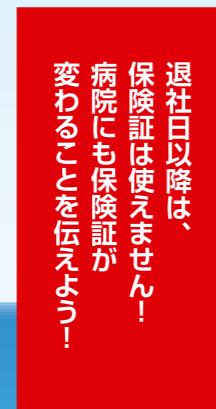


12

## 教えてひかりちゃん ~保険証の有効期限~

### ほけんしょう ゆうこうきげん 保険証の有効期限

保険証は、退社時や会社を転籍する際は返却する必要があります。  
退職日以降は保険証は使用はできなくなります。



※万が一、退社日以降に保険証を使用した場合は、後日、医療費返還通知(請求書)が、ご自宅に届きます。  
その際は記載されている期日までに必ずお支払対応してください。

### 編集後記



社会保障問題は抜本的な改善策が見いだせない状況の中、つぎはぎの制度改正で当座をしのいでいくとしているように思えてなりません。こうした国家的ストレスに対して、いかに早期対応を実行していくかが焦点になると思います。国は国民の集合体ですから、国が病気やけがをしたら国民が健康でいられるはずがありません。早期発見・早期治療を行ってもらうことを切に願います。

今号は健診案内を中心に疾病予防・健康維持増進対策に焦点をあてて編集致しました。  
皆さんのが健康でありますように。

平成24年9月吉日  
事務長 太田 幸生



2012 秋号

ひかり

# 健保だより

ひかり健康保険組合  
東京都豊島区南池袋2-49-7  
池袋パークビル3F (〒171-0022)  
TEL.03-5951-7422  
URL <http://www.hikarikenpo.or.jp>



## 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

2012年 秋号

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と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24年9月吉日

理事長 儀同 康



## 健康の基本は美しい歯があつてこそ!



**歯**



**科**

**診**



**健**

**診**

### 事業所巡回歯科健診

#### 実施期間

平成24年6月～平成25年2月まで

#### 会場

各事業所の研修室等

#### 対象者

ひかり健康保険組合被保険者

#### 費用

無料です!ひかり健保で負担します!

#### 検査項目

- ・歯科予防健診(医師による歯石、歯肉炎、口腔清掃状態のチェック)
- ・歯石除去
- ・衛生指導(ブラッシング指導)

※所要時間約20分

※治療は行いません



### 全国通院歯科健診

扶養家族も受けられる無料通院歯科健診です。

～1年に2回までOK!!～

### — お申し込みは「歯科健診センター」へ —

#### WEB

歯科健診センター

[www.ee-kenshin.com/](http://www.ee-kenshin.com/) 提携歯科医院情報をご覧いただけます。

検索

#### 携帯 サイト

<http://www.ee-kenshin.com/i/>

大満足の  
健診内容だよ!





## 定期健康診断

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

- 実施期間 平成24年8月～11月末
- 予約受付期間 平成24年8月2日～10月31日
- 対象者 平成24年5月末日現在の健康保険組合加入の被保険者
- 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
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
肝機能検査	GOT、GTP、γ-GTP、AL-P、HCV抗体、HBs抗原	肝疾患及びB型、C型ウィルスの有無を調べます
腎・脾機能検査	尿素窒素、クレアニチン、血清アミラーゼ	腎臓、脾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、ヘマトクリット値、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
腹囲測定 (35歳以上対象)		

### 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出来ます。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。

- 実施期間 平成24年8月～平成25年1月末
- 予約受付期間 平成24年8月2日～12月28日
- 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)
- 実施方法 通院健診にて実施
- 費用 全額健保負担
- 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	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。

<注意点>ただし巡回(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。



## 主婦健診

### 主婦健診・特定健診 申込の流れ



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の少ない主婦の方は、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24年12月～平成25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

## 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24年12月～25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))<sup>2</sup>)



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頂けます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。皆様のご要望に応え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にね★





## インフルエンザ・乳幼児予防接種

今年度もインフルエンザ・乳幼児予防接種の費用補助を実施いたします!予防接種は、病気にならないように感染を防いだり、もし病気にかかっても重症にならないように体の中に対する抵抗力(免疫)をつけることが目的です。

\*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にご相談ください。



### 乳幼児予防接種補助金

今年度の接種期間 平成24年4月1日～平成25年3月31日接種分

補助対象者 ひかり健康保険組合に加入されている6歳以下の方

上記接種分の申請期限 上記接種分の申請期限 平成25年4月15日(月)必着  
※年度ごとに締切があります。申請期限を過ぎますと受付できません。

補助金額 1回 3,000円

申請方法 乳幼児予防接種補助金申請書と領収書(原本)を提出  
※申請書 HP[http://www.hikarikenpo.or.jp/]→「申請書一覧」→「D-7 乳幼児予防接種補助金申請書」

補助対象予防接種・申請回数



接種期間 平成24年10月1日～平成25年2月28日接種分

補助対象者 ひかり健康保険組合に加入されている本人及び家族

申請期限 平成25年3月15日(金)必着

※申請期限を過ぎますと受付できません。

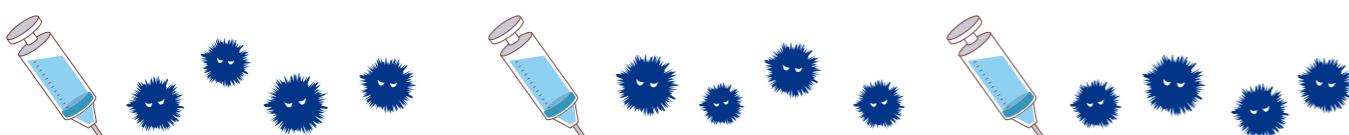
補助金額 1人1回 3,000円 ※乳幼児は1人2回(3,000円×2回)

申請方法 インフルエンザ予防接種補助金申請書と領収書(原本)を提出  
※申請書 HP[http://www.hikarikenpo.or.jp/] H24.10頃アップ予定



#### ※申請時の注意事項※

- ①領収書は必ず原本を提出してください。  
また領収書に接種した予防接種名の記載があるか確認してください。  
(ない場合は病院で記入してもらってください)
- ②年度ごとに締切があります。期限内に不備のないようにご提出ください。
- ③申請書は必ずすべて記入してご提出ください。記入漏れがないようお願いいたします。  
市区町村助成の有無は役所HPや(役所に)お電話でも確認できます。



## 母子支援コーナー

### 赤ちゃん!大きくな~れ!

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が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愛用ください。

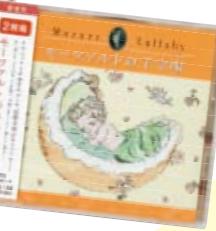
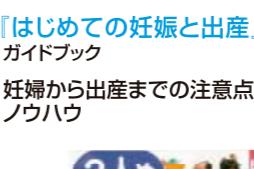
#### 絵本とCDのご紹介

##### 産前 マタニティCD・育児書のプレゼント

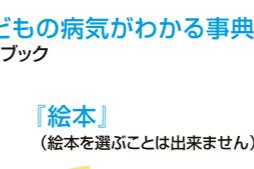
対象 ひかり健康保険組合の被保険者・被扶養者となって最初のお子さん・二人めのお子さんを身ごもられた方。

※対象者にあったものをお贈りしております。

##### ご懐妊祝い



##### ご誕生日祝い



##### 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」をダウンロードして郵送ください  
【ご誕生日祝い】特に申請は必要ございません



親子で読書!  
素敵な時間を  
過ごそう!



昨年度のひかり健康保険組合加入者が  
よくかかった病気とその予防策をご紹介します!  
しっかり予防して同じ病気を  
繰り返さないようにしましょう。

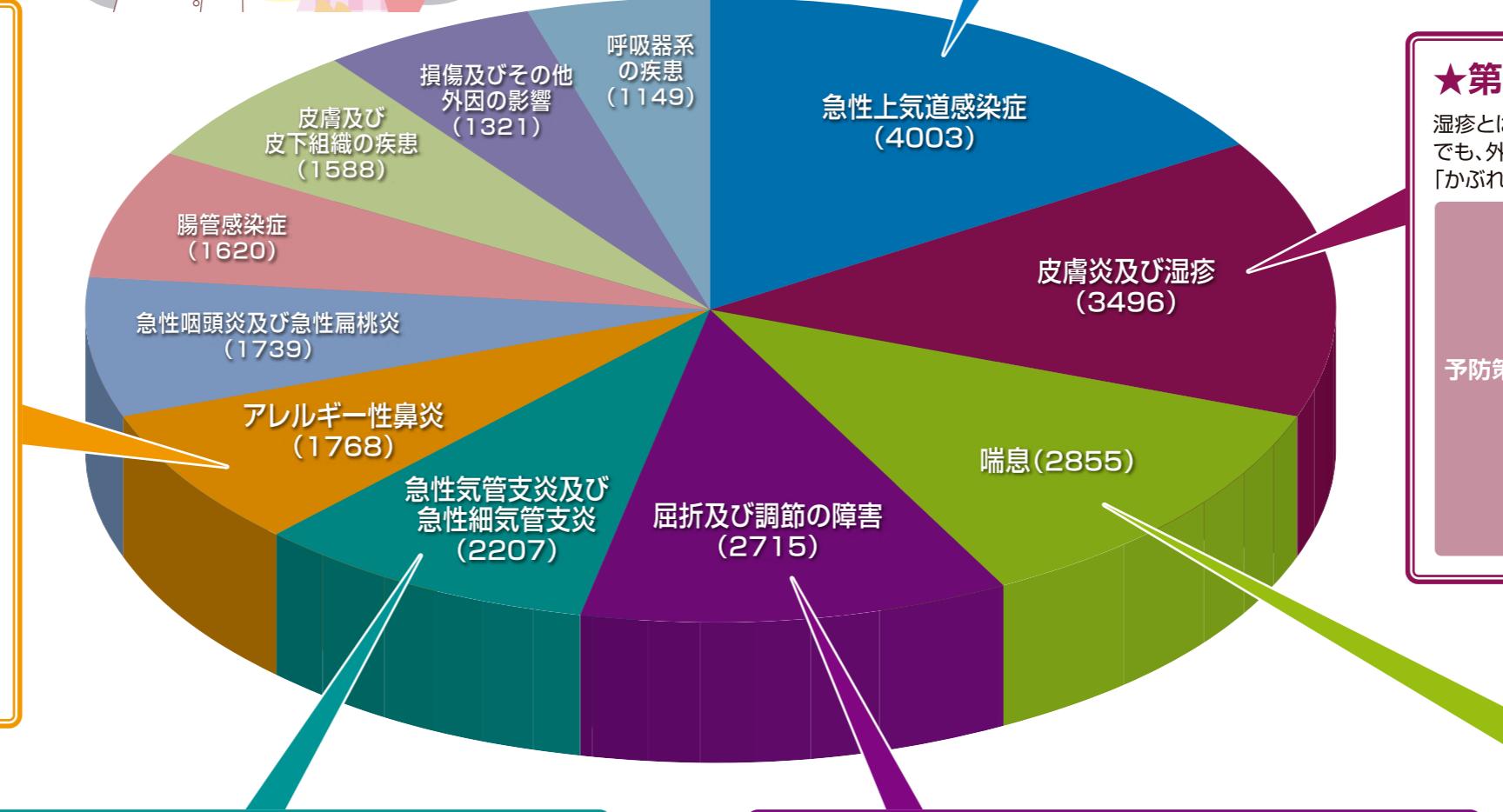


### ★第6位★ アレルギー性鼻炎

「アレルギー性鼻炎」とは、ハウスダストや花粉などの「アレルゲン(アレルギー反応を起こす原因物質)」が体内の免疫システムを刺激してさまざまな症状を引き起こす病気です。3大症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまり。

#### 予防策

皮アレルギー性鼻炎の原因となるアレルゲンは、日常生活の中にたくさん潜んでいます。予防するため重要なのは、花粉やハウスダストなどのアレルゲンを遠ざけるような生活を心がけることです。  
<花粉予防>  
・テレビ・新聞やWEBなどで花粉飛散量の多い時間帯の外出は特に注意しましょう。  
・マスクやメガネでガードしましょう。  
・衣類などについた花粉を室内に持ち込まないようにしましょう。  
<ハウスダスト>  
・室内のほこりはきれいに掃除しておきましょう。  
・布団や毛布はよく日に干して掃除機をかけ表面に付着したダニやその死骸、フンなども吸い取ります。  
・カーペットやぬいぐるみなどの布製品はほこりがたまったり、ダニがつきやすいのでできる限り避けましょう。



### ★第5位★ 急性気管支炎

急性気管支炎とは、風邪ウイルスなどの感染症で上気道炎にかかり、弱った気道にウイルスや細菌などが二次感染して発生しておこる病気です。タバコや排気ガスなど大気汚染、低湿、低温などが原因で起こることもあります。症状は38度前後の発熱と咳が伴います。

#### 予防策

帰宅時の手洗い・うがいをしっかりとすることが一番の予防策です。また十分な睡眠と栄養バランスを考えた食事を摂取するよう心がけましょう。

手洗い・うがいで予防できる病気が多いね!  
帰宅時の手洗い・うがいを習慣にしましょう!



### ★第1位★ 急性上気道感染症

急性上気道炎とは、いわゆる「かぜ症候群」のことです。原因のほとんどはウイルスです。ウイルスが粘膜から感染して炎症を起こすため、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、せき、たん、発熱といった症状が起ります。

#### 予防策

ウイルスに感染しないよう、衛生面に注意することが最善の予防策です。うがい、手洗いをこまめに行いましょう。また適度な運動や適度な睡眠、バランスのよい食事、極端な厚着を避けるなど、抵抗力を養う体づくりを心がけることも大切です。

### ★第2位★ 皮膚炎及び湿疹

湿疹とは、皮膚に炎症を起こす病気の総称です。湿疹の中でも、外部からの刺激によることがはっきりしている場合は「かぶれ(接触皮膚炎)」と呼ばれます。

#### 予防策

皮膚のバリア機能が弱くなっていると、少しの刺激でも影響を受けやすくなってしまいます。自分の体質や経験からかぶれやすい原因が特定できる場合は、原因物質を避けるのが一番です。睡眠不足や不規則な生活、偏った食生活などからも皮膚が荒れたり、弱くなったりすることがあります。皮膚と肝臓、腎臓、胃、腸などの内臓とは密接な関係があるので、常に体調管理に努め、体全体を健康に保つことを心がけましょう!また、皮膚のトラブルは、乾燥からくることも少なくありません。洗顔後や入浴後に乾燥するという人は市販の保湿剤などで保湿に努めましょう。

### ★第3位★ 喘息

喘息の人は、健康な人に比べて気道が狭く、空気が通りにくくなっています。正常な気道ならなんともないホコリやタバコ、ストレスなどのわずかな刺激でも気道が狭くなり、発作(咳や痰、喘鳴など)が起きてしまいます。

#### 予防策

ストレスをためないよう(発散する)にしたり、十分な睡眠をとって生活習慣を整えましょう。タバコは厳禁です!また、こまめなお部屋の掃除や換気を行い、空気をきれいに保ちましょう。

### ★第4位★ 屈折及び調節の障害(目の病気)

この中に含まれる病気のほとんどが「近視性乱視」。近視性乱視とは、近視と乱視の両方が発症している状態です。乱視の症状は、目に入る光が屈折する際にその具合で縦と横で異なってしまう症状です。

#### 予防策

視力障害を防ぐ(進行させない)ためには、目に休息を与える、目の柔軟性を上げる効果のある体操を取り入れたりすることが重要です。また食事の栄養バランスを整えることも大切です。  
・ビタミンA⇒角膜の乾燥を防ぐ(緑黄色野菜等)  
・ビタミンB⇒視神経の機能を補助、眼精疲労を防ぐ(豆類等)  
・ビタミンB2⇒角膜の炎症を防ぐ(レバー等)  
・ビタミンC⇒血管強化(柿、オレンジ等)  
・アントシアニン⇒目の機能を高める(ブルーベリー等)



前号で約12年振りに復活した「健康さんだる」の第2号です。

今回は原点に返って健康保険組合の2大事業である「保険と保健」について考えてみたいと思います。

## <今回のテーマ> 保険と保健

保険と保健、どちらも「ほけん」と発音は同じですが、その意味合いは全く違います。

まず、「保険」ですが、辞書によると、『保険は、偶然に発生する事故によって生じる財産上の損失に備えて、多数の者が金銭(保険料)を出し合い、その資金によって事故が発生した者に金銭(保険金)を給付する制度。』となっていました。

「危険に対する担保」と解釈するとしっくりくるように、リスクヘッジの意味合いが強い制度だと思います。

ヘッジすべきリスクは多数存在しますが、主だった分類は「災害」「事故」「犯罪」「疾病」「怪我」「失業」などでしょうか。いやあ、こうして考えると世の中危険でいっぱいですね。

これらのリスクに対して存在する保険は、いくつかの分類の仕方があるようですが、そのなかで社会保障の一部をなす公的保険は「相互扶助」的性格がもっとも強い保険制度といえるでしょう。

なんだか堅苦しくなってしまいましたが、勝手にまとめると、「保険とは、起こるかもしれないリスクに対し、あらかじめみんなでお金を出し合っておいて、なにかが起こってしまった人に、まとまったお金を渡す仕組み」です。

この仕組みが誕生したのは古代ローマにおける「同業者葬儀組合」だそうです。人間の助け合い精神は太古の昔から脈々と受け継がれて来たんですね。それともヒトという生き物の本能なんでしょうか。どちらにしても、他人とかわらなければ生きていけないのが人間ですから、相互扶助的「保険」の誕生は必然だったと思います。実に人間らしい制度ですね。

社会保障制度が危機的状況に陥っている現在ですが、「助け合い」の精神から成り立っている「国民皆保険」は是非でも維持していくかなければいけないと思います。

これが崩壊したら、次世代に対し顔向けてできませんよね。



次に、「保健」ですが、こちらはその名のとおり「健康を保つ」という意味です。

「保健」という言葉で皆さんのがじみの深いところで「学校の保健室」や、「保健体育」「保健所」「特定保健用食品」などがありますが、何れも病気の予防や強く健康な体を作る(守る)ためのものです。疾病のリスクヘッジ的な意味合いもないではないですが、「保険」のように相互扶助的性格ではなく、どちらかというと個人の疾病予防、健康維持・増進的な性格のものだと思います。また、「保健学」という分野が存在することからもわかるように、「保健」は健康に関する学問的な意味合いが強いこともうかがえます。

このように、「保険」と「保健」は全く別物で、その性質もおおきく異なります。私たちが携わっている健康保険組合の業務は大きく2つ「保険給付」「保健事業」に分かれており、皆さんから集めた保険料で病気やけがをした人の医療費を給付するのが「保険給付」。健康を維持する情報を広報したり、健康状態の確認と病気の早期発見のための健康診断を行ったりするのが「保健事業」となります。

こうしてみると性質の違う二つの「ほけん」の運営を義務付けられている健康保険組合は「ほけん」の持っている意味合い全てを執り行う「マルチ」な存在だったんだと再認識した次第です。

「ほけん」って本当に奥が深いですね!

平成24年9月吉日 事務長 太田 幸生



# ひかり 写真館



周佳晨ちゃん  
2009年10/21生まれ  
(株)光通信  
陳波さん



いつも元気で  
ありがとう!!  
パパより



私たちに毎日  
笑顔をくれる天使です。  
日々成長していく子供に  
負けないよう、頑張ります!  
ママより



左:栗原 結愛ちゃん  
右:栗原 愛心ちゃん  
ゆめちゃん  
あこちゃん  
2008年5/3生まれ  
2010年10/12生まれ  
(株)ネクストジョイ  
栗原 準さん



宮古島で  
スケスクケ  
成長中★



加藤 凜くん  
2011年10/28生まれ  
光宮古商事(株)  
加藤 佳さん



カルバーソン  
ゆきね  
雪綺音ちゃん  
2011年6/15生まれ  
光宮古商事(株)  
カルバーソン ショーンさん

**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**



みんなの元気いっぱいな笑顔で  
ハッピーな気持ちになれちゃうね!

ひかり健保だより 2012 秋号