



皆さんは、毎日きちんにご飯を食べて、体を動かしていますか？

学んだり、遊んだり、夢や希望をかなえたりするには、健康な体作りをしておくことが必要です。日ごろの見直しをしながら、どう食べ、どう運動すればよいか、考えてみましょう。

◆ウォーキング

歩くことは手軽にストレスを解消し、健康を維持、増進する手段です。少し汗ばむくらいに力を入れて歩きましょう。町中では出来ないと思われがちですが、ちょっとした工夫を試みます。横断歩道では必ず走って渡るとか、4、5階ぐらいならエレベーターやエスカレーターを使わずに歩きます。誰もいなければ2段跳びで上がるなどの他人が見ても奇妙に感じないやり方があるはずです。そして足に自信ができれば、週に1回ぐらいはジョギングに、半年に1回ぐらいは郊外の山歩きに挑戦しましょう。



◆サイクリング

ペダルも軽く軽快にスイスイと走るサイクリングは爽快そのもので、ストレスの発散には最適のスポーツです。しかも足腰を鍛練し、体全体に活力を与えるのですから健康に良い事も確かです。自転車は体重の大部分をサドルで支えているので長時間走っても徒歩よりもはるかに疲労が少なく、しかもスピード、走行距離、時間を調整することによって、運動量を自由に調整することができます。



目次

2P ひかり健康保険組合コンセプト

3P 季節型インフルエンザ予防接種案内

4・5P インフルエンザ・かぜ大特集

6P 法改正のお知らせ(出産関係)

7P 主婦・特定健診案内

8・9P 子育てサポート「育児支援コーナー」

10P パパのための育児支援コーナー

11P ひかり写真館

12P ほっと一息コーナー

～食べて動いて健康に～

MENU

ランチメニュー

ドリンク

編集後記

街を吹く風がだんだんと秋らしくなってきました。
食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋と1年のなかでも充実した時期になります。
健保だより2009秋号はそうした秋、皆様に「健康維持・増進」に気を配ってもらいたいと願い発刊致しました。
ご一読頂き、皆様の健康管理にお役立て頂ければ幸いです。 事務長 太田 幸生



事務長 太田 幸生



HIKARI Health Insurance Society



理事長から加入者の皆様へ

2009年 秋号

ひかり健康保険組合は、被保険者とそのご家族の健康づくりを第一に、お預かりした保険料を支出しています。一般によくある健保組合の保養所であるとか、レジャー施設の補助とかいった意味の無いことには大切な保険料を使いません。その分、コストを削減し皆さんの支払う保険料を下げるほうが価値があると考えているからです。ひかり健康保険組合が重点的にコストを使うのは、ほんとうに健康にとって重要な分野です。

第一番 歯です。現在も、将来も健康な体を維持するには歯が基本となります。

第二番 かぜ、インフルエンザの予防です。インフルエンザになれば体力も奪われ、3～5日仕事もできなくなります。家族や上司部下にも負担をかけ、大きな損失となります。

第三番 出産子育て支援です。少子化をなんとかしなければ、将来の日本はどんどん人口が減少していきます。安心して出産・育児ができるよう支援をできるだけします。

第四番 禁煙の推進です。喫煙は、百害あって一利なしです。禁煙すれば健康が増進しコストが削減できます。まわりの人にもプラスです。デメリットはありません。すぐに禁煙を実行しましょう！



平成21年 10月吉日

理事長 儀同 康

今年も加入者の皆様を対象とした『季節型インフルエンザ予防接種』の費用補助を実施致します。季節型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21年10月1日(木)～平成22年2月28日(日) 接種分 |
| 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。
乳幼児は2回(3,000円×2回)まで。) |
| 申請期限 | 平成22年3月12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。
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

- 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。
- 領収証を受け取る。(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)
- 『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。
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。
- 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.くしゃみや発熱などの症状はすぐでの？

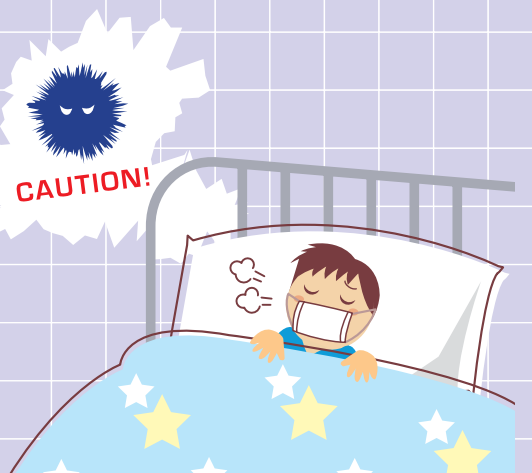
A インフルエンザにかかってもすぐに症状が出るわけではありません。くしゃみや咳、悪寒、発熱、倦怠感などの症状が出るまでの期間(潜伏期)は、個人差はありますが、1日～3日(平均2日間)です。

Q.職場で感染を予防するには？

A 空気がかもっていると、ウイルスが比較的長い時間空気中を漂っていることがあるので、こまめに換気を行いましょう。うがいや手洗いをすることも予防につながります。インフルエンザにかかって症状がある間は、まわりの人にうつさないためにも、マスクを着用しましょう。

Q.新型インフルエンザも申請できるの？

A 季節型だけになります。
新型インフルエンザの補助は行っておりません。



健保だよりコラム

バランスよく食べ、しっかり睡眠をとり、基礎体力UP! UP!
健康な生活習慣がなによりも大切だよ。





風邪とインフルエンザの違い&具体的な対策

症状の違い

インフルエンザと“かぜ”（普通感冒）とは、原因となるウイルスの種類が異なり、通常の“かぜ”（普通感冒）はのどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38～40度の高熱がでるのが特徴です。さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常5日間ほど続きます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。

大流行の恐れ

インフルエンザは突如、強烈な流行が発生することが特徴です。「スペインかぜ」「香港かぜ」など世界的に大流行し多くの死者を出したインフルエンザもあります。健康な人もインフルエンザにかかると本人が苦しい思いをするだけでなく、ウイルスをまき散らして周囲の人に感染する原因にもなります。

▼インフルエンザと“かぜ”（普通感冒）のちがい

	インフルエンザ	かぜ
初発症状	発熱、悪寒、頭痛	鼻咽頭の乾燥感 およびくしゃみ
主な症状	発熱、筋痛、関節痛	鼻汁、鼻閉
悪寒	高度	軽度、きわめて短期
熱および熱型（期間）	38～40℃（3～4日間）	ないか、もしくは微熱
全身痛、筋肉痛、関節痛	高度	ない
倦怠感	高度	ほとんどない
鼻汁、鼻閉	後期より著しい	初期より著しい

■予防	①帰宅時	上着を玄関の外でパンパンとはたいて、服についたウイルスを少しでも落とします。家の中に入ったら、まず手洗いうがいをしっかりと行うことが大切です。	
	②手洗い	石けんで、指の間も念入りに洗いましょう。	
	③うがい	さめた緑茶や紅茶でうがいをする、お茶の渋み成分カテキンが作用して効果的！口のぶくぶくうがい15秒→喉ののがらうがい15秒（順番をまちがえないこと）※まず口の中の食べかすや汚れをとってから、喉のうがいをするのが大切です！	
	④水分摂取	お茶、ビタミンC豊富なジュース、スポーツドリンクなど。アメやガムで口の中のうるおいを保つのも良い	
	⑤部屋の加湿	（※時々窓を開けて部屋の換気もしましょう） 部屋の温度は20～23度、湿度50～70% （高すぎるとダニやカビの繁殖を促すので注意） 加湿器を使う 霧吹きスプレーで水を噴霧する 部屋に濡れタオルを干す お湯を張った洗面器を置く	
	⑥睡眠	普段より“一時間”多くとって免疫力を強化する。	
	⑦栄養	バランスの良い身体の温まる食事をして免疫力を保ちます。 もしかかってしまったら ◆エネルギーの補給 食べたいものがあればなるべく食べて栄養補給をするほうが良いのですが、下痢などの胃腸症状がある場合、繊維質の多いきのこやタケノコ、ごぼう、海藻などは、症状が治まるまでは控えましょう。消化の良い温かい食べ物（白身の魚・お粥・豆腐・卵・うどんなど）がおすすめです。喉が痛くて食事をしたくない場合は、アイスクリーム・ヨーグルト・牛乳・プリンなど、口当たりの良いもので栄養補給をします。 ◆良質のたんぱく質をたっぷり 高熱時には身体の中のたんぱく質が大変消耗します。肉・魚・卵・乳製品・大豆製品の補給は不可欠です。 ◆水分補給 熱などが出ている場合、いつもよりたくさんの汗をかくので、積極的に水分補給をしましょう。スポーツドリンクや果汁など、ミネラルやビタミンと一緒に補給できる飲み物がお勧めです。	
	⑧外出	流行時は、外出や人ごみを避ける。どうしても出る時はマスクを着用しましょう。	
■民間療法	のどに良い！大根あめ	咳が出る時に、皮つきのまま1cm角に切った大根と、それがつかるほどのたっぷりのはちみつを一緒にビンに入れる。2日ほど後、大根が浮いて来たら、上澄みをそのまま、あるいはお湯に溶かして飲む。ビタミン・ミネラルが摂れるので、風邪でない時もオススメ。	
	日本伝統の万能薬・梅干し	梅干しと黒砂糖かしょうがを湯飲みに入れ、熱いお湯を注いで飲む。もしくは、焼いた梅干しを食べるなどもある。	
	やっぱりコレでしょ！たまご酒	高たんぱく・高エネルギーで消化も良いたまごは、ビタミンB2も多く含み、風邪にピッタリ！日本酒1カップ程度にたまご1個を入れ、火にかけて半熟になった時に、好みではちみつや黒砂糖を入れ、熱いうちに飲む。 ※アルコールが苦手な場合は、先にお酒を一度沸騰させてから作る。	
	しょうが湯	身体を温め、吐き気を鎮め、消化を助ける生姜。食欲が出ない風邪にどうぞ！すりおろして、はちみつや黒砂糖とお湯を加えて飲んだり、スープなどにたくさん入れてみるのも◎。	

■インフルエンザが疑われたら	インフルエンザが疑われたら、単なる風邪だと軽く考えずに、マスクをして48時間以内（できるだけ早いほうが良い）に医療機関を受診しましょう。以前は病状を抑える対症療法が中心でしたが、現在ではウイルスの増殖を抑える薬が効果を発揮しています。治療は早いほど有効です。
■インフルエンザと薬	インフルエンザに罹っているときは、使用を避けないといけない解熱剤があります。サリチル酸、ジクロフェナクナトリウム、メフェナム酸などを含んだ解熱剤です。市販薬にもサリチル酸系の成分を含んだものがあります。 解熱剤使用時には、かかりつけの医師によく相談してください。なお、子供（特に15歳以下）には、大人の風邪薬は絶対に与えないようにしてください。 インフルエンザの内服薬は、症状が出てから48時間以内には内服を開始しないと効果が期待できません。早めに受診することが大切です。
■インフルエンザにかかったら登校や出社は？	一般に症状が出てから3～7日間はウイルスを排出するといわれています。その期間は外出を控えます。やむをえず外出する場合は、マスクを着用して周囲の人へうつさないように配慮してください。 学校保健法では「解熱後2日を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としていますが、「ただし病状により学校医その他の医師において伝染のおそれがないと認めたときはこの限りではない」となっており、医師の裁量が認められています。 アルバイトや仕事への復帰の目安については、決まったものではありません。十分な体力の回復後に復帰するのが良いと考えられます。完全に治らないうちに、無理して出社することは他人への感染を広げる事にもなりますので、まずはしっかり治すことが大切です。

ツボ刺激で風邪退治を

風邪によるさむけ	えり首のところに飛び出る骨のすぐ下を ヘアードライヤーや使い捨てカイロ等で暖める
くしゃみ、鼻づまりのツボ	小鼻の横、鼻孔のすぐ外側をゆっくり15回くらい〇をかくように
のどの痛み、咳を静めるツボ	首の付け根で、鎖骨と鎖骨の間でのどを押すと苦しいので 鎖骨の裏側を押すつもりで行う

健保だよりコラム

新型インフルエンザといつものインフルエンザとの違いって？
風邪ともどう違うの？
という声にお答えして
予防方法を集めたよ！



平成21年度
9月より

健康保険料率が引き下げになりました。



毎月の健康保険料の負担が 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。

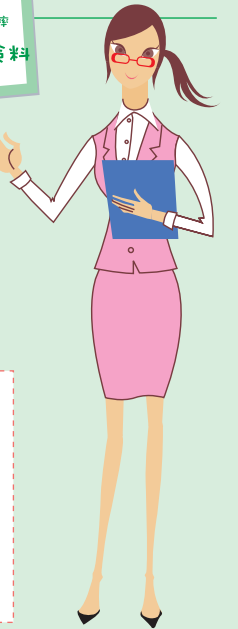
【健康保険料】は毎月徴収され、主に上記目的にそって医療費や保健事業費などの支払いに充てられています。健康保険料率は、今まで60/1,000だったのが、**50/1,000**になりました。（他会社のうち協会管掌健康保険加入の場合82/1,000）つまり、皆様の負担が平均で月1,400円、年間で16,800円減ったことになります。

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	30.00/1,000	25.00/1,000
	被保険者	30.00/1,000	25.00/1,000
	計	60.00/1,000	50.00/1,000
実施年月日		平成20年 3月 1日	平成21年 9月 1日

健保だよりコラム

皆さんの負担を少しでも軽くするように、9月から更に保険料率を引き下げました。
この保険料率がすごしくても長く
続けられるよう、皆さん健康管理には
十分気を配ってくださいね！



平成21年10月1日から『出産育児一時金』の支給額が変わりました

被保険者、被扶養者の方の出産に際して健保組合から支給しています
 出産育児一時金が平成21年10月から平成23年3月までの出産に限り支給額が変わりました。

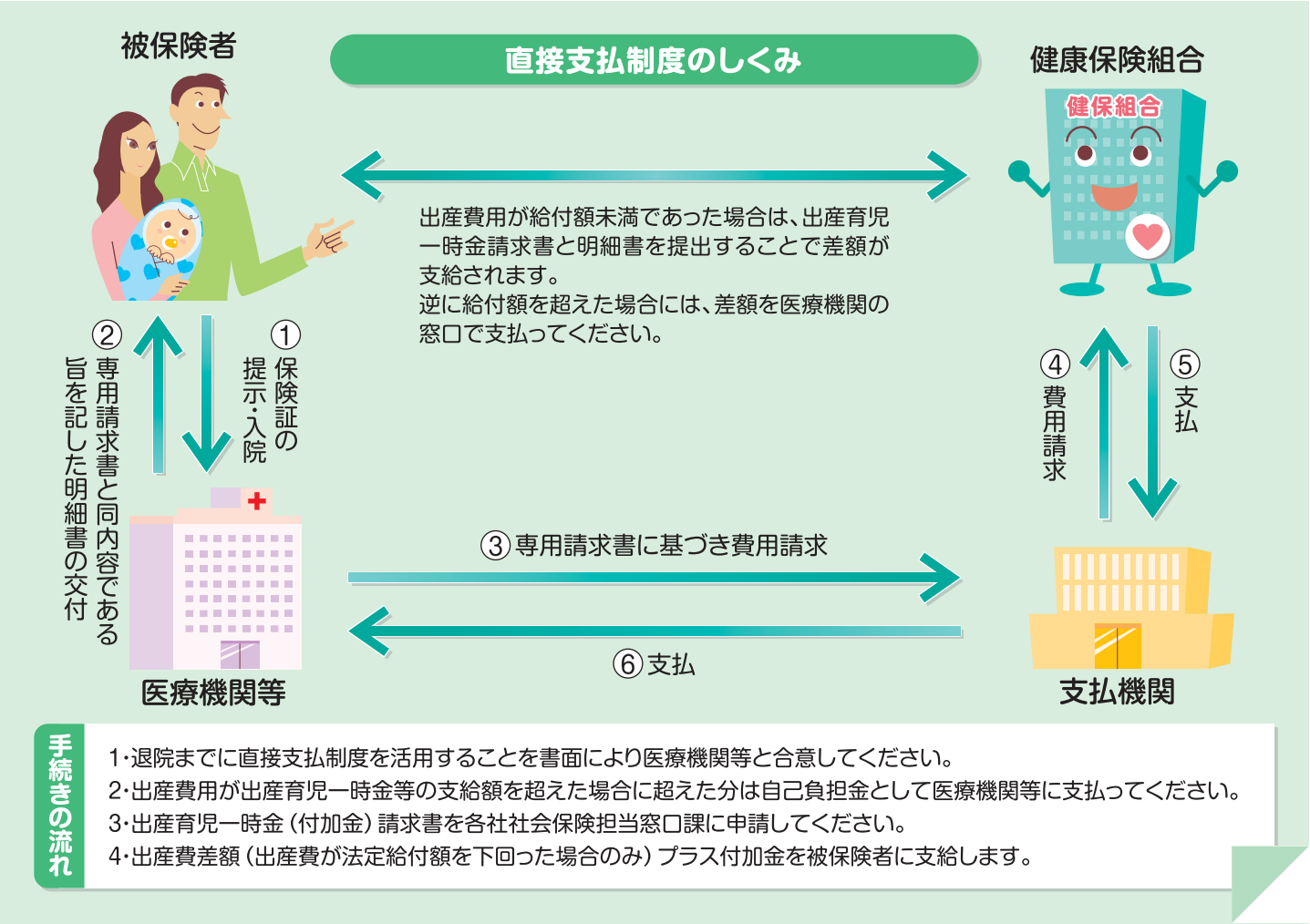
	改正前（平成21年9月30日までの出産）	改正後（平成21年10月1日以後の出産）
産科医療補償制度に加入している分娩機関	付加金 380,000円+50,000円= 430,000円	付加金 420,000円+50,000円= 470,000円
産科医療補償制度に未加入の分娩機関	付加金 350,000円+50,000円= 400,000円	付加金 390,000円+50,000円= 440,000円

健保だよりコラム

出産育児一時金が4万円UP！
 直接払い制度も始まって、
 さらに安心して
 出産できるよう
 になったね！

出産育児一時金直接払い制度が始まりました

出産する医療機関で退院するまでの間に手続きを行うことにより、健保組合が出産育児一時金等を直接医療機関等へ支払うことができるようになります。
 これにより被保険者は、出産育児一時金等の額を超えた分のみを医療機関等へ支払えばよいことになります。
 なお、出産費用が出産育児一時金等の額を下回る場合、差額は被保険者に支払われます。
 ※差額が発生しない場合でも付加金50,000円は支給致しますので、出産後は必ず出産育児一時金（付加金）請求書を申請してください。





子育て応援します!

急な症状に困ったときや誰かに相談したいときに

子育て支援ツール

電話健康相談

24時間・365日、困ったときや悩んだときにいつでも相談できる電話健康相談。
妊娠・出産、子育てのお悩みに、有資格の専門スタッフがていねいに対応します。



症状部門では子どもに関する相談が上位に!

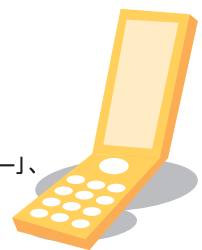
相談内容のなかで、「病気」に次いで多いのが「病状」に関するものです。
そのなかでも「子どもの発熱・高熱」が圧倒的に多く寄せられています。
子どもの突発的な発熱やケガは、24時間いつ起こるかわかりません。
そんなときこそ電話健康相談が不安や心配を抱えるお父さん・お母さんの強い味方となります。ご相談者、電話相談スタッフ、専門医との三者通話も可能で、症状に合わせた的確なアドバイスをご提供します。

電話健康相談をご採用いただいている団体様には、被保険者・被扶養者の方にご利用いただけるケータイサービス「Myベビーくらぶ」に無料でご加入いただけます。(10月中旬サービス開始)

10月中旬
ケータイサービス
開始!

いつでもどこでも手軽にチェック!

Myベビーくらぶ



ケータイ 家庭の医学
Myベビーくらぶ

↓↓不安になったらケータイからすぐ
相談する

ニュース&トピックス
夏にウイルスが再活動!?「帯状疱疹」(7/21)

妊娠・育児

♥妊娠カレンダー
「妊娠のサインから出産までのアドバイス」

♥育児カレンダー
「誕生から子どもの発達についてアドバイス」

😊BABYがほしい

妊娠から育児まで、ステージごとのケアやアドバイスが満載の「妊娠カレンダー」や「育児カレンダー」、
不妊のお悩みに答える「BABYがほしい」など、便利なお役立ちコンテンツを展開。
忙しいお母さんの出産・育児の悩みや疑問にお応えする応援ツールです。

電話健康相談をご採用いただいている場合、ここをクリックすると相談員に電話につながります!

妊娠カレンダー

♥妊娠3か月目

♥妊娠したかな?(0~3週)

♥健康・手帳

♥運動の発達

♥生活の広がり

♥世話・かわい

♥健康・予防接種

育児カレンダー

♥生後3か月~

♥発育のようす

♥健康・予防接種

♥生活の広がり

♥世話・かわい

♥健康・予防接種

※画面はイメージです。実際のものとは異なる場合があります。

詳しくはひかり健康保険組合のHPへ

フリーダイヤル
0120-835-839

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



ココをクリック!

Q.寝つきが悪く、布団に下ろすとすぐ目覚めて泣いてしまう。

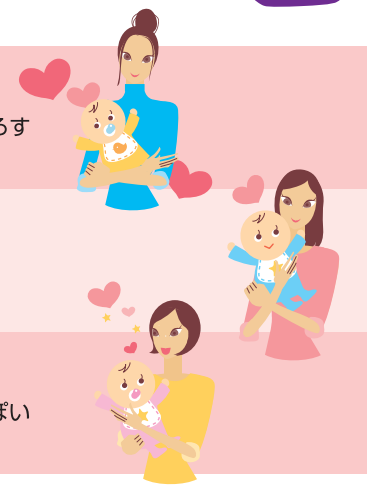
A ようやく寝たのと思うと、ママもうんざりですね。タオルケットなどにくるんで抱っこし、そのまま下ろすとか、布団をあらかじめ温めておくなど、いろいろ工夫して試してみましょう。

Q.おしりや股間が真っ赤!これっておむつかぶれ?

A おむつかぶれでしょう。おしっこやウンチの刺激で肌が荒れてしまったのです。おむつ替えのたびにお湯でおしりを洗い、よく乾かして。症状がひどいようなら小児科へ。塗り薬で治療します。

Q.おでこにたくさんの湿疹が。どうケアすればいい?

A おそらく脂漏性湿疹でしょう。生後2ヶ月頃までは皮脂の分泌が盛んで、頭やおでこ、眉などに黄色っぽい湿疹ができることが。石けんでやさしく洗って清潔にしていれば治ります。



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 ママも赤ちゃんと共に成長を
『はじめての妊娠と出産』ガイドブック
『マタニティー・モーツァルト』ヒーリングCD



2人め 2人めのお母さんになる方へ

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



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 育児のホームドクター
『子どもの病気がわかる事典』ガイドブック



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、
子どもがいきいきと楽しく、これが私の子育てだと
実感できるようになります



健保だよりコラム

子育てについてわからないこと・不安なこと、たくさんある
と思います。その悩みを少しでも解消して頂ければという
思いを込めて、これからも子育て応援していきます♪



パパであることを楽しんでますか？

今回は、子供と一緒に遊ぶ行事の紹介です。

突然質問ですが、子供に「ハロウィーンってなあに？」

と聞かれて答えられるパパはどのくらいいるでしょうか？

連想されるのは、**オレンジ色の目と鼻、三角の口をくりぬいたかぼちゃ**ぐらいでしょうか。

今では日本でも、季節のイベントとしてポピュラーになってきましたが、

ハロウィーンは、紀元前から伝わる**10月31日**に行われる伝統行事です。

オレンジ色のカボチャは、最も**ハロウィーンらしいシンボルで、ランタン**といえます。

今では子供のお祭り、こわーいかわーいかに仮装して、**おかしやプレゼントを**

もらうお祭です。覚えておくことで、子供と一緒に楽しむ行事が一つ増えますよ。

そこで今回はハロウィーンの絵本をパパ用として紹介します。



パパ用



『ハロウィーンってなあに?』 クリステル・デモワノー 作

主婦の友社 税込価格: ¥1,365

日本ではじめてのハロウィーン絵本です。

この絵本で、ハロウィーンのことや楽しみかたであるかぼちゃのランタンやかぼちゃのタルトの作り方からおばけの仮装までバッチリ!把握できます。

この本を読んで隣のパパに差をつけましょう!

『ヴィクターとクリスタベル〜そっと恋して〜』

ペトラ・マザーズ 作

童話館出版 税込価格: ¥1,470

もう一冊は、クリスマスも近いので、パパからママに絵本をプレゼントする提案です!

子供が生まれてからまともにママにプレゼントをしていないのではないのでしょうか?

この本は、ワニのヴィクターとクリスタベルがそっと恋に落ちていくお話で

「恋をするというのは、あらためて幸せだなと思い出させる静かなラヴストーリーです。

この本を読んでママと恋をしていた時を思い出し(現在進行形の方もいると思いますが…)

ママの育児の負担が減るようなプレゼントをしてみたいはいかがでしょうか。

今回、紹介する絵本は一例に過ぎません。基本、パパが選んだ絵本であれば、ママは喜ぶと思うので、パパのセンスで選んでみてください。



11

ひかり写真館

『つぎ!』

こころ

べちゃん
 (2歳6ヶ月)
 (株)パイオン
 川島 健 さん

『ぞす!! 1歳までに離乳食好き嫌いなく食べきります!!』

ほのかちゃん

(0歳7ヶ月)
 (株)イーサポート
 中嶋 望 さん

『やっと1歳になりました!早く一人で歩けるように頑張るぞ〜☆』

ねね

翠音ちゃん
 (1歳2ヶ月)
 (株)光通信
 金城 徹晃 さん

ママから一言『ご飯の食べ方、食欲だけは褒められる愛娘です。もりもり育て!!』

かおるこ

薫子ちゃん
 (1歳11ヶ月)
 (株)エイチ・ティ・ソリューションズ
 上杉 由衣 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

☆写真を提供していただいたお子様に絵本をプレゼント!!

健保だよりコラム

今回は女の子特集だよ★
みんなほんとに可愛いね!

