

# 電話健康相談 をご利用ください!

## 通話料・相談料は無料

電話健康相談は、外部機関(保健同人社)に委託して開設されています。どなたでも通話料・相談料ともに無料でご利用いただけます。ご相談をお受けするのは、保健師・看護師を中心とした経験豊富な専門職。医師との直接相談も可能ですので、安心してご相談ください。

## 365日・24時間 いつでも安心

ご相談いただくなかで多いのが「子どもの急な発熱」。電話健康相談は365日・24時間開設していますので、困ったときにはすぐにご連絡ください。夜間診療を行っている病院のご案内や病状検討など、あらゆるご相談に対応します。

こんなご相談が寄せられています!

**Q** 1カ月の女児です。2日前から耳だれがありますが、機嫌はよく、発熱はありません。中耳炎でしょうか。受診は必要ですか。(30歳女性)

**A** 機嫌が悪くて、痛がって泣くようなら、中耳炎のときに出る耳だれが疑われます。しかし、生まれつき耳垢が軟らかくて、黄色や茶褐色の耳だれになって流れ出ることもあります。これは「あめ耳」「軟耳垢」といわれるもので、病気ではありません。オリーブオイルで拭き取ってください。耳の中に光を当ててみて、外耳道がぬれてひかっている場合はあめ耳です。

こころとからだの健康相談

**0120-835-839**

※携帯電話・PHSからもご利用いただけます。



こころとからだの相談ポータルサイト「健康・こころのオンライン」 <https://www.healthy-hotline.com/> ログインID: 06139166

ケータイ・スマホ専用アクセスQRコード

### 編集後記



ようやく涼しくなってきました。今年も定期健康診断のシーズンになり、去年の数値(私の場合は主に体重ですが)からの変化が気になるころです。さて、東京オリンピックの招致も決まり、日本全体が元気になっていくことに期待を寄せている私ですが、皆さんはいかがでしょう。色々なご意見があることと思いますが、日本が元気になって「健康」を取り戻していけば、国民である私たちも元気になるはず。是非よい方向に行ってほしいものです。今号は、婦人科健診・主婦健診・歯科健診のご案内、予防接種のご案内を中心に皆様に案内しておりますのでご一読ください。皆様の健康維持の一助になれば幸いです。

平成25年10月吉日  
事務長 太田 幸生



事務長 太田 幸生

ひかり

# 健保だより

2013 秋冬号



ひかり健康保険組合

東京都豊島区南池袋3-13-5  
光3号ビル8F(〒171-0022)  
TEL.03-5951-7422

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

- 11P ひかり写真館
- 10P フラム 健康さんたる
- 8:00P よくある病気の対策
- 7P 母子支援
- 6P インフルエンザ・乳幼児予防接種
- 4・5P ①婦人科健診・主婦健診  
②特定健診&健診結果を確認しよう
- 3P 歯科健診
- 2P 理事長挨拶

◎静岡県は、(株)インフォサービス、(株)インフォサービス静岡のある地域です。





## ひかり健康保険組合運営コンセプト

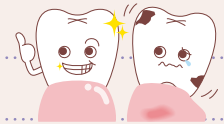
### 理事長から加入者の皆様へ

2013年 秋冬号

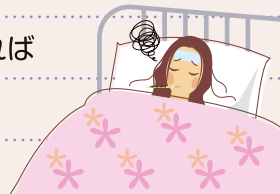
ひかり健康保険組合は、被保険者とそのご家族の健康づくりを第一に、お預かりした保険料を支出しています。一般によくある健保組合の保養所であるとか、レジャー施設の補助とかといった意味の無いことには大切な保険料を使いません。その分、コストを削減し皆さんの支払う保険料を下げるほうが価値があると考えているからです。

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 かせ、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10月吉日

理事長 儀同 康



## 健康で美しい歯を目指そう!!!

# 歯科健診

### 事業所巡回歯科健診

- 実施期間** 平成25年6月～平成26年2月まで
- 場所** 各会社の研修室など
- 対象者** ひかり健康保険組合の被保険者(従業員)
- 費用負担** ひかり健康保険組合で全額負担します
- 実施内容**
  - 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)



### 全国通院歯科健診

ひかり健保に加入しているご家族も受けられる無料通院歯科検診です。  
～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

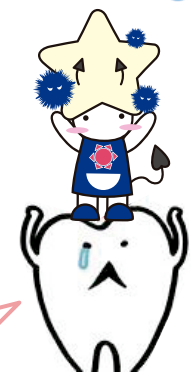
検索

[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。

携帯サイト

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

こうなる前に早く行こう!



申込の流れ



従業員の方へ! 婦人科健診

女性被保険者(30歳以上)を対象に、ひかり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。  
乳がん・子宮がんは早期治療にて対処できます。「あの時診断しておけば良かった!」という事が無いように是非、この機会に受診しましょう!!!



■実施期間 平成25年8月～平成26年1月末

■予約受付時間 平成25年8月5日～平成25年12月27日

※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、案内を送付致します。

■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

■費用負担 全額ひかり健康保険組合が負担

年齢	検査項目(乳房)
30歳～39歳	乳腺超音波orマンモグラフィ
40歳	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。

ご家族の方へ! 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。

■期間：平成25年12月～平成26年2月末日(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

ご家族の方へ! 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25年12月～平成26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  
●聴力

健診結果を確認しよう

判定区分	内容
A1	異常なし 異常な所見は認められません。
A2	有所見健康 治療した所見や処置が不要な所見はありますが、日常に支障はありません。
A3	生活注意 生活習慣が原因と思われる軽微な所見が認められます。今の段階で生活習慣を改善すると将来の発症を予防することが可能です。
B1	要経過観察 服薬などの医療措置の必要はありませんが、定期的または決められた期間後に経過を観察する必要があります。
B2	経過観察中 現在、定期的に健康管理専門職により検査を継続中です。
G1	要再検査(二次検査) データに異常が見られます。一時的な変動かどうかの確認が必要です。
G2	要精密検査(二次検査) 異常な所見が認められます。治療が必要かどうか確かめるために詳しい検査が必要です。
C1	要医療 医師による医療措置が必要です。
C2	加療中 現在加療中で、今後も服薬等の医療措置が必要です。
R1	判定不能 検体不良や抽出不良などで判定できませんでした。



検診結果は大切に保管してね!!

二次検査について

婦人科健診・主婦健診・特定健診いずれも二次検査は全額自己負担です。  
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。この機会にぜひ受けてね★







## 予防接種補費用補助のご案内

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、目的の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。



### インフルエンザ予防接種補助金

接種期間 平成25年10月1日～平成26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26年**3月14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/>]→「申請書一覧」→「D-8.インフルエンザ予防接種補助金申請書」



### 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  
 (※ロタウイルス及びB型肝炎は平成25年8月1日接種分より補助開始)  
 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」



おたふくかぜ <年度1回まで>

みずぼうそう <年度1回まで>

New B型肝炎ワクチン <年度2回まで>

New ロタウイルスワクチン <年度2回まで>

#### ★B型肝炎★

B型肝炎ウイルスは体に入ると肝炎をおこし、長く肝臓にすみついて、肝硬変・肝臓がんをおこします。非常に感染力が強いウイルスで、3歳以下の子どもが感染すると、キャリア(ウイルスを体内に保有した状態)になりやすく、キャリアになると長期にわたる治療を要し、最悪の場合、命にかかわる病気を引き起こします。

#### ★ロタウイルス胃腸炎★

ロタウイルス胃腸炎は乳幼児に多く見られるウイルス性の胃腸炎です。ロタウイルス胃腸炎の多くは嘔吐に続き、白っぽい水のような下痢をおこします。発熱も伴うこともあり、回復には1週間ほどかかります。時に脱水、腎不全、無熱性けいれん、脳炎、脳症などを合併することもあり、入院が必要となることもあります。

領収書にワクチン名・接種者氏名の記載があるか、確認してね～!



## 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ご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。



### 絵本とCDのご紹介

#### ご懐妊祝い

#### 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・被扶養者となつてご懐妊された方。

※対象者にあつたものをお贈りしております。



【はじめての妊娠と出産】ガイドブック



【2人め育児安心ブック】ガイドブック



【おなかの赤ちゃんへ】ヒーリングCD



【ストリートオルガンが奏でる宮崎駿の世界】ヒーリングCD



#### ご誕生祝い

#### 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・被扶養者となつて最初のお子さん・二人目のお子さんを出産された方。



【赤ちゃんの病気大百科】ガイドブック

【絵本】(絵本を選ぶことは出来ません)



【絵本】(絵本を選ぶことは出来ません)

どの絵本が届くかなあ～ みんなで楽しい時間を過ごしてね。

#### 申請方法

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

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、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こります。

**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

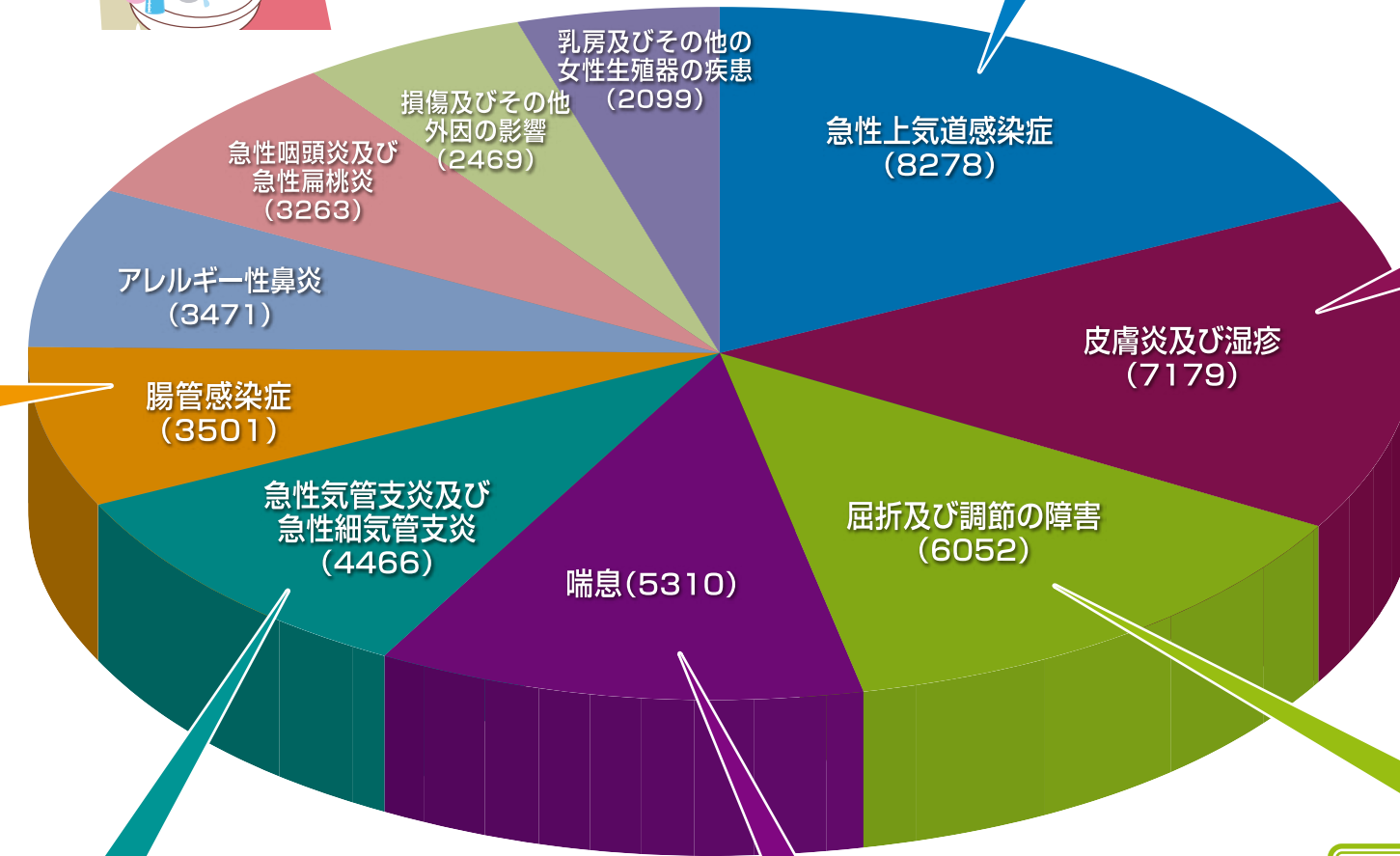
湿疹とは、皮膚に炎症を起こす病気の総称です。湿疹の中でも、外部からの刺激によるものがはっきりしている場合は「かぶれ(接触皮膚炎)」と呼ばれます。

**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6位★ 腸管感染症

細菌やウイルスなどの病原体が口から入り、腸内で増殖し、下痢・嘔吐・発熱・腹痛などの急性症状を起こす病気です。コレラ・腸チフス・細菌性赤痢・胃腸炎・ロタウイルス感染症・O157感染症などがあります。飲食により引き起こされた場合は食中毒とされます。

**予防策** 新鮮な食材を購入し取扱いに気を付けましょう。台所の衛生管理、調理法など、様々な危険が潜んでいるので注意が必要です。初夏から秋にかけては特に生食を避け、十分な加熱を心がける、調理の際には下準備をし、なるべく手早く調理するなどの点に気を付けましょう。またトイレから出た後、食事前、乳幼児のおむつ交換の前後などもこまめに手を洗うようにしましょう。



★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起こる病気です。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** 帰宅時の手洗いを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るよう心がけましょう。もしかかってしまったら、安静にして、温かい番茶や白湯など水分を多めに摂るようにしましょう。

★第4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。

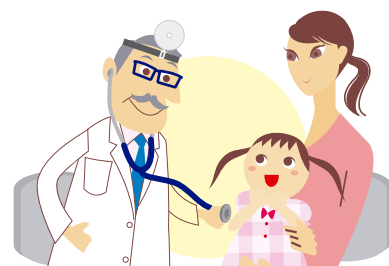
**予防策** ストレスをためないよう(発散する)にしたり、十分な睡眠をとって生活習慣を整えましょう。タバコは厳禁です！また、こまめなお部屋の掃除や換気を行い、空気をきれいに保ちましょう。

★第3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、目に休息を与えたり、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)

適度な運動・十分な睡眠・  
バランスのよい食事を心がけましょう！







異常気象と発表された今年は、いつまでたっても暑い日が続くかという勢いでしたが、10月に入ってようやく秋らしくなってきました。

皆さん元気でお過ごしですか。

先日アメリカの医師会の雑誌で、健康寿命世界一は日本人と発表されていました。73歳だそうです。平均寿命も女性は世界一、男性も過去最高値を記録したということで、高齢社会に到達した今、高齢者も病気になっている場合ではないという状況が健康寿命世界一という栄冠をもたらしたという私の推測はあながち大きく外れていないような気がします。

そこで今回は、「気持ち」で「健康」を維持できるのか?!ということで、「病は気から」について考えてみたいと思います。

### <今回のテーマ> 病は気からは本当?

辞書によると、病は気からは、「病気は気持ちの持ちようによって良くも悪くもなるということ」とありました。

子供のころ、学校に行きたくないはずと思っていたら、本当におなか痛くなってきたことがあり、腹痛を理由に学校を休んだとたん、うれしくて腹痛が治った思い出があります。皆さんもこんな経験なかったですか?笑 病は気からは確かにあるようです。

まったく薬理効果のない小麦粉などで作った偽薬を、自身の病気に効く薬だと思い込んで飲んだら本当に元気になったというような、プラシーボ(偽薬)効果はまさに「病は気から」の典型的な例でしょうね。これは、「この薬を飲めば治るんだ!」と思い込んだことで、人間が本来持っている自己治癒力が高まり、結果、病気が治るということのようです。

反対に、気持ち(精神)が過度に疲れてくると病気になることもあります。これは「気の病」と言いますね。何れにしても、「気の持ちよう」はシニアになっても元気で生き続けなければならない私たちにおいて非常に重要な要素になるのではないのでしょうか。



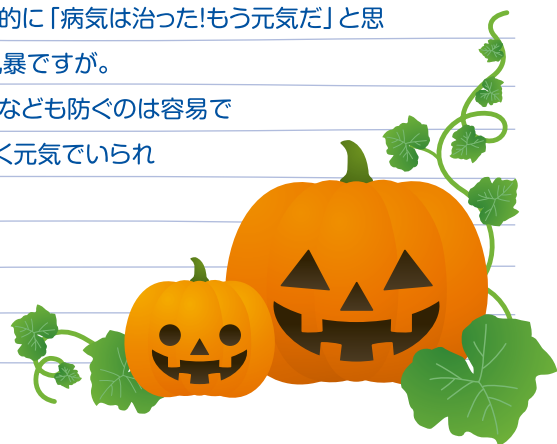
もちろん、かかってしまった病気が実際に「気持」あるいは「思い込み」または「気合」で治癒するわけではないのですが、プラシーボ効果で軽快状態になることは医学的にも実証されているようです。人体の神秘ですね。

そうして考えると、変な話ですが、気持ちさえ前向きなら病気になっても元気でいられるし、逆に病気でないのに気持ちが沈むと元気でいられないということになり、もしかして健康って、必ずしも病気にかかっていないことだけが条件でないように思えてきます。

そもそも健康って、「心身がすこやかな状態にあること」なので、気持ち的に「病気は治った!もう元気だ!」と思えばそれは「健康」な状態にあるということではないでしょうか。乱暴ですが。

人体は加齢とともに機能低下していきますし、それによっておこる病気なども防ぐのは容易ではありません。しかし、気持ちが元気ならば、そうでない人よりもずっと長く元気でいられます、そう思います。

平成25年10月吉日 事務長 太田 幸生



## ひかり写真館

仲良し兄弟です。

左:古賀 駿平くん (5歳)

右:古賀 佐和子ちゃん (1歳)

しゅんべいくん 2008年9月21日生まれ  
さわこちゃん 2012年3月2日生まれ  
(株)ネットワークサービス 古賀 恵美佳 さん

ミニーちゃん大好きな  
2歳10ヶ月の娘です★

高橋 愛以里ちゃん (2歳)

2010年11月29日生まれ  
(株)光通信 高橋 智行 さん・絵里香 さん

大崎 新くん (0歳)

2013年2月5日生まれ  
(株)光通信 大崎 剛 さん

いっぱい食べて  
親が困るぐらい  
元気に育ってね!

## 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笑顔で  
ハッピーな気持ちになれるようね!

