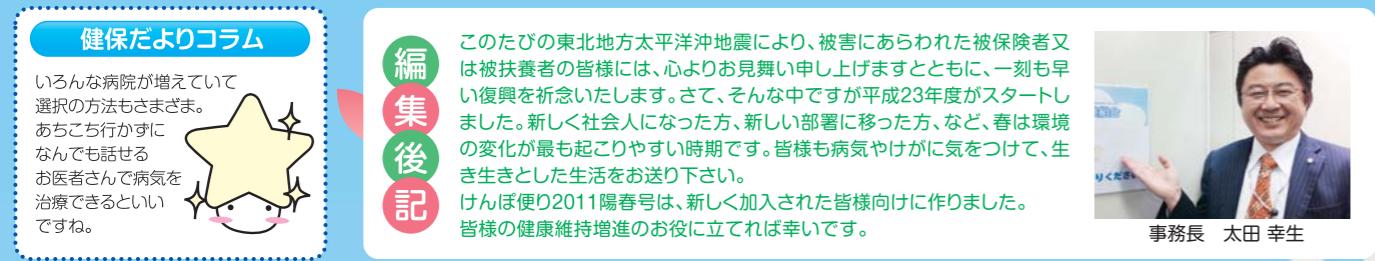
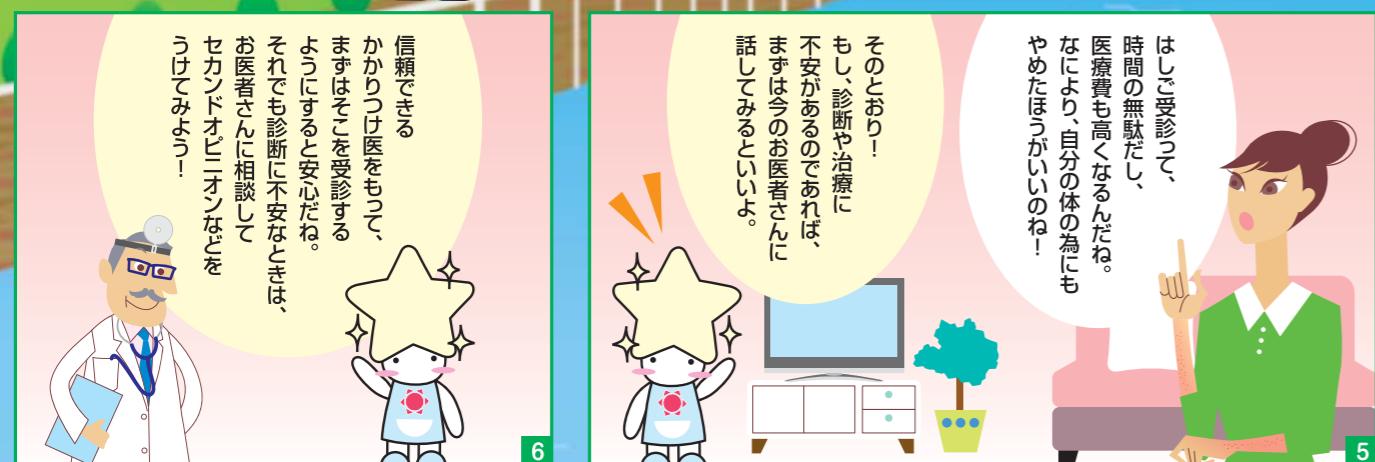
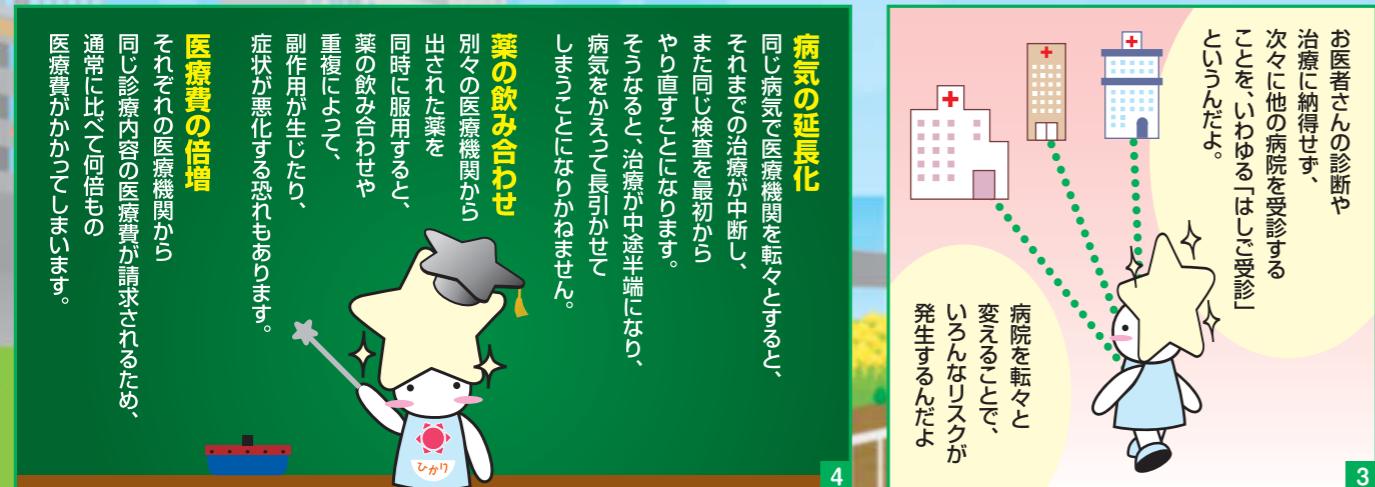


12

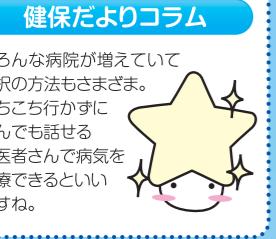
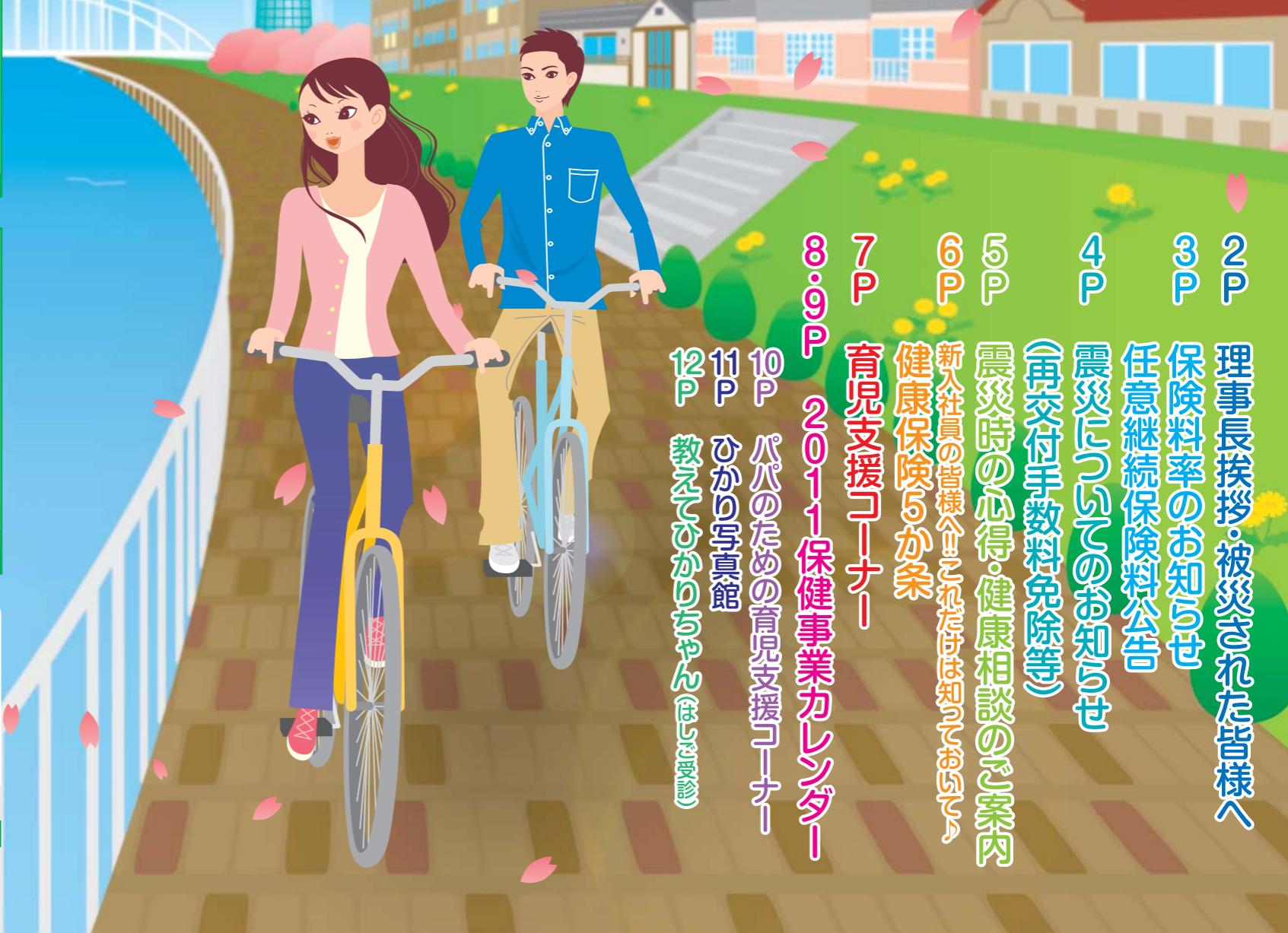
## 教えてひかりちゃん ～はしご受診～

ひかり  
健保だより

2011 陽春号

東京都豊島区南池袋1-16-15  
光センタービル(TEL.03-5951-7422)URL <http://www.hikarikenpo.or.jp>

- 2P 理事長挨拶・被災された皆様へ
- 3P 保険料率のお知らせ
- 4P 震災についてのお知らせ
- 5P (再交付手数料免除等)
- 6P 任意継続保険料公告
- 7P 新入社員の皆様へ!!これだけは知っておいて♪
- 8P 震災時の心得・健康相談のご案内
- 9P 健康保険5か条
- 10P パパのための育児支援コーナー
- 11P ひかり写真館
- 12P 教えてひかりちゃん(はしご受診)



けんぽ便り2011陽春号は、新しく加入された皆様向けに作りました。



# ひかり健康保険組合運営コンセプト

ひかり健康  
保険組合

## 理事長から加入者の皆様へ

2011年 陽春号

東北地方太平洋沖を震源に3月11日大規模な地震が発生いたしました。  
被災されました多くの皆さまには、心よりお見舞い申し上げます。被災地の一日も早い復興を、心より祈っております。

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23年4月吉日

理事長 儀同 康

# 保険料率のお知らせ・任意継続保険料公告

平成23年度の健康保険料率・介護保険料率が決定致しましたので、公告致します。  
平成23年3月度給与(4月支給)より下表のとおりの保険料率となります。

健康保険料率については、平成21年9月に短期的措置として変更を実行した経緯もあり、永続的に同料率の維持は困難な為、以降は毎年度末を目処に保険料率の見直しを行なう旨、告知していたところですが、平成22年度末時点で積立保有資金の取り崩し使用が完了するため、平成23年度について加入者皆様の健康維持増進のための適正な保健事業運営を行うべく、慎重に予算を立てた結果、健康保険料率は設立時の72/1,000に戻し、介護保険料は15/1,000に引き上げをすることに決定致しました。

中小企業が加入している全国健康保険協会(協会けんぽ)は平成23年度の平均保険料率を95.00/1,000に引き上げとなるなど、健康保険組合を取り巻く状況は非常に厳しくなっております。今後もひかり健康保険組合では、皆様の保険料の適正な運営を行なうため、医療費や納付金、保健事業に必要な分を適正に予算化するよう年度末を目処に見直しを行なう予定ですので、ご理解、ご協力のほど、何卒宜しくお願い申し上げます。

## 1). 一般保険料率

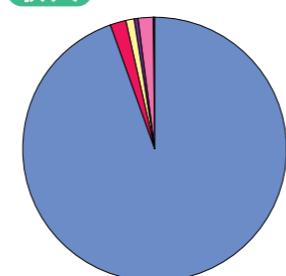
	一般保険料率	変更前	変更後
負担割合	事業主	24.28/1,000	<b>35.275/1,000</b>
	被保険者	24.28/1,000	<b>35.275/1,000</b>
	調整保険料率	1.44/1,000	<b>1.45/1,000</b>
	計	50.00/1,000	<b>72.00/1,000</b>
実施年月日		平成22年3月1日	平成23年3月1日

## 2). 介護保険料率

	介護保険料率	変更前	変更後
負担割合	事業主	6.00/1,000	<b>7.50/1,000</b>
	被保険者	6.00/1,000	<b>7.50/1,000</b>
	計	12.00/1,000	<b>15.00/1,000</b>
	実施年月日		平成22年3月1日 平成23年3月1日

## 平成23年度収入支出予算

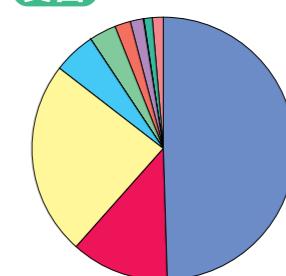
### 収入



※「単位:(円)」

一般保険料	3,920,096,000
調整保険料	80,545,000
繰越金	41,915,000
積立金繰り入れ	0
高額医療交付金	20,000,000
法定健診受託費	76,320,000
出産貸付回収金	3,100,000
高額医療貸付回収金	100,000
第三者行為求償	100,000
返納金	500,000
その他	3,921,000
収入計	4,146,597,000

### 支出

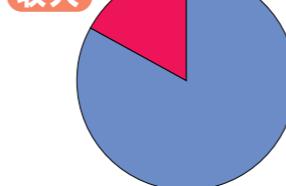


※「単位:(円)」

保険給付費	2,053,228,000
前期高齢者納付金	499,215,000
後期高齢者支援金	991,805,000
退職者給付拠出金	215,569,000
老人保健拠出金	24,000
病床転換支援金	0
保健事業費	137,920,000
財政調整事業拠出金	80,546,000
事務所費(販管費)	66,409,000
連合会費	3,000,000
その他	43,001,000
予備費	55,880,000
収入計	4,146,597,000

### 介護予算(案)

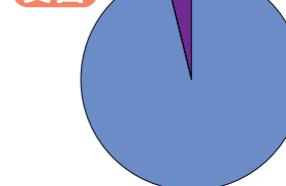
#### 収入



※「単位:(円)」

介護保険料	101,898,000
繰越金	20,874,000
準備金繰入	0
国庫補助金	0
雑収入	4,000
収入計	122,776,000

#### 支出



※「単位:(円)」

介護納付金	118,041,000
保険料還付金	1,000
積立金	2,000
一般勘定繰入	1,000
雑支出	4,731,000
収入計	122,776,000

## 平成23年度任意継続被保険者の標準報酬月額(上限)について

当組合の任意継続被保険者の標準報酬月額(上限)は、本年4月1日より次の額となりますので公告します。

1. 健康保険法第47条(任意継続被保険者の標準報酬)の規定により  
平成22年9月30日における全被保険者の同月の報酬月額を平均した額 **288,310円**

2. 1の額を標準報酬の基礎とする標準報酬月額とみなした場合の標準報酬月額及びその適用年月日

標準報酬月額上限: **280,000円** 適用年月日: **平成23年4月1日から平成24年3月31日まで**

## 平成23年東北地方太平洋沖地震に被災された皆様へ

ひかり健康保険組合  
理事長 儀同 康

このたびの東北地方太平洋沖地震により、被害にあられた被保険者又は被扶養者の皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

さて、今回の震災で**被災され健康保険証（被保険者証）を紛失・消失された方への再交付**を下記のとおり**特別措置**によりおこないますので該当される方は事業主の担当を経由して再交付申請の手続きをされますようご案内致します。

**特別措置**

発行済み保険証であって、今回の災害によって再発行する場合に限り、  
発行手数料は**免除**いたします。

なお、被保険者証の再交付については、通常事業主を経由していただきますが、それが困難なときは健康保険組合に直接連絡してください。

健康保険証（被保険者証）の再交付の手続き中に医療機関を利用される場合は、事業所の健康保険の担当者より**「健康保険被保険者資格証明書（通常「仮証明書」と言われています。）**を発行してもらってください。

医療機関の窓口へは、災害により滅失再発行の手続き中である旨申し出ていただき、受診後、再発行された「健康保険証」を医療機関の窓口へ提示してください。

**事業所の健康保険ご担当者へのお願い**

標記の事情をご理解いただき、出来るだけ早い対応をお願い致します。

また、任意継続被保険者の保険料納付について、災害によりその支払いが期限内に困難な場合は、猶予いたしますのでご連絡ください。

その他、ご不明な点などありましたら、当健康保険組合までご連絡下さい。

**お問い合わせ先**

ひかり健康保険組合 担当者:太田事務長  
TEL03-5951-7422



応急措置、体調不良への対応、健康全般について不安のある方は

**ひかり健康保険組合の健康電話相談をご利用ください。**

**フリーダイヤル 0120-835839**

**東北地方太平洋沖地震のお見舞い**

東北地方太平洋沖を震源に3月11日マグニチュード9.0の大規模な地震が発生いたしました。

被災されました多くの皆さまには、心よりお見舞い申し上げます。  
被災地の一日も早い復興を、心より祈っております。  
事業所ならびに団体の皆さまの修業ストレッサーに奔走されていらっしゃることと思います。どうぞ相談室もご活用ください。

被災直後の緊張のみならず、緊張がほぐれた後に起きた不安や身体症状のケアにも、迅速な対処が重要です。  
慘事ストレスの対応に詳しいカウンセリング専門スタッフとのご相談も可能です。

また、不慮の出来事におけるストレス反応について注意点や対応のヒント等お送りいたします。ご参考に供していただければ幸いです。

**電話健康相談をご利用下さい**

さて、「電話健康相談」は、皆様がより健康的な生活ができるようにお手伝いする健康支援サービスです。

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ることは絶対にありません。安心してお気軽にご相談ください。  
電話相談は無料です。  
面談相談は2回目まで無料です。



詳しくは、ひかり健康保険組合のホームページをご確認ください。

**News & Topics**

不慮の出来事におけるストレス反応と対応のヒント

**◆不慮の出来事でのストレス反応とは？**

通常経験する範囲を超えた急激かつ衝撃的な出来事を経験、見聞すると「ストレス反応」を起こすことがあります。それは、抱えきれないような出来事を乗り越えようとする心理的な働きです。  
身体に衝撃を与えられれば負傷するように、不慮の出来事により感情的・精神的にショックを感じるのは正常なことなのです。ときには身体的な影響が出ることもあります。

●不慮の出来事を経験した後、次のような感情的反応が見られることがあります。

【不安・懼りなさ】人生や感情を自分でコントロールできていないような感じ

【悲しみ】突然涙が止まなくなるなど

【怒り】起きたこと、その原因となったこと、それを許した状況などに対して

理不尽さに対して周囲が正しく理解してくれないことに対して

【罪悪感】自分がしたことやしなかったことについて、または、その出来事に他の人ほど自分がショックを受けていないことについて

また、次のような身体面、行動面の反応が見られる場合もあります。

・絶え間ない緊張感、頭痛、緊張からくる痛み

・落ち着きがなくなる。じっと座っていられなくなる、

ひとつのことを取り組めなくなる

・公私にわたって集中力欠如

- ・頭がぼんやりする
- ・眠れなくなる、または眠りのパターンが変わる
- ・食欲不振、または食べ過ぎてしまう
- ・出来事を思い出すようなことに敏感になったり、避けようとする。
- ・自分ができていたことに自信が持てなくなる
- ・イライラしやすくなる
- ・お酒や煙草の量が増える

●複数の反応が間隔をおいて現れることもあります。  
これは、耐えきれないようなストレスに対処するための心のはたらきと考えられています。また、こうした反応の現れる方は、人によって様々です。反応がないのも極めて「正常」なことです。

**◆効果的に対処するには**

不慮の出来事によって、ストレス反応が出ることは極めて正常ですが、どう対処するかによって、その後の生活に与える影響が違ってきます。  
適切に対処しないことで、こうしたストレス反応からの回復が大きく遅れてしまうこともあります。

**ストレス反応対処に効果的な方法は（10のコツ）****①【孤立しないこと】**

短期的には周りの人から距離をおくことが不安を少なくし、ストレスを減じるよう思われるかもしれません、多くの場合回復を遅らせます。

**②【話すこと】**

何があったか、もっと重要なことは、自分がどう感じているかを口に出して話してみましょう。自分がどう感じたかに触れずに出来のことだけ話していくは、単なる「ショックなこと」に終わってしまいます。  
自分が「どう感じたか」を明確にし、表現することで、つらい感情にも耐えられるようになっていきます。

**③【受け入れること】**

他の人の心配や思いやりを受け入れましょう。

**④【頼ること】**

家族や近しい友人など、信頼でき自分をよく知る人に頼りましょう。

**⑤【食べる】**

体にいい食物や飲み物を摂りましょう。「治療代わりに」アルコールや市販の薬に頼ることはストレスからの回復を遅らせます。  
食欲がなくても、務めて何か口にしましょう。

**⑥【行動すること】**

とにかく自分のためによいことをしてあげましょう。

**⑦【互いに気遣う声かけ】**

職場の人たちと連絡を取り合い、ストレス反応の影響が仕事にどのように出ているか、などお互いの様子を知りましょう。そうすることで互いのサポートになることができます。

**⑧【自分を責めないこと】**

今は自分自身の健康と、ショックからの回復を考えるべきです。

**⑨【運動すること】**

活力を得て、頭をすっきりさせることができます。適度な運動はトラウマストレス反応を起こさせる脳内物質の減少に効果があるといわれています。

**⑩【隠さないこと】**

ストレス反応を起こすのは極めて正常な反応です。周りの人に話す機会を積極的に持ちましょう。自分の回復が思わしくない、どうしてもストレス反応が抜けないと感じたときは、カウンセラーなど専門家の支援を求めましょう。

はい参考 はいサンキュウ

フリーダイヤル 0120-835-839 ブライバシーは  
厳守します

メール相談は <http://www.hokendohjin.co.jp/soudan/mail>

こころオンライン <http://www.healthy-hotline.com>

保険者番号 IDは 06139166 と入力してください。



### 第1条 保険証を使って受診できない場合があります

健康保険で治療を受けられる病気やけがは、仕事上あるいは通勤途上の原因以外によるものに限られています。仕事上あるいは通勤途上の病気やけがは労災保険で治療を受けることになっています。また、健康保険で治療を受けられる病気やけがとは、医師が診療の必要を認める状態のものをいいます。単なる疲労や、美容整形、正常なお産、健康診断などは健康保険の適用外となります。



### 第2条 保険証をやむを得ず提示できなかったとき



保険診療は、医療機関の窓口に保険証を提出して医療行為を受けることが基本です。やむを得ない事情で保険証を提示できないときは、医療費の全額を本人が一時立て替え払いをし、後から必要書類をそろえて健康保険組合に申請すれば、保険適用部分の費用は、払い戻しを受けることができます。詳しくはホームページをご覧ください。

●申請書『療養費支給申請書』

### 第3条 保険証をなくしてしまったとき

保険証はあなたが健康保険組合の加入者であることを証明してくれる「医療のパスポート」です。紛失したり他人に貸したりなどしないよう大切にご使用ください。保険証には有效期限がないため、クレジットカードのように効力を無効にすることできません。不正使など悪用される危険がありますので、警察に届けたうえ、各会社の窓口へご提出ください。

●申請書『再交付申請書滅失届』



### 第4条 保険証は健康保険組合からの賞与物です



在籍期間のみ健康保険の資格を有します。資格がない保険証は速やかに各会社の窓口へ返却してください。

また保険証に記載されている電話番号は『ひかり健康保険組合』の電話番号になります。ひかり健康組合に御用がある方は保険証記載の電話番号までご連絡ください!



くわしくはひかり健康保険組合のホームページをご覧ください。

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

### 第5条 引越しをしたとき

健康保険組合への申請・連絡の必要はありません。

保険証の住所欄は自分で訂正することができます。前の住所を二重線で消し、新しい住所を記入してください。



## ひかり健康保険組合は母子支援事業を積極的にすすめています

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。

**NEW** 産後 ご誕生日祝いの絵本が新しくなりました!

**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  
※申請不要※



産後の贈り物として絵本をプレゼントしておりますが、今回その絵本が新しくなりました!  
3冊×3通りの絵本をご用意いたしましたので、どの組み合わせが届くのかお楽しみに!

はじめて

『子どもの病気がわかる事典』と『絵本』3冊  
(絵本を選ぶことは出来ません)



+



2人目

『絵本』3冊  
(絵本を選ぶことは出来ません)



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  
胎教CD付き



『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

『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

絵本が新しくなったよ!  
みんなのお家にはどの絵本が届くかな~





# 平成23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



春

### 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。



夏

### 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きます。

### 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。

### みずぼうそう・おたふく風邪・Hib・肺炎球菌予防接種補助金制度

※被扶養者対象:6歳以下の方 母子支援事業の一環として、乳幼児の予防接種へ補助金を交付します。(Hib、肺炎球菌:年度2回 みずぼうそう、おたふく風邪:年度1回)



◆対象期間:  
1年中(4/1~3/31)可能です  
◆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

秋

### 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。

### 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。



ハッピュくん

### 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。)



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。

冬

## 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。

### HPI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。



### 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しました。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。



### 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合わせた問診などを実施します。



### こころとからだの健康相談

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(株)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「けんこうこころオンライン」や携帯電話から「My ベイビーぐらぶ」が利用できます。



INFORMATION



### 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

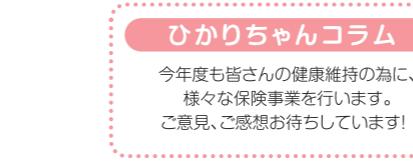


### 健康づくり事業推進委員会

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。

### 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。



### ひかりちゃんコラム

今年度も皆さんの健康維持の為に、様々な保健事業を行います。ご意見、ご感想お待ちしています!

## 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。



10

## 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ますか?

パパになるってどういうこと?子供を育てるってどういうこと?

答えは、一つではないと思いますが、**子育ては自分育て!**

パパが背中で愛を見せることができたら子供は育っていく。

そして、それは、自分を育てる事になる。パパはそうやってパパになってく。

**「育児」が「育自」だと思えるウルトラマンシリーズの絵本を紹介します!しょわっち!!!**

ジョア!



### 『おとうさんはウルトラマン』

作・絵:宮西 達也

出版社:学研 税込価格 ¥1,229

ウルトラマンを知らないママも笑って読める一冊です。  
ウルトラマンをよく知るパパが読めば、自分をウルトラマンに  
重ね合わせて、懐かしくもあり、なぜかパパになったことを実感できる  
一冊です。もちろんウルトラマンを知らないパパでもほろっとくること  
間違いなしです。



### 『かえってきたおとうさんはウルトラマン』

作・絵:宮西 達也

出版社:学研 税込価格 ¥1,260

優等生のウルトラマンに対して、ちょっとダメパパみたいな  
(でも、がんばってる)バルタン星人のパパも、交互に登場します。  
自分がウルトラマンなのかバルタン星人なのか考えてしまう一冊です。  
共通点は、子供を思うパパの気持ちは一緒なので、どちらでも  
いいのですが、子供はどう思っているのか心配になってしまふかも。。



### 『おとうさんはウルトラマン/おとうさんの休日』

作・絵:宮西 達也

出版社:学研 税込価格 ¥1,260

この絵本の一番最初に書かれている「ウルトラマンだって悩みながら闘っている。  
ウルトラマンだって失敗しながら闘っている。....  
この文章が深く、重く、そして温かいなあって思うのと同時に  
一生懸命パパをしているか考えてしまう一冊です。



11

## ひかり写真館

元気にすくすく  
育っています!



まつお かいと  
**松尾 海渡くん**(5ヶ月)

(株)エフティコミュニケーションズ  
松尾 拓郎 さん

いつも仲良く  
遊んでいます!



たかい よしあ  
**左:高井 義亜くん**(2歳)

たかい よしあ  
**左:高井 美橙ちゃん**(7ヶ月)

SBMグルメシリューションズ(株)  
高井 義人 さん



チヨコだよ♪

うきた ひびき  
**浮田 韶くん**(3歳)

(株)IPネットサービス  
浮田 秀三郎 さん

いたずらが  
大好きです!!



なかした こう  
**仲下 功くん**(4ヶ月)

(株)ジャパン・ホットライン  
仲下 佐千子 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

元いっぱいお子様特集!  
笑顔もいっぱいできわいいね!

