

おしえてひかりちゃん

喫煙と認知症の巻

たばこを吸う人は、吸わない人に比べて
認知症になりやすい?

九州大学の研究グループが、1988年時点で認知症でなかった福岡県久山町の高齢者712人の集団（平均年齢72歳）を15年間追跡調査し、喫煙者は認知症のリスクが2～3倍に高まるという調査結果をまとめました。



喫煙を継続することで
認知症の危険性が2～3倍に高まる



中年期からでも禁煙すれば
認知症リスクが下がる傾向がある



34歳以下の人には、
喫煙年数に関係なく健康保険で禁煙治療が受けられます。

また、認知症の予防には禁煙だけではなく、適度な運動とバランスの取れた食事も大切です。
これからの生活のヒントにしてください。

編集後記

リオオリンピックも終わり、心なしか周りが落ち着きを取り戻したように感じます。これからどんどん食べ物がおいしくなっていく季節ですが、皆様食べ過ぎには気を付けてくださいね。今号は、主婦健診・家族特定健診のご案内や各種予防接種のご案内、マイナンバーについて、適用拡大についてなど、この時期の情報を満載致しました。ひかり健保だよりも、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

2016
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

2016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。



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28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 健診予約方法の案内
- P5 健診結果の受けとめ方
- P6 病院へ行こう！
- P7~8 予防接種補費用補助のご案内
- P9 被保険者の適用拡大による扶養削除のご案内
- P10 「マイナンバー（個人番号）」の提供をお願いします。
- P11 母子支援コーナー
- 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



健康で美しい歯を目指そう！

歯科健診のご案内



歯科予防検診、歯石除去、衛生指導（ブラッシング指導）などを無料で受けることが出来ます。ご家族の方もぜひ利用してください。



など



歯科健診センターで予約

「歯科健診センター」と提携する全国の歯科医院から、お近くの歯科医院を検索できます。
年2回までであればいつでも受診可能です。
ひかり健康保険組合のホームページから予約を行ってください。

ひかり健保HP <https://www.hikarikenpo.or.jp/>
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



事業所巡回歯科健診

会社が用意した会場にて、「サンスター財団」が歯科健診を行います。
実施予定の場合は会社から従業員へ連絡がいきますので、詳しくは会社人事へお問い合わせください。

※従業員のみとなります



写真はサンスター財団HPより

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28年11月28日～平成29年1月31日

予約受付 平成28年11月14日～12月26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。



主婦健診

対象者 8月末までに加入された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・視力検査
内科健診・腹囲測定・検尿・胸部レントゲン・心電図

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



家族特定健診

対象者 40歳～74歳のご家族 ※ただし、平成29年3月末までに75歳になる方は対象外

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・視力検査
内科健診・腹囲測定・検尿・胸部レントゲン・心電図

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

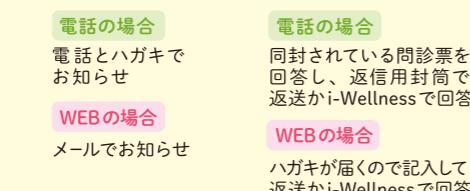
① 受診案内が
自宅へ届く



② 予約する



③ 予約完了の
連絡がくる



④ 後日案内および
問診票が届く



⑤ 受診案内を持って、
受診！

今までより便利になります。

健診予約方法の案内



変更点1 健診予約の方法

Web予約の場合

Webサイトをリニューアル、
ネット予約がますます便利になります。

<https://i-wellness-p.com>



TEL予約の場合

健診予約センターの電話番号が
変わります。

0570-783-186

(平日のみ 8:30～19:30)

変更点2 問診的回答方法

医療機関への「健康診断受診カード」の持参が不要になります。

Web予約の場合

i-Wellnessで
回答いただけます♪



TEL予約の場合

受診日2週間前に届く問診票に回答を記入して、
返信用封筒で返送
もしくは、i-Wellnessでも回答いただけます♪

変更点3 健診結果のお知らせ

健診結果は、受診した医療機関から直接お届けします。

※これまで、ウェルネス・コミュニケーションズ様がお送りしていました。



健診のDMが届いたら、i-Wellnessにログインしてみましょう！

- 1 健診案内に記載されている「お客様番号」をお手元にご用意
- 2 <https://i-wellness-p.com>にアクセス
- 3 「初めてご利用の方」をクリックし、利用規約の確認と同意
- 4 「利用登録」画面に、①お客様番号 ②氏名・生年月日・性別
③メールアドレス ④秘密の質問を登録
- 5 利用登録と仮パスワードのお知らせメールが届く
- 6 メール本文のURLから、登録したメールアドレスと仮パスワードでログイン
- 7 ご自分でパスワードを設定→利用開始！

注意点 迷惑メール防止のためメールの受診設定をしている場合は、あらかじめ設定を解除、
あるいは【@i-wellness-p.com】のドメイン指定設定を行なってください。



こちらからも
アクセスできます！

家族の健康もサポート!

健診結果の受けとめ方

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。

健診結果はからだからのメッセージです。

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。



今年度より受診した医療機関より直接健診結果が届きます。

検査項目ごとに正常か異常か、異常があればどの程度か、について記載してあります。

アルファベットなどの検査表示方法は、医療機関ごとに異なりますが、その一例をあげます。

検査表示の一例

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。
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。
要治療	医師による医療措置が必要です。
要再検査・要精密検査	基準値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。

「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

病院へ行こう!

異常値が出たら、健診結果を持参してかかりつけ医を受診しましょう!

健診結果は受診後、1か月程度で自宅に届きます。



BMIが25以上だったら肥満!

肥満（内臓脂肪が蓄積された状態）は、高血圧、脂質異常症、高血糖を招く要因です。

これらが重なりあっている状態をメタボリックシンドロームといい、急速に動脈硬化を進行させ、脳血管障害や心臓病など命に関わる病気を引き起こす原因となります。

生活習慣病は肥満から。健康な毎日の為に、肥満を解消しましょう。

肥満になるとどうなる？

肥満の人は適正体重の人よりもさまざまな病気にかかりやすくなります。

これは蓄積された内臓脂肪がからだに負担をかけるためです。

高血圧や脂質異常症、糖尿病を併発したり、それらと深く関与することで脳血管障害や心臓病を引き起こします。

また、血液を全身へ送り出す心臓に負担がかかることから心肥大になったり、肝臓における尿酸合成の促進や細胞の老廃物である尿酸の排出が低下することから痛風などの病気にもかかりやすくなります。

さらに、大腸がん、子宮体がんになる危険性も増加します。



体格指数(BMI)	18.5未満	18.5-24	25-29	30-34	35-39	40以上
判定	やせ	普通	肥満1	肥満2	肥満3	肥満4

運動を習慣づけよう!

肥満の解消には、食生活の改善だけでなく、体脂肪を燃焼させる有酸素運動を行うとより効果的です。

日常生活に取り入れやすい有酸素運動はウォーキング。通勤途中や職場などで歩数を増やす工夫をしましょう。買い物に行くときもできるだけ車や自転車を使わないようにしたり、休みの日には公園などでかけるなどもおすすめです。



通勤中・仕事中に歩数を増やす

- 駅まで車で送ってもらうときは、手前で降ろしてもらう
- エレベーターではなく階段を使う
- 昼食は少し遠い店まで歩いていく



家事中に歩数を増やす

- 買い物に車や自転車は使わない
- 車の時は駐車場内で一番遠いところに駐車する
- 犬の散歩担当になる

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28年10月1日～平成29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29年3月17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28年4月1日～平成29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29年4月14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「D-7 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

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

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ヤリア*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。
※ウイルスキヤリア…ウイルスを体内に持続的に保有した状態
※平成28年4月1日以降に出生した、0歳児のお子さんは定期接種が平成28年10月より開始しております。詳しくはお住まいの市区町村へご確認ください。

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。



領収書は、
ワクチン名・接種者氏名の
記載が必要だよ。
ちゃんと確認してね！

被保険者の適用拡大による扶養削除のご案内

平成28年10月から「短時間労働者への適用拡大（健康保険法改正）」により、
社会保険適用の対象者が拡大されます。

現在ひかり健康保険組合に加入している被扶養者であるご家族の方が、
勤務先（パート含）で新たに社会保険に加入し健康保険証を取得された場合は、
速やかに被扶養者の削除手続きを御願い致します。



適用拡大の対象となる方

①～⑤の全てにあてはまる方

- ① 勤め先従業員が501人以上であること
- ② 所定労働時間が週20時間以上であること
- ③ 雇用期間が1年以上見込まれること
- ④ 1か月の賃金が88,000円以上であること
(年収106万以上)
- ⑤ 学生でないこと

適用拡大の対象となった場合

提出物

- 健康保険被扶養者（異動）削除届
- 健康保険証

※扶養削除日は勤めている会社での健康保険被保険者資格取得日と同じ日になります。

提出先

被保険者の勤務されている会社の窓口

加入対象？加入対象外？

*501人以上の会社で勤めている方が前提



時給850円×5時間労働×週5日=月額賃金85,000円

週25時間労働

月額賃金が88,000円未満なので 加入対象外



時給1,400円×4時間労働×週4日=月額賃金89,600円

週16時間労働

1週間の勤務時間が20時間未満なので 加入対象外



時給900円×7時間労働×週4日=月額賃金100,800円

週28時間労働

月額賃金と週の勤務時間が要件を満たしているので 加入対象

加入者のみなさまへ
「マイナンバー（個人番号）」の
提供をお願いします。



平成28年1月から
番号制度（マイナンバー制度）が開始されました。

マイナンバー制度とは

マイナンバー制度（社会保障・税番号制度）は、住民票に登録されたすべての人に12桁の個人番号（マイナンバー）を付与し、社会保障・税・災害対策の分野で個人の情報を正確かつ効率的に連携させるための制度です。

既に、「通知カード」がお住まいの市区町村から郵送されており、
国民一人ひとりに固有のマイナンバー（個人番号）があなたに通知されています。
今後、健康保険の手続きの際には、
マイナンバーを記入していただくことになります。

また、あなたのマイナンバーを、お勤め先に速やかに提供してください。

健康保険や
年金、税金、
雇用保険等の手続きで
必要になります。

通知カード
個人番号 1234 5678 90
氏名 山田 太郎

住所 ○○県○○市○○町0-0-0
平成00年00月00日 性別 女性
発行 平成27年00月00日

健康保険とマイナンバー



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

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人目のお子様をご懐妊された方
※対象者に最適なものを贈ります。



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『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10話 2016秋冬号 編

よく「こころとからだの健康」という言葉を目しますが、

実際この関連性は具体的にどうなっているのか、またどうすれば相対的に健康になるのか、
と、今回のテーマを探していふと思いました。

こころ=感情にはならないとは思いますが、

表現しやすい「感情」と「健康」について考えてみることにしました。

以前、「病は気からつて本当?」といふ
テーマを取り上げましたが、今回は視点を
変えて感情(気持ち)が心身に与える影響に
ついて調べてみようと思ひます。
人は、興奮すると動悸が速くなったり、緊張
すると手に汗をかいたり、悲しくなると
涙がでたり、ぞっとすると鳥肌が立つたり、
照れると赤面したりと、感情からくる身体
現象はけつこうあるものです。
今、「感情からくる身体現象」と言いまし
たが、実はこれ、意外にも順番逆だそうで、
「身體現象からくる感情」なんだそうですよ。
ちょっと感覚的に「え? !」つてなりますよね。
でも、たとえば、

映画を観ていて、感動したつもりは
ないのに気づいたら涙がでていた。
それほど、嫌悪感を感じたつもりは
ないのに気づいたら鳥肌が立っていた。
などのように、感情より先に体に反応がで
る感じることはたしかにあります。
このように、様々な状況下で、私たちが認
識する主観的な「気持ち」というのは、身体
の反応を体感した後のフィードバックによ
るものらしいのです。

順番的には、

①特定のシーン

②脳が反応

③脳から神経・筋肉・内分泌へ指令

④発汗・動悸・鳥肌などの身体的・感覚的な反応

⑤脳へのフィードバック

⑥再び②へ

と、まず起こった状況に対して脳が体に

指令を出し、身体的・感覚的な反応を示した
のちにその状態が脳にフィードバックされ、
主観的な「感情」にとり着くそうです。
「健康」に及ぼす影響については、次のように
納得できるようになりますね 笑
「健康」からそれましたが、この「感情」が
「健康」に及ぼす影響については、次のように
な記録がありました。
アメリカのエルマー・ゲーツ博士という人
が、実験によつて、怒り・憎しみ・悲哀の
感情は人体の血液のなかに毒素を作り出す
といふことを明らかにしたそうです。
マイナスの感情が起こると、身体の組織の
内にその反応として健康を害する化学変
化が起こることをつけており、反対に、愉快
な朗らかな喜びの感情は、身体にとって
有益な栄養価値のある化合物を作り、細胞
の働きを発発にし、新しい細胞を増やして
くれるそうです。
さらに、私たちが心に思い浮かべる思
い、そしてそこから生まれる感情は体の中に化
学変化を起こし、これが度重なるにつれ
て、その人の性格と健康に変化を生じさせ
るといつてあります。エルマー・ゲーツ博士
のこの説を信じるかどうかは人それぞれ
のところが影響を及ぼすことは、ゴル
フや野球などスポーツの真剣勝負を見てい
るときに気が付きますね。同じように、
日常においても心の傾向がプラスかマイナ
スかによって、その人の健康状態に影響を
与えることは当然あると思います。
心理状態が体に影響を及ぼすことは、ゴル
フや野球などスポーツの真剣勝負を見てい
るときに気が付きますね。同じように、
日常においても心の傾向がプラスかマイナ
スかによって、その人の健康状態に影響を
与えることは当然あると思います。
やはり、心の状態を常にプラスに、積極的
な生き方をすることが健康に生きることに
つながるのでしょうか。
次に、「健康的な感情」と、「不健康な
感情」について調べてみたところ、ちょっと
このページには收まりきれないほどの情報が
見つかりました。
かなり思い切つて要約すると「健康的な

感情」とは、たとえばそれが「怒り」の感情で
あつても、感情を客観的にとらえ、怒りの
解消に向けて建設的に対応しようとするよ
うなポジティブな感情で、「不健康な感情」
は、逆に主観的に相手を攻撃し、
怒りであつても、悲しみであつても、それ
がポジティブであれば健康的な感情になり
うるのです。これは感情というか、その人
の性格や考え方も大きく影響されることだ
と思いますが、エルマー・ゲーツ博士の説
では、健康的な感情を持ち続けることで、
性格や健康に良い影響をもたらすとのこと
です。信じてみて損はないと思います。

感情」は、たとえばそれが「怒り」の感情で
あつても、感情を客観的にとらえ、怒りの
解消に向けて建設的に対応しようとするよ
うなポジティブな感情で、「不健康な感情」
は、逆に主観的に相手を攻撃し、
怒りの解消を相手に謝らせることによつて
のみ納得し、相手の立場は拒否するような
ネガティブな感情のことのようです。
人間には様々な感情があり、常に喜びに
満ちていることは不可能ですが、たとえば
怒りであつても、悲しみであつても、それ
がポジティブであれば健康的な感情になり
うるのです。これは感情というか、その人
の性格や考え方も大きく影響されることだ
と思いますが、エルマー・ゲーツ博士の説
では、健康的な感情を持ち続けることで、
性格や健康に良い影響をもたらすとのこと
です。信じてみて損はないと思います。

他人の心を価引きする典型的なパターン

- ・無視する、軽視する
- ・からかう、馬鹿にする
- ・他人の意見を聞かない、独善的に話す
- ・できることに手を貸してしまう
- ・注意しない、アドバイスしない

平成28年11月吉日

常務理事 太田幸生

ひかり写真館



楽天大好き♪来シーズンも
いっぱい応援します☆★



もうすぐ1歳!
元気いっぱいです!

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