

おしえてひかりちゃん

医療費節約の巻

今年4月から大病院の初・再診料が値上げされます。
かかりつけ医を持って病院を使い分けましょう。

大学病院や専門病院は特別料金が加算されます

大学病院や専門病院(ベッド数200床以上)は、高度な医療が必要な人のための病院です。
そのため、基本的にかかりつけ医などからの紹介状がないと、
初診時に数千円の特別料金(全額自己負担)のが徴収されます。

紹介状をもたないと・・・



健康保険適用

初診料
2,820円



全額自己負担

特別料金
平均で約2,000円



かかりつけ医の良いところ

- ・大学病院や専門の病院と比べると、待ち時間が短い
- ・同じ医師が継続して診察するので、食事や運動など、日常の健康管理のアドバイスをしてくれる
- ・家族の病状・病歴・健康状態を把握しているので、みんなの体質やアレルギーなどが分かっている安心
- ・入院や高度な検査が必要な場合は、適切な病院を紹介してもらえる

編集後記

いよいよ「日本再興計画」の一環となる「データヘルス計画」がスタートしました。皆さんに浸透するにはまだまだ時間がかかりそうですが、国民の健康寿命を引き伸ばし、労働人口を確保するのに、個々人の健康意識の改善は避けて通れないところに来ていると思います。そのため、ひかり健康保険組合では、健康についての「気づき」を、一人でも多くの加入者の皆様に認識していただけるよう、データに基づいた効果的な保健事業を取り組んでいきます。今号は、平成27年度予算報告や、年間保健事業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。



常務理事 太田 幸生

発行元

ひかり健康保険組合

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

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

ひがり健保だより

2015
Spring
&
Summer

平成27年度 保健事業のご案内



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

2015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

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27年5月吉日
理事長 儀同康

INDEX

- P1 理事長挨拶
- P2 平成27年度健康保険料率・介護保険料率決定
- P3～4 平成27年度保健事業カレンダー
- P5 健康保険5か条
- P6 ひかり健康保険組合のメリット
- P7～8 健診結果発表！
- P9～10 データヘルス計画が始まります
- P11 育児支援コーナー
- P12 健康さんだる
- P13～14 ひかり写真館
- P15 教えてひかりちゃん



平成27年度

健康保険料率・ 介護保険料率決定



平成27年度の健康保険料率・介護保険料率が決定いたしましたので、公告致します。
平成27年3月度給与(4月支給)より下表のとりの保険料率となります。

平成27年度の健康保険料率

健康保険料率

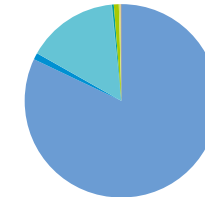
	一般保険料率	調整保険料率	合計
事業主	48.350/1,000	0.650/1,000	49.000/1,000
被保険者	48.350/1,000	0.650/1,000	49.000/1,000
合計	96.700/1,000	1.300/1,000	98.000/1,000

介護保険料率

	介護保険料率
事業主	9.000/1,000
被保険者	9.000/1,000
合計	18.000/1,000

平成27年度一般収入支出予算

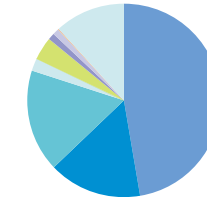
収入
※単位:円



一般保険料	5,369,383,000
調整保険料	72,191,000
繰越金	1,000,000,000
積立金繰り入れ	0
高額医療交付金	20,000,000
法定健診受託費	54,253,000
特定健診法定分受託料	19,600,000
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	300,000
返納金	3,000,000
その他	3,109,000

収入計 6,542,836,000

支出
※単位:円

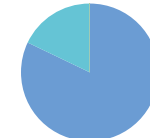


保険給付費	3,096,493,000
前期高齢者納付金	1,016,500,000
後期高齢者支援金	1,120,500,000
退職者給付拠出金	135,950,000
老人保健拠出金	17,000
病床転換支援金	0
保健事業費	252,320,000
財政調整事業拠出金	72,191,000
事務所費(販管費)	69,787,000
連合会費	3,500,000
その他	5,022,000
予備費	770,556,000

支出計 6,542,836,000

平成27年度介護収入支出予算

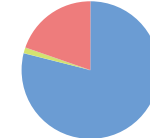
収入
※単位:円



介護保険料	183,600,000
繰越金	40,000,000
準備金繰入	0
国庫補助金	0
雑収入	6,000

収入計 223,606,000

支出
※単位:円



介護納付金	176,500,000
保険料還付金	100,000
積立金	3,025,000
一般勘定繰入	0
雑支出	43,981,000

支出計 223,606,000

平成27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。

- 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26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 **301,455円**
- 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27年4月1日から平成28年3月31日まで**

平成27年度 保健事業カレンダー

今年度も様々な
保険事業を行います！
皆様からのご意見・ご感想を
お待ちしております。

疾病予防について



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。



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。

乳幼児予防接種補助金制度

被扶養者対象:6歳以下の方

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いたします。

予防接種の種類

おたふく風邪(年度1回)、B型肝炎(年度2回)、ロタウイルス(年度2回)

対象期間

1年中(4/1～3/31)

毎年度の申請期限

毎年3/31までに接種した分は翌月4/15必着



生活習慣病予防健診

被保険者対象年一回
事業主が行う法定健診と共同で、定期健診として行います。

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。

特定健診

被保険者・被扶養者年一回

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)に着目した健診になります。

巡回歯科健診

被保険者対象年一回

口腔疾患予防対策として、虫歯チェック、歯垢掃除、歯磨き指導などの職場歯科健診を行います。すてきな歯ブラシをプレゼントしています。



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を受けられた場合、補助金を交付しています。

主婦健診

被扶養者年一回

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。

保健指導宣伝について



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険事業などのご案内、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時発行します。



広報メール「けんこう通信」を定期配信

定期便として月に1回、臨時ニュースなどとして随時配信しています。もっと身近に、健康にまつわる話題や、これを見れば健康保険や実施される保険事業(各種健診、インフルエンザ予防接種など)がわかるようご案内します。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・広報誌の配布)をします。



ホームページによる広告

健康保険制度の広報、健康保険の加入・喪失、保険給付の案内・手続き、保険事業の紹介(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行う、広報活動(HP・ポスター・広報誌の配布)をホームページにもご用意しています。



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の発生を抑えるため、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

被保険者も被扶養者も電話で、メンタルヘルス・育児・介護などの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ベビーくらぶ」が利用できます。



WEBジェネリック促進案内

医療費負担軽減のため、ジェネリック医薬品(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ジェネ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)をまとめた案内がWeb給与明細上から閲覧できます。



WEB医療費のお知らせの公開

医療費のさらなる適正化を図ることを目的として、Web給与明細より被保険者及び被扶養者の医療費履歴を閲覧できるようしました。毎月、「医療費のお知らせ」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。



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。



特定保健指導

40歳～74歳の被保険者及び被扶養者を対象として、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた、生活習慣病予防のための保健指導を実施しています。



データヘルス計画

健康についての「気づき」を、一人でも多くの加入者の皆様に認識していただけるよう、データに基づいた効果的な保険事業に取り組んでいきます



育児支援

定期的なメール配信やご出産前には、ご懐妊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。

新入社員の皆様へ、これだけは知っておいて♪

健康保険5カ条

新入社員の皆さんの
サポートができるよう
取り組んでいきます！



1. ひかり健康保険組合のホームページを活用しましょう！
2. 保険証は常に携帯しましょう！
3. 保険証を失くしたら、すぐに交番に届けましょう！
4. 何でも保険証が使用できるわけではありません！
5. 転籍や退職をしたときはすぐに保険証を返却しましょう！

① ひかり健康保険組合のホームページを活用しましょう！

各種申請や健康保険に関する疑問があればホームページを参照ください！健康保険のしくみから、各種手続きの内容、取り組んでいる保健事業まで知ることが出来ます。ご自宅のパソコンから見れますので、ぜひ活用して下さい！！

検索エンジンで検索！
ひかり健康組合 検索
<http://www.hikarikenpo.or.jp/>



② 保険証は常に携帯しましょう！

受診者が一旦全額(10割負担)を立替払いした後、必要書類をそろえて申請すれば健保負担相当分が給付されます。申請書はひかり健保のホームページでダウンロードできます。

申請書はひかり健保のHP > 申請書一覧
> C-4 療養費支給申請書(国内)

③ 保険証を失くしたら、すぐに交番に届けましょう！

クレジットカードと異なり保険証の不正利用についての防止対策は警察に届けるしかない為、すぐに最寄の警察に届出してください。再交付には申請が必要です。ひかり健保のホームページでダウンロードできます。

申請書はひかり健保のHP > 申請書一覧
> B-1 保険証・再交付申請書

④ 何でも保険証が使用できるわけではありません！

健康保険で治療を受けられる病気やけがは、工作上、あるいは通勤途中の原因以外によるものに限られています。仕事や通勤中の病気やけがは「労災保険」で治療を受けることになります。

⑤ 転籍や退職をしたときはすぐに保険証を返却しましょう！

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る必要がありますので必ずご返却ください。また、退職日以降は使用することができません。すみやかに保険証を会社へ返却してください。

毎月、大きな負担の健康保険料。
私たちにどんなメリットがあるの？

ひかり健康保険組合の メリット

ひかり健康保険組合では、
今後も健診など、加入されている方の
健康づくりのための保険事業も
たくさん行っています！



健康保険組合は、みなさまと事業主からいただく保険料をもとに、
手厚い給付であなたとご家族の生活をサポートしています!!!

病気やけがを
したとき

医療費の7～9割は健康保険で負担

病気やけがで受診したときは、一部負担金として医療費の3割(小学校入学前までは2割、70～74歳は1～3割)を負担するだけで、治療や投薬などを受けることができます。

医療費をたくさん
支払ったとき

一定額までの負担で済みます

高額な医療費がかかったときは家計の負担を軽減できるように、一定金額(自己負担限度額)までの負担で済む制度があります(高額療養費制度)。

※食事代、差額ベット代などの保険適用とならないものは対象外

★ さらに! ひかり健保では・・・

高額療養費付加金制度があります! 国で決められた高額療養費分だけでなく、自己負担限度額までの部分についても、付加給付が支給され、どんなに高額な負担になったとしても自己負担は、20,000円を超えることはありません。ただし①各診療月ごと、②1人ごと、③各医療機関ごと(外来・入院別、医科・歯科別、総合病院では各科別など) ※食事代、差額ベット代などの保険適用とならないものは対象外

会社を休んで
給料がでないとき

傷病手当金を支給

被保険者が病気やけがの療養のために会社を休んで十分な報酬が受けられないときに、生活を保障するために、1日あたり、標準報酬日額×2/3(－給与額)が最長1年6ヶ月間支給されます。

※傷病手当金は病気やけがの療養に専念し職場へ復帰することを目的としている休業補償です。会社を休んで治療の必要があるという医師の意見を参考にして、健康保険組合が「労務不能」と認めた場合にのみ支給されるものです。会社を病欠として休業していても、健康保険組合が労務不能と認めない場合には、支給されないことがあります。

出産費用でお金が
かかったとき

出産育児一時金を支給

被保険者や被扶養者が出産したときに、1児につき42万円が支給されます。

※産科医療補償制度に加入する医療機関等において妊娠22週以降に出産した場合。それ以外の場合は40.4万円。

★ さらに! ひかり健保では・・・

出産育児一時金付加金制度があります! 出産育児一時金以外に1児につき5万円が支給されます。

出産で
会社を休んで
給料がでないとき

出産手当金を支給

被保険者が出産のために会社を休んで十分な報酬が受けられないときに、生活を保障し、安心して出産前後の休養ができるように、1日あたり、標準報酬日額×2/3(－給与額)が出産日以前42日目(多胎妊娠の場合は98日目)から出産翌日以後56日目までの範囲で支給されます。

被保険者や
被扶養者が
亡くなったとき

埋葬料を支給

被保険者が亡くなったときは埋葬を行った人に、被扶養者が亡くなったときは被保険者に、埋葬料として5万円が支給されます。

★ さらに! ひかり健保では・・・

埋葬料付加金制度があります! 埋葬料以外に埋葬料付加金として1万5千円が支給されます。

健診結果発表！



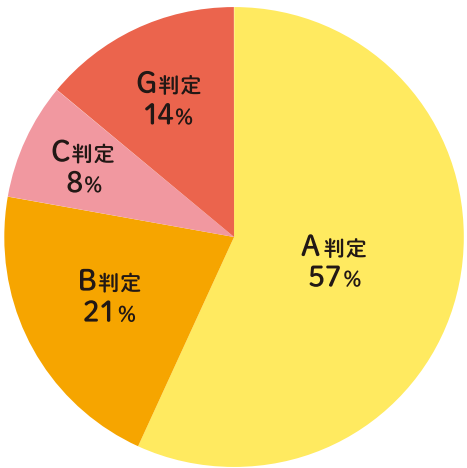
平成26年度の健康診断が終了しました。
今回は、みなさんが受診した中で気になるところを紹介します。
自分の健康状態を把握して、健康管理に努めましょう。

健康診断の結果 判定区分の種類

判定区分の種類

判定区分		説明
A	異常なし	今回の健診では健康上で特に問題となる異常はありません。
B	要経過観察	生理的变化を含む軽度の変化が見られましたが、健康上で特に問題となる異常はありません。
C	要治療	医師による医療措置が必要です。
D	要精密検査	基準範囲を大きく超えるデータを認めます。詳しい検査が必要です。

総合判定（受診人数:11,174名）



昨年度（平成25年度）と比べると・・・

C・G判定/受診勧奨者の割合

昨年度・・・32%
今年度・・・20% ➡ **12%の減少**

A・B判定/健常者の割合

昨年度・・・68%
今年度・・・78% ➡ **10%の増加**

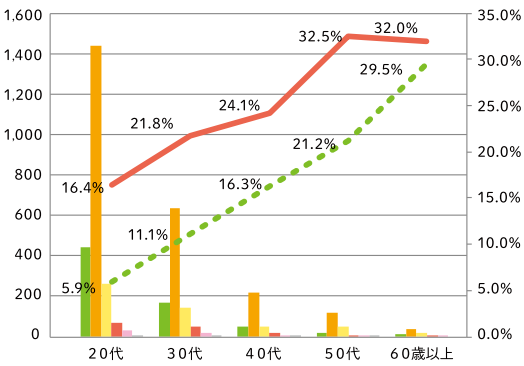
肥満について

欧米に比べると日本は極端な肥満の人が少ないといわれています。ただ、日本人は欧米の人たちと比べるとBMIが比較的小さくても糖尿病などにかかりやすいことがわかっているのです。油断しないようにしましょう。

肥満の指標「BMI」とは、身長に見合った体重かどうか判定する数値です。

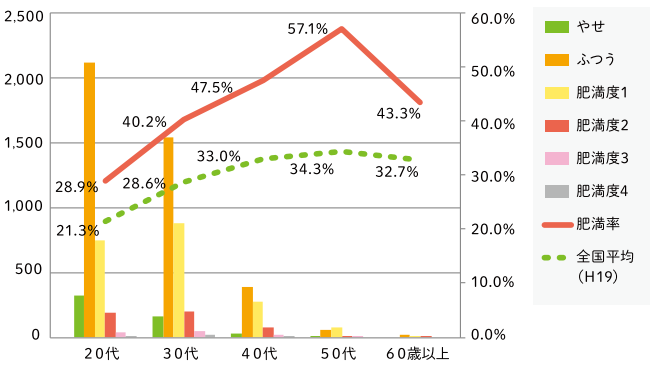
BMI	18.5未満	18.5～24.9	25.0～29.9	30.0～34.9	35.0～39.9	40.0以上
日本肥満学会による判定	やせ	ふつう	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度

女性肥満率



全体的にみると肥満率が全国平均を上回っていますが、30代以降での低体重の割合は全国平均より大きく、両極端な結果となっています。

男性肥満率

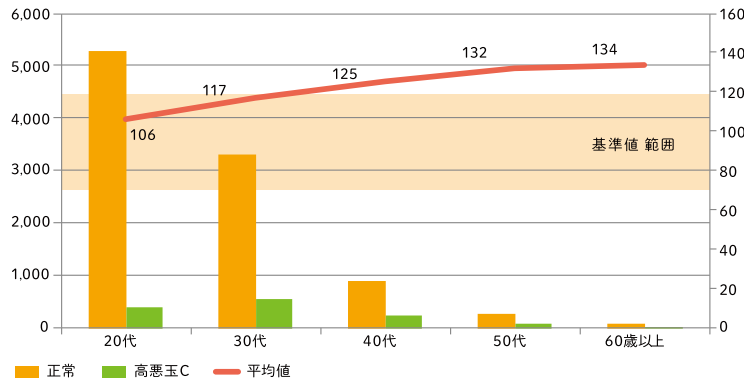


全国的に、男性の場合は10年前、20年前と比べ、どの世代でも肥満者の割合が増えています。とくに40代から60代の肥満者は30%を超えています。ひかり健康保険組合の場合は、すべて全国平均を上回った肥満率となっています。

血液検査の結果

血液検査では、中性脂肪値のほかに、HDL(善玉)コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールの値を調べました。中性脂肪とHDL(善玉)コレステロールについては、平均値が基準内となっていました。LDL(悪玉)コレステロールの平均値が基準を超えた結果となりました。

LDL(悪玉)コレステロール

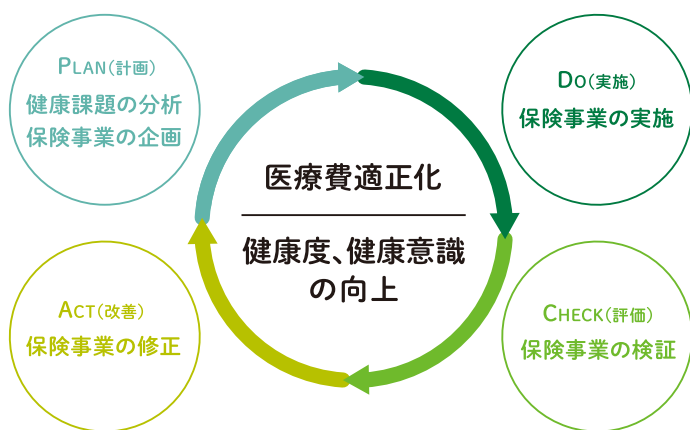


LDL(悪玉)コレステロールは余剰なコレステロールを血管内に放置し、動脈硬化を引き起こす原因となります。肥満とLDL(悪玉)コレステロール値の改善には、どちらも生活習慣の改善が必要です。食生活に気をつけて、喫煙は控え、毎日適度な運動を心がけましょう。

皆様の健康度向上のための

データヘルス計画が はじまります

データヘルス計画とは



国民の健康の保持増進、疾病予防及び重症化予防を推進するため、日本再興戦略に基づき、健康・医療情報を活用してPDCAサイクルに沿って実施する保健事業の実施計画（データヘルス計画）を健保組合等が策定し、実施するものです。

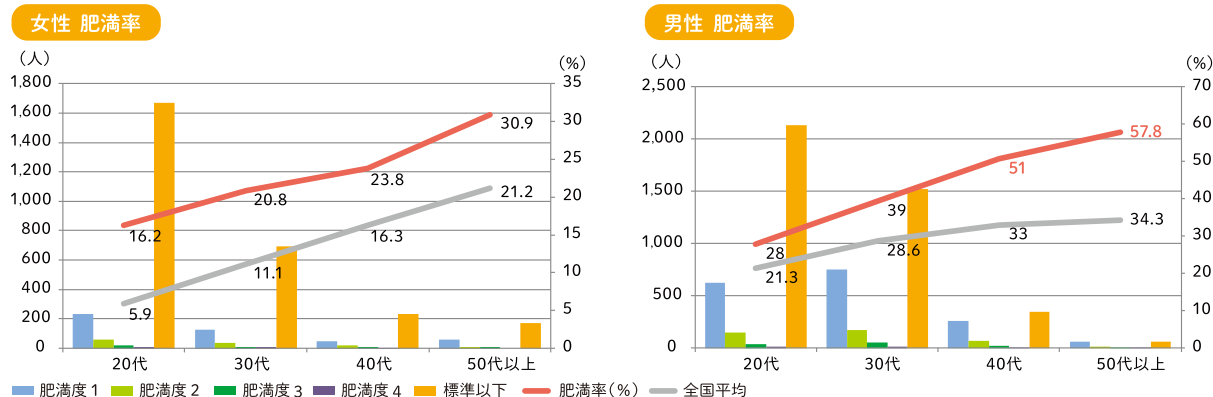
ひかり健康保険組合のデータヘルス事業取組計画

- 1 肥満対策
- 2 長期欠勤対策（メンタル疾患）
- 3 本人・家族別最多疾患予防対策（消化器系・呼吸器系）
- 4 女性のがん対策

現状分析

● 肥満について

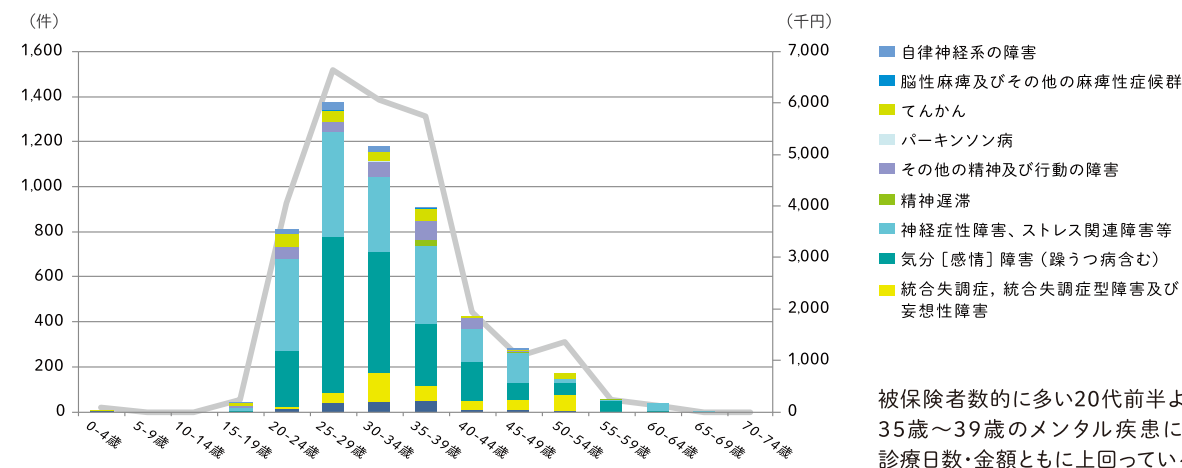
年齢階層別肥満統計（平成25年度健診結果）



肥満に関しては、男女ともにすべての年齢階層で全国平均を上回ってしまっている。特に男性の40歳以上は深刻。

● 長期欠勤者について

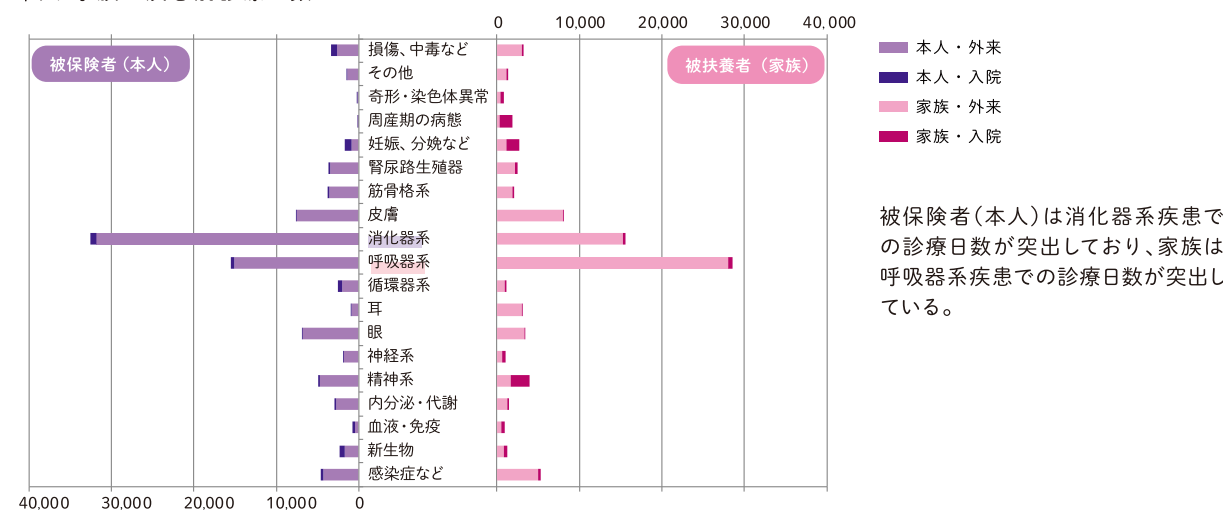
メンタル疾患診療日数（平成25年度健診結果）



被保険者数的に多い20代前半よりも35歳～39歳のメンタル疾患による診療日数・金額ともに上回っている。

● 本人・家族別最多疾患について

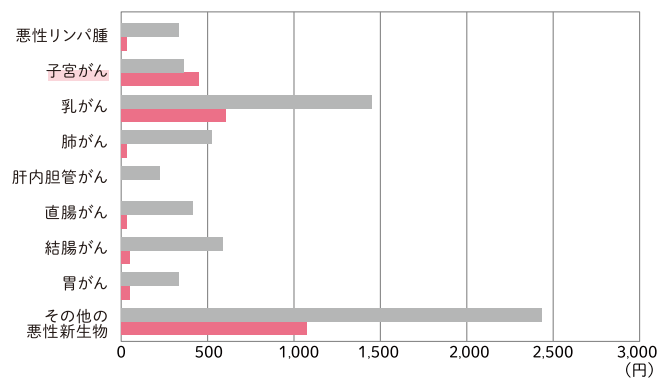
本人・家族 疾患別診療日数



被保険者（本人）は消化器系疾患での診療日数が突出しており、家族は呼吸器系疾患での診療日数が突出している。

● 女性のがんについて

悪性新生物の被保険者一人当たり医療費



子宮がんだけが全健保の平均値を上回っている。

2014年度婦人科検診実績

健診種別	乳がん	子宮がん
対象年齢	30歳以上	40歳以上
対象者数	1,666名	636名
受診者数	837名	293名
受診率	50%	46%
有所見者	94名	50名
所見率	11%	17%

所見率は40歳以上からでも子宮がん検査のほうが高い数値になっている。ただし、子宮筋腫等でも所見になるため、所見率は上がりやすい。

赤ちゃん！大きくな～れ！

母子支援 コーナー



ひかり健康保険組合では、「母子の健康」「こころの健康」「保育支援」をテーマにした母子支援に取り組んでいます。母子の健やかな成長を願い、お子様が誕生されたご家族へマタニティCD・育児書とガイドブック・絵本をプレゼント。ぜひ、ご愛用ください。

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・記入したものを郵送ください。
ご誕生祝い：申請の必要はございません。

プレゼントのご紹介

ご懐妊祝い…マタニティCD・育児書

対象者

ひかり健康保険組合の被保険者・被扶養者で
ご懐妊された方 ※対象者に最適なものをお贈りします。



『はじめての妊娠と出産』
胎教CD付き



『2人め育児安心ブック』



『おなかの赤ちゃんへ』



『ストリートオルガンが
奏でる宮崎駿の世界』

ご誕生祝い…ガイドブック・絵本

対象者

ひかり健康保険組合の被保険者・被扶養者で、
最初のお子様と2人目のお子様をご出産された方
※絵本セットを選ぶことはできません。

はじめて

医学本『赤ちゃんの病気
大百科』・絵本セット



2人目

絵本セット



健康さんだる

第7話 2015新緑号 編

最近、時間がたつのが速く感じるようになってきました。これは、もしかして歳のせいなのでしょうか、。

よく、年をとると時間がたつのが速く感じるようになるっていうし。

これは結構ショックです。同じ時間を過ごしていても、短く感じてしまうって、

なんだかとてももったいない気がするのは私だけでしょうか。

できるだけ体感時間を戻したい。時間のアンチエイジングはないものか。

ということで、今回は「年齢と時間の感じ方」について考えてみようと思います。

年齢と時間の感じ方

「年齢と時間の感じ方」について調べたところ、19世紀のフランスの哲学者ポール・ジャネが「ジャネーの法則」というのを発案していました。それは「主観的に記憶される年月の長さは年少者にはより長く、年長者にはより短く評価される。」というもので、簡潔に言えば、「生涯のある時期における時間の心理的長さは年齢に反比例する。」という、ありがたくない定義になっていました。これでも簡単ではないですね++。要するに、若いうちは時間が長く感じられ、年を取るにつれて短く感じるようになるという、誰もがうすうす気づきながらも認めたくないことをおおっぴらに公表してしまった、偉大な哲学者のようです。言ったものの勝ちですね。(科学的根拠はないようです)さて、ではこの普遍的な時間の感覚にあらがう術はないものか。一説によると、20歳から60歳までの40年間の体感速度は平均で13年だそうです。つまりこの期間の40年間は、約3倍のスピードで過ぎ去ってしまうということですね。そう考えると、毎日毎日を大切に生きないと勿体ないということですね。

また、かの有名なアインシュタインが「時間は経験によって相対的に変化する。」と言っています。これは、楽しい時間は短く感じ、苦しい時間は長く感じるということのようですが、この説をそのままジャネーの法則に当てはめると、年齢を重ねるとどんどん楽しいことが増えていくという、まことにありがたい説になってしまふのですが、もちろんそんなことを言っているのではなく、単に同じ時間でも、体験している状況によって時間の感覚が変わってくるということなんだと思います。この「苦しい(不安)」を「未体験(未経験)」とし、「楽しい(楽)」を「体験済(経験済)」と置き換えると、なんとなくピンとききます。人間、経験していないことをやるのは一種苦痛を伴うもので。若いころは、未体験の状況に常にぶつかり、経験に変わっていく日々の連続です。いつも緊張したり、ドキドキしたり、わくわくしたり、時間の密度が濃い分長く感じられたものですが、新しいことを体験する機会が減るにつれ、心情的な変化も乏しくなり時間の感覚的な密度も薄くなってしまう。ということとは、

そうです。ドキドキすればいいんです！(ちよつと、というかかなり乱暴ですが)

充実した、密度の濃い時間を過ごすために、今まで経験したことのないことに身を投じる、これは言うは易しで実際なかなか勇氣と決心が必要です。それに、いままら新しいことをわざわざやりたくないというひとも多いでしょう。

僕もどちらかというとそのクチです。しかし、このままではあまりに勿体ない。同じ時間を過ごすのならば少しでも記憶に残る時間にしたいもの。そこで思ったのは、新しいことでなくても、いつもやっていたことを今まで以上に意識して取り組み、それはある意味「新しいこと」ではないか、ということですね。新しい刺激は求めつつ、これまでの日常も意識して生きる。そうして記憶に残る時間を過ごす。ちよつと頑張ってみようと思います。皆さんもどうですか。

平成27年5月吉日
常務理事 太田幸生



カワイイお子様をご紹介！
ひかり写真館

いらずらっこ



岡本 侑大くん 7ヶ月 2014年9月27日生まれ
岡本 康史さん
(株)ビジネスプロセスアウトソーシング

笑顔が素敵な
小さな悪魔です！



松永 燈弥くん 1歳 2014年3月15日生まれ
松永 理記さん
テレマート(株)

疲れすぎて
パパに抱っこされて
お風呂の中で寝ちゃった



大山 亜依那ちゃん 11ヶ月 2014年5月24日生まれ
大山 貴信さん
テレマート(株)

温泉が大好きで
お風呂上りは
毎回このポーズで
一気に飲み干します笑



加藤 優空ちゃん 5歳 2009年07月02日生まれ
加藤 裕基さん
(株)光通信

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！

写真を提供していただいた方に
絵本をプレゼント！

問い合わせ先 (ひかり健康保険組合)

info@hikarikenpo.or.jp ☎ 03-5951-7422