

ひかり



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6F (〒171-0022)  
TEL.03-5951-7422

# 健保だより

創刊号

保存版

2005 Summer

2 ホームページを活用しましょう

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

6 育児書・絵本のプレゼント

8 電話健康相談がスタート

10 健保からのお知らせ

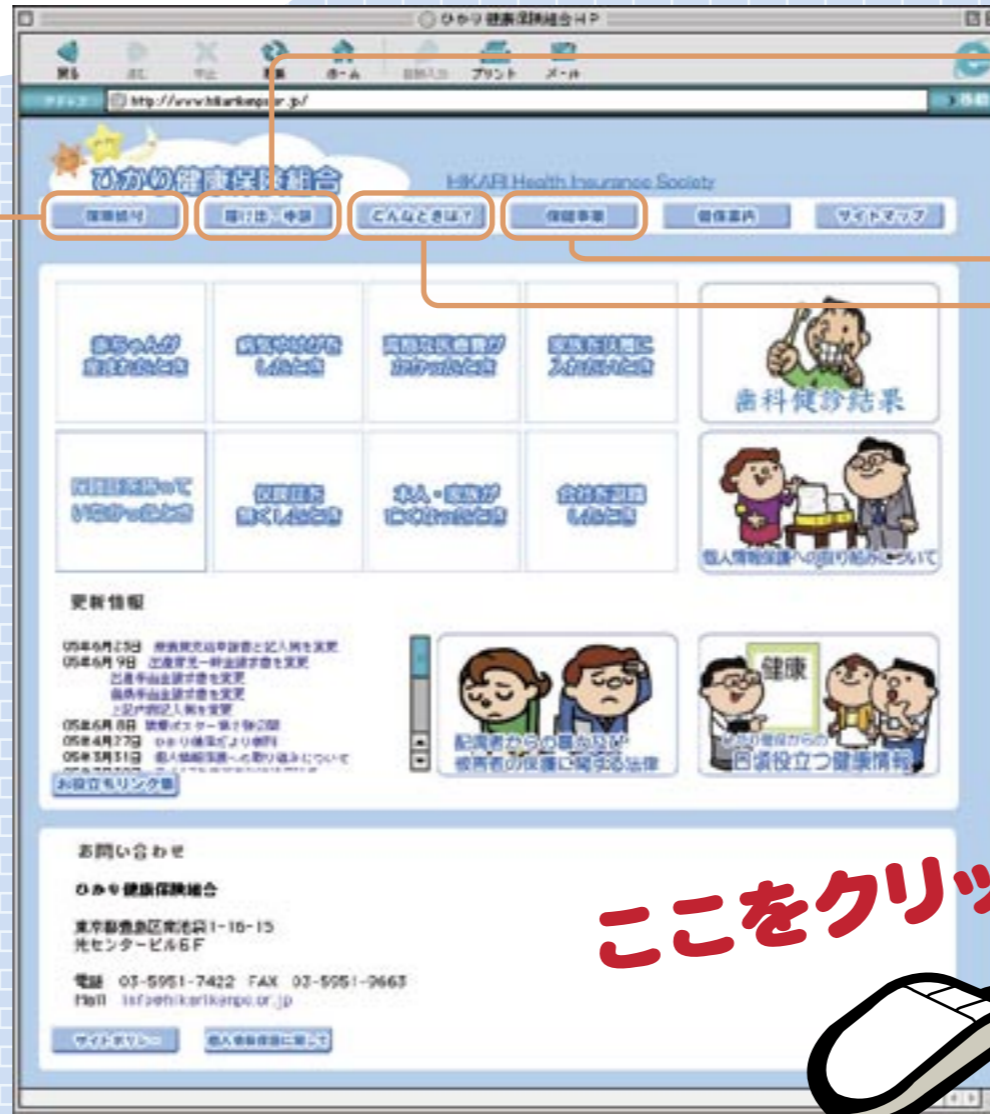
12 夏の健康生活-夏に多い病気に気をつけよう

# ひかり健康保険組合の ホームページを活用しましょう

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

## 健康保険組合に関する情報を わかりやすく提供しています。

当健康保険組合では、被保険者ご家族の皆さまに健康保険制度を正しくご理解・ご利用いただくための情報および保健事業のご案内、健康づくりに関するお知らせなどをホームページで随時提供させていただきます。いつでも情報を入手できる便利なツールとして、どうぞご利用ください。



各種届け出、申請書をダウンロードできます。

## ここをクリック!



## こんなときは?

## 保険給付

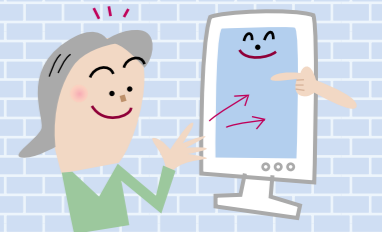
健康保険について、法定給付や健保独自の付加給付などがわかります。

## スクロール

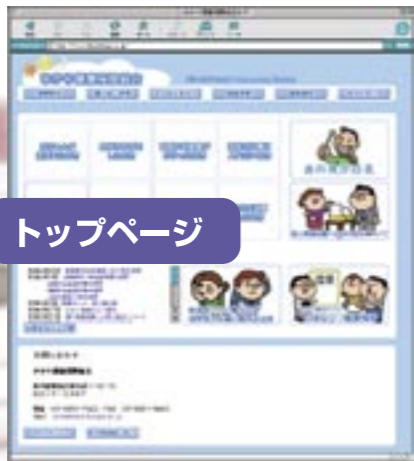
## 保健事業

皆さまの健康管理や健康に関する情報や、ひかり健康保険組合の保健事業をお知らせします。

病気やけが、出産や健保への加入など健保全般について、状況に応じて調べやすくなっています。また、ご相談にも応じてあります。



Sitemap  
サイトマップ



トップページ

- ▶ 保険給付
- ▶ 届け出・申請
- ▶ こんなときは
- ▶ 保健事業
- ▶ 健保案内
- ▶ サイトマップ
- ▶ 歯科健診結果
- ▶ 個人情報保護への取り組みについて
- ▶ 配偶者からの暴力及び被害者の保護に関する法律
- ▶ ひかり健保からの日頃役立つ健康情報
- ▶ お役立ちリンク集
- ▶ サイトポリシー
- ▶ 個人情報に関して

赤ちゃんが産まれたとき  
病气やけがをしたとき  
高額な医療費がかかったとき  
家族を扶養に入れたいとき  
保険証を持っていなかったとき  
保険証を無くしたとき  
本人・家族が亡くなったとき  
会社を退職したとき

家族を扶養からはずすとき



出産したとき、  
どんな給付が受け  
られるか知りたい

赤ちゃんが  
産まれたとき

こんなとき?

知りたい情報が  
スピーディーに  
入手できます

「お気に入りに追加」して、いつでもアクセスできるようにしましょう！

健保組合は母子支援事業を積極的に進めています

ご出産おめでとう  
ございます!

# 育児書・絵本のプレゼント

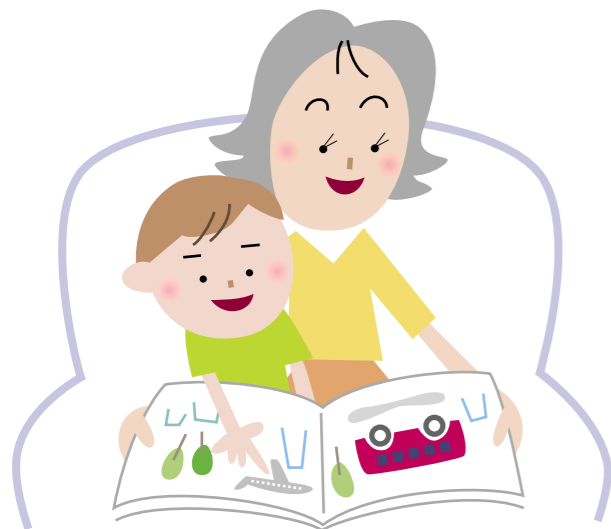
健康保険組合では、保健事業として「母子の健康」「こころの健康」「保育支援」を主要なテーマに母子支援に取り組んでいます。母子ともに健康で健やかな成長を願い、保育の一助として、赤ちゃんご誕生のご家族に育児書と絵本を贈呈いたしますので、ぜひ活用ください。

**対象** ひかり健康保険組合の被保険者・被扶養者となって  
最初のお子さんを出産された方



## 1 育児書

若いママのための育児ガイド  
『元気な赤ちゃん』



### 育児のホームドクター

最近核家族傾向にあり、育児に関して、いろいろ不安があっても気軽に相談できる人がお母さんの身近に少なくなっています。育児書『元気な赤ちゃん』は、権威ある専門医及び育児専門家の責任により編集されたもので、赤ちゃんが心身ともに健やかに育つよう、知恵と心遣いが満載です。育児についての正しい知識を深めるために役立ててください。

健保ホームページからも育児Q&Aをご利用いただけます。

Eメールでのご相談も受けつけております。詳しくは健保ホームページをご覧ください。

## 2 絵本

a) 平成16年4月1日～平成16年9月30日生まれ

『子どもにうたってあげる こもりうた ねんねんよー』

b) 平成16年10月1日～生まれ

『きゅっ きゅっ きゅっ』

『こんにちは』

『くだもの』

3冊セット



### 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。

お贈りする絵本は、経験豊富な「子どもの本の童話館グループ」にお願いしました。

「童話館」は、子どもの本の専門店として1981年長崎で創業し、絵本の美術館、ブッククラブ、出版などを手がける「子どもの本の童話館グループ」へと活動を広げ、子どもの絵本としては国内最大ネットワークをつくっています。



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われています。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。

# 電話健康相談がスタート

笑顔でヘルシーダイヤル

☎ 0120-835-839

ひかり健康保険組合専用無料電話

年中無休・24時間受付

電話料も相談料も無料

携帯電話でもご利用いただけます。

この「電話健康相談」は、外部の信頼できる専門機関（保健同人社）に委託して開設しました。あなたとご家族の健康づくりに安心して積極的にご利用ください。

## こんな相談をお受けしています

- 育児の不安
- 事故の応急処置
- 病気の心配
- 薬の疑問
- こころの相談
- 身体の不調
- 医療・福祉機関の情報
- お年寄りのケア
- 健康診断の結果についての相談
- などなど

### 相談方法

- ☎0120-835-839(フリーダイヤル)にダイヤルしてください。  
ご本人とご家族の方ならどなたでも利用できます。電話代も相談料も無料です。
- ご所属の団体名をお教えてください。  
「私は、ひかり健康保険組合の被保険者(被扶養者)です」とお申し付けください。
- お気軽にご相談内容をお話ください。  
経験豊かな保健師、助産師、看護師、栄養士、カウンセラーなどの専門スタッフが、ご相談の内容に応じて懇切に応えてくれます。

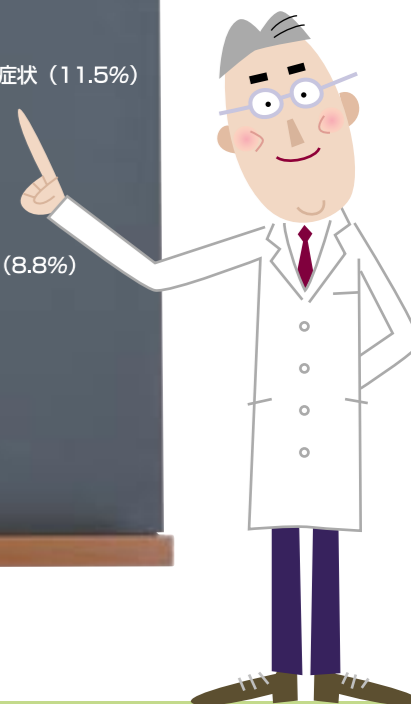
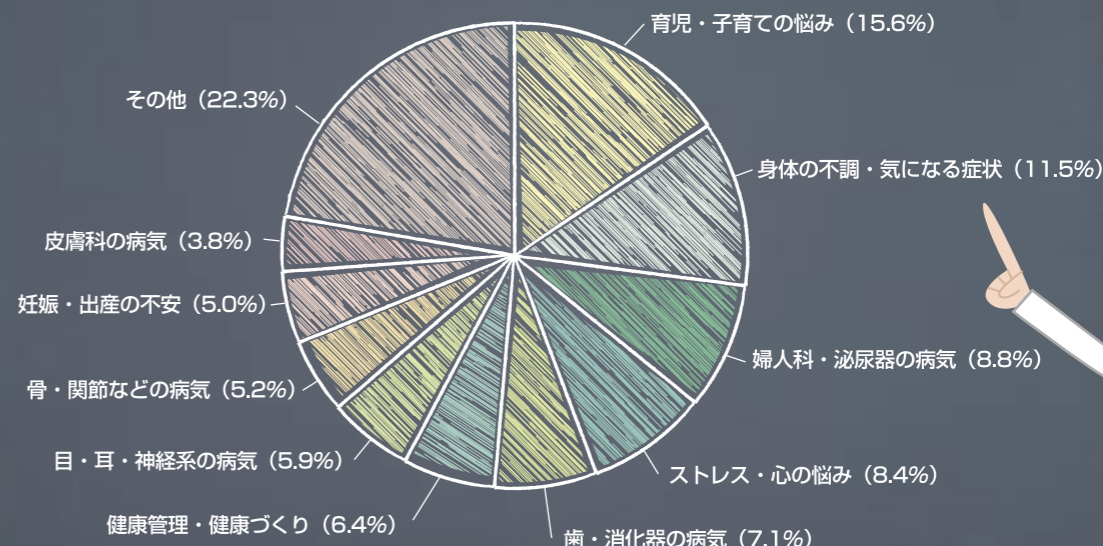
ご相談の内容が他に知られることは絶対にありません  
プライバシーは厳守されます

経験豊かな150名の専門スタッフが最新情報に基づいて懇切に応えてくれます。また、各科の専門医師120名が回答をサポートしています。



Eメールでのご相談も受けつけております。詳しくは健保ホームページをご覧ください。

## こんな相談が寄せられています (保健同人社への相談割合)



## 電話健康相談 Q&A [相談例]

**Q** 子どもが夜泣きしています。泣き止まなくて不安になってしまいました。

**A** 泣き方の様子、今日の生活の様子などをうかがい、不安になっているお母さんと一緒に対応を考えていきました。



**Q** 今朝起きたら、肩が痛くて手が上げられませんか。どうしたのでしょうか。

**A** 腕はどのくらい上がりませんか。仕事へは行けそうですか。症状から考えられる病気の情報を提供し、受診の目安や症状の訴え方をアドバイスしました。



**Q** 職場や周囲の人に嫌われていないか不安になっています。仕事のスケジュールもうまく立てられず、気分が落ち込んでいます。辛い気持ちを聞いてほしいのですが。



**A** ご自分の性格で問題とされていることについて、お聞きしました。職場にいるときに緊張していて、笑顔で仕事ができないというお話がありました。休日も仕事のことが頭から離れないということでしたので、気分転換をお勧めし、休日の過ごし方や趣味、生きがいについてアドバイスしました。

# 健保からのお知らせ ▶▶▶

公告 ▶▶▶ ひかり健康保険組合組合会で決定された重要事項についてお知らせします。

## 1 常務理事が交代しました。

新常務理事(選定理事)上野勝行 前常務理事 青木 毅

なお、青木前常務理事は、引き続き理事として在任します。

## 2 保険給付の改定及び付加金支給項目の追加について

1) 皆さまが負担する医療費の自己負担限度額を下げ、経済的負担を軽減しました。

一部負担還元金(本人)  
 家族療養付加金(家族)  
 合算高額療養付加金 } の自己負担限度額30,000円 → 平成17年4月1日より20,000円に下げました。

2) 付加金の支給対象項目を追加しました。(平成17年4月1日)

追加された項目 → 埋葬費付加金

## 3 任意継続被保険者の標準報酬月額の変更に伴う改定について

平成17年度の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限が変更になりました。

標準報酬月額 → 280,000円 (旧300,000円)

適用期間 → 平成17年4月分保険料から平成18年3月分保険料まで

### 法律改正等 ▶▶▶

## 1 育児休業期間中の保険料免除措置及び育児休業終了後の標準報酬月額の算定方法が変わりました。

1) 平成17年4月1日より、育児休業期間中の健康保険の保険料免除期間が拡充されました。

### ●保険料免除の対象となる期間

- ・1歳に満たない子を養育するための育児休業
- ・1～1歳6カ月に満たない子を養育するための育児休業
- ・1～3歳に満たない子を養育するための育児休業の制度に準ずる措置による休業

### ●保険料免除の対象となる期間の開始

育児休業等を開始した日の属する月

2) 育児休業等を終了した後に職場復帰し、標準報酬月額が1等級以上の変動があった場合でも、申出により改定できるようになりました。

### ●育児休業等を終了した際の標準報酬月額

育児休業等を終了した日の翌日が属する月以降の3カ月間に受けた報酬の平均を基準とする

## 2 被扶養者資格認定を毎年1回実施することになりました。

健康保険組合では、被扶養者の公正な認定及び資格管理のために、年1回、被扶養者の資格継続調査(検認)を実施することになりました。健保組合運営にも大きくかわる被扶養者認定について、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

実施日 → 平成17年8～9月

実施方法 → 対象被保険者宛に扶養確認の文書を送付(8月末までに回収)

### 保健事業のお知らせ ▶▶▶

## 平成17年度歯科健診の実施について

疾病予防の保健事業として、今年も、歯科健診を実施いたします。虫歯や歯周病の早期発見のためにも、ぜひご参加ください。

なお、16年度実施結果については、ひかり健康保険組合ホームページの歯科健診結果をご覧ください。



結果レポートはここをクリック!

### ●平成17年度歯科健診実施概要

時期: 8月～9月(予定)

場所: 全国

対象者: ひかり健康保険組合被保険者

### 健診内容

#### ①口腔疾患検査

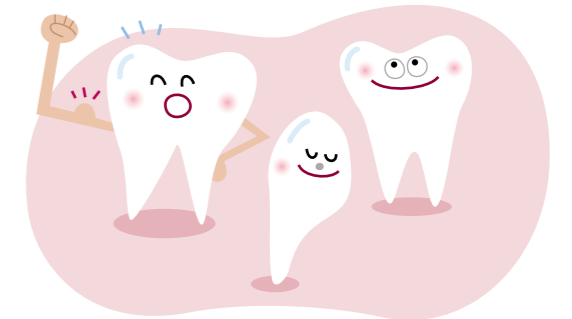
歯科医師による、う蝕症・歯石・歯肉炎・歯槽膿漏・口腔清掃状態のチェックをします。

#### ②口腔内清掃・歯面研磨

所要時間の範囲内で歯科衛生士により口腔疾患予防を目的とした歯石除去、歯面の研磨を行います。

#### ③口腔衛生指導

歯科治療の説明及び相談、各人の口腔状態にあったブラッシングの指導をします。



### 事務局からのお知らせ ▶▶▶

## 各種請求書の様式が変更になりました。

健康保険組合に提出する申請書の中で、様式が変更になったものがありますので、ご注意ください。なお、当健保組合のホームページからもダウンロードできますので、ご利用ください。

### ●変更された申請書

- ・出産育児一時金(付加金)請求書
- ・出産手当金請求書
- ・傷病手当金請求書
- ・療養費支給申請書
- ・健康保険被保険者証再交付申請書・滅失届



※7月以降は、新しい申請書をご利用ください。

今回の「ひかり健保だより」は10月発行の予定です

## 夏の健康生活

蒸し暑い夏は、なにかと体調を崩しやすい季節です。暑い日が続くと食欲もなくなり、さらに寝不足が重なって、疲労がたまり、体力も低下して病気になりやすくなります。

夏に多い病気の中から、今回は冷房病、食中毒、そして子どものウイルス感染についてとりあげます。

# 夏に多い病気に気をつけよう

## 冷房病

過度な冷房による激しい寒暖の差が自律神経系のバランスを崩します。

症状：手足の冷え、だるさ、肩こり、頭痛、食欲不振、神経痛、下痢、不眠 など

### 予防

- 食事は冷たいものに偏らないように栄養バランスを考えて  
(体を温める食品 しょうが ねぎ にんにく 梅干 根菜類 など)
- 体をむやみに冷やさないー冷たい風に直接あたらないようにし、衣類などで調節する (ひざ掛け 靴下 カーディガン など)
- シャワーよりもぬるめのお湯にゆったりと  
(半身浴、足湯もおすすめ)
- 日常生活の中で積極的に体を動かす  
(ストレッチやウォーキングから)

## 子どもに多いウイルス感染

## 夏かぜ

夏かぜは、暑くて湿度が高い夏の環境を好むウイルス——アデノウイルス、エンテロウイルス(コクサッキーウイルス、エコーウイルス)などの感染によるもので、咽頭結膜熱(プール熱)、ヘルパンギーナ、手足口病などと呼ばれています。

症状：発熱、のどの痛み、のどの奥の水疱、手足口の発疹、下痢、嘔吐 など

## ウイルスに効く薬はありません。

症状をやわらげながら家庭で安静にして、自然に回復するのを待ちます。

### 家庭で気をつけたいポイント

- ・ 汗をかいたら体を拭き、こまめに着替えさせる
- ・ 室内の温度・湿度を快適に
- ・ 水分補給をこまめに
- ・ 高熱で苦しそうなときは解熱剤も
- ・ 食べ物は口当たりがよく、刺激のないものを
- ・ 手洗いなどで清潔にして感染を防ぐ
- ・ 様子をよく観察して合併症に注意する

## 食中毒

食中毒を起こす細菌には、腸炎ビブリオ(生の魚介類など)、サルモネラ菌(卵、生肉など)、ブドウ球菌(調理人の手の傷などから)、腸管出血性大腸菌O-157(牛肉類など)などがあります。

症状：嘔吐、下痢、腹痛、発熱 など

### 食中毒の疑いがあったら

- 毒を体外に出す
- 原因、食べた時間を把握する
- 脱水症状に注意する
- 下痢止めの薬は使用しない
- すみやかに医療機関を受診する

### 家庭で気をつけたいポイント

#### 食中毒の予防3原則

つけない (清潔にする)  
増やさない (早めに食べる)  
殺す (加熱をする)

- ・ 新鮮な食材を使う
- ・ 冷蔵庫を過信しない  
冷凍庫-15℃以下 冷蔵室10℃以下
- ・ 調理加熱は十分に
- ・ 調理時は清潔を保つ  
手洗いはこまめに、調理器具はいつも清潔に

