ひかり健保だより

2010 夏 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(〒171-0022)
TEL.03-5951-7422
URL http://www.hikarikenpo.or.jp

2P 理事長挨拶
3P パパの育児支援コーナー
4・5P 定期健康診断・婦人科健診のお知らせ
6・7P 歯科健診のお知らせ
8・9P 予防接種特集！
10P 育児支援コーナー
11P ひかり写真館
12P 教えてひかりちゃん

12 教えてひかりちゃん

「扶養者の資格確認のお知らせ」 調査表の提出をよろしくお願いします。

健保だよりコラム

被扶養者の資格確認のためには、みんなの協力が不可欠!
調査表は早めに出してね♪

編集後記

梅雨もあけ、本格的な夏がやってきました。皆様、元気でお過ごしですか。海や山に、あるいは海外にと、遠出する機会が増えるシーズンです。熱中症や夏風邪、食あたりには充分気をつけてくださいね。
さて、「健保だより2010夏号」は、これから始まる定期健康診断や婦人科健診、巡回歯科健診などの健康診断のご案内と、新しく始まった予防接種の補助金の案内などを中心に、育児支援コーナー、ひかり写真館など、この時期に皆様に知って頂きたい、みて頂きたいことを掲載いたしました。
是非、ご家庭にお持ち帰りになって、ご家族でお読みいただければと思います。皆様、健康でありますように。

事務長 太田 幸生

ひかり健保だより 2010 夏号 発行／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 TEL.03-5951-7422

2 ひかり健康保険組合運営コンセプト

理事長から加入者の皆様へ

2010年　夏号

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。

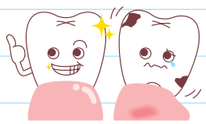
第一番

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



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!

健保だよりコラム

ひかり健康保険組合が加入者の皆さんの為に、どういう方針で運営されているのかを理事長から説明してもらいました!とってもわかりやすいね♪

平成22年8月吉日

理事長　　儀同　康

3 パパのための育児支援コーナー

パパであることを楽しんですか?

男性の育児への参加率が高まってきているようです。
皆さんは、どうでしょうか?もしかしたら**義務感**が先行していませんか?会社が成果主義でも父親としての**評価**を求めているようでは、育児を楽しむことはできませんよ。
いよいよ育児を楽しむのに**絶好の季節である夏**になりました。
パパは少ない夏休みですが、**素晴らしい時間の過ごし方**をして子供との思い出を残しましょう。
あの日、ぼくらみどりの風、土のにおい、少年だった
まぶしい**1日をさがしに行きましょう!**
今回のテーマは、「夏をさがす」。そこでパパの少年時代の感動を伝えるパパと子供向けの絵本から紹介します!

◆ぱぱ＆子供用

『ゆうだち』

作・絵:安部 肇　　ポプラ社　税込価格:￥1,260

おおきなざりがに、“まっかちん”釣りをする少年たちの心の動きや成長を、夏の一日を通して力強く描いた絵本です。
都会育ちのパパにも子供と一緒に自然の中で洋服が真っ黒になるぐらい夢中になって遊んでみてはいかがでしょうか?きっと土の匂い・水の音・風の香りを感じることができますよ。

◆子供用

『なつさがし』

作・絵:杉田 比呂美　　講談社　税込価格:￥1,365

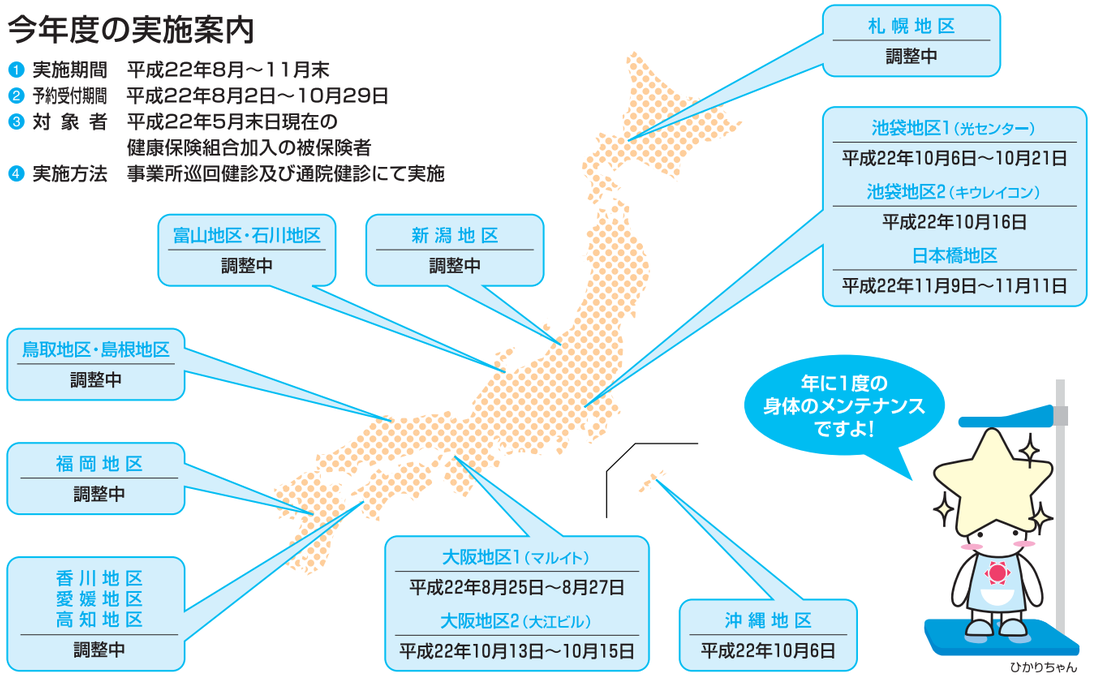
もう一冊は、夏を体で感じ楽しむお話です。
夏さがしにでかけた女の子。
緑の匂い、熱くなった石ころ、長い影、一日の中にめぐってくる発見は、その子だけの宝物。
夏をぎゅっととじこめた小さな発見ノートです。
今年の夏は、子供と一緒に「なつさがし」をしてみてはいかがですか? きっと思い出に残る夏になりますよ。

定期健康診断　婦人科健診

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

❶ 実施期間　平成22年8月～11月末
❷ 予約受付期間　平成22年8月2日～10月29日
❸ 対 象 者　平成22年5月末日現在の健康保険組合加入の被保険者
❹ 実施方法　事業所巡回健診及び通院健診にて実施



	検査項目	内　容	検査目的
法定内健診	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）	糖尿病の早期発見と予防のため
	聴力検査	――――	聴力障害の有無を調べます

	検査項目	内　容	検査目的	
法定外健診	肝機能検査	GOT、GTP、γ-GTP、AL-P、HCV抗体、HBs抗原	肺疾患及びB型、C型ウィルスの有無を調べます	本来ならば40歳以上の方が受けられる検査項目ですが、皆様受診できます。
	腎・膵機能検査	尿素窒素、クレアニチン、血清アミラーゼ	腎臓、膵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	
	血液尿酸検査	尿　酸	痛風などの有無、程度を調べます	
	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（35歳以上対象）			

※本年度より二次検査は自己負担になります。

健保だよりコラム

年に1度のカラダのメンテナンス。
若いからって油断は禁物だよ。
きちんと受けてね～。

今年度も婦人科健診を実施します

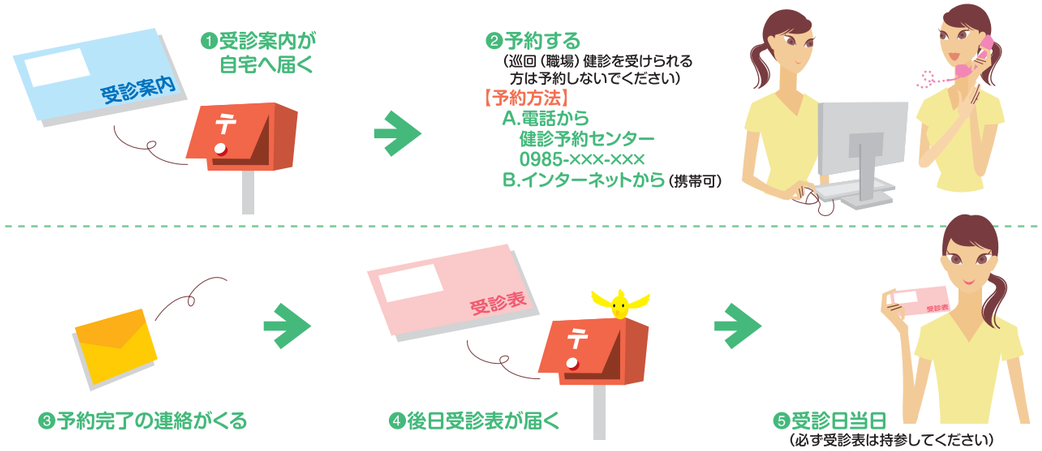
女性被保険者（30歳以上）のさらなる健康促進を図る為、当健康保険組合独自の健診として、婦人科の項目を設けております。
乳癌・子宮癌は早期治癒にて対処できます。あの時診断しておけば良かった、という事がないように、是非、この機会に受診して、健康の状態を確認しましょう。

❶ 実施期間　平成22年8月～平成23年1月末
❷ 予約受付期間　平成22年8月2日～12月26日
❸ 対 象 者　定期健康診断対象者である30歳以上女性被保険者（希望者）
❹ 実施方法　通院健診にて実施
❺ 費　　用　全額健保負担
❻ 実施内容

年齢	検査項目（乳房）	検査項目（子宮）	検査目的
30歳～39歳	乳腺超音波orマンモグラフィ		乳癌・子宮頸癌などの有無を調べます
40歳以上	乳腺超音波orマンモグラフィ	医師採取	

※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

定期健康診断・婦人科健診 申込の流れ



注意点　但し巡回（職場）健診を受けられる方は婦人科健診の予約は健康診断終了後になります。

健保だよりコラム

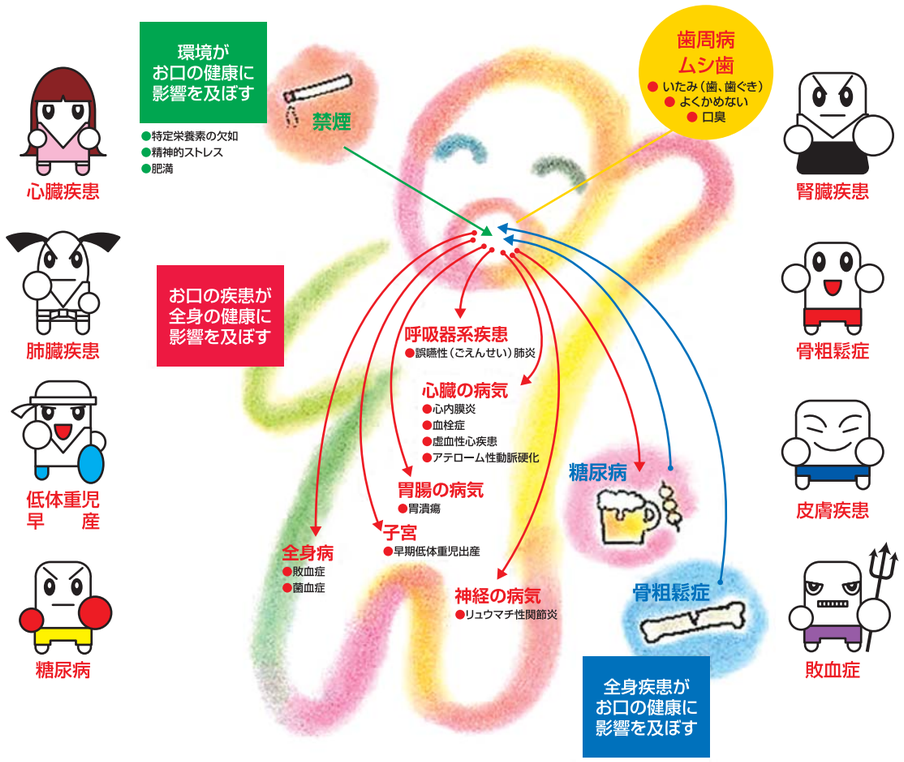
近年では20人に一人が乳癌にかかるといわれてるんだよ。
けれど早期に発見し、治癒すれば90%以上が治る癌なんだよ!!
早期発見の為に、ぜひこの機会に受診してね。

歯　科　健　診

お口は健康の窓口です。

歯科検診のご案内

あなたは、お口の病気で死ぬことはない、と考えていませんか。
お口の病気だからとたかをくくって放っておくと、知らないうちにゆっくりと奥深く病気は潜行し、あなたの健康に重大な影響を及ぼす可能性があります。歯科健診でお口の点検をしましょう!

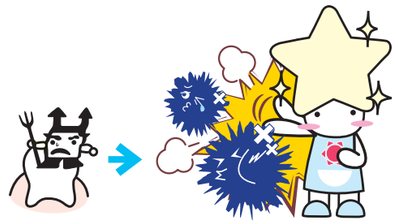


出展／サンスター（株）「お口の健康ブック」より

ハブラシは、こまめに取り替えよう。

ハブラシは、自分の口の中の状態やみがき方に合ったものを使うようにしましょう。
いくらよいハブラシを使っていても、毛先が開くと、歯垢が落としにくくなります。
毛先が開きはじめたら、取り替えの目安です。新しいものに取り替えましょう。
また、汚れたハブラシは、細菌の絶好の繁殖地です。使用後は流水できれいに洗い、風通しのよい場所で乾燥させましょう。

＜事業所巡回歯科健診＞



実施期間	平成22年7月～平成23年2月末まで
会　　場	巡回歯科健診を希望された事業所
対 象 者	ひかり健康保険組合被保険者
費　　用	全額健康保険組合負担
検査項目	◇歯科予防健診 医師によるう触症・歯石・歯肉炎・歯槽膿漏・口腔清掃状態のチェック ◇歯石除去 歯科衛生士による口腔疾患予防を目的とした歯石除去、紙面の研磨 ◇衛生指導（ブラッシング指導） 各人の口腔状態にあったブラッシングの指導 ※所要時間は15分程度

受診者全員にサンスターの歯ブラシG・U・Mをプレゼント

注）歯科健診は、予防の為の指導が目的である為、治療は行ないません。

＜通院歯科健診＞ ～ご家族も無料で受けられます～

無料歯科健診

全国の提携歯科医院で無料の歯科健診が受けられます。**身近な医院で15分!**

対 象 者	当健康保険組合に加入する被保険者（ご本人）及び被扶養者（家族）	受診費用	無　料
受診場所	歯科健診センターと提携する全国の歯科医院		

※受診するエリアに提携医院が無い場合は直接同センターにご相談ください

無料歯科健診各種メニュー　▼所要時間:約15分

無料一般歯科健診
▼内容
むし歯、歯肉、歯垢、歯石のチェック、その他お口に関わるご相談

無料歯科矯正相談
▼内容
歯並び咬み合わせの現状チェックと治療に要する期間と費用等の相談

無料インプラント治療相談
▼内容
ドクターによるカウンセリング
?インプラント治療とは?
失ってしまった歯のかわりに、チタン製の人工歯根を顎の骨に埋込み、義歯の支えとするのがインプラント（人工歯根）治療です。

※歯科医院に直接連絡されても、この無料歯科健診は受けられません。

※矯正相談・インプラント相談の受診できる医院は専門医に限らせて頂いております。

各種メニューのご予約は「歯科健診センター」で承ります。

0120-882-899　受付時間／9:00～18:00　定休日／土・日・祝日

健保だよりコラム

皆さん、お口の中は大丈夫?歯科検診は虫歯や歯周病などの状態をチェックし、指導してくれます。お口は健康の窓。歯石クリーニングもしてもらえるのでどんどん受けてね!待ってま～す♪

予防接種特集

予防接種は怖い感染症を防ぎ、赤ちゃんが健康に育つためには欠かせないものです。
予防接種を受けることによって起こるかもしれない副反応と、受けなかったことでかかってしまう病気の可能性を考え、どちらを選ぶことがお子様にとってより良いことかを判断しましょう。
日本では、予防接種法による「定期接種」とそれ以外の「任意接種」があります。今回は当組合で補助を行っております任意接種の4種類についてご案内させて頂きますので、ご参考頂ければと思います。
なお、接種す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。

※ 定期接種…定められた期間内であれば市区町村の公費（無料）で受けられる予防接種。
※ 任意接種…ほとんどの場合、自己負担（有料）で受ける予防接種。

●任意接種

小児用肺炎球菌

肺炎球菌はそこら中にいる菌で、子どもの多くが鼻の奥や気道に保菌しています。保菌しているだけでは問題ありませんが、残念ながら小さな子どもは肺炎球菌に対する抵抗力をもっていませんので、比較的簡単に肺炎球菌に感染してしまいます。
肺炎球菌は、耳で感染症をおこすと「中耳炎」に、肺に入りこんで「肺炎」に、血の中に入りこんで「菌血症」に、脳や脊髄を覆っている髄膜の中に入りこんで「細菌性髄膜炎」を発症します。

◎副反応
腫れや、痛み、軽い発熱、倦怠感、筋肉痛がみられることがありますが、日常生活に差支えるほどのものではなく、1～2日でおさまります。

◎接種時期
通常、生後2か月から、4週（中27日）以上の間隔で3回、1歳を過ぎたら（12～15か月）に4回目を接種。

◎初回おすすめ接種月齢
生後2か月から3か月までに。

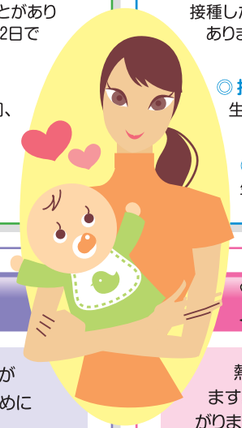
Hib（ヒブ）

菌がのどから入って、脳を包む髄膜、のどの奥の喉頭蓋、肺などに炎症を起こします。病気の始まりはかぜなどと区別がつきにくく、血液検査でもあまり変化が出ません。このため診断が遅くなりがちです。その後にけいれんや意識障害が出てきます。亡くなる子どもも5～10%いて、脳の後遺症が30%くらいに残ります。のどの奥に起こる喉頭蓋炎でも大変重症になり、死亡することも少なくありません。

◎副反応
接種したところが赤く腫れたり、しこりになったりする場合があります。

◎接種時期
生後3か月から、3～8週間隔で3回、その1年後に4回目。

◎初回おすすめ接種月齢
生後2か月から3か月までに。



おたふくかぜ

発症すると、唾液腺（特に耳下腺）やあごの下が腫れ、痛みや発熱を伴います。時には髄膜炎のために頭痛が起こります。
約千人に1人、一生治らない難聴が起こります。
片耳だけでなく、両方の耳が侵されることもあります。

◎副反応
接種して2～3週間後に熱が出たり、耳下腺がはれたりすることがありますが、自然に治ります。

◎接種時期
1歳になったら受けることができます。1回目の数年後に2回目を受けるのがしっかりと免疫をつけるために必要です。

◎初回おすすめ接種月齢
1歳。

みずぼうそう

熱が出て、体に虫さされのような赤い斑点が出てきます。1日くらいでそれが水ぶくれになって、全身に広がります。強いかゆみもあります。熱は数日でおさまって、水ぶくれの所も黒いかさぶたがつくようになり、7日くらいでおさまります。ただし、熱が出ない場合もあれば、高熱が続く場合もあります。
軽いと思われるみずぼうそうですが、脳炎や肺炎、皮膚の重い細菌感染症など多くの合併症が知られています。

◎副反応
副反応はほとんどないワクチンですが、1回だけの接種では、約20～50%の人が発症します。ですが、発症しても、多くの人は接種しないで自然感染するよりも軽くすみ、水疱のあとも残りにくくなります。

◎接種時期
1歳になったら受けることができます。
1回目の2～5年後に2回目を受けるのがしっかりと免疫をつけるために必要です。

◎初回おすすめ接種月齢
1歳。

乳幼児の予防接種補助金

平成22年7月1日より　**肺炎球菌**を追加致しました。また、今まで1回だけ補助を行っていた“Hibワクチン”も2回まで補助が可能となりました。

●肺炎球菌

開始日	平成22年7月1日接種分より
補助金対象者	ひかり健康保険組合に加入されている6歳以下の方
接種回数	1年度2回まで補助
毎年度の申請期限	毎年3月31日まで接種した分は翌月（4月）15日必着 ※年度ごとに締め切りがあります。
補助金	1回3,000円
申請方法	・予防接種補助金申請書 http://www.hikarikenpo.or.jp/ →届け出・申請 → 「乳幼児 予防接種補助金申請書」 ・領収書原本
注意事項	予防接種はあくまでも個人が接種を必要かどうかを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。

●Hibワクチン

変更日	平成22年7月1日接種分より
変更点	接種回数が1年度1回補助→1年度2回補助に変更

●みずぼうそう・おたふく風邪

みずぼうそう・おたふく風邪の予防接種補助は引き続き1年度1回の補助となります。

**今年度の申請期限日は平成23年4月15日までに不備なく届いた分になります。
接種したら早めに申請書をご提出下さい。**

インフルエンザ予防接種補助金

今年度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。
秋頃になりましたら詳細をご連絡いたしますのでご確認下さい。

健保だよりコラム

今年の2月から日本でも接種可能になった、肺炎球菌を追加したよ!
Hibも2回の接種まで補助できるようになったので、どしどし申請してね。

産前 御懐妊祝い ※要申請

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

『はじめての妊娠と出産』ガイドブック
妊娠から出産までの注意点やノウハウ

『マタニティー・モーツァルト』ヒーリングCD
ストレス解消やリラックスに

2人め

『2人め育児安心ブック』ガイドブック
2人目の妊娠・出産・育児をあらゆる角度でサポート

『モーツァルトの子守唄』ヒーリングCD
赤ちゃんの子守唄にぴったり!

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」をテーマに母子支援に取り組んでいます。母子ともに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・育児書とガイドブック・絵本を贈呈いたしますのでぜひご愛用ください。

産後 ご誕生祝い ※申請不要

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

『子どもの病気がわかる事典』ガイドブック

『絵　本』

2人め

『絵　本』

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。
お子様とともに素敵な時をどうぞ☆

妊娠から育児までアドバイス満載! 不妊のお悩みも

ケータイ家庭の医学
Myベイビーくらぶ
ID:hikari PW:6139166
http://h.e-katei.net

電話健康相談もどうぞ
お気軽にご相談ください!
0120-835-839

11 ひかり写真館

元気に笑顔たっぷりで育っています。今日は初めての温泉旅行!

乃愛(のあ)ちゃん (1歳3ヶ月)
(株)光通信 奥村 謙介さん

顔も性格もパパそっくりなこころちゃん♪ジュースが大好きです。

こころちゃん (3歳11ヶ月)
(株)光通信 高井 恒平さん

これからお出掛けだよ〜♪

一響(いつき)ちゃん (4歳11ヶ月)
(株)セントラルパートナーズ 村田 さゆりさん

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

☆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
今回もお子様特集★
みんなほんとに可愛いね!