



健保からの
お知らせ

柔整師の正しいかかり方

2009 Spring

柔道整復師(整骨院・接骨院)の正しいかかり方について

「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。施術と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。

■保険が使えるもの

骨折、脱臼、打撲、捻挫(筋損傷、挫傷)で柔道整復師の施術を受けた場合に限り健康保険の給付が受けられます。
※骨折と脱臼は応急手当を除き医師の同意が必要
※はり・灸・指圧・マッサージは医師の同意書が必要

■保険が使えないもの

単なる肩こり、加齢や疲労性の腰痛などは健康保険ではつかれません。

《次のような症状で受診した場合は保険診療にはなりません》

- ◎日常生活における単なる疲れ、肩こり
- ◎スポーツなどによる肉体疲労、筋肉痛
- ◎医師が治療すべき腰椎椎間板ヘルニア
- ◎脳疾患後遺症などの慢性病
- ◎症状の改善がみられない長期の師術(腰部捻挫等)
- ◎医師の同意書がない骨折、脱臼

保険証を使うと3割負担になります。
あとの7割は皆さまの健康保険料からなる
ひかり健康保険組合で負担しています。
当組合は、皆さまの保険料を無駄にしないように、
医療の適正化及び健全化に取り組んでいます。

このため、請求に誤りがないか、
施術を受けられた方に負傷の原因、
施術部位や回数などの照会を行っていますので、
ご協力をお願いいたします。

右図3枚が送付されますので、
ご記入の上ご返信くださいませ。



HIKARI Health Insurance Society

ひかり 健保だより

2009 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(TEL171-0022)
TEL.03-5951-7422
URL <http://www.hikarikenpo.or.jp>



目 次

3P 平成21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

5P 平成21年度 法改正のお知らせ

6・7P 保健事業カレンダー

8・9P 育児支援コーナー

15P ひかり写真館第3弾

2 2009 春号 発刊のご挨拶

4 平成21年度 収入支出予算

10 無料歯科健診

11 教えてひかりちゃん ~「禁煙のススメ」~

12・13 ホームページ活用のご案内

14 ほっとひといきコーナー

16 健保からのお知らせ ~柔整師の正しいかかり方~





健保だより2009 春号 発刊のご挨拶

拝啓 日の光、雲のようすには春らしさが感じられ、心までうきたつ思いがいたします。皆様いかがお過ごしでしょうか。

早いもので、ひかり健康保険組合も設立6年目を迎えることとなりました。

20年度は、被保険者の病気による欠勤の抑制と女性配偶者やお子様の疾病予防に重点をおき事業所と共同事業の健康診断（30歳以上の被保険者には腹囲測定を実施）、婦人科健診、主婦健診、巡回歯科健診、無料歯科健診（通院方式）インフルエンザ予防接種、一酸化炭素呼気検査を実施致しました。また、MRIやCT検査等の特殊健診を試験実施し、健診事業の充実を図りました。

また、保健指導宣伝事業としても、機関紙「健保だより」の発刊、e-mail「けんこう通信」の定期配信、保健同人社への業務委託による電話健康相談・メンタルヘルス相談・育児相談の実施、健康情報コンテンツの提供、出産前の育児指導書の配布及び胎教用クラシックCDの配布、童話館への業務委託による絵本の配布等、被保険者・被扶養者のニーズに合わせた事業展開を致しました。

21年度は、更に皆様のニーズに応えた保健事業等を実施していく、特に、女性特有の疾病的予防と、メタボリック対策に力を入れてまいります。

今回号では、平成21年度の予算のお知らせ・産科医療補償制度のお知らせ・保険料率改定のお知らせ・年間保健事業のおしらせ等、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/>

高齢者医療制度の財政負担等により先の不透明な財政状況においても、加入者皆様の特性に合った保健事業運営を維持し続けられる様、ひかり健康保険組合では医療費の適正化、ご家族の健康作りに力を入れて行きますので、皆様の更なるご理解とご協力をお願いいたします。

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2009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21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

ひかり健保だより 2009 春号



平成21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

2009 Spring

健康保険料は平成20年度の料率を 据え置き→ としました。

Q. 健康保険料率と健康保険料って? 据え置きって?

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て、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、平成20年度から据え置き、**60/1,000**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4,000円、

年間で50,000円少なく済んでいることになります。

(標準報酬月額280,000円の場合)

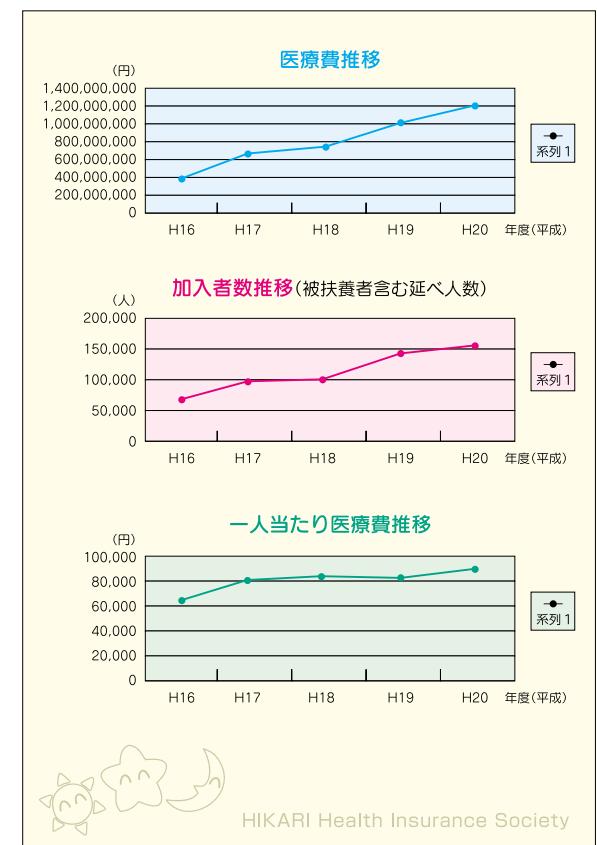


健保だよりコラム

保健給付費が増加の傾向にある為、厳しい現状ではありますが、本年度は健康保険料率は引き上げず据え置きに決定しました。介護保険料率は、40歳以上の加入者の増加と報酬額が増加したことにより大幅に引き下げました。

1). 一般保険料率 (調整保険料率を含む)

負担割合	一般保険料率	変更前	変更後
	事業主	30.00/1,000	30.00/1,000
被保険者	30.00/1,000	30.00/1,000	
計	60.00/1,000	60.00/1,000	
実施年月日		平成20年 3月 1日	平成21年 3月 1日



HIKARI Health Insurance Society

任意継続被保険者の平成21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21年4月1日より、翌年の3月31日まで適用します。

ひかり健保だより 2009 春号



平成21年度 収入支出予算

2009 Spring

平成21年度
収入支出予算が決まりました！

◎一般勘定の予算額

26億5,734万8千円

◎介護勘定の予算額

6,265万8千円

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

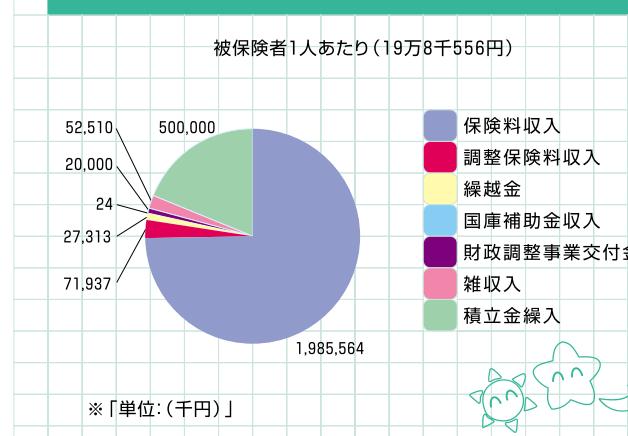
- 「健康は自分でつくり、守る」をコンセプトに一次予防を積極的に推進してまいります。また健診後の健康づくりを行います。
- 被保険者の休養と家族との精神的なスキンシップ、生活の中に運動を取り入れる事で、心の健康（メンタルヘルス）、喫煙対策など「健康日本21」を推進いたします。
- 若年者の被保険者及び被扶養者を支援するため、各種の相談機能を整備いたします。（電話健康相談、育児相談、心の健康相談等）
- 健康な家族を支援するため、母子支援を積極的に進めてまいります。
- 皆様の個人情報を適正かつ安全に管理していきます。



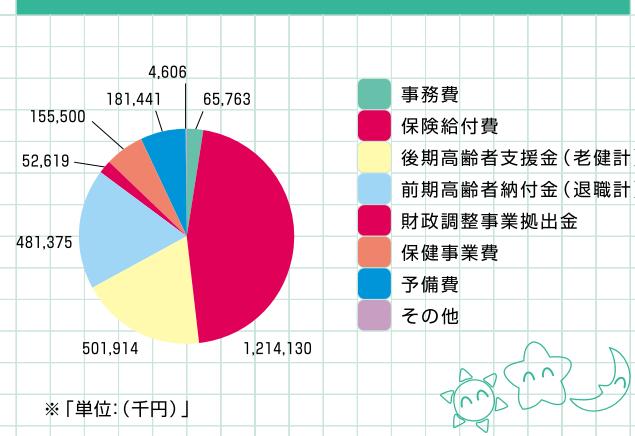
健保だよりコラム

高齢者医療費の費用負担が重くなる厳しい情勢のなか、ご加入者の皆様の健康維持増進の為の適正な事業運営ができる様、厳正に予算を立てました。ひかり健康保険組合は、今年度も皆様の健康サポートに全力を挙げていきます。

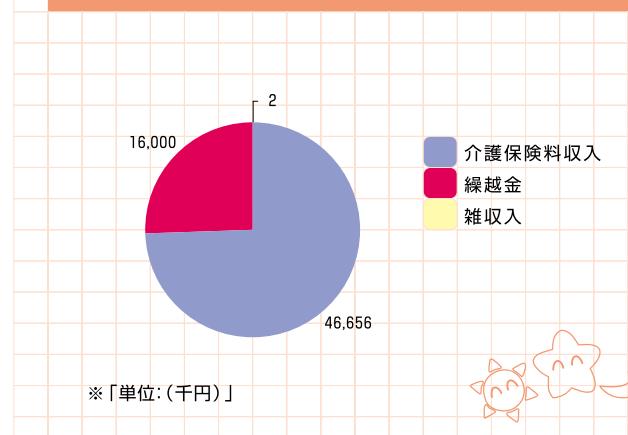
平成21年度収入予算額（26億5,734万8千円）



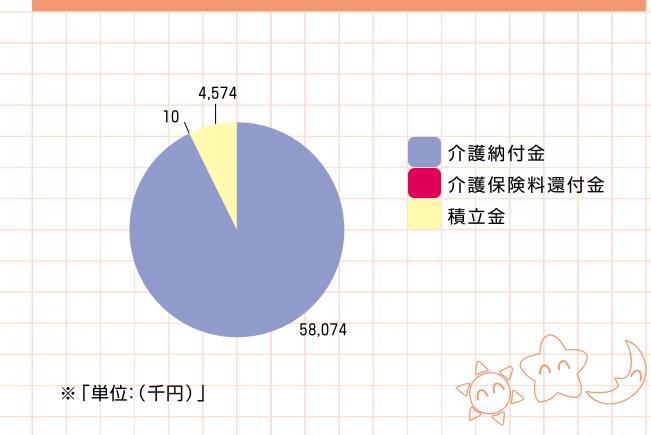
平成21年度支出予算額（26億5,734万8千円）



平成21年度介護保険収入予算額（6,265万8千円）



平成21年度介護保険支出予算額（6,265万8千円）



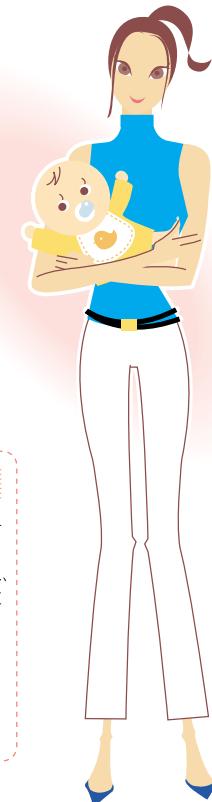
平成21年度 法改正について

2009 Spring

加入者の皆様へ

平成21年1月1日より、**産科医療補償制度**に登録し出産すると、**(家族)出産育児一時金が38万円となります。**

平成21年1月1日より、「**産科医療補償制度**」がスタートします。
この制度に登録する妊娠婦さんには、(家族)出産育児一時金として
制度の費用を加算した額(1児につき38万円)が支給されます。
※死産等を含み、妊娠22週以降の出産に限ります。



手続き方法

出産した施設(病院、診療所、助産所等)が発行する**領収書(請求書)**の

コピーと出産育児一時金の請求書を会社の担当窓口へご提出ください。

※領収書(写)の添付がない出産育児一時金請求書は
支給できませんので必ず添付をお願いします。

産科医療補償制度
加入機関のスタンプ



健保だよりコラム

産科医療事故の保険として産科
医療補償制度が始まりました。
登録産科医療機関で出産すると、
出産育児一時金が3万円加算
支給されます。
これで安心して
赤ちゃんが産め
ますね。



里帰り出産の場合

実際に出産する施設で登録します。転院する場合は転院先へ登録証(控)を提示して、再登録します。

出産する施設が制度に加入しているか必ずご確認ください。

補償の対象となるのは

加入施設の医学的管理下における出産で、次の基準を満たす状態で出生した赤ちゃんが対象になります。

- 出生体重が2,000g以上かつ妊娠33週以上
- 身体障害者1・2級相当の重症児

なお、出生体重・在胎週数の基準を下回る場合でも、妊娠28週以上の赤ちゃんについては、出産に関連して発症した脳性まひに該当するか否かという観点から個別審査を行います。

ただし、先天性要因等の除外基準等に該当する赤ちゃんは対象外となります。

詳しくは下記のお問い合わせ先、もしくは産科医療補償制度のホームページをご覧ください。

制度についてのお問い合わせ先

財団法人日本医療機能評価機構(制度の運営組織)

電話: 03-5800-2231

受付時間: 午前9時~午後5時(土日祝除く)

産科医療補償制度のホームページ

<http://www.sanka-hp.jcqhc.or.jp/>

※ひかり健康保険組合の**付加給付金5万円**については変更ありません。

※1/1以降分娩より **法定38万円+付加金5万円=43万円**を一児につき支給します。



平成21年度 保健事業カレンダー

※実施時期については、別途お知らせします



疾病予防



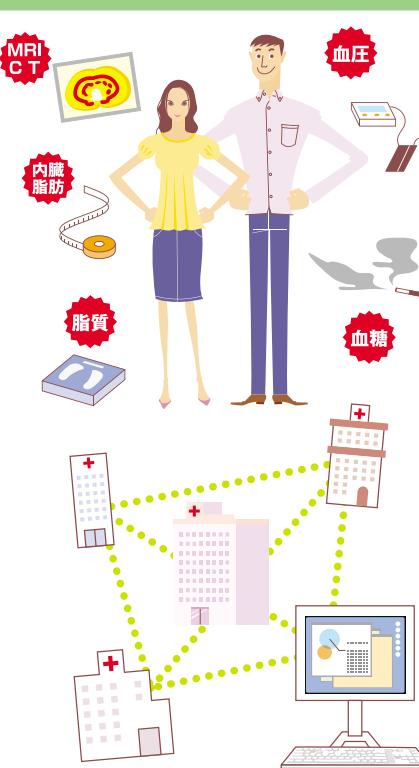
花粉症対策

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。



特別健診

※被保険者対象
MRI検査・CTスキャン検査など皆様のニーズに合った健診を実施しています。

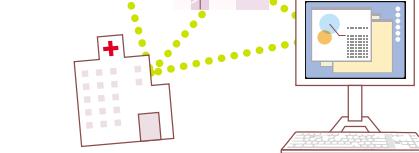


通院歯科健診

※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。

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。



巡回歯科健診

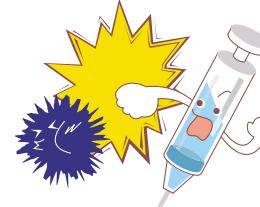
※被保険者対象 年一回
40~74歳の被保険者と被扶養者の方を対象にメタボリックシンдроーム(内臓脂肪症候群)に着目した新しい健診になります。

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。

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。)



※本年度より、乳がん発見率を向上させるべく、乳房検査は、乳腺・超音波エコー検査とマンモグラフィー検査の両方を受けられるようにしました。

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时発行します。



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的発生を抑えるため、定期健診時にアンケート方式ストレス診断を含む問診などを実施します。



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(健保健同人社)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。



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。



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。



育児支援

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けません。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。



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。

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。



健保だよりコラム

本年度も、疾病予防事業を中心に、母子支援や健康相談事業を行います。「こんなことやってほしい!」というアイデアがありましたら、是非ご連絡ください。皆様からのご意見お待ちしています!



Web医療費通知の公開

ひかり健康保険組合では医療費のさらなる適正化を図ることを目的として、Web給与明細よりご本人及びご家族の医療費履歴を閲覧できるようになりました。毎月、「医療費通知」はWeb上で更新され、医療費内容の確認資料として活用できます。

特定保健指導

保健指導の必要度

(高)→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ヶ月かけて、個人の生活習慣改善の行動を支援します。

(中)→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。

(低)→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。



育児支援コーナー

～ご妊娠祝い・ご誕生日祝い・出産育児一時金・出産手当金～

CONGRATULATIONS

8
9



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利用ください。

2人めのご妊娠祝い

対象

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



①2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。

手続き方法：ご妊娠祝い申請書をひかり健康保険組合までお送りください。

《 <http://www.hikarikenpo.or.jp/> > 届け出・申請 》

ご妊娠祝い

対象

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



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、「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

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

美しいモーツアルトの曲の中から選びぬいた、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。

ご誕生日祝い

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



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

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]

手続き方法：特に申請は必要ございません。
こちらで対象者を確認してお贈り致します。



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



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、2人めのお子さんを身ごもられた方。



②胎教CD

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

『モーツアルトの子守唄』 ヒーリングCD

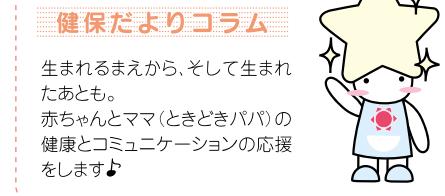
親しみやすいモーツアルトの曲の中から選びぬいた、赤ちゃんの子守唄にぴったりな曲の数々！世界の一流楽団のクラシックとα波効果の高いオルゴールのCDで、可愛い赤ちゃんと一緒によい夢を…。

①2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。

手続き方法：ご妊娠祝い申請書をひかり健康保険組合までお送りください。

《 <http://www.hikarikenpo.or.jp/> > 届け出・申請 》



出産育児一時金

対象

被保険者（本人）、または被扶養者（家族）が出産したとき

産科医療補償制度加入機関

（産科医療補償制度の対象施設です）

※分娩後、出産育児一時金の申請の際は、この領収書の写しが必要となります。

産科医療補償制度
加入機関のスタンプ

提出書類：出産育児一時金（付加金）請求書

分娩した施設（病院、診療所、助産所等）が発行した領収書（請求書）のコピー
※領収書（写し）の添付のないものは支給額の計算ができないため、支給できません。

提出先：事業所（会社）の健康保険担当窓口

出産手当金

対象

被保険者（本人）が出産したとき

休業1日につき標準報酬日額の3分の2が支給されます。
受給対象期間は、出産の日以前42日（多胎98日）。出産予定期日より遅れた期間も支給）、出産の日後56日間です。

提出書類：出産手当金請求書

提出時期：出産の日の翌日から56日

（双児以上の場合は154日）経過後

提出先：事業所（会社）の健康保険担当窓口



あとのために、歯科健診へ行こう。

無料歯科健診

10

「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!
(インターネットで全国の提携医院が確認できます)

好きなメニューで受けられる!
(年に2回受診できます)

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

お申し込みの流れ

お申し込み
歯科健診センターへ予約
(下記参照)

予約

歯科健診センターから
医院予約後、ご本人へ連絡

確認

詳細決定後、センターより
「歯科健診ご案内書」を送付

健診当日

「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

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

- 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。
- 健康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。
- 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。

- 各種無料健診、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奨いたします。
- 二次健診、診察治療には費用が発生いたします。
- 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。

[フリーコール 0120-882-899]
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4-1-8 虎ノ門4丁目MTビル1階

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

運営: Medical Agent TEL.03-5402-8880(代表)

むし歯や歯周病は知らぬ間に進行し、心臓疾患や生活習慣病など大切な人を悲しませるような重大な病気をも引き起こしかねません。その予防のために、定期的な歯科健診の大切さを知っておきましょう!



① テレビで見たんだけど、歯周病とメタボって関係があるんだって。

① いま話題のメタボ。正式には内臓脂肪症候群(メタボリックシンドrome)といいます。最近の研究によると、歯周病由来の毒素が、歯周病の進行以外にも血液中のコレステロールや中性脂肪の増加の原因となり、メタボの原因の一つである脂質異常を引き起こすことがわかっています。

② 歯周病による妊婦への影響としては、早産や低体重出産があります。口の中で炎症が起きていると、細胞から過剰に伝達物質が出て、その濃度が高くなると妊婦の体内で出産の準備が整ったと判断し、陣痛や子宮収縮を起こしてしまうことがあります。

健保だより
コラム

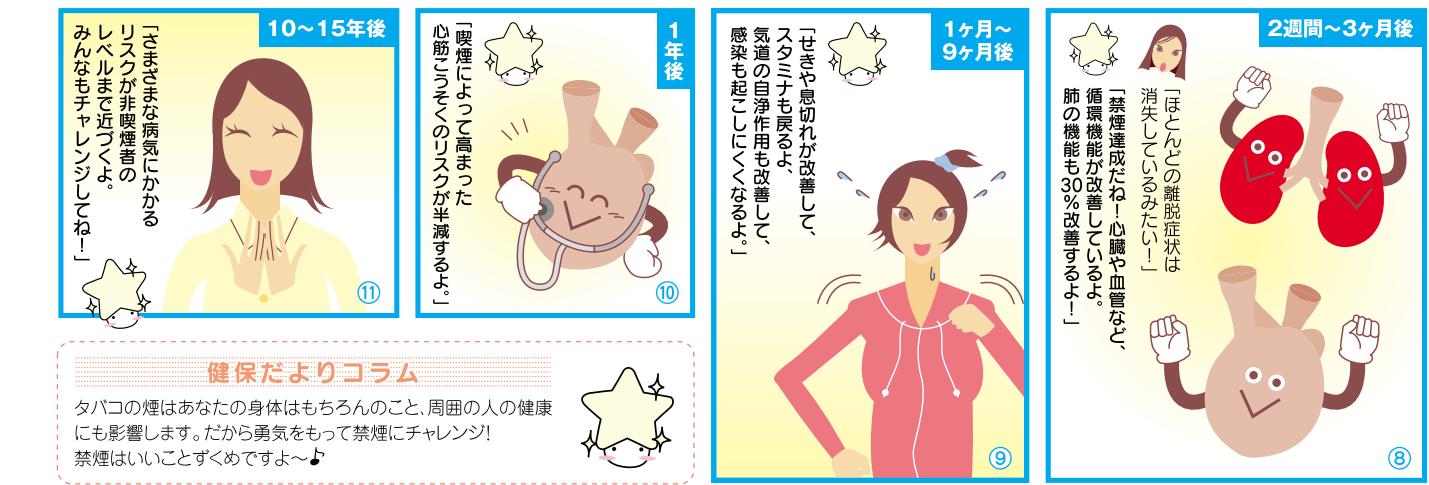
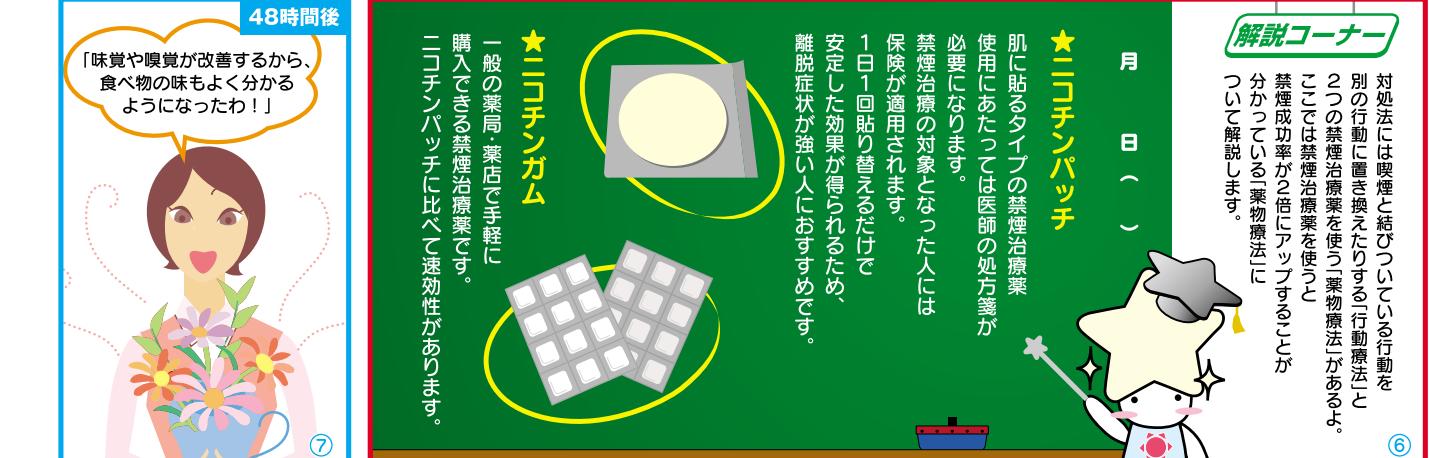
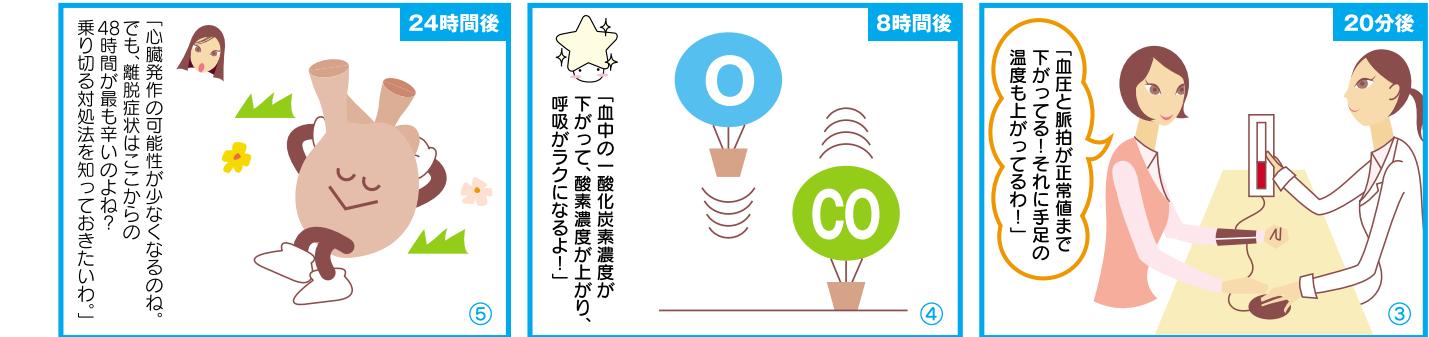
お口は身体の玄関です。だから虫歯は全身の病気。しっかり健診、しっかりお掃除、しっかりチェック!



禁煙のススメ

禁煙の効果は、アメリカの調査研究において「禁煙は性別、年齢、喫煙による病気の有無を問わず、すべての人々に大きくかつ迅速な健康改善をもたらす」と報告されています。禁煙を始めると、体にさまざまなよい変化が起こります。体に起る科学的な事実を知りたいれば、変化をプラスに受け止めることができます。

～2009 Spring



健保だよりコラム

タバコの煙はあなたの身体はもちろんのこと、周囲の人の健康にも影響します。だから勇気をもって禁煙にチャレンジ! 禁煙はいいことづくめですよ♪

12
13

健康保険組合のホームページを活用しましょう!

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



ホームページのご案内

ひかり健康保険組合では、
社員とご家族の皆さまの
健康づくりに取り組んでいます。

赤ちゃんが生まれたとき等

赤ちゃんが生まれたとき等の
比較的多く発生する手続きの内容を
案内しています。

けんこう通信

ひかり健康保険組合の
オリジナルメールマガジンです。
皆さまの健康維持増進情報が満載です。

健保公告ツール

健康保険組合からの定期的な
お知らせや、健康診断の実施案内・
広告等を掲載しています。
「健保だよりの」バックナンバーも
見られます。

病院検索

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
ダイレクトに入手できます。
賢くより良い病院選びを
サポートします。

オススメコンテンツ



健康情報ライブラリ

皆さまが健康で豊かな生活を
送れるよう旬な情報を
随時更新して提供しています。



歯科健診

ここから無料歯科健診の
予約ができます。
家族もOK!

届出・申請

健康保険の届出・申請書類が
ダウンロードできます



子育て応援情報

育児・母子支援を目的とした
子育て支援サイト集です。



個人情報保護の取り組み

ひかり健康保険組合での
個人情報保護への取り組み・
プライバシーポリシー・個人情報の
利用目的を公開しています。

保険料

報酬階級別の健康保険料・
介護保険料一覧表です。
毎年更新されます。

保険料月額表(平成20年3月~)		
一歳未満	2,270	2,220
2歳未満	2,270	2,220
3歳未満	2,270	2,220
4歳未満	2,270	2,220
5歳未満	2,270	2,220
6歳未満	2,270	2,220
7歳未満	2,270	2,220
8歳未満	2,270	2,220
9歳未満	2,270	2,220
10歳未満	2,270	2,220
11歳未満	2,270	2,220
12歳未満	2,270	2,220
13歳未満	2,270	2,220
14歳未満	2,270	2,220
15歳未満	2,270	2,220
16歳未満	2,270	2,220
17歳未満	2,270	2,220
18歳未満	2,270	2,220
19歳未満	2,270	2,220
20歳未満	2,270	2,220
21歳未満	2,270	2,220
22歳未満	2,270	2,220
23歳未満	2,270	2,220
24歳未満	2,270	2,220
25歳未満	2,270	2,220
26歳未満	2,270	2,220
27歳未満	2,270	2,220
28歳未満	2,270	2,220
29歳未満	2,270	2,220
30歳未満	2,270	2,220
31歳未満	2,270	2,220
32歳未満	2,270	2,220
33歳未満	2,270	2,220
34歳未満	2,270	2,220
35歳未満	2,270	2,220
36歳未満	2,270	2,220
37歳未満	2,270	2,220
38歳未満	2,270	2,220
39歳未満	2,270	2,220
40歳未満	2,270	2,220
41歳未満	2,270	2,220
42歳未満	2,270	2,220
43歳未満	2,270	2,220
44歳未満	2,270	2,220
45歳未満	2,270	2,220
46歳未満	2,270	2,220
47歳未満	2,270	2,220
48歳未満	2,270	2,220
49歳未満	2,270	2,220
50歳未満	2,270	2,220
51歳未満	2,270	2,220
52歳未満	2,270	2,220
53歳未満	2,270	2,220
54歳未満	2,270	2,220
55歳未満	2,270	2,220
56歳未満	2,270	2,220
57歳未満	2,270	2,220
58歳未満	2,270	2,220
59歳未満	2,270	2,220
60歳未満	2,270	2,220
61歳未満	2,270	2,220
62歳未満	2,270	2,220
63歳未満	2,270	2,220
64歳未満	2,270	2,220
65歳未満	2,270	2,220
66歳未満	2,270	2,220
67歳未満	2,270	2,220
68歳未満	2,270	2,220
69歳未満	2,270	2,220
70歳未満	2,270	2,220
71歳未満	2,270	2,220
72歳未満	2,270	2,220
73歳未満	2,270	2,220
74歳未満	2,270	2,220
75歳未満	2,270	2,220
76歳未満	2,270	2,220
77歳未満	2,270	2,220
78歳未満	2,270	2,220
79歳未満	2,270	2,220
80歳未満	2,270	2,220
81歳未満	2,270	2,220
82歳未満	2,270	2,220
83歳未満	2,270	2,220
84歳未満	2,270	2,220
85歳未満	2,270	2,220
86歳未満	2,270	2,220
87歳未満	2,270	2,220
88歳未満	2,270	2,220
89歳未満	2,270	2,220
90歳未満	2,270	2,220
91歳未満	2,270	2,220
92歳未満	2,270	2,220
93歳未満	2,270	2,220
94歳未満	2,270	2,220
95歳未満	2,270	2,220
96歳未満	2,270	2,220
97歳未満	2,270	2,220
98歳未満	2,270	2,220
99歳未満	2,270	2,220
100歳未満	2,270	2,220

こころとからだの健康相談

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
絶対ありません。

安心してお気軽にご相談ください。



健保だよりコラム

手続き案内・病院検索・育児応援サイト・けんこう通信等etc.
皆様の健康お役立ち情報が満載です。
どんどん活用してね♪



ほっとひといきコーナー ストレス解消法

2009 Spring

ストレス解消法いろいろ

一度しかない人生。毎日を浮かない顔で過ごすより、ハツラツと元気に過ごしたい。
自分に合った解消法を見つけて、からだと心の疲れを吹き飛ばそう!!

楽しみを見つける

カルチャースクール、スポーツクラブ、映画や読書など自分が打ち込めるものをとにかくつけてみましょう。



入浴する

入浴は血行をよくし、1日の疲れを癒して、からだのバランスを取り戻すにとても効果があります。

まず、リラックス入浴法の基本は、40度くらいのぬるめのお湯にゆっくり入ることです。

頭と神経ばかり疲れて。。。というときは、42~43度の熱い湯にサッと入り、からだをゴシゴシ洗えば、頭にのぼっていた血がからだに戻り、頭がスッキリします。

そのほか、市販の入浴剤を使って、温泉気分を楽しんだり、ハーブを入れて薬草風呂を楽しむなど、自分流のバスタイムを演出してみてください。



健保だよりコラム

ストレス解消法はいろいろ。
あなたにあった解消法を見つけてね！



食べ物で癒す

イライラやストレスは偏食が原因となることもあります。神経質なほどに気を配らなくても、せめてストレスに対抗できる栄養素を知っておきましょう。

★ストレスに克つ栄養★

まず、イライラを感じたら強化米やライ麦パン、落花生といったビタミンB1を豊富に含む食品を食べます。次に牛乳に代表されるカルシウム、そして果物に多く含まれるビタミンCをとりましょう。



音楽を聴く

疲れているとき、好きな音楽を聴いていると、気持ちが落ちつき、だんだん穏やかな気分になってくる…こんな経験をしたことがある人は少なくないのでは。状況に合わせて曲を使い分け、上手に気分転換をはかりましょう。

たとえば、気持ちが落ち込んでいるときは、明るい曲を最初から聴くのではなく、まずはその気分にあつた曲を聴きます。そして、だんだんに音楽を変え気分転換をしていきます。

また眠るときは、スローテンポで音域の低い曲が眠りを誘うのに適しています。



鳥取県
**せいかい
盛鬼くん**
(4歳)
(株)マックスソリューション
馬場 良恵さん

広島県
**りょうが
涼楓くん**
(0歳)
(株)モバイルサポート
大田 忍さん

岡山県
**あけみ
朱美ちゃん**
(0歳)
(株)ソブリングループ
柏野 孝明さん

岐阜県
**もも
桃ちゃん**
(7歳)
(株)セントラルパートナーズ
内藤 達也さん

**ゆず
柚ちゃん**
(3歳)

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](mailto:info@hikarikenpo.or.jp) ☎ 03-5951-7422

健保だより コラム

今回は西日本の会社に勤務している社員の方のお子さんの写真集で～す。
みんなほんとに可愛いね!

