。但し乳幼児は二回まで可。)



冬 winter



主婦健診

※被扶養者対象 年一回

生活習慣病予防健診に加え、婦人科検査(子宮・乳房)も無料で受けられます。





※実施時期については、別途お知らせします



8

保健指導宣伝

広報誌「健保だより」を家族向け中心に定期発行します

皆様の健康のために、ひかり健康保険組合の保健事業などのご案内、健康でいるためのトピックスを掲載します。また、電話健康相談などのパンフレットを随時発行します。

広報メール「けんこう通信」を定期配信

定期便として月に2回、臨時ニュースなどとして随時配信しています。もっと身近に、健康にまつわる話題や、これを見れば健康保険や実施される保健事業（各種健診、インフルエンザ予防接種など）がわかるようご案内します。事業所、被保険者及び被扶養者に対し、広報活動（HP、ポスター、冊子の配布）をします。

HPによる公告

広報健康保険制度、健康保険の加入・喪失、保険給付の案内・手続き、保健事業の紹介（各種健診の案内など）、季節の健康についての情報を提供します。事業所、被保険者及び被扶養者に対し行う、広報活動（HP・ポスター・広報誌の配布）をホームページにもご用意しております。



メンタルヘルス（ストレスマネジメント）対策

ストレスによる疾病の発生を抑えるため、定期健診時にアンケート方式ストレス診断を合わせた問診などを実施します。



事務講習会

事業所の人事担当者宛てに健康保険に関する手続き・注意事項などを、指導します。

健康づくり事業推進委員会

保健事業推進にあたっては、加入者皆様のご理解とご意見がかかせません。健康保険組合事業への理解促進と評価や提言を求めるために、各事業所の協力を得ながら健康管理を応援する事業推進委員会を設置します。



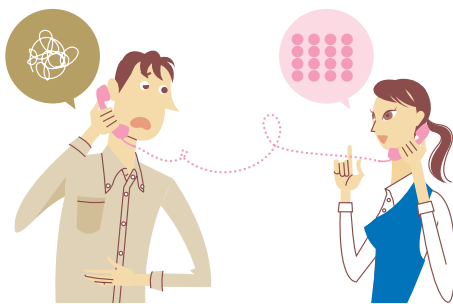
貸付制度

出産費用及び高額医療費に対する費用を一時借りることができます。



喫煙対策

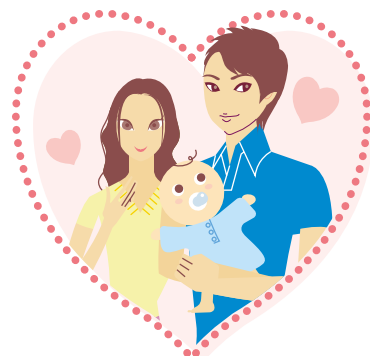
受動喫煙の防止を促進するため、事業所と協力して職場の環境改善を支援します。



電話健康相談の設置

ご本人もご家族も電話で、メンタルヘルス・育児・介護など健康のことなら何でも相談できます。24時間いつでも、委託している外部機関（㈱保健同人社）の医療専門スタッフが応えてくれます。また、Webでも、HPから「こころオンライン」や携帯電話から「育児Q&A」が利用できます。

育児支援



ご出産前には、ご懐妊をお祝いし申請により「マタニティCD・育児書」を贈っています。ご出産後には、「絵本・育児書」を贈り、ご両親の保育・心の健康支援と家族のスキンシップを支援します。

特定保健指導



保健指導の必要度

（高）→積極的支援

（中）→動機づけ支援

（低）→情報提供

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

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。

受診者全員に対し、みずからの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

本年度も、皆様の健康維持のため、様々な保健事業を行います。積極的に参加してください。



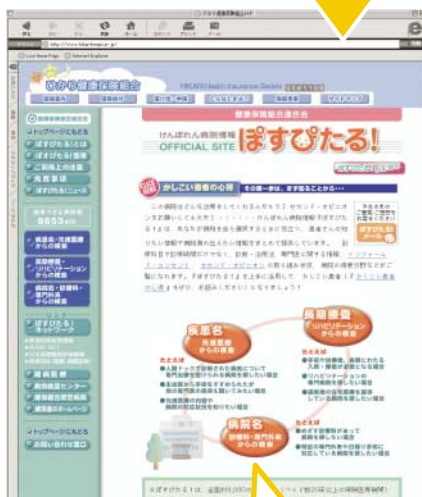


ホームページリニューアルのお知らせと、

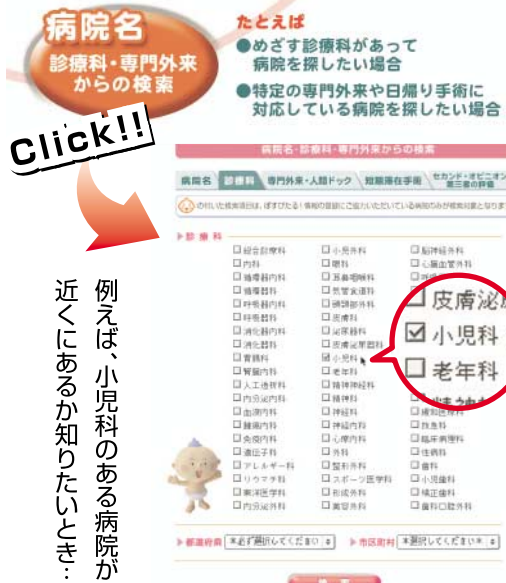
アドレス <http://www.hikarikenpo.or.jp>

ひかり健康保険組合のホームページに、
4つの「オススメコンテンツ」を追加しました！

加入者の皆様の健康生活をサポートする
お役立ち情報が満載です。
ご活用いただくために、便利な機能をご紹介します。



その1「けんぽれん 病院検索」
皆様が安心して納得のいく医療を受けられるよう、目的に応じた検索で知りたい病院の情報をダイレクトに入手出来ます。賢くより良い病院選びをサポートします。



その2
「健康情報ライブラリ」
皆様が健康で豊かな生活を送る
ような旬の情報を随時更新して提供
しています。

hikari
→ログイン →リセット

パスワードを半角英数で
“hikari”と入力

毎週、健康ニュースを発信。
健康に関する正しい知識を身につけられます。



暮らしや健康についてのテーマ別の記事が
図や写真入りでわかりやすく読みやすい!

健康相談のお知らせ（電話健康相談／こころオンライン）



10



Click!!

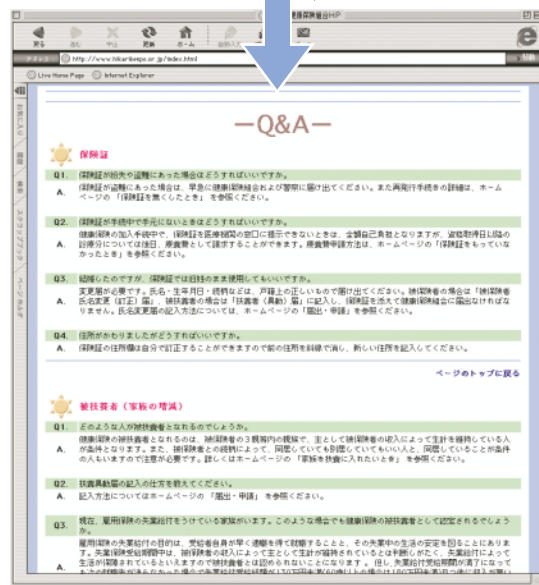
Click!!



その3「無料歯科健診」
無料歯科健診を実施中です。
受診までの流れをご案内します。



スクロール



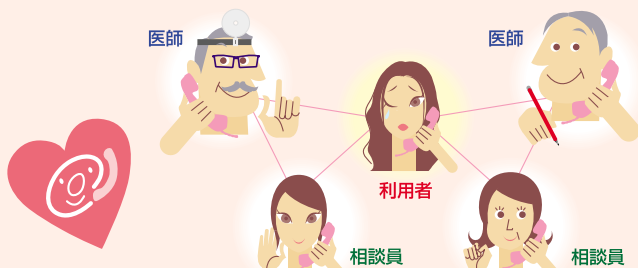
その4「Q&A」
皆様から寄せられた質問と回答を掲載してあります。

健保だよりコラム

病院検索サイト「けんぽれん病院情報」や健康情報サイト「健康情報ライブラリ」など、便利なコンテンツが増えました!!



こころの相談コーナー



●電話健康相談

メンタルヘルス相談料無料、面接相談も可能(2回まで無料)

はい参考 はいサンキュウ
0120-835-839

メンタルヘルスについてのご相談の場合は、専門のカウンセリングスタッフが温かく対応します。お気軽にどんなことでもご相談ください。

【カウンセリングスタッフ】

- ◎月～金曜日AM9:00～PM9:00(土曜日はPM6:00まで)
精神科医や臨床心理士、精神保健福祉士
- ◎それ以外の時間と日・祝日・1/1～3...看護職が対応します。

下記にご紹介する健康相談はすべて、外部機関である株式会社こころに委託しており、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。

ログインID
「06139166」を
入力してください。



●こころオンライン <http://www.kokoro-online.com>

メンタルヘルスの総合情報サイトです。
心理カウンセラーによる電話相談・メール相談をご利用いただけるほか、メンタルヘルスに関する基礎知識など知っておきたい様々な情報を発信しています。



～ 神話 & 伝説 ～

ヨーロッパでは、「赤ちゃんは何処から生まれるの」と訪ねる小さな子どもに「キャベツから赤ちゃんが生まれるの」と答えるそうです。柔らかい葉で幾重にも包まれているキャベツ。葉を一枚ずつ剥くと赤ちゃんが生まれそうですね。

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

① 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「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、この本を読めばかならず元気に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きりです。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 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て、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ます。料理の合間に、お茶の時間にゆったりとした気持ちで聞きましょう。

『マタニティー・モーツァルト』ヒーリングCD



音楽は天使のやすらぎ

美しいモーツァルトの曲の中から選びぬいた、胎教にぴったりの曲の数々！世界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。

2人め

2人のお子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人のお子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人めと違う家計や上の子の育児、先輩ママたちのお話も載っています。

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。

はじめて

① 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

「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。

② 絵 本【3冊セット】

お子さまの「健康なこころの成長」は、両親とのスキンシップにより3歳までにつくられるといえます。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』
『きゅっ きゅっ きゅっ』



2人め 絵 本

『おやおやあかちゃん』『ちらかしぼうや』
【2冊セット】
『コロちゃんはどこ?』



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。



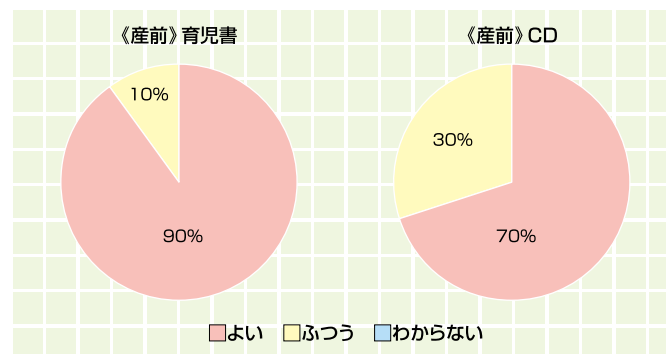
お送りする絵本は、経験豊かな「子どもの本の童話館グループ」にお願いしました。「童話館」は、子どもの本の専門店として1981年長崎で創業し、絵本の美術館、ブッククラブ、出版などを手がける「子どもの本の童話館グループ」へと活動を広げ、子どもの絵本としては国内最大ネットワークをつくっています。

■ 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

✓ アンケート集計結果

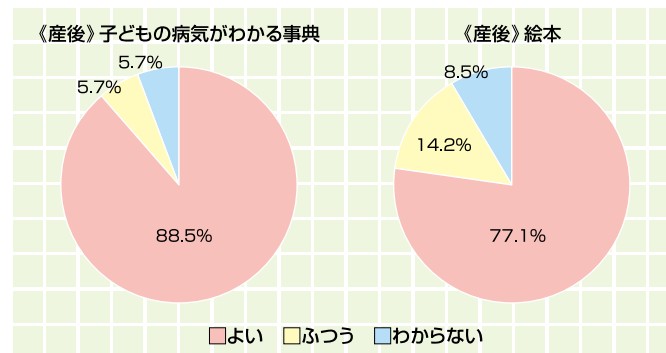
皆さまから寄せられたご意見・ご要望を参考に、今後の育児支援事業に生かしています。

《産前》育児書とCDについてのご意見



- わからない事が事前に理解でき、安心して出産が出来ました。
- けっこう細かく全般にわたって書いてあり、とても参考になりました。
- 2人め用が欲しかったのでとても役立ちます。
- CDが産後も効果があって感動してます。(マニティー・モーツァルト)

《産後》子どもの病気がわかる事典と絵本についてのご意見



- 絵本は子どもが喜んで何回も読んでいました。事典も詳しく勉強になります。
- 初めての育児なのでとても助かりました。絵本はかわいらしくて嬉しいです。
- 絵本がどれも良かったです。親が見てもやさしい気持ちになり早く、娘がもう少し大きくなって読んであげたいです。
- 初めての子どもで不安も多いのですが本屋へ外出することも容易ではなく助かりました。
- 便秘や皮膚のかサカサなど病院へ行くほどではないが気になることは、事典で調べることができた。
- 一目で検索できて、何かあった時のために寝室の近くにおいています。
- 事典に写真が入っていたら良かった。

【今後の育児支援事業についてのご要望】

- サークル活動や講演会があったら参加したい。
- 毎年お誕生日に何か贈ってくれると嬉しい。(年齢にあった本など)
- 母子で集えるコンサートやイベントの開催。
- 子育ての耳より情報などメール等で教えていただけたらありがたいです。

健保だよりコラム

二人めの赤ちゃんに贈る絵本を
「おやおや赤ちゃん」「コロちゃんはどこ?」に
新しくしました♪
どちらもとってもかわいい絵本だよ♪



■アロマテラピー

生活に彩りを与え、心と体をいやしてくれるアロマテラピー。
自然が生み出した「香り」が持つ効果を知ることにより生活がより豊かで健やかなものになるでしょう。

■アロマテラピーとは？

アロマテラピーとは「芳香療法」と訳されます。つまり「芳香」＝「香り」を使った療法ということになります。
アロマテラピーとは植物（ハーブ）から抽出した精油（エッセンシャルオイル）の香りによって心や体を癒したり、きれいにするなど、私たちのライフスタイルに役立てる自然療法です。

■身体へのアロマテラピー作用

- ・自然治癒力（免疫力）を高める
- ・ストレスや疲労などのマイナス要因を取り除く
- ・薬理的な作用（鎮痛・抗菌・防虫など）
- ・生体リズムを整える

風邪・インフルエンザ対策に…ペパーミント、シダーウッド、スイート、オレンジ等
感染予防はもちろん風邪をひいてしまったときの空気清浄を兼ねて
アロマポットで芳香浴

Lesson
「アロマポットの使い方」

- 1 アロマポットにぬるま湯を7～8分目まで入れ、精油を落とします。
※6畳で5～6滴、部屋が広い場合はポットを増やす。
- 2 キャンドルに火をつけてからポットに入れます。
※ポットを倒さないように注意。
- 3 2～3分で香りが漂いはじめます。
※火をつけたままの就寝や外出はしない。

ストレスを感じたら…イランイラン、カモミールローマン、サンダルウッド、ネロリ、ローズ
ぬるめのお湯でリラックスバス

Lesson
「バスソルトの作り方」
10回分

- 1 ボウルに天然塩を入れ、好きな精油を落とします。
- 2 スプーンでよくかき混ぜます。
- 3 密閉容器に入れて冷暗所に保存、2～3週間で使いきりましょう。

■精神へのアロマテラピー作用

現代生活の中で私たちは何らかのストレスを抱えて生きています。ストレスはすべてが悪いものではなく、ある程度は刺激となり、体や心を強くしてくれます。しかし、今の私たちのストレスで一番多いものは「精神的なストレス」と呼ばれるものです。これはすぐに原因を解決することが難しかったり、またその人の考え方や性格によって大きくなってしまいう特徴があります。長期にわたってストレス状態から解放されないでいると、私たちの心や体はバランスを失い、不調を引き起こし、心身症と呼ばれるような病気に至ることもあるのです。アロマテラピーはこのストレスを遠ざけたり、上手に付き合うヒントを見つけさせてくれる力があります。

花粉症対策に…カモミールローマン・ジャーマン、ユーカリ、ベンゾイン等
洗面器とバスタオルを使ってスチーム

Lesson
「スチームの仕方」
洗面器・バスタオル・精油（3滴）

- 1 洗面器に熱めのお湯（蒸気が上がるくらい）をはり、精油を落とします。
- 2 ガラス棒などでよくかき混ぜます。
- 3 頭からバスタオルをかぶり、目を閉じて吸入を繰り返します。湯気が立たなくなったら終了します。

★マグカップを利用すれば、つらいときでも手軽に効果を得られます

リラックスバス

ストレスを感じているとき、疲れきったときなど、就寝前におすすめです。ぬるめのお湯（38～39度くらい）にバスソルトを入れて30分ほど浸かります。ぬるいお湯に入ると、自律神経が副交感神経という体を休ませるための神経に変わります。体はリラックスの状態に入り、ストレスを緩和します。入浴後はぐっすり眠れるはです。

健保だよりコラム

アロマ（香り）は心のやすらぎに
効果があるよ（＾＾）/
是非試してみてね ♪



ひかり写真館

大好きな
キティちゃんと一緒に、
パッカパッカパッカ。
パパの大きな背中も最高
だけど、お馬さんの方が
乗り心地抜群！？



ゆき
優希ちゃん
(1才8ヶ月)

SBグルメソリューションズ(株)
熊谷 尚也 さん

これ！
オルゴール付絵本で
リズム体操はじめ！♪
少しずつさまになって
きたかな？
(11ヶ月頃の写真)



しょうご
将吾くん
(1才1ヶ月)

(株)エイチ・ティ・ソリューションズ
見崎 さより さん

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

健保だよりコラム

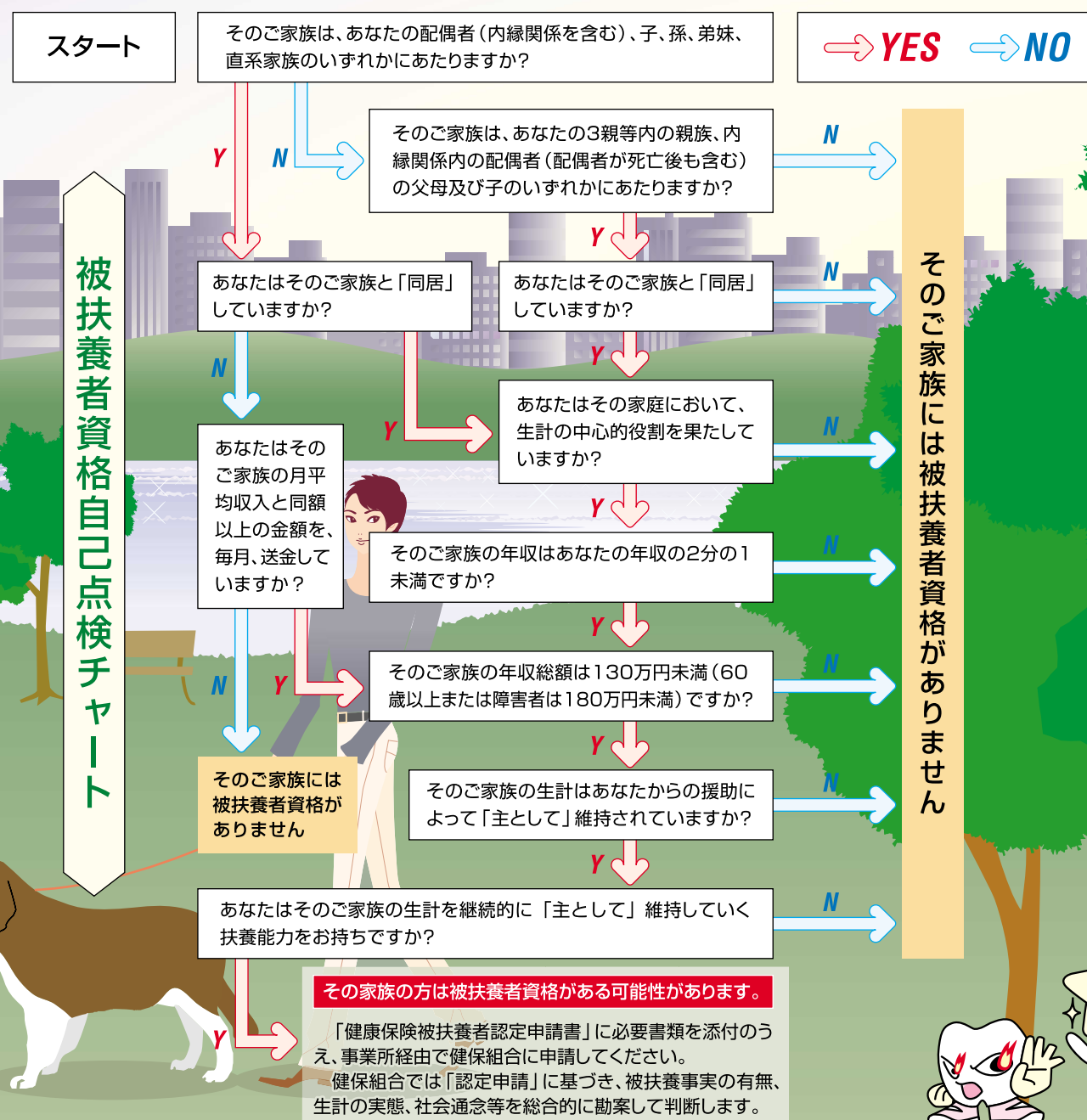
ひかり写真館始めました！
皆さんの笑顔の写真
大募集です！！
スタートはかわいく
「赤ちゃん特集」です♪



扶養申請について・喪失後の保険証返却のお願い

ご家族の「被扶養者（異動）届」を出す前に、被扶養者資格があるかどうかチェックしてください。

※自営業、フリーター、一時的に生計を維持される方は被扶養者資格はありません。



HIKARI Health Insurance Society

保険証の取扱について

Grp間で転籍するとき

本人・家族分の保険証は必ずご返却してください。転籍先の保険証を発行致します。保険証差替えの時に**必ず転籍前の保険証を返却**してください。

尚、転籍の場合、自動的にご家族の扶養処理はされませんので、再度「被保険者異動届」の提出を必ず行っていただく必要があります。

退職するとき

速やかに事業所に保険証を返却してください。（家族分も。）

保険証はパスポートや免許証と同じくらいに大切な証明書です。返却されたことが確かでない、第三者に悪用される可能性を避けられません。

【利用資格があるのは退職日までとなります。翌日以降使用した場合は、医療費などの返還が必須となります。】

資格喪失後に（退職日の翌日から）保険証を使用したとき

刑法違反になりますので、速やかに当組合まで連絡してください。使用してしまった療養費分の請求書が届いた場合もご連絡ください。

保険証の電話番号について

保険証に記載されている、「03-5951-7422」はひかり健康保険組合の電話番号です。会社の電話番号ではございませんので、外部からご本人さまへおつながりなどの連絡手段にはなりませんのでご注意ください。

★不要な保険証をお持ちの場合は今すぐご返却ください★