

12

教えてひかりちゃん

Smart Life Project について

それは大変だね。これからはもっと健康に気をつけないと!

この間の健康診断の結果、ちょっとよくなかったの。前は問題なかったのに、残念だわ。

「Smart Life Project」って知ってる? これに参加してみるのはいかがかな?

具体的にはどう気をつければいいのかしら? キツイ運動とかはちょっと...

そう! 厚労省が「健康寿命」を伸ばそうとはじめたプロジェクトだよ。

毎日、ほんの「ちょっと」だけ歩いたり、塩を少なめにしたり、タバコを控えたりして健康のために出来る、具体的なアクションを考えていくんだ。

例えば、毎日10分の運動。通勤時。苦しくない程度の早歩き。

例えば、1日プラス100gの野菜。朝食はおにぎり1個でもお腹にとろう。

例えば、禁煙の促進。歩きタバコは、厳禁。

そうね。ひかりちゃんもやっている事だし、私もやってみよう!

さまざまな企業や団体が活用されているみたいだし、個人でも参加できるから楽しいと思うよ。

Smart Walk
Smart Eat
Smart Breath

健保だよりコラム

みんなも「健康」を意識してできることからちょっとずつ取り組んでいこうね。

編集後記

大型台風も過ぎさり、秋になったと感じるまもなく冬が近づいてきました。皆様、体調管理には充分気をつけてください。健康保険組合の保健事業として、インフルエンザ予防接種補助金交付・特定健診・主婦健診などの秋から始まるものが多いので皆さん、どんどん受診・申請してくださいね。健康なからだ作りが医療費抑制の特効薬です。ヘルシーライフを楽しみましょう。



事務長 太田 幸生

ひかり健保だより 2011 冬号 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

ひかり健保だより 2011 冬号

ひかり

健保だより

2011 冬号

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 主婦健診・特定健診のお知らせ
- 4P インフルエンザ予防接種案内
- 5P 体調チェック!!あなた〇〇気味かも...
- 6P あなたの肝臓、大丈夫?
- 7P 忘年会を楽しむための、肝臓にやさしい飲み方
- 8P 教えて!
- 9P Q&Aでわかるひかり健保組合のこと
- 10P 通院歯科健診案内
- 11P 育児支援コーナー
- 12P パパのための育児支援コーナー
- ひかり写真館
- 教えてひかりちゃん
- Smart Life Project

(株)イーストコミュニケーション、(株)HOC、(株)ノースモバイル、
(株)ライトソリューションのある札幌市の風景です。

2

ひかり健康
保険組合

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

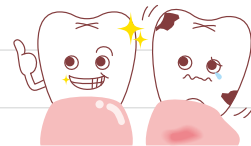
2011年 冬号

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。

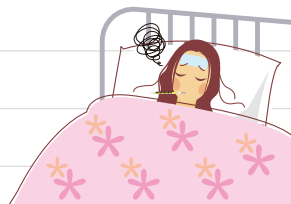
第一番

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!



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11月吉日
理事長 儀同 康

ひかり健保だより 2011 冬号

3

主婦健診

明るい家庭はあなたの健康から! 大切なからだのために、 受けましょう健康診断!

被扶養者である女性の皆様の健康を願って、ひかり健康保険組合では、主婦健康診断を実施いたします。普段健康診断を受ける機会が少ない主婦の方は、ご自分の健康管理にお役立ていただき、明るい健康な家庭生活を営むために、ぜひこの機会に受診してください。

■日 程：平成23年12月～平成24年2月末まで
(予約は11月から)

■対象者：被扶養者である配偶者(女性)

■費 用：当組合が全額負担のため、無料
(約2～4万円の健診内容となります。)

※39歳までの主婦健診は希望制です。
40歳以上の女性配偶者は特定健診として強制的に受けて頂きます。

検査項目	検査内容
① 問 診	医師がご相談をお受けします
② 計測(身長・体重・肥満度・視力)	肥満度、視力等がわかります
③ 血圧測定	高血圧・低血圧の発見
④ 胸部X線検査	呼吸器系の異常の有無
⑤ 検 尿	糖尿病、腎疾患の発見
⑥ 血液検査	貧血、腎・肝・心臓疾患等の発見

乳房・子宮癌検査(主婦健診・特定健診共通)

年 齢	検査項目
30歳～39歳	乳腺超音波orマンモグラフィ
40歳以上	乳腺超音波orマンモグラフィ&子宮癌検査(医師採取)

※39歳以下は子宮癌検査はありません

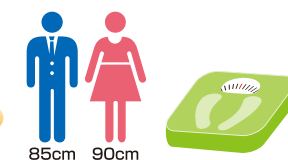
主婦健診・特定健診 申込の流れ



特定健診

- ◎対象者 40歳～74歳の被扶養者
*上記に該当する方は、原則的に市町村の実施する住民健診は受けられません。
- ◎実施期間 被扶養者:平成23年12月～24年2月(予約は11月から)
- ◎実施内容 まず、腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定します。

- 腹囲
*健診時に医師が判断します
男性 85cm以上 女性 90cm以上
または
●BMI 25以上
*BMI:体重(kg)÷(身長(m))²



さらに、検査結果と質問票により、追加リスクをカウントします。

- 〈特定健診の検査項目〉
必須項目
●質問票(服薬歴・喫煙歴など)
●身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)
●血圧測定
●血液検査(脂質検査・血糖検査・肝機能検査)
●尿検査(尿糖・尿蛋白)
医師が認めた場合の詳細な健診の項目
●心電図検査
●貧血検査 ●聴力

二次検査について

主婦健診・特定健診どちらも全額自己負担です。
かかりつけ医療機関に行ってくださいようお願い致します。

健保だよりコラム

毎年恒例の奥様健診と、40歳以上の方が必ず受診する特定健診です。皆様のご要望に応じて乳房検査でマンモグラフィが受けられるようになったよ。この機会にぜひ受けてね★



ひかり健保だより 2011 冬号

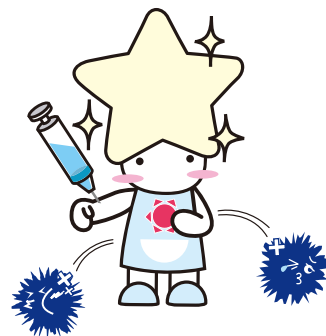
4

インフルエンザ予防接種案内

「インフルエンザ予防接種補助金」始まります!!

今年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。
 今年は『新型』と『季節型』の両方に対応する混合ワクチンも対象となります。
 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23年10月1日(土)～平成24年2月28日(火)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24年3月15日(木) 必着分まで
注意事項 「季節型」・「新型」・「混合(季節型・新型)」いずれか1回分が補助対象となります。
 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

- 1)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。
- 2)領収証を受け取る。
 (必ず①受診日、②受診者氏名、③医療機器名、④1回分の接種料金、⑤内訳に「インフルエンザ予防接種」と明記されてあるもの)
- 3)「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。
<http://www.hikarikenpo.or.jp/> → 届け出・申請 → 「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書」
 ※領収証のコピーは不可です。
- 4)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。

インフルエンザの予防法

インフルエンザはウイルスがいる空気を吸い込むだけでもうつるため、効果は限定されますが、帰宅後すぐの手洗いは大切です。もちろん、うがいも欠かせません。また、マスクには、ウイルスがマスクの織り目を染に通過してしまうので、大きな効果は期待できませんが、かかった人が他の人にうつすことはある程度避けられますし、冷たく乾燥した空気から、のどや鼻の粘膜を守るのには役立ちます。



日常生活で心がけたいこと

十分な睡眠 睡眠不足からくる疲れとストレスは、風邪に對抗する免疫の動きを弱めます。	体調を整える適度な運動 適度な運動は体の調子を整えます。また、乾布摩擦で皮膚を鍛えるのも効果的。寒さの刺激に強くなります。	極端な厚着、薄着をしない あまり厚着をしていると、寒さに対する抵抗力がつかえません。といって、無理な薄着は逆効果。
バランスの良い食事とビタミン補給 栄養の偏りや食べすぎは、体の調子を崩します。お酒の飲みすぎも、同様です。免疫の力は、体の状態に左右されるもの。偏食・暴飲・暴食は控えるようにしてください。	手洗い、うがいをする あらかじめ習慣づけておかなければ、万全の予防策とはいえません。「流行り始めてからで十分じゃないか」と思っている間に、うつってしまうこともあるのです。風邪は季節を問いません。	
乾燥したところや人ごみは避ける ウイルスを持っている人のせきやくしゃみの飛沫(ひまつ)を吸い込んでうつることがよくあります。とくに乾燥したところでは、空気中に飛び散ったウイルスが長時間生きているため、感染する確率も高くなります。	タバコの吸い過ぎに気を付ける タバコは血管を収縮させ、血液の流れを悪くするだけでなく、のどや肺に軽い炎症を引き起こし、ウイルスに対する抵抗力を弱めます。もちろん、ひいてしまったときには絶対禁煙です。	

5

体調チェック! あなた〇〇気味かも…

チェック項目	マーク	チェック欄
最近疲れやすく、だるい		
昼間、異常に眠くなる		
マイナス、悲観的な感情がよく出る		
飲酒をよくする		
トイレ以外で夜中に目が覚める		
眠るまでに1時間以上はかかる		
3食しっかり食事を摂らない		
なんとなく不安でイライラする		
脂っこいものが好き		
夕食は22時以降だ		
平均睡眠時間が5時間以内		
眠れず、朝早く起きてしまう		

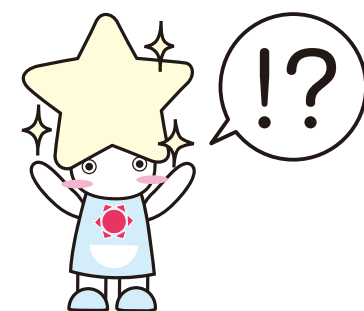
当てはまる項目に
チェックしてね!



左でチェックした項目の
マークの数を数えて記入してね!

結果

	個
	個
	個



が一番多かった人

ストレス気味かも

忙しかったり、何か悩み事がありますよね。お外にでて運動をしたり、たまには趣味に没頭するのもいいかも。相談相手がいなくてときにはここに相談してみてもいいかもしれませんか?

「こころと身体の健康相談」
0120-835-839



が一番多かった人

不眠症気味かも

休日は一日ぐうたらしてませんか?身体を動かして太陽の光をいっぱい浴びてみてはいかがでしょうか。寝つきが悪い場合は日中、カフェインを取り過ぎず、好きなアロマをたいたり、音楽を聴きながら眠りについてみてはいかがでしょうか?



が一番多かった人

食生活問題ありかも

おいしいもののほどハイカロリー。高血圧、糖尿病や未来のメタボさんになってしまうかもです。タバコも原因の1つです。3食の食事時間をできるだけ規則的にするのが効果的。今日のお食事から気をつけてはいかがでしょうか?



6 あなたの肝臓、大丈夫？ 忘年会を楽しむための、肝臓にやさしい飲み方

年末といえば、飲み会ラッシュ時期

「ほぼ毎日飲みっぱなし」なんて方もいるのではないのでしょうか。

この時期に気をつけていただきたいのが、アルコールを分解する大事な役割をもつ「肝臓」のこと。

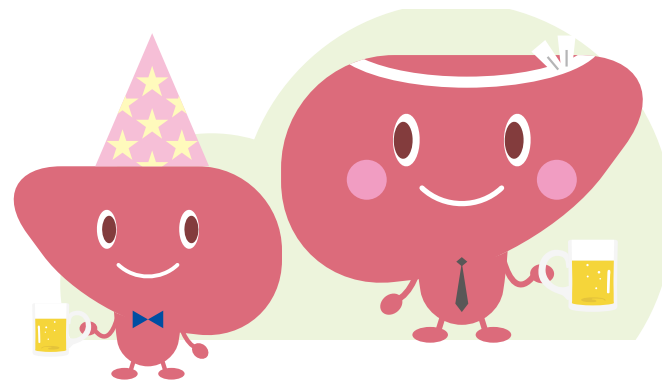
肝臓は、病気になってもはっきりとした自覚症状が少なく、「沈黙の臓器」と呼ばれるほどです。

不調が分かりにくいからこそ、お酒を飲む際には酒量や飲み方のセルフコントロールが重要になってきます。

これからの飲み会シーズン、肝臓に「やさしい」飲み方を心がけましょう！

✓ 肝臓に負担を与える飲み方チェック

- ・ 空きっ腹でお酒を飲むことがある
- ・ お酒はロックやストレートで飲むことが多い
- ・ 毎日お酒を飲んでる
- ・ 夜12時を過ぎても飲んでる



「やさしい飲み方」の実践

● 飲む前に食べる サプリメントなどで補給しよう！

食材	はたらき
ウコン	肝臓全体の解毒作用を高めるといわれている。普段から摂取し肝機能を強化するのがオススメ。
ゴマ	機能を高めてアルコール代謝を促すといわれている。
乳製品	アルコールの吸収を穏やかにしてくれる。お酒を飲む30分～1時間前に摂取しておこう。

● 飲む前に食べる

食材	はたらき
水	アルコール代謝で消費された水分の補給を。
オレンジジュース	オレンジに含まれる果糖がアルコールの分解を早め、ビタミンCはアセトアルデヒドの分解を促進する。
シジミ	肝臓の解毒作用を促し、アセトアルデヒドの分解も促進する。また、肝機能も高めてくれる。

● 飲みながら食べる

食材	はたらき
枝豆など	ビタミンCが豊富。アルコールの分解途中でできる酔いの原因物質アセトアルデヒドの分解を促進。
にんにくなど	ビタミンB1が豊富。肝臓のアルコール代謝に必要。
イモ類	ビタミンCが豊富。アルコール代謝に不可欠！アルコールによって腸管からの吸収が阻害されてしまうので摂取しよう。
ナッツ類	アルコール代謝を促進するはたらきがある。ただし、高カロリー。



健保だよりコラム

休肝日のススメ!! 肝臓は我慢強い働き者だけど、週に2日位はお酒を飲まない日をつくってあげようね。でも、休肝日をつくったからといって、他の日にたくさん飲酒をすると意味がないよ。



7 教えて！ Q&Aでわかるひかり健康保険組合のこと



Q1
A

ひかり健康保険組合って？

「ひかり健康保険組合」は光通信を母体として設立された健康保険組合です。

政府管掌の全国健康保険協会との最大の違い(メリット)は、保険料率を一定の範囲内で設定できるということと、保健事業を加入者の年齢・業種等の特性に合わせて行うことができるという点です。加入している皆さんに合わせた保健事業を展開していきます！

Q2
A

どんな「保健事業」をしているの？

主に育児支援や、若い従業員向けに保健事業を展開しています。

被保険者の平均年齢は「29.72歳」と健康保険組合全体の平均より5歳若いです。また、被扶養者に赤ちゃんが多くいるため、出産育児付加金(5万円)の支給や、絵本の贈り物、乳幼児防接種の補助金交付等、多彩なサービスを展開しています。

Q3
A

医療費については何か特徴は？

高額な医療の場合、窓口負担が戻ってきます。

ひかり健康保険組合では、1ヵ月に窓口で支払った自己負担額から20,000円を差引いた額を付加給付として支給しています。(1医療機関の診療科ごとに入院・外来別で1件につき、1,000未満は切捨て)また、医療機関の医療費請求にもとづいて健康保険組合が自動的に計算を行いますので、特に届け出る必要はありません。

Q4
A

健保だよりにでてくる「ひかりちゃん」って？

ひかり健康保険組合のマスコットキャラクターです。

月(ポケット)・太陽(服)・星(頭)といった空で「ひかる」ものが集まって生まれました。性別は不明です。健康保険の様々なことを教えてくれます。



健保だよりコラム

ひかり健康保険組合を知って、もっと活用してね！申請書はHPにアップしているよ。



8

通院歯科健診案内

さあ、
無料
歯科健診へ
行こう！



「歯科健診」のお知らせ

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！

好きなコースで
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。〕

〔年に2回受診できます。〕

ご自分にあった内容を選べます。

所要時間 約**15分**

一般歯科健診

歯科矯正相談

審美歯科治療相談

インプラント治療相談

お申し込みは「歯科健診センター」へ

※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。

WEB

歯科健診センター

検索

提携歯科医院情報を
ご覧いただけます。



www.ee-kenshin.com/

携帯サイト（iモードなど）

www.ee-kenshin.com/i/

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FAXの送信はできません。

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 〒102-0074 東京都千代田区九段南2丁目4番16号 九段ZENビル8.9階
TEL. 03-5210-5603 FAX. 03-5210-5604

運営：Medical Agent
メディカルエージェンツ株式会社 TEL. 03-5210-5610（代表）

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る、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。



健保だよりコラム

え?! 歯科健診を無料でうけられるの? という人が多いので案内します! 年に2回もいけるし、ご家族(被扶養者)もOKだよ! 健康は歯から。歯を大切に♪



9

育児支援コーナー



赤ちゃん!
大きくな～れ!



ひかり健康保険組合の被保険者又は被扶養者となった方が
お子さんを出産された方には絵本やCDを贈呈いたします。

絵本とCDのご紹介



ご懐妊祝い

はじめての妊娠と出産・二人目育児安心ブック
マタニティー・モーツァルト(ヒーリングCD)

対象者にあったものをお贈りしております



ご誕生祝い

絵本は毎月違います。
皆様にはどの絵本が届くでしょうか。
楽しみにしててくださいね。



健保だよりコラム

親子で読書!
素敵な時間を過ごそう!



申請方法

【ご懐妊祝い】

ひかり健康保険組合HPの、
届け出申請から「ご懐妊祝い申請書」をダウンロードしご郵送ください。

【ご誕生祝い】

特に申請は必要ございません。

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？

パパのための育児支援コーナーも最終回です。(・_・;)ポロリ
そこで、いつもは子供のための絵本紹介がメインですが、
今回はパパ向けの絵本を紹介します。もちろん子供にとっても絵本を楽しみ、
成長とともに様々な解釈ができるストーリーになっています。
それと今回は、アプリの絵本紹介です！紙の絵本とは違った楽しみがあるので、
是非、試してもらえたらと思います。それでは最終回、行ってみますか！



絵本 ぼくを探しに (missing piece)

作・絵: シェル・シルバ・ヴァスティン
講談社 税込価格: ¥1,575

ちょっと心が折れたとき
新たな一歩を踏み出すとき
大切な人を想うとき
何かを変えたいと思ったとき
そして何も変わらないとき
この本はいつでも、あなたのとなりにいます。
ラッタッタ さあ行くぞ、足りないかけらを探しに…

こえ
ほん

アプリ こえほん～家族で音声を録音できる紙芝居風絵本

I-FREEK INK (iPhone, iPad)

家族で音声を録音できる紙芝居風絵本です。録音した「てがみえほん」は
YouTubeへ投稿もできます。おじいさま、おばあさま、家族みんなで
共有することが可能です。



アプリ 「うさぎとかめ」中川ひろたかの名作おはなし絵本15

NEXBOOK INK (iPhone, iPad)

これまで多くの多くの絵本を出版してきた絵本作家が、
電子絵本のために書き下ろした、デジタル絵本シリーズです。
ストーリーに併せて動く絵、プロのナレーション、タップによる進行など、
お子様に新しい絵本体験を提供しています。



アプリ ピッケのつくるえほんfor iPad

Good Grief INC iPad (iPad)

親子の時間にぴったりな、おはなしづくりアプリです。
面上の簡単な操作で、コブタのピッケや仲間たちを主人公に、
おはなしづくり。プリントすれば、世界で1冊だけのオリジナルえほんを
作ることができます。「ピッケのつくるえほん」は、子どもたちの
想像力と創造力を育み子どもたちの人生を豊かなものにします。

11

ひかり写真館



だからどうしたの？

なかの きょうか
中野 今日香ちゃん・2才
2009年11月14日生まれ
株式会社 セブンスウェル 中野 勝広さん

もりもり食べて
大きくなってね♡
ママより



もうすぐ3歳！
食べるのーいすき！
こばやし はおと
小林 波響くん・3才
2008年8月1日生まれ
株式会社 光通信 小林 宏照さん



お姉ちゃんだよ。

なかの かりん
中野 花凜ちゃん・5才
2006年1月4日生まれ



みやざき あいり
宮崎 愛梨ちゃん・0才
2011年3月8日生まれ
みやざき すず
宮崎 紗ちゃん・3才
2008年7月18日生まれ



妹が生まれ長女は
お姉ちゃんになりました。
姉妹仲良く遊べる日が
来るのが楽しみです！
株式会社 ビジョン 宮崎 雅博さん パパより



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

今回もたくさんお写真を
ご提供いただき
ありがとうございます！
ステキな写真館になりました☆

