

おしえてひかりちゃん

「こころとからだの健康相談」を利用しよう！

健康相談

「こういう症状が出たけれど、どこの病院に行けば良いの?」「病院に行った方が良いの?」
ちょっとした疑問で薬局や医師には聞きづらいこと・・・などご相談に応じます。

こころの相談

プライバシー厳守だから相談内容が
他に知られることはありません。(もちろん会社にも)
直接お電話でなくとも、WEBで相談することもできます！



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

電話相談は無料、面談相談は2回目まで無料です。

病気の悩み、育児の不安、介護の心配、そしてメンタルヘルスに関してまで
何でもご相談いただけます。

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！

こころとからだの健康相談

 **0120-835-839**

※携帯電話・スマートフォン
からもご利用いただけます。



編集後記

初夏の日差しが眩しい季節になりました。

健康保険組合業界では、今年の7月から本格始動されるマイ
ナンバーの情報連携に向けての最終準備や、平成30年度から
第二期がスタートするデータヘルス計画の第一期実績集計等、
例年以上に変化が多い1年になりそうです。今号は、データヘルスの
一環として新しくスタートする保健事業や、内容をさらに充実
させた保健事業のご案内を中心に、加入者の皆様に役立つ情報を
掲載致しました。

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

2017
Spring
&
Summer



平成29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

2017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29年5月吉日
理事長 儀同康

INDEX

- P1 理事長挨拶
- P2 平成29年度健康保険・介護保険予算発表
- P3～4 平成29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 新規スタート！保健事業のお知らせ
- P9～10 健診結果発表！
- 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29年度 健康保険・ 介護保険予算発表



平成29年度の健康保険・介護保険の予算を発表します。
平成29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29年度の健康保険料率

健康保険料率

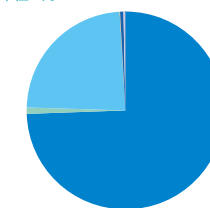
	一般保険料率	調整保険料率	合計
事業主	46.350/1,000	0.650/1,000	47.000/1,000
被保険者	46.350/1,000	0.650/1,000	47.000/1,000
合計	92.700/1,000	1.300/1,000	94.000/1,000

介護保険料率

	介護保険料率
事業主	8.000/1,000
被保険者	8.000/1,000
合計	16.000/1,000

平成29年度一般収入支出予算

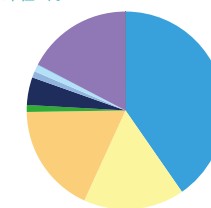
収入
※単位：円



一般保険料	4,737,752,000
調整保険料	66,418,000
繰越金	1,500,000,000
積立金繰り入れ	0
高額医療交付金	4,550,000
法定健診受託費	35,000,000
特定健診法定分受託料	16,000,000
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	385,000

収入計 6,364,405,000

支出
※単位：円

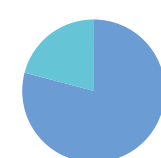


保険給付費	2,566,993,000
前期高齢者納付金	1,050,000,000
後期高齢者支援金	1,140,000,000
退職者給付拠出金	72,507,000
老人保健拠出金	9,000
病床転換支援金	8,000
保健事業費	288,320,000
財政調整事業拠出金	66,418,000
事務所費（販管費）	70,937,000
連合会費	3,430,000
その他	2,372,000
予備費	1,103,411,000

支出計 6,364,405,000

平成29年度介護収入支出予算

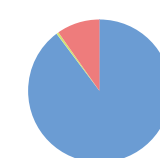
収入
※単位：円



介護保険料	166,500,000
繰越金	43,900,000
準備金繰入	0
国庫補助金	1,000
雑収入	6,000

収入計 210,407,000

支出
※単位：円



介護納付金	188,800,000
保険料還付金	100,000
積立金	1,001,000
雑支出	11,000
予備費	20,495,000

支出計 210,407,000

平成29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28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 **312,102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：**320,000円** 適用年月日：**平成29年4月1日から平成30年3月31日まで**

平成29年度 保健事業カレンダー

今年度も様々な
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4/13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

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健事業（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。



スポーツクラブ ルネサンス

心と身体の健康づくりを目的に、スポーツクラブルネサンスの法人会員となりました。加入者の皆様は、お得にご利用いただけます。



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（㈱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」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にしました。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健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！

各種申請や健康保険に関する疑問があれば、ぜひHP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できます！ご自宅のパソコンからでも見れますので、活用してみてくださいね♪

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



2 保険証は常に携帯しましょう！

保険証をやむを得ず提示できなかったら？！

受診者が、一旦全額（10割負担）を立替えます。

その後で必要書類を揃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、すぐに交番へ！

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。

また保険証の再交付には、申請が必要です。申請書の取得はひかり健保のHPへ！

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ケガは、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ケガは「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健事業も
たくさん行っていきます！



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！！

保険料の サポート

被保険者（従業員）のお給料の変動によって決まるので、
加入する家族が増えても保険料は変わりません。

病気・けがの サポート

かかった医療費の7割～9割は健康保険で負担します。

病気やけがで受診したときは、医療費の3割（小学校入学前までは2割、70歳～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。

一定額までの負担で済みます。

通常の医療費は3割で済みますが、高額な医療費がかかると、3割でもつらいですね。高額医療費がかかったときは、家計の負担を軽減するために、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）。

★ さらに！ひかり健保では・・・

- 「高額療養費」の支給は、基本的に申請無しで自動的に支給されます！
- 「高額療養費」にプラスして、「高額療養費付加給付金制度」があります！
- 本人・家族も条件は変わらず支給されます！

国で定められた高額療養費だけでなく、自己負担限度額の部分についても付加給付金が支給され、どんなに高額な医療費になったとしても自己負担額は20,000円を超えることはありません。ただし、①診療月ごと、②1人ごと、③各医療機関ごと（入院・外来別など）が対象となります。

会社を休んだときの サポート

「傷病手当金」の申請ができます。

被保険者（従業員）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、生活保障として1日あたり、標準報酬日額×2/3（-支払給与額）が最長1年6ヶ月支給されます。

出産費用の サポート

「出産育児一時金」を支給します。

被保険者（従業員本人）と被扶養者（家族）が出産したとき、1児につき最大42万円が支給されます。

★ さらに！ひかり健保では・・・

- 本人・家族どちらの出産でも支給する金額は変わりありません
- 「出産育児一時金」にプラスして、「出産育児一時金・付加金制度」があります！

産休中の サポート

「出産手当金」を支給します。

被保険者（女性従業員）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（-支払給与額）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。

亡くなったときの サポート

「埋葬料」を支給します。

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・・・

- 本人・家族どちらも埋葬料の金額は変わりありません
- 「埋葬料」以外に「埋葬料付加金」としてプラス1万5千円が支給されます

新規スタート！ 保健事業のお知らせ

今年度から新しい保健事業がスタートします。
これからも、みなさんの健康づくりを第一に取り組んでいきますので、
どんどん利用してくださいね！



「ご誕生祝い」がパワーアップ！

3人目までのお子様に 絵本をプレゼントします！

これまでは、ひかり健保に加入してから生まれたお子様、
2人目までを対象に絵本をプレゼントしていましたが、
平成29年4月1日から対象を3人目までに変更し、
絵本をプレゼントします。
何の絵本が届くかは楽しみに♪

※平成29年4月1日以降に生まれたお子様を3人目の対象とします



絵本は「こどもの本の店・童話館」よりお贈りします。

童話館について

絵本・こどもの本について30年以上取り組んだ専門的な経験から、
年齢にあわせたすぐれた絵本を選んでいます。
どれも、お子様の感性や言葉をはぐくむものばかりです。ぜひ、読んであげてください♪



こどもの本の店 童話館 グループ



折りの丘
絵本美術館

ひかり写真館で
プレゼントしている絵本も、
童話館にひとりひとり
選んでもらって、贈っているよ！
詳しくはP13のひかり写真館へ

どんな絵本があるのか詳しくは・・・P11の母子支援コーナーまで ▶

健康診断の項目を追加します！



胃カメラ NEW!

40歳以上の希望者が対象です



乳がん・子宮がん健診の年齢引き下げ NEW!

30歳から25歳に対象年齢を広げました。こちらも希望制です

スポーツクラブの法人会員サービスを始めました！

スポーツクラブ「ルネサンス」



ルネサンスと健康保険組合で契約を結ぶことで、
15歳以上の加入者の方は自由にスポーツクラブを
ご利用いただけるサービスです。

プラン

使いたい
放題！



Monthly コーポレート会員

月額8,424円(税込)

1回
ごとに！



1Day コーポレート会員

1回1,620円(税込)

変更OK
手数料無料

※初回登録時に事務手数料1,080円(税込)が必要です

ご入会に必要なもの

健康保険証

Monthly コーポレート会員のみ下記も必要です

- ・月会費2ヵ月分
- ・金融機関名/支店名/口座番号控え/お届け印
- ・運転免許証(交付されていない方は保険証またはパスポートなど)

ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードから引き落としになります。)

詳しくはWEBで検索

不明な点は、お電話ください

ルネサンス 法人会員

検索

☎03-5600-5399

平日/10:00~18:00

※ご利用は15歳以上の方に限らせていただきます。 ※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。
・医師等により、運動を禁じられている方・妊娠中の方・他人に感染する恐れのある疾患を有する方・酒気を帯びている方・刺青(タトゥー含む)のある方・ペット連れの方
・暴力団関係者・会社が不適当と認めた方

平成28年度

健診結果発表！

平成28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。



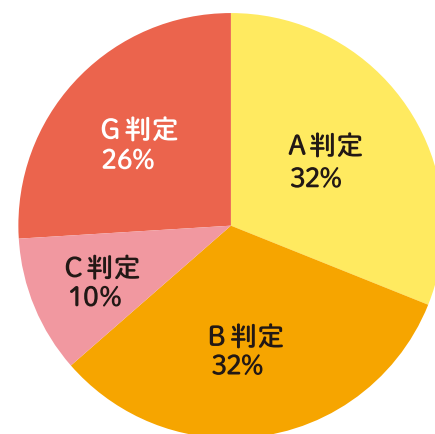
健康診断の結果 判定区分の種類

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。

総合判定

今年度（受診人数：12,108名）



A・B判定（健常者の割合）・・・64%
C・G判定（受診勧奨者の割合）・・・36%

健常者の割合が7割をきりました。
受診勧奨者においては、C判定よりもG判定の割合が16%上回っており、上り坂傾向にあるようです。危険です。
自分は大丈夫だろう!!と安心せずに、健康改善に取り組みましょう。

肥満のはなし 肥満率

C・G判定の大きな要因として、“肥満”があげられます。
肥満の合併症として糖尿病にかかりやすくなりますので、自分自身でリスク管理をしていきましょう。

今すぐ自分の肥満度チェック！

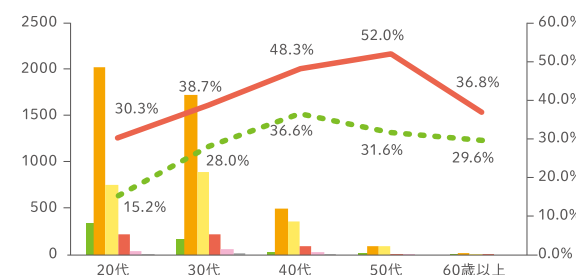
肥満の指標となる「BMI」。身長に見合った体重かどうかを判定する数値です。

BMI 体重kg ÷ (身長m)² 適正体重 (身長m)² × 22

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

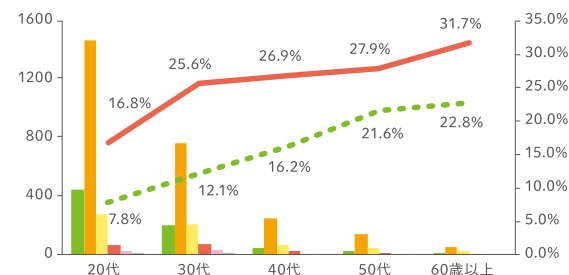
男女別の肥満率

男性肥満率



全体的に肥満率は全国平均を上回っております。
男性は女性と比べて20代から肥満率が目立ちますが、50代で肥満率が50%を超えております。

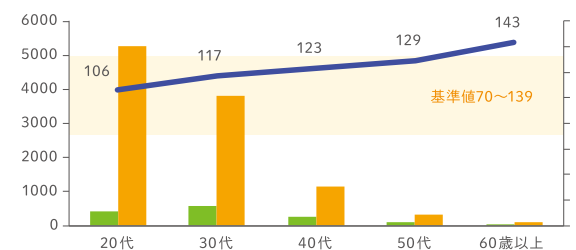
女性肥満率



こちらも全体的には平均を上回った結果となりました。
女性は歳を重ねるにつれ、徐々に肥満傾向にあるようです。

脂質代謝

LDL(悪玉) コレステロール



血液中の脂質には総コレステロール、中性脂肪、HDL(善玉)コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールがあります。
なかでもLDL(悪玉)コレステロールが多いと動脈硬化を引き起こします。
肥満の方は、コレステロール値も同様に高くなってきますので、改善しましょう。

食事療法のすすめ

- ① 1日の摂取カロリーは、標準体重1kg当たり25キロカロリーを基準とする。
- ② 朝、昼、夕の摂取カロリーはほぼ均等に。夕食の炭水化物は控える。
- ③ 就寝2時間前には夕食をすませ、寝る前の食事は禁止。
- ④ 早食い、ながら食いはNG。20回以上噛むことを意識する。
- ⑤ ファストフード、レトルト食品、外食は控える。



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。

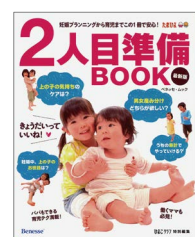
プレゼントのご紹介

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贈ります。



『はじめての妊娠と出産』
胎教CD付き



『2人目準備ブック』



『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・3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。

平成29年4月1日より3人目のお子様にも絵本をお贈りいたします！注)平成29年4月1日以降に生まれたお子様

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



3人目

絵本セット



健康さんだる

第11話 2017新緑号 編

新年度が始まり、街には新社会人らしき若者をよく見かけるようになりました。

そして彼らを見るたびに(いいなあ。若いなあ)という気持ちになり、

これはもう完全にオヤジだと落ち込む今日この頃です。

そこで今回は、落ち込みの原因になっている「若者」の動きやしぐさと

「もはや間違いなく若者でない年代」の動きやしぐさで何が違うのかを考えてみたいと思います。

「動作・しぐさ」と 「年齢」について

よく、座るときや立ち上がるときに「どっこいしょ」とか声が出たら歳とった証拠といいますが、これは身に覚えがあるのでそのとおりだと思えます。さらに感じるの、座ったり立ち上がったりの動作が「どっこいしょ」の掛け声にマッチしているということなんです。つまり、年より小さい動きになっているという、悲しい事実です。

反対に、若い人が、たとえば「どっこいしょ」と言わなくても、立ち上がる動作には「どっこいしょ感」がないですよ。この差はどうして起こるのでしょうか。例によって調べてみました。

2007年に日本整形外科学会が「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)」という概念を発表しています。これは、和名で「運動器症候群」といい、運動器(骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉、神経)に障害が起こり、立つ、歩くといった機能が低下している状態をさします。つまり、かっこよくスタツと立ち上がりたいのに「どっこいしょ(くどい!)」的な鈍重な動作でしか立ち上がれないのはロコモの前兆といえるのではないのでしょうか。段差でつまずいたり、歩いていて

足をぶついたりしたことが何度かあるようなら、若くてもすでに「ロコモ」が始まっている可能性があるそうです。身に覚えのある人、いませんか？ロコモが進むと、要介護リスクが高まるということです。これは何とか改善したいものです。

では、「動き年齢」を改善するにはどうすれば良いかというと、生活の中にスクワットのような筋トレ的動作を入れたり、ときどきは速く動く。これが良いそうです。

環境の変化への適応力や、病気の抵抗抗力といった「防衛体力」に対して、人間が能動的に動くために必要な体力を「行動体力」といい、これには、筋力、敏しように性、瞬発力、持久力、平衡感覚、柔軟性などが関わっているといえます。

「多くの場合、筋力はその他の身体機能と関連しています。つまり、筋肉がしっかりと付いて力を発揮できる人はその他の機能も維持されています。いくつになっても動ける体でいるためには、まず、年相応の筋力を維持することが大切です。また、素早い動きによって筋肉と脳のつながりがよくあります」(京都学園大学健康医療学部の木村みさか教授)

特に衰えがちなのは足の筋肉のよう、足の筋力は加齢によって衰えやすく、足を持ち上げる力が弱まると、

ちよつとした段差につまずきやすくなります。だから、足の筋肉を鍛えることが重要なようです。それには、ウォーキングなどが手軽にできそうですが、その際に「プラス10センチ」太股で歩くようにするのがポイントのようです。

「人間は動物です。動物は文字通り「動く物」であり、体を動かすことが全ての機能を健全に保つための前提となっています。メタボもロコモも運動不足が原因。とにかく体を動かしましょう」(木村教授)

日本人の平均寿命は長いですが、自立して生活できる健康寿命との差は男性で約9年、女性で約13年もあります。いつまでも元気でいられるように、若い動作ができる身体を維持したいものです。脱！どっこいしょ！

平成29年5月吉日

常務理事 太田幸生



ひかり写真館

カワイイお子様をご紹介します!

弟にベッタリな世話好きのお姉ちゃんとお姉ちゃん大好きな弟。これからたくさん笑って大きくなあれ♪



さきむら ゆう
崎村 優羽ちゃん
2008年9月3日生まれ

8歳

さきむら そうすけ
崎村 奏介くん
2016年1月6日生まれ

1歳

株式会社サンライズネットワークス 崎村 麻美さん



やまがみ はると
山上 大翔くん
2016年9月19日生まれ

0歳

パパとはじめてのおとなのお風呂。手ごうに握りしめて不安げに見上げる顔も可愛いです。



ふるかわ まい
古川 舞ちゃん
2011年2月27日生まれ

6歳

弟分のはとこがうまれて、かわいいかわいいとごきげんです!



につた りの
新田 梨乃ちゃん
2016年11月29日生まれ

0歳

株式会社光通信 新田 崇さん



はら あやめ
原 彩姫ちゃん
2011年3月31日生まれ
はら ゆうせい
原 悠晴くん
2014年7月1日生まれ

7歳

2歳

株式会社ニュートン・フィナンシャル・コンサルティング
原 知巳さん・原 名央美さん

我が家の怪獣2人組です。けんかも多いけど、仲よく大きくなーれ!!

弟が大好きがお兄ちゃん。好きすぎていつも抱っこするといいます。



はしもと こうき
橋本 航貴くん
2014年1月16日生まれ

3歳

はしもと たくま
橋本 拓真くん
2016年11月23日生まれ

0歳

株式会社光通信 橋本 直紀さん

二女の1歳記念で撮影しました。ケンカもしますが、仲の良い姉妹で微笑ましいです。



いのうえ みわこ
井上 実和子ちゃん
2013年9月8日生まれ

3歳

いのうえ ひなこ
井上 緋奈子ちゃん
2016年2月5日生まれ

1歳

株式会社ニュートン・フィナンシャル・コンサルティング
井上 大祐さん・関根 香奈代さん



もり こたろう
森 鼓太朗くん
2009年3月15日生まれ

8歳

株式会社ジェイコミュニケーション 森 立夫さん



もり けんたろう
森 謙太朗くん
2015年10月14日生まれ

1歳

株式会社ジェイコミュニケーション 森 立夫さん

杉田さん、お父さんの教育、なにとぞよろしく願いいたします。またカレー屋さん連れてってください!



せざき あさひ
瀬崎 旭くん
2016年7月20日生まれ

0歳

株式会社光通信 瀬崎(薄井) 雄基さん



やまぐち せな
山口 晴煌くん
2015年9月10日生まれ

1歳

株式会社アイステーション 山口 杏葉さん・山口 吐夢さん

保育園のおやこ遠足♪楽しそうにすべっています(^_^)

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