

# おしえてひかりちゃん

交通事故やケンカなど、第三者の行為による負傷で、健康保険で治療を受けた時、どんな手続きが必要なの？

交通事故や、ケンカ、他人の飼い犬に咬まれたなど他人の行為が原因だけをした場合、その医療費は、原則として加害者が支払うものです。しかし、加害者に支払い能力がない場合や、損害賠償交渉に時間がかかる場合もあります。その間、健康保険を使わずに受診をするのは被患者にとって大きな負担となります。そのため、当面の必要な治療費を健康保険組合が一時立替え、被患者は健康保険で治療をうけることができます。本来は加害者が負担すべき治療費を、健康保険組合が一時的に立て替えている形になりますので、最終的にはその治療費を加害者または損害保険会社へ請求します。

## その他こんな場合も第三者行為に該当します

- ・ゴルフ場で他人の打球などによるけが
- ・他人の飼い犬に噛まれた
- ・スキー・スノーボード等の衝突・接触事故
- ・建物からの落下物、工事現場側の不手際

## 交通事故にあった場合

- 相手(加害者)の確認をしておく
  - ・相手の氏名、住所、連絡先、勤務先、車両ナンバー
  - ・目撃証人の確保、事故状況をメモしておく
- 警察へ連絡
  - ・どんな小さな事故でも必ず警察に連絡をしましょう
  - ・警察官立合いのもと実況見分が行われ、その後の示談交渉がスムーズに行えます
- 医療機関等で診察を受ける
  - ・軽いケガでも当日必ず医師の診断を受けましょう
  - ・出費の領収書は必ずもらいましょう
- ひかり健康保険組合へ必ず連絡
  - ・事故状況や受診医療機関などについての連絡
  - ・速やかに所定の届出書類を提出(第三者行為による傷病届)



## 示談する前に必ず健康保険組合へ連絡を！

被患者、加害者との間で示談を行う場合、安易に示談をしないようご注意ください。示談内容によっては、後遺症が残っていても加害者へ賠償責任を求められることや健康保険組合が加害者へ請求できなくなる場合があります。示談はすぐにはせず、必ず健康組合へ事前に連絡してください。

お問い合わせ TEL 03-5951-7422

※注意 健康保険が使用できるのは、業務外による病気やケガの場合はあります。したがって、業務上や通勤途上による病気やケガについては、労災保険での取扱いとなりますので、事業主(事業所)に速やかにご連絡ください。

## 編集後記

天高く馬肥ゆる秋。食欲の秋ですね。今回、食と健康をテーマにしたコーナーを作成しましたが、改めて食べ物は大事だと実感しました。私たちの身体は外部からの栄養を摂取することで生命維持しているわけですから当然といえば当然なのですが、毎日のことなので、ついその大切さ、重要さを忘れてしまいかねませんね。ひかり健保だよりが、皆様の健やかな生活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>

# ひかり健保だより

## 各種健診の ご案内

2015  
Autumn  
&  
Winter





## 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 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。



**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。



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。



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。



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11月吉日  
理事長 儀同康

### INDEX

- P1 理事長挨拶
- P2 歯科健診のご案内
- P3 主婦・家族特定健診のご案内
- P4 健診結果の見方
- P5~6 病院へ行こう！
- P7~8 予防接種補費用補助のご案内
- P9~10 健康になる食事特集！
- 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



健康は歯から！

# 歯科健診のご案内



無料で健診できます！(時間15分程度)



虫歯のチェック



歯周病のチェック



歯並びとかみ合わせのチェック



歯垢、歯石のチェック



その他お口に関わるご相談



個人で行くなら  
歯科検診センターで予約

実施期間

年2回までであればいつでも

場所

お近くの歯科医院を検索

費用負担

ひかり健康保険組合で全額負担



ひかり健保HP>保健事業>歯科健診>予約方法・受診の流れはこちら  
<http://www.ee-kenshin.com/m/hikarikenpo/>



会社で実施予定があったら  
事業所巡回歯科健診

実施期間

平成27年6月～平成28年2月

場所

各社で決定

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



歯ブラシもらえます！

家族の健康もサポート！

# 主婦・家族 特定健診のご案内



実施期間 平成27年11月30日～平成28年1月29日

予約受付 平成27年11月16日～12月25日

費用負担 ひかり健康保険組合で全額負担  
※予約期間後の受付は行っておりませんのでお気をつけ下さい。



対象者 被扶養者である配偶者(女性)

共通検査項目(従業員健康診断と同じ)

身体計測・血圧測定・血液検査・聴力検査・  
内科健診・胸部レントゲン・心電図(35歳以上)

+ 30歳以上女性の方は、  
乳がん健診(乳腺超音波orマンモグラフィ)と  
子宮頸がん健診(医師採取)も対象です。

お知らせ 今年度より、子宮がん検査の対象年齢を40歳以上から30歳以上に引き下げました。



家族特定健診

対象者

40歳～74歳のご家族

共通検査項目(従業員健康診断と同じ)

身体計測・血圧測定・血液検査・聴力検査・  
内科健診・胸部レントゲン・心電図(35歳以上)

+ 40歳以上の方は、  
内臓脂肪型肥満に着目し、腹囲と  
BMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定します。

## 申込の流れ

① 受診案内が  
自宅へ届く



② 予約する



電話から(健診予約センター)  
0985-xxxx-xxxx  
インターネットから(携帯可)  
URL: http://xxxxxx

③ 予約完了の  
連絡がくる



④ 後日受診表が  
届く



⑤ 受診日当日  
(必ず受診表は持参してください)



# 健診結果の見方

今回の結果を  
しっかり見て  
健康維持に努めよう！



健診結果の結果がお手元に届いた方も多いのではないでしょうか。  
健診結果はからだのメッセージです。二次検査が必要な方は、かかりつけ等の  
医療機関にてご受診ください。二次検査は全額自己負担となります。

## 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	生理的変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。
G	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。

## 検査項目の基礎知識！

### 血圧検査

血圧とは血液の圧力によって血管壁が押される力のこと。  
心拍出量が大きくなれば血圧は上がり、血管抵抗が小さくなれば、血圧は下がります。

### 尿検査

尿たんぱくは、激しい運動の後や、ストレスがあるときたち仕事が続いたときも陽性になることがあります。  
1回の検査で結論を出すことは出来ないので、再検査を受けましょう。

### 血糖値

<今年度から血糖値の検査方法が変更となりました>【HbA1c】  
検査前の食事や飲酒に対しほど影響を受けないという特徴があります。

### 肝機能検査

γ-GTPとは…肝臓や腎臓に存在する酵素で、アルコールに敏感に反応する性質を持っています。  
AST(GOT)、ALT(GPT)とは…アミノ酸代謝やエネルギー代謝を助ける酵素

- ALT(GPT) > AST(GOT)の方…脂肪肝の可能性
- AST(GOT) > ALT(GPT)で、γ-GTPが特に高い方…アルコール性脂肪肝の場合が多い

### 前回の健康診断結果と 比較して見てみよう

判定がA「異常なし」でも、前回よりも検査値  
が悪くなっているかもしれません。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、病気の発見や生活習慣の改善に役立てま  
しょう。健診結果は大切に保管してください。

### 「こころとからだの健康相談」を 利用しよう

病院に行くほどでもないけど、気になる症状があった、悩みがある、というかたは、まず「こころとからだの健康相談」をご利用ください。経験豊かで有資格のスタッフが最新情報を網羅したデータベースを駆使してあなたを温かくサポートします。プライバシー厳守いたしますので、ご相談内容が他に知られるることは絶対にありません。二次検査で医療機関をお探しされる際もご利用ください。

0120-835-839

家族の健康もサポート！

# 病院へ行こう！

あなたは大丈夫!?放っておくと危険!!命に関わる病気が起きるかも!?  
健康診断は受けたあとが重要なんです!  
定期的に自分の健康状態を知り、異常がある人は今すぐ病院へ。  
この機会に積極的に生活改善に励み、健康第一を目指しましょう!  
※健診結果は、受診後一ヶ月程度でご自宅へ届きます。



## 肝機能の検査 GOT/GPT/γ-GTP

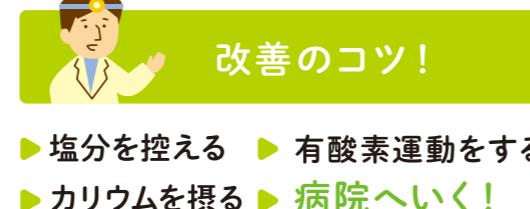
項目	基準値	かかりやすい病気
GOT	2つは似た酵素で、肝、筋細胞に存在するのがGOT、特に肝臓の肝細胞に多いのがGPT	0~40 U/L 心筋梗塞、肝臓疾患(肝炎、肝硬変等)など
GPT		0~45 U/L 肝臓疾患(肝炎、肝硬変等)、急性肝臓炎など
γ-GTP	血液中の酵素の値	0~60 U/L 脂肪肝、肝臓がん、胆道がん、アルコール性肝障害など



## 血圧の測定 収縮期血圧(最高血圧) 拡張期血圧(最低血圧)

心臓が血液を送り出すために収縮したときの圧力を収縮期血圧(最高血圧)、心臓が元に戻ったときの圧力を拡張期血圧(最低血圧)といいます。血圧がたかいということは、血管が常に強い圧を受け続けることになり、この状態を放置していると、血管の弾力が失われたり(動脈硬化)、傷ついた血管壁にコレステロールがたまり血管が細くなったりして、心筋梗塞や脳卒中など重大な病気を招く恐れがあります。

項目	基準値	かかりやすい病気
空腹時血糖	3.5~6.9mg/dL	高血糖…糖尿病、網膜症、末端肥大症など
HbA1c	4.6~5.5	低血糖…膵島腺腫(インスリーマ)など



## 血糖の測定 ヘモグロビンA1c(HbA1c)

本来、食事によって、血中のブドウ糖が増加すると、すい臓からインスリンというホルモンが分泌されて、ブドウ糖が細胞に取り込まれ血糖値が下がります。しかし、インスリンの量が不足したり、インスリンの働きが悪くなったりする(=インスリン抵抗性)と、血糖値は高いままの状態になります。これを放置すると網膜症や腎臓病、末梢神経障害などの合併症を引き起こす恐れがあります。

項目	基準値	かかりやすい病気
空腹時血糖	3.5~6.9mg/dL	高血糖…糖尿病、網膜症、末端肥大症など
HbA1c	4.6~5.5	低血糖…膵島腺腫(インスリーマ)など



### 改善のコツ!

- ▶ 1日3食、食べ過ぎずバランスよく
- ▶ 運動して血中のブドウ糖を消費
- ▶ 肥満予防が第一
- ▶ 病院へ行く!

## 血中脂質の検査 中性脂肪/HDLコレステロール/LDLコレステロール

項目	基準値	かかりやすい病気
総コレステロール	細胞膜やホルモンをつくる大切な材料	130~220mg/dL 高値…動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病など 低値…貧血、肝硬変など
中性脂肪	エネルギーを貯蔵し、必要に応じてエネルギーを移動させる役割	30~150mg/dL 高値…動脈硬化、糖尿病など 低値…肝機能障害など
HDL-C	善玉コレステロールとも呼ばれ血管内の余分なLDLコレステロールを肝臓に戻す働きをする	男40~86 女40~96 低値…動脈硬化、糖尿病など
LDL-C	悪玉コレステロールとも呼ばれ、肝臓で合成されたコレステロールを全身に運ぶ	70~119mg/dL 高値…動脈硬化



### 改善のコツ!

- ▶ 肉より魚
- ▶ 甘い菓子類や果物の間食は控える
- ▶ 禁煙する
- ▶ 適度な運動
- ▶ 飲酒は適量
- ▶ 病院へ行く!

病気は事前の対策が大切

# 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、目的の病気にかかるないように感染を防いだり、もし病気にならぬくために抵抗力(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27年10月1日～平成28年2月29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28年3月18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回まで申請できます(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

### 申請書入手方法

ひかり健康保険組合HP(<http://www.hikarikenpo.or.jp/>)の  
申請書一覧から「インフルエンザ予防接種補助金申請書」を  
ダウンロード



## 乳幼児予防接種補助金

### 接種期間

平成27年4月1日～平成28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

### 申請期限

平成28年4月15日(金)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

### 申請書入手方法

ひかり健康保険組合HP(<http://www.hikarikenpo.or.jp/>)の  
申請書一覧から「乳幼児予防接種補助金申請書」を  
ダウンロード

## 予防接種の種類

### B型肝炎ワクチン

年度2回まで

### B型肝炎

肝炎から肝硬変肝臓がんの原因となるB型肝炎ウイルス。非常に感染力が強く、3歳以下の感染はウイルスキャリアになり慢性肝炎を発祥する可能性があります。長期にわたる治療を要する慢性肝炎は、肝硬変などを引き起こす命にかかる病気です。  
※ウイルスキャリア…ウイルスを体内に持続的に保有した状態

### おたふくかぜ

年度1回まで

### おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)

おたふくかぜ(=流行性耳下腺炎)はムンプウイルスに感染することで発症します。通常は1週間～10日で回復する予後良好な病気ですが、日本では200万人以上の患者さんが毎年発生しています特徴は、耳下腺部(耳の下、頬の後ろ側、あごの下)の腫れです。  
※ムンプスウイルス…流行性耳下腺炎の原因となる

### ロタウィルスワクチン

年度2回まで

### ロタウィルス胃腸炎

ロタウィルス胃腸炎は、乳幼児に多く見られるウイルス性の胃腸炎です。回復まで1週間ほどかかる症状の多くは、嘔吐に続き、白っぽい水のような下痢を起こします。発熱を伴うこともあり、脱水、腎不全、無熱性けいれん、脳炎、脳症などを併発し、入院が必要となるケースもあります。



食事で健康になろう！

# 健康になる食事特集！



平成26年度の健診結果を集計したら、30歳以上の男性被保険者の2人に1人が肥満傾向になることが判明してしまいました。

また、肥満度が上がるほど病気になるリスクが高まることが判明しています。

私たち人間が健康でいるためには、体に良い食事・良い睡眠・適度な運動が必要ですが、

今回はその中でも「食事」に焦点をしぼってみました。心当たりのある方は、よーく読んでください！

## 適正な体形維持のための食生活

適切な体型・体重でいるためには、食生活が基本。自分の食生活を見直し、「これを食べれば（飲めば）やせる」という言葉に惑わされずに、日々の食事を大切にしましょう。

### ① できるだけ1日三食、規則正しく食べる

食事を抜くと、かえって一度にたくさん食べてしまい、体は脂肪を蓄えようとします。また、夜遅い飲食も脂肪蓄積につながるため禁物。しかし、人とのつきあいも大切です。もし、夜遅くまで食べ過ぎ飲み過ぎたら、翌日と翌々日は早めの時間にあっさりとした食事ですますなど調整しましょう。

### ② 様々な食品から幅広い栄養をバランスよく

食事をとらずにがまんすると、リバウンドや体調不良につながります。肥満度の高い人がたくさん食べていた食事を半減するのはよいのですが、できるだけ多品種の食べ物から幅広い栄養素を摂取しましょう。特に野菜や海藻類などはカロリーが低く、不足しがちなミネラルなどもたくさん含まれているので、しっかり食べたいものです。

### ③ よく噛むことを意識して

よく噛まず早食いの人ほど肥満になりやすいという話がある一方、よく噛むことが、食べ過ぎを抑え、肥満予防にもつながるという報告もあります。忙しい現代人はパソコンと向き合って食事をすることもあるようですが、あえて仕事と離れて食べ物と向き合うことは、大切なことだと思います。

### ④ 自分の生活を客観的に見てみよう

人間は、自分に甘くなりがちです。客観的に自分の食生活を見直すには、レコーディングダイエットなどが、よい方法の一つだと思います。「なぜ太るのかわからない」という人でも記録をつけることで、案外と間食が多かったというようなことがわかつたりするものです。周りの人に、自分の食習慣の特徴は何か、客観的な意見を聞いてみるのもよいかもしれません。

## 食べて健康になり、適正体重を維持しよう！

肥満には様々な要因がありますが、なんといっても「脂肪」「コレステロール」。

BMIを1下げるには、約3kg減量が必要。

BMIが25以上の方は、6ヶ月で6kg、BMI 2ポイントのダウンにチャレンジしましょう！

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$



## 健康にヤセる5つの方法

- 1 主食はごはんで固定。量はいつもの半分。
- 2 海藻サラダやきのこのサラダをまず初めに。
- 3 おやつの代わりに温野菜をプラス。
- 4 甘い物が欲しくなったら、「かぼちゃorさつまいもorくだもの」。
- 5 飲み物は炭酸水。

## 楽しく健康にヤセる1日の食事スケジュール



### 朝食 お粥orお茶漬け(少なめ)

朝、起きたらまず常温の炭酸水を1杯飲みましょう。



### 昼食 ごはん(少なめ)+汁物+ サラダ+副菜+主菜(少なめ)

午前中の飲み物は常温の炭酸水、食事の前にも一杯。ランチが外食やコンビニの時は、ごはんの量を半分にしましょう。主食とサラダの他に汁物(わかめの味噌汁やコンソメ系のスープなど)、野菜の煮物などの副菜を付け、主食がお肉なら量を少なめに。その分しっかり噛んで食べましょう。



### 夕食 ごはん+温野菜

夕食は炭酸水を一杯飲んで、19時までにスタート。ごはんを主食に温野菜を必ず食べましょう。それに豆腐やお魚、根菜の副菜などを添えるとベスト。19時に食事ができなくても、就寝3時間前までは夕食を終えましょう。

夕食以降は何も口にしないこと。お腹が空いたら炭酸水を飲んで空腹感を紛らわしましょう。早めに就寝は、ダイエットはもちろん、美容と健康にもおススメです。この方法を7~10日続ければ、2~3kgの減量を無理なく目指せます。

## ついでに、やめておこう！ NG習慣!!

### ✖ 夜更かし

一番やせやすい睡眠時間は7時間~7時間半。特にやせやすい深夜までに深い睡眠に入れるよう、早い就寝を心がけましょう！

### ✖ 急いで食べるor食べるのが早い

食事のスピードが早いと、満腹になる前に食べ過ぎてしまいます。よく噛んで、じっくり味わって、時間をかけて食事を楽しめましょう。そうすればたくさん食べてしまうことなく、しっかりと満腹感も得られます。

### ✖ 毎日コンビニご飯

毎日コンビニでご飯を買なことはやめましょう。コンビニは誘惑だらけ。寄ればついいつ何か買ってしまいます。できるだけ、立ち寄らないようにしましょう。

### ✖ インターネットをしながらご飯orテレビを見ながらご飯

何かをしながらの食事はオススメできません。食べた量を把握しきれず、食べ過ぎてしまう研究結果が出ているのです。食事に集中し、食べた量を把握するようにしましょう。

### ✖ 休日は引きこもり

時間をもて余すと、口寂しくなって間食が増えます。カロリーを消費しないのに食べる量が増えては、体重も増量一直線。お休みの日は、できるだけ出かけましょう。

これらの悪習慣と決別して食生活にも気をつけ、ちょっとした運動を始めたら、ダイエットの成功はグッと近づきます。ぜひ、トライしてみてください！

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。

## プレゼントのご紹介

### ご懐妊祝い…マタニティCD・育児書



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贈ります。



『はじめての妊娠と出産』  
胎教CD付き



『2人目準備BOOK』



『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



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『病気新百科』、  
絵本セット



#### 2人目

絵本セット



## 健康さんだる

第7話 2015秋冬号 編

皆さん、最近笑ってますか？

心の底から笑う、おなかを抱えて笑う、涙を流しながら笑う、というような、「大笑い」

でなくとも、「ふふふ」「あはは」的な笑いを毎日しているだろうかと改めて考えると、

意外に自信がないことに気づきました。

人生できれば笑って送りたいものです。しかも、最近では「笑うと健康になる」という

医者いらず的な情報が出回っていて、しかもこれがなかなか医学的だったりして信憑性が高そう！

ということで、今回は「笑うと健康」について考えてみようと思います。

## 笑うと健康になるつて ホント？

笑うの効果については、すでにいろいろな研究で実証されているようです。たとえば、糖尿病の患者に吉本興業の漫才を聞かせた後に血糖値を測定したところ、漫才を聞かなかつた人よりも血糖値が下がったとか、がん細胞を殺す「キラー細胞」も、笑った後に測定すると、笑う前に精神的なストレスに対する抵抗力を高めるとか、調べれば調べるほど比べて適正値に変化するとか、笑うと免疫力が高まり、精神的なストレスに対する抵抗力を高めると、笑う前には「笑えば身も心も健康になつて毎日HAPPY!!」という、かなり短絡的などころに落ち着いてしまいました。

常務理事 太田幸生 平成27年11月吉日

皆さん！ どんどん笑つてどんどん健康にな  
りましょう！ 笑う門には福来る！ 健康も来る！！

今までの自分よりたくさん笑う  
ためには、日常生活で「笑えるポイント」を探すことが大事なんだそ  
うです。ハードルが低ければ、笑う機会は増やせそうですね。  
今までは、日常生活で「笑えるポイ  
ント」を探すことが大事なんだそ  
うです。たとえば、身も心も健康にな  
る「笑」を誰かに話して一緒に笑つてみんなで健康になる。  
最高ですね。



カワイイお子様をご紹介!

# ひかり写真館



あべ ゆうた  
**阿部 裕太くん**  
2014年6月23日生まれ  
女人人が大好きできれいな人を見つけるとこに手を振って愛想ふります。  
(株)光通信 阿部 真理さん

1歳



ねづ だいせい  
**根津 大誠くん**  
2015年4月22日生まれ  
パパの抱っこで寝ちゃつた!  
(株)ニュートン・フィナンシャル・コンサルティング 根津 拓大さん

0歳



もんま ゆいと  
**門間 結士くん**  
2015年5月16日生まれ  
おしゃれ大好きです

0歳



いのうえ ことの  
**井上 小都乃ちゃん**  
2015年9月20日生まれ  
元気いっぱい  
(株)イーサポート 井上学さん

0歳



かわしま ここ  
**川島 心ちゃん**  
2007年4月7日生まれ  
2歳児の弟とマジ喧嘩の日々です。  
かわしま けい  
**川島 恵くん**  
2013年5月30日生まれ  
なんて日だ!  
(株)パイオン 川島 健さん

8歳

2歳



おがわ ほのか  
**尾川 穂乃花ちゃん**  
2013年2月6日生まれ  
たくさん食べてたくさん遊んで元気に育ってね♡  
大好きだよ♡  
ママより♡  
(株)パイオン 尾川 志穂さん

2歳



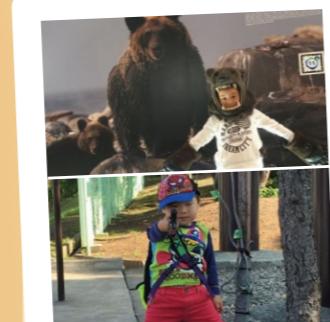
ますなり あかね  
**増成 明音ちゃん**  
2014年9月6日生まれ  
我が家ちいさなスーパーアイドルです。  
(株)ONE to ONE 増成 直之さん

1歳



たけうち えりあ  
**武内 瑛怜亜ちゃん**  
2014年10月27日生まれ  
一歳になるところの娘です。  
どんないたずらや悪さをされてもかわいいです。  
帰る頃には寝ているし、朝は寝てるうちから家を出てしまうので休日しか会えないのが残念です。  
(株)ニュートン・フィナンシャル・コンサルティング 武内一郎さん

1歳



なかもり はると  
**中森 晴澄くん**  
2008年12月22日生まれ  
クマが出たぞー!in知床  
なかもり そうた  
**中森 湊大くん**  
2012年11月3日生まれ  
神社のお祭りで2歳児スナイパー  
(株)ニュートン・フィナンシャル・コンサルティング 中森 浩太さん

6歳

2歳



さんご つばさ  
**三五 翼くん**  
2015年2月25日生まれ  
白浜で遊んでいる写真です。  
海に向かってひたすら砂を投げ続けていました。  
テレマート(株)三五亮さん

0歳

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