

## ほっと一息～頭痛解消法

突然おとずれる頭痛…。ほとんどの人が体験したことがある最もポピュラーな痛みのひとつ。  
ふだん経験する頭痛の多くは頭の血管が拡張したり筋肉が緊張することによって起こると考えられています。  
あなたはどのタイプの頭痛でしょうか。

### 頭痛チェック

<input type="checkbox"/> 締め付けられる・圧迫される様な重い痛み	<input type="checkbox"/> ズキンズキンと痛む	<input type="checkbox"/> 非常に激しい、えぐられる様な痛み
<input type="checkbox"/> 頭の両側が痛む	<input type="checkbox"/> 頭の片側が痛むことが多い	<input type="checkbox"/> 片側(常に同じ側)の目の奥が痛む
<input type="checkbox"/> ストレスや細かい仕事の後などに起こる	<input type="checkbox"/> 動くと痛みが増す	<input type="checkbox"/> 夜、痛みで目が覚める
<input type="checkbox"/> 痛む部分をマッサージすると楽になる	<input type="checkbox"/> 吐き気がしたり、光や音を煩わしく感じる	<input type="checkbox"/> 涙が出たり目の充血を伴う
<input type="checkbox"/> ストレッチしたり、お風呂に入ったりすると楽になる	<input type="checkbox"/> 頭痛の前にキラキラしたものが見えたり、視野かほやける	<input type="checkbox"/> 痛みは30分から2時間程続く
<input type="checkbox"/> 毎日鬱陶しいが寝込む程ではない	<input type="checkbox"/> 痛みは数時間から3日間程続く	<input type="checkbox"/> 1~2ヶ月の間、毎日の様に痛み、それが終わると何ともなくなる



■が多かった……緊張型頭痛  
■が多かった……群発頭痛

■が多かった……片頭痛  
■と■が多かった…混合型頭痛

### 緊張型頭痛

「精神的なストレス」と「身体的なストレス」が大きく関係していると言われています。

症状・頭が締め付けられるような痛み。  
首や肩こり、目の疲れを伴います。

#### 解消・予防

・肩こりなどで血管が収縮して血行不良になるため蒸しタオルやカイロや湿布(ホット)等で血行不良を改善します。  
・長時間、体に負担かかる姿勢をしていると肩こりが出やすいので、長時間の同じ姿勢を避けるようにします。  
・ストレッチすることで血行不良を改善できます。例えば肩を上に引き上げて、下に落とすだけで違ってきます。

### 群発頭痛

片目の奥を中心にして激しく痛むのが特徴です。

症状・片側の目の奥の激しい痛みが特徴。真夜中眠っている時に痛みで目がさめることが多く、いったん起ると1~2ヵ月間、ほぼ毎日起ります。

#### 解消・予防

・アルコールで誘発する可能性が大きいためアルコールは避けた方が良いでしょう。  
・医師と相談して治療薬を飲みましょう。  
・痛む部分を冷やすことによって多少は効果ができる場合もあります。

### 片頭痛

遺伝子が関係していると考えられているが詳細不明です。  
天候、寝すぎ、寝不足、光、なども。

症状・ズキンズキンと脈打つように痛むことが多い。  
女性に多いのが特徴です。

#### 解消・予防

・血管が拡張して起こるため解熱効果があるので冷やすことでより血管の拡張を抑えられます。  
・血管が拡張しているので動脈(浅側頸動脈)を抑えることによって痛みを抑えることができます。  
・空腹時には血糖値が下がり頭痛が起りやすい傾向にあるためなるべく空腹は避けた方が良いでしょう。



### 混合型頭痛

「緊張型頭痛」と「片頭痛」の両方の症状を併せ持つタイプ。  
頭痛持ちにはこのタイプが多いとも言われています。

症状・普段は頭が重く、時々ズキンズキンと強く痛みます。

#### 解消・予防

・2種類の頭痛が別々に合併したもので、対処を誤ると悪化するかもしれない見分けが重要です。その簡単な見分け方は、頭を心臓の位置まで下げる(おじぎ)ことによって血管が拡張するため、悪化すれば「片頭痛」、しなければ「緊張型頭痛」と考えていいでしょう。それにあった対処の仕方で良くなると思いますが、良くならなければその対処法はやめて、医師に薬を処方してもらうといいでしょう。

### 編集後記



平成25年度が始まり、ひかり健康保険組合も設立から10年目を迎えました。

平成20年に施行された高齢者医療制度により健康保険組合を取り巻く環境は大きく変化致しました。しかし、どんなに環境が変化しても、疾病予防事業である健康診断や歯科健診、予防接種補助等を通じて皆様が健康でいられるよう、今後も適正な事業運営を行っていきたいと思います。今号は、年間の保健事業カレンダーを掲載しておりますので是非ご覧ください。

皆様の健康維持の一助になれば幸いです。

平成25年5月吉日  
事務長 太田 幸生



# ひかり 健保だより

2013 新緑号

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>

LET's 仙台名所!

- 9 8 7 P
- 6 P
- 4 5 P
- 3 P
- 2 P
- 12 11 10 P
- コラム
- 乳幼児予防接種
- 育児支援コーナー
- 健診結果発表!
- 健康さんだる
- ひかり写真館
- ほうとう息コーナー
- 新入社員の皆様へ!!これだけは知ってるで
- 理事長挨拶
- 保険料率のお知らせ
- 任意継続保険料公告
- 2013保健事業カレンダー

LOOPLE SENDAI  
ぶぶる仙台



## 理事長から加入者の皆様へ

2013年 新緑号

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 齒**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 カゼ、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。

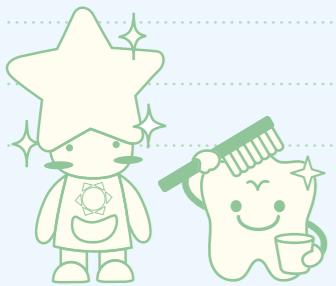
**第四番 禁煙の推進**です。喫煙は、百害あって一利なしです。



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25年5月吉日

理事長 儀同 康



平成25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25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。

当組合の健康保険料率及び介護保険料率を下記のとおり変更することとし、平成24年3月1日(平成24年3月度保険料、ただし法第3条4項の規定による被保険者の規定による被保険者については、平成24年4月分保険料)から実施する。

## 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	48,330/1,000	<b>48,350/1,000</b>
被 保 険 者	48,330/1,000	<b>48,350/1,000</b>	
計	96,660/1,000	<b>96,700/1,000</b>	
実施年月日	平成24年3月1日	平成25年3月1日	
調整保険料率	1.34/1,000	<b>1.30/1,000</b>	

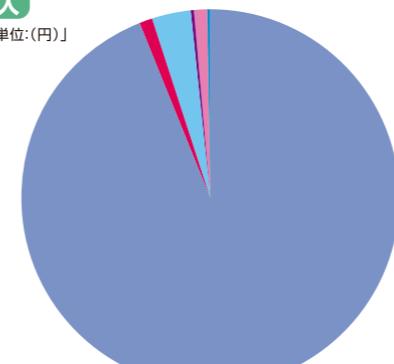
## 2). 介護保険料率

	介護保険料率	変更前	変更後
負 担割合	事業主	8.50/1,000	<b>11.000/1,000</b>
被 保 険 者	8.50/1,000	<b>11.000/1,000</b>	
計	17.00/1,000	<b>22.000/1,000</b>	
実施年月日	平成24年3月1日	平成25年3月1日	

## 平成25年度収入支出予算

## 収入

※「単位:(円)」



一般保険料 4,493,357,000

調整保険料 60,380,000

緑越金 0

積立金繰り入れ 150,000,000

高額医療交付金 20,000,000

法定健診受託費 52,800,000

出産貸付回収金 500,000

高額医療貸付回収金 500,000

第三者行為求償 16,000

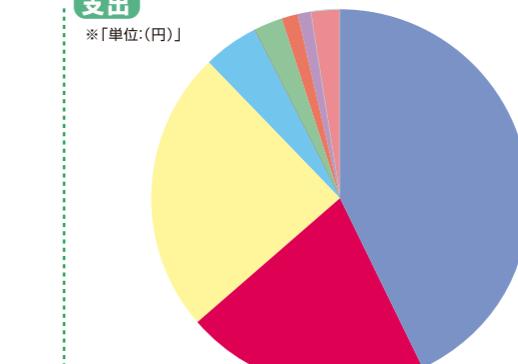
返納金 3,000,000

その他 1,240,000

収入計 4,781,793,000

## 支出

※「単位:(円)」



保険給付費 2,057,728,000

前期高齢者納付金 994,300,000

後期高齢者支援金 1,147,670,000

退職者給付拠出金 228,153,000

老人保健拠出金 18,000

病床転換支援金 0

保健事業費 121,720,000

財政調整事業拠出金 60,380,000

事務所費(販管費) 57,087,000

運合会費 3,000,000

その他 2,283,000

予備費 109,454,000

支出計 4,781,793,000

## 介護予算

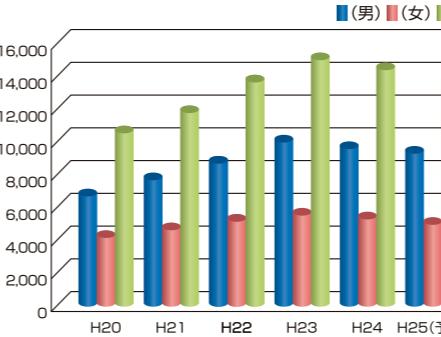
## 収入

	※「単位:(円)」
介護納付金	136,125,000
保険料還付金	0
積立金	5,000,000
一般勘定繰入	0
雑支出	16,000
収入計	141,141,000

## 支出

	※「単位:(円)」
介護納付金	135,970,000
保険料還付金	1,000
積立金	1,000
一般勘定繰入	0
雑支出	5,169,000
支出計	141,141,000

## 被保険者数推移



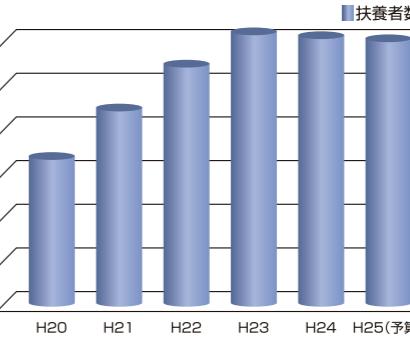
(男)

(女)

計

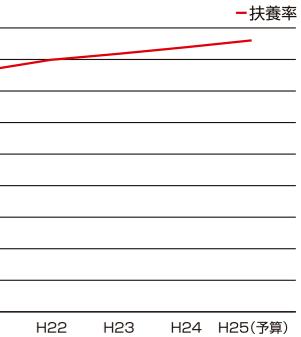
扶養者数

## 被扶養者数



扶養者数

## 扶養率



## 平成25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24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 **294,479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 : **300,000円** 適用年月日:**平成25年4月1日から平成26年3月31日まで**



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



**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・おたふく風邪予防接種補助金制度**

※被扶養者対象:6歳以下の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。  
(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)

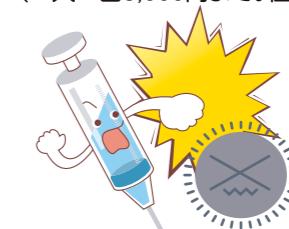
※被保険者対象 年一回(夏から秋にかけて実施)

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。



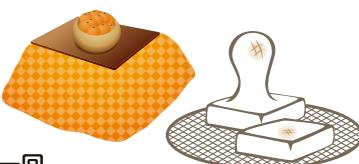
**インフルエンザ予防接種**

※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。



#### 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时発行します。



#### 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 ベイビーラブ」が利用できます。



#### HP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、広報活動(HP・ポスター・冊子の配布)を行います。



#### WEBシェナリック促進通知

皆様の医療費負担額軽減の為、シェナリック医薬品(後発医薬品)の使用促進に取り組んでいます。病院で処方されたお薬の中でシェナリック医薬品に切り替え可能な医薬品をご案内し、切り替えた場合の差額(自己負担削減額)をまとめた通知がWEB給与明細上から閲覧できます。



#### 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なりました。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。

#### 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かるかもしれません。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。



#### 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

定期的なメール配信やご出産前に、ご妊娠をお祝いし申請により「マタニティCD・育児書」を贈っています。ご出産後には、「絵本・育児書」を贈り、ご両親の保育・心の健康支援と家族のスキンシップを支援します。

### 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、みずからのお生活習慣改善のきっかけになる情報を提供します。



#### ひかりちゃんコラム

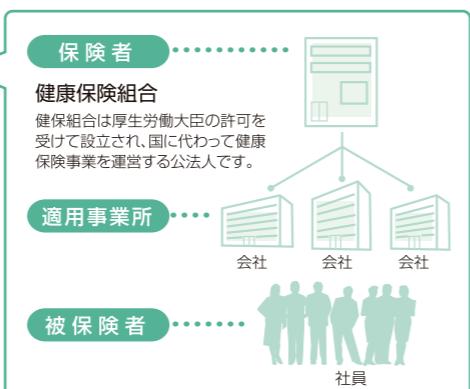
本年度も皆様の健康維持の為に、様々な保健事業を行います!  
皆様からのご意見・ご感想をお待ちしています。



## 新入社員の皆様へ これだけは知っておいて♪ 健康保険5か条

### 1. 皆様はひかり健康保険組合の「被保険者(扶養者)」です!

健康保険を運営する組織を「保険者」といい、保険組合に加入している会社を「適用事業所」、その適用事業所に勤めている皆様は「被保険者」となります。  
※被保険者ご家族が健康保険組合に加入されている(被保険者の扶養に入られている)場合は「扶養者」といいます。



### 2. 保険証をやむを得ず提示できなかった場合



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』

### 3. 保険証を紛失した場合

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。保険証には有効期限がないため、クレジットカードのように効力を無効にすることはできません。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』



### 4. 保険証を使って受診できない場合

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。



### 5. 転籍時や退職をした場合

保険証は、健康保険組合からの貸与物です。転籍し会社が変わった際は保険証を差替えする必要がありますので保険証を必ず返却ください。また退職日以降は使用することができません。退職時は速やかに保険証を会社へ返却してください。



## 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・被扶養者となってご妊娠された方。

※対象者にあったものを  
お贈りしております。

##### ご妊娠祝い



##### 『2人め育児安心ブック』 ガイドブック



##### 産後 家庭の医学・絵本のプレゼント

###### 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・二人目のお子さんを出産された方。

##### はじめ



##### 二人目



絵本を読みながら  
たくさん話しかけてみてね!

##### 申請方法

【ご妊娠祝い】ひかり健康保険組合HPの、申請書一覧から「ご妊娠祝い申請書」をダウンロードしご郵送ください  
【ご誕生日祝い】特に申請は必要ございません



## 乳幼児予防接種

今年度も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、病気にかか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25年4月1日～平成26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26年4月15日(火)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**



#### ※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

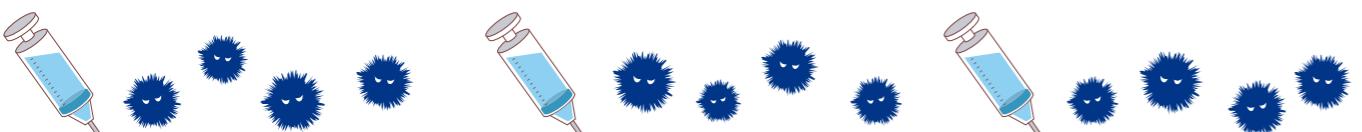
(1)受診日 (2)受診者氏名 (3)医療機関名  
(4)予防接種名 (5)1回の接種料金

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。

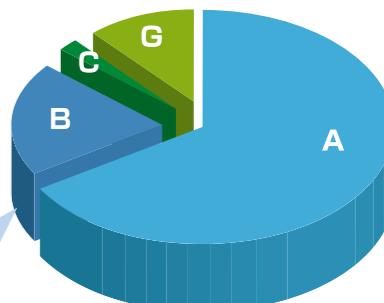
③申請書は必ずすべて記入してご提出ください。記入漏れがないようにお願いいたします。  
市区町村助成の有無は役所HPや(役所に)お電話でも確認できます。

不備が無いように  
よく確認してね!



## 平成24年度 従業員定期健康診断の結果発表

平成24年度の健康診断が終了しました。  
右図は、従業員定期健康診断の結果表です。  
皆さんの判定結果はいかがでしたでしょうか?  
もしも基準値から外れている場合は、以下の「受診項目別の対策」を参考にして、普段の生活習慣を見直してみましょう。  
自分の健康状態を把握して、健康管理に努めてください!!



判定区分	人数
A判定	5588
B判定	1677
C判定	197
G判定	974
合計	8436

#### A 異常なし

基準値内で正常です。これからもあなたの自身の数値がどのように変動しているかよく把握し、生活していきましょう。

#### C 要経過観察・生活習慣の改善

軽度の異常はありますが、日常生活に支障はありません。生活習慣の見直しを行いましょう。

#### B 心配は無い

ごく軽度の異常がみられます、心配はないです。次回の健康診断の際までに変化に気を配っていきましょう。

#### G 要再検査または要精密検査

異常が見られました。必ずしも病気とは限りませんが、お早目に再検査を受けてください。

### 受診項目別の対策

#### 血圧

高血圧症を判定します

高血圧の場合…

- 心筋梗塞
- 脳卒中
- 腎不全



などを引き起こします

- 減量
- 減塩
- 適度な運動

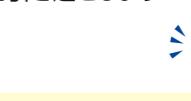


#### 中性脂肪・コレステロール

脂質に異常があるかどうか判定します

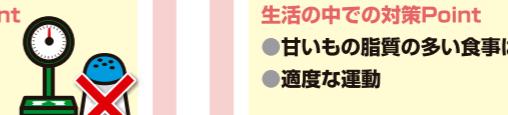
脂質異常の場合…

- 動脈硬化
- 心筋梗塞



などを引き起こします

- 甘いもの脂質の多い食事は控える
- 適度な運動



#### 空腹時血糖

高血糖かどうか判定します

高血糖の場合…

- 糖尿病



などを引き起こします

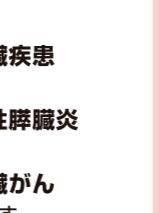
- 食事はバランスよく腹八分目まで
- 適度な運動

#### 肝機能

肝機能が正常か判断します

GOTが高い時…

- 心筋梗塞
- 肝臓疾患
- GPTが高い時…
- 肝臓疾患
- 急性肝炎
- Y-GTPが高い時…
- 脂肪肝
- 肝臓がん



などを引き起こします

- アルコールは控える
- タンパク質を適量とる



#### 血液一般

血液が正常かどうかを判断します

赤血球・血色素・ヘマクリットが低い時…

- 貧血
- 白血球・血小板が異常と判定された時…
- 炎症性
- 感染症



- バランスの良い食事する
- 鉄分・タンパク質・ビタミンCの摂取

ひかり健保の平均年齢は30歳、  
若いから大丈夫って油断してると  
大変なことになるよ!





すっかり暖かくなりました。第三話の今回は、ひかり健康保険組合の加入者の大半の皆さんにはまだそれほど関心がないかもしれません、だれもが避けて通れない「老化」について考えてみたいと思います。

## <今回のテーマ> 老化はどこから?

このところ自分の身体が心配になってきたので、昨年12月に人間ドックを受けてみました。その結果は一言でいうと「このまではマズイ!!節制して運動しなきゃ!」でしたが、ちょっと気になったのは検査項目の「基準値」でした。その前に受けた定期健康診断の結果表にある基準値と、人間ドックの結果表にある基準値が項目によってはかなり違っていたのです。

特に、「肝機能判定」に差があり、GOTは、定期健診の基準値が8~31に対して人間ドックの基準値が10~40、同様にGPTが4~31に対し5~45、γ-GTPが0~51に対し0~79と、軒並み人間ドックのほうが基準の上限が高くなっています。この結果、私の人間ドックでの肝機能検査結果は、すべて定期健診の基準値ではオーバーですが人間ドックの基準値ではセーフという結果に。もちろんこの「基準値」は全国で統一されたものではないため、健診機関によって多少は変わってくると思いますので一概には決めつけられませんが、一般的に定期健診の受診年齢層よりも人間ドックの受診年齢層のほうが高い為、もしかしたら加齢というか老化により肝機能が弱まっていくため、基準値が底上げされているのでは、、、、、。と少々疑心暗鬼になり「基準値」について調べてみました。結論は「よくわからない」でした。\*\*。が、老化による内臓機能低下と基準値の関連性はきっとあるはず。この年齢だからこの数値になるのは必然的なのか、それとも今からでも頑張れば健康な若者の数値レベルまで下げられるのか。そもそもこれは老化が原因なのか。老化ってなんだ??ということで、前置きが長くなりましたが今回は「老化」について。(因みに私は49歳です++)

 「老化」について調べてみたところ、なんともさまざまな説があるようですが、大別すると「加齢に伴い時間的経過とともに機能減退に向かう進行性変化=正常な老化」と、「疾患・創傷・放射線・栄養などの外的因子の影響を受けて機能減退に向かう進行性変化=病的な老化」の2パターンになるようです。

前者は全ての人に平等に与えられる「時間」の経過により、生理学的に機能減退に向かうという、いわゆる「加齢」による自然な(あらがえない)老化ということだと思います。これに対して後者は「病気やけがや栄養」などが要因で進行する「老化」のようですから自己の努力で防ぐ(もしくは進行を遅らせる)ことができそうです。こうして考えると、健康でも必ず加齢による老化は進むわけですから、あとはそれを時間の経過以上に加速させないように頑張るしかないってことのようですね。この頑張りを総称して「アンチエイジング」というんでしょうね。

具体的な「頑張り方」については、それこそさまざまな説・手法があるようで、とてもこの場では紹介しきれませんが、これも独断で乱暴にまとめるところになります。

「適度な運動やバランスのとれた食生活、リズムのある生活を送ることで、体内年齢の老化の速度を遅らせ、健康寿命を延ばして生きている限り元気でいることを目指す!」言うは易し、ですけどね~。さて、メタボ脱却に向けて運動しなくちゃ!

老化は足からって言いますし、ひと駅前下車&ウォーキングから始めてみます。

平成25年5月吉日 事務長 太田 幸生



## るうな 水野 瑠夏ちゃん

2011/6/9生まれ  
(株)光通信  
水野 宏亮 さん



## りう 倉田 流羽くん

2011/2/4生まれ  
(株)イーストコミュニケーション  
倉田 健太 さん



## あつし 植草 敦士くん

2012/6/14生まれ  
(株)エスアイネットワークス  
植草 透 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!!



いつも元気いっぱいの笑顔ありがとうございます  
パパ・ママより

## はる 田村 銀琉くん

2011/2/19生まれ  
(株)ビジョン  
田村 利明 さん



## あうすけ 市村 碧佑くん

2009/7/7生まれ あさひ  
右: 市村 朝陽くん  
2011/5/4生まれ

(株)ビジョン  
市村 聰志 さん



### 健保だよりコラム

ポカポカいい天気の日が  
増えてきたね!  
元気いっぱいに遊ぼう!