

ひがり健保だより

2018
Autumn
&
Winter

各種健診の 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

2018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30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 主婦健診・家族特定健診のご案内
- P4 二次検診へ行こう！
- P5 運動のススメ
- P6 健康サポートアプリを使おう
- P7～8 予防接種のご案内
- P9～10 健康スコアリングレポート
- 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できます。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



「歯科健診センター」のHPに移動します。



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30年10月1日～平成31年1月31日

予約受付 平成30年9月18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。



主婦健診

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・視力検査・内科健診・腹囲測定・検尿・胸部レントゲン・心電図（35歳以上）



25歳以上の方は、
乳がん検査（乳房エコーかマンモグラフィ）
& 子宮がん検査も受けられます。



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・視力検査・内科健診・腹囲測定・検尿・胸部レントゲン・心電図・問診



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。
また、胃部検査も受けられます。

予約申込方法

①WEB予約がおすすめ！

健診ポータルサイト i-wellness

PCやタブレットからは、検索エンジンで、「i-wellness」と検索！

スマホからは、右のQRコードを読み取って直接アクセス！



サイト利用登録（初めてご利用の方）より、
▶ID・パス設定 ▶ログイン ▶予約申込



②電話予約

ウェルネス・コミュニケーションズ（株）
健診予約センター

☎0570-783-186

営業時間：平日のみ8:30～19:30

①お客様番号 ②お名前・生年月日

③会社名または健康保険組合名を聞かれます。

体の危険信号も立ち止まろう！

二次検診へ 行こう！



健康診断は受けたあとが重要なんです！

何かあってからでは手遅れになる可能性も

ご自身だけでなく大切な家族のためにも健康と笑顔を届けましょう。

検診結果に「要再検査（精密検査）」とあったら、だれでも悪い病気だったらどうしようと

恐怖と不安を抱かれると思います。

そんな時はこのように視点を改めてみてはいかがでしょうか。

● 普段は忙しくてなかなか病院へ行く機会もないから、自分の健康を見直すチャンスだ！

● 万一病気が見つかったとしても早めに治療を始めることができる！

生活習慣病は自覚症状が少なく、放置すれば心疾患や脳疾患など命にかかわる病気につながる
リスクが高まります。

「自覚症状もないし大丈夫」と自己判断せず、ご自身やあなたのご家族・大切な人達が悲しい辛い
思いをしないよう、まずは病院へ！

これからの人生を元気に過ごし楽しみましょう。

要再検査

検査値の異常が一時的なものか、本当に病気なのかを判別するため、もう一度検査をするということです。「異常なし」となる場合や経過観察等で済む場合も多くあります。

要精密検査

病気の可能性があるという意味です。さらに詳しい検査が必要な場合は「要精密検査」、生活習慣病が重症な場合は「要医療」となります。

要医療

■精密検査があなたの命を守る！（がん検診の場合）

精密検査でがんと診断される人は多くありませんが、発見・治療が早いほど治る確率も上がります。

	精密検査 受診率 ¹⁾	精検受診者の うちがん であった人の 割合 ¹⁾	早期発見した場合の 5年相対生存率 ²⁾ ※（ ）内はⅣ期で発見された 場合
胃がん	80.4%	1.28%	97.4%（7.2%）
肺がん	83.1%	2.41%	81.8%（4.5%）
大腸がん	68.8%	2.90%	97.6%（20.2%）
子宮頸がん	74.3%	1.81%	92.3%（26.6%）
乳がん	87.2%	4.15%	100.0%（37.1%）

1)厚生労働省「平成28年度地域保健・健康増進事業報告」より平成27年度がん検診受診者における要精密検査の受診状況
2)「全国がん（成人病）センター協議会生存率共同調査」より全がん部位別臨床症例別5年相対生存率（2007年～2009年診断症例）〔2018年2月集計〕

運動のススメ



健康を保つ為に必要な『運動』。なぜ運動が必要なのでしょう。
運動をする事により生活習慣病を予防し、心身ともに健康で豊かな生活を送ることができます。
運動の大切さ、その効果を知ることで『運動』がさらに楽しくなります。
毎日を動かす“運動習慣”を身につけましょう。

運動がもたらす効果

身体面

筋力や心肺機能などの維持向上、生活習慣病の予防、冷え性の改善

精神面

認知症の予防、ストレス解消など

「ナガラ運動」をやってみよう

通勤・仕事をしナガラちょっとした工夫で消費カロリーを増やしてみましょう。

★ 姿勢を正して大また早歩き

お腹をへこませ、背すじを伸ばしあごを軽く引く。
つま先で地面を力強くけり出し、かかとから着地する。
1分間に100mのペースで歩けば、消費カロリーは普通歩きの2倍以上になる。

★ 階段昇降を活用

背すじを伸ばし、お腹を引き締め、上体をやや前傾させる。
かかとを階段から外して、ひざを高く持ち上げると負荷が高まる。

★ 電車でつま先立ち

お腹をへこませた状態を保ったまま、30秒～1分を目安につま先立ちをキープ。
疲れたらかかとを下ろして休みながらを繰り返す。



スポーツクラブルネサンス 法人会員 健康アプリのご案内  RENAISSANCE

ダウンロード後に企業IDをご入力ください！

企業ID:r3rgn



健康アプリの決定版登場！

カラダかわるNavi



最近、こんなこと思い当たりませんか？

毎日食べている食事、
カロリーや栄養バランスは大丈夫かな？

歩いたり運動したりしてるけど、
食事と運動のバランスはとれてるのかな？

最近体重が落ちないし、やせない…

お腹周りが気になってきた

健康診断の結果が気になる

そんなあなたの食事や運動に、
管理栄養士「カロリーママ」が、
毎日、毎食、すぐに、アドバイスをくれます
喜んだり泣いたり怒ったり…。一緒に健康管理をしてくれます！

カラダ変わるNaviで楽しく健康管理をしましょう！

ダウンロード

このアプリの利用には
企業コードが必要です。

企業コード r3rgn

Android



iPhone



病気は事前の対策が大切

予防接種費用 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、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30年10月1日～平成31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方（被保険者・被扶養者）
申請期限	平成31年3月15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30年4月1日～平成31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31年4月12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

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）はムンプス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ャリア*になり慢性肝炎を発症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わる病気です。
※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
※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。

送付前に 確認しましょう

領収書に下記項目が記載されてあるか確認してください。
①受診日、②受診者氏名、③医療機関名、
④予防接種名（インフルエンザ・おたふく etc…）、⑤1回の接種料金

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！



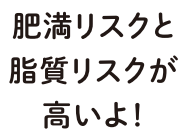
A cartoon illustration of a smiling character with a large yellow star on its head. The character is wearing a blue dress and holding a thin stick. The background is light blue with faint floral patterns. On the left side, there is vertical text in Chinese characters: "建", "省", and "主".

全てが😊になるよう皆さんといっしょに頑張っていきます。普段の生活習慣が特に大事ですので、健康ライフを意識していきましょう。

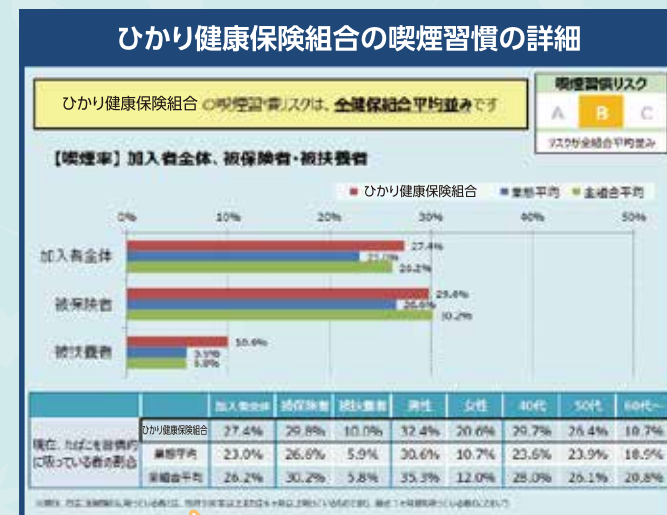
健康スコアリングレポートは、各保険組合の加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等について、全健保組合平均（以下全組合平均という）や業態平均と比較したデータが見える化したものであり、企業と健保組合が従業員等の予防・健康づくりに向けた連携を深めるためのコミュニケーションツールです。

政府の『未来投資戦略2017※』を受け、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して、2018年度より健康スコアリングレポートが各健康保険組合に通知されます。

A cartoon illustration of a young boy with black hair, wearing glasses and a green shirt. He has a small mustache and is looking up at a large, bright yellow crescent moon. A speech bubble is next to him, containing the Japanese character 'が' (ga). The background is a light blue sky with faint white clouds.

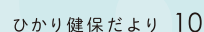
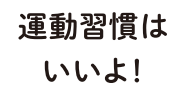


家族の
肥満リスクが
高いよ!



喫煙習慣は
まあまあだよ！

飲酒習慣も
いいよ!



赤ちゃん！大きくな～れ！

母子支援 コーナー

どの
絵本が届くか
お楽しみに！



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・被扶養者となって、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お贈りします。



『はじめての妊娠・出産』



『2人目準備ブック』



『育脳オルゴール』



『森のオルゴール2』

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・被扶養者となって、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。

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14話 2018 秋冬号 編

皆さま。今年の夏はとにかくやたらと暑かったですね。このコラムを書いているのは9月下旬ですが、

まだまだ暑い日が続いています。はやく秋らしくなってほしいものです。

さて、前月号では「深呼吸の必要」のテーマで深呼吸の大切さを伝えさせていただきましたが、今号は「ため息」について触れたいと思います。わりとポジティブなイメージのある「深呼吸」に

対して、かなりネガティブなイメージの強い「ため息」のワケを探っていきます。

ため息のワケ



出だしても触れましたが、「ため息」ってマイナスなイメージですよ。実際、疲れたときとか、がっかりしたときとか、アンニュイな気分になったときに人はため息ついちゃいます。なんでため息ってでちゃうんでしょうか。「ため息のワケ」を探ってみましょう。

マイナスイメージのため息。実は心身がまさにマイナスな状態の時に、その状態から脱却するために、深呼吸の一種なんだそうです。心が弱っているとき、疲れているときに、リラックス状態になることが必要だと本能的に感知し、ため息の形で深く呼吸すること、リラックス効果を生み出すそうです。精神疲労・ストレスに対する自己防御の要素がある、ということになりますね。そう考えるとため息は、生きていくうえでかなり重要なアイテムです。

ため息をつく原因をもう少し詳しくとところまで調べていくと、こんな感じでした。
「忙しい状態や、緊張した状態が長く続くと、人間の呼吸は浅くなります。また、ストレス状態が続くと、どうし

ても下を向くことが多くなり、必然的に姿勢が悪くなってしまう。姿勢の悪化も呼吸が浅くなることにつながります。呼吸が浅いと体の隅々まで十分に酸素を供給することができなくなり、酸欠状態に陥ります。そして酸欠状態に陥ると、体の中の疲労物質が増加してしまうのです。ため息は、浅くなった呼吸を深い呼吸に戻し、酸欠状態を改善するための体の働きのひとつです。」

というわけで、「ため息」のメカニズムがわかってきたところですが、「ため息をつく」と幸せが逃げる」なんて言葉があるように、一般的に歓迎される行為ではありません。これは、私の推測ですが、そもそもため息をつくときのその人の状態がマイナス状態であるわけですから、そのマイナス状態の人が行う行為として、悪いイメージになってしまうのだと思います。

ため息をつく本人にとってみればリラックスの行為でも、周りの人には嫌な気分させる迷惑な行為で、できるだけ時と場所を選ぶことも大切ですね。因みに、ため息をつくのもコツがあるようです。ため息をつくときは、長くゆっくり吐ききるのが効果的で、目安としては吐く時間を吸う時間の2

倍にすることです。ため息をつきたくなったら「ゆっくり長く吐き出す」を思い出してください。

ではここで、ため息のメリットとデメリットを上げてみたいと思います。

「ため息のメリット」

- ・緊張を和らげる。
- ・ストレス発散ができる。
- ・呼吸が深くなり、血流がよくなる。
- ・自律神経のバランスが整う。 など。

「ため息のデメリット」

- ・周囲の人を不快にすることがある。（場合によっては人間関係に影響したりするかも知れません）
- ・ため息を出し続けるとうつ病になる危険がある。（ため息は「うつ病の初期サイン」。あまり多い場合は要注意） など。

という具合に意外なメリットもあるため息ですが、つきすぎはやはりキケンです。一生ため息つかないで済むはずないですから、上手に付き合っていくべきですね。

平成30年11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

我が家のやんちゃ娘！
はじける笑顔にパパとママはメロメロです！



がらん さくら
加覧 桜ちゃん
2017年1月24日生まれ
株式会社ニュートン・フィナンシャル・コンサルティング
加覧 雄太さん、ひかりさん

1歳



よねやま さとし
米山 敏くん
2018年7月19日生まれ
株式会社ニュートン・フィナンシャル・コンサルティング
米山 毅さん

0歳

げっぷをするときは何故かいつも
この顔になります★



むとう かなた
武藤 奏音くん
2015年6月1日生まれ
株式会社ニュートン・フィナンシャル・コンサルティング
武藤 朋美さん

3歳

大好きな楽天の応援っ♪
今年は20戦以上行きましたっ！！



よねざわ りくと
米澤 陸翔くん
2016年12月29日生まれ
株式会社光通信 米澤 一真さん

1歳

アンパンマンと電車が大好きなやんちゃ坊主！
たくさん遊んで大きくなってね♪



ふじもと はると
藤本 晴翔くん
2017年6月10日生まれ
株式会社ニュートン・フィナンシャル・コンサルティング
藤本 佳苗さん

1歳

神社の泣き相撲大会に参加してきました。
「泣く子は育つ」大神さまの前で号泣です。
元気に育てー！！



たけうち えれあ
武内 瑛怜亜ちゃん
2014年10月27日生まれ
たけうち まえりす
武内 舞莉澄ちゃん
2016年10月1日生まれ
株式会社ニュートン・フィナンシャル・コンサルティング
武内 一郎さん

4歳

2歳

12月には第三子が出生予定です。
元気に生まれてきますように！

1歳の誕生日にプレゼントをもらって
満面の笑み！



いのうえ ゆうと
井上 結都くん
2017年8月19日生まれ
INEST株式会社
井上 幸治さん

1歳

毎日この笑顔に癒されています！
なので仕事も育児も頑張れます！
元気に大きくなってね♪



ささき みやび
佐々木 雅くん
2018年2月2日生まれ
株式会社EPARK
佐々木 誠治さん

0歳



おかだ きよはる
岡田 清春くん
2015年5月1日生まれ
おかだ すずつぐ
岡田 鈴継くん
2018年5月29日生まれ
株式会社サンライズネットワークス
岡田 香織さん

3歳

0歳

少し照れ屋の優しいお兄ちゃん！
よく寝てよく笑う穏やかな弟くん♪
仲良し兄弟です！！♡



くぼた りゅうせい
久保田 琉生くん
2018年2月26日生まれ
宮城エナジー株式会社
久保田 一樹さん

0歳

ママの髪の毛大好き このやんちゃ坊主♪



やまぐち せな
山口 晴煌くん
2015年9月10日生まれ
やまぐち れお
山口 零生くん
2017年7月30日生まれ
株式会社アイ・ステーション
山口 吐夢さん、杏葉さん

3歳

1歳

相思相愛の兄弟です(^ ^)
ふたりで仲良く遊んでくれるので助かります♪

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

おしえてひかりちゃん

退職後は保険証を使用できません！

知らない大変！保険証の使用期間をご存じですか？

● 在職中の保険証が使用できるのは、退職日までです

- × 月の途中で退職したけど、月末まで使えると思っていた
- × 勤務先から保険証の返還を求められなかったのもそのまま使用した
- × 保険証を医療機関窓口で提示したら使用できた
- × 次の保険証ができるまで仕方なく使った
- × 退職前から治療している病気は退職後もそのまま使える

この認識は
すべて誤って
います



注意

退職日以降に誤って保険証を使用した場合
医療費は返還していただきます

退職後に未返却の保険証を使用してかかった医療費は被保険者本人の全額負担となります。
一旦健康保険組合が負担しますが、加入していない方の医療費を給付することはできませんので、
医療費を返還請求させていただきます。



● 退職後はご自身で新しい健康保険に切り替え手続きをします

日本では何らかの健康保険に加入することが義務づけられていますので、
退職後は、下記のいずれかの健康保険に加入しなければいけません。

※自動で切り替わりませんので、必ずご自身で手続きを行ってください。

再就職が決まっている

● 新しい勤務先の健康保険に加入する

再就職が決まっていない

- 家族の健康保険に被扶養者として加入する
- 国民健康保険に加入する
- 在職時の健康保険組合に任意継続被保険者として加入する

編集後記

ついこの間まで暑かったと思ったら、もう秋も後半に突入しようとしています。

月日の経つのが本当に早く感じるようになりました。皆様はいかがでしょう。さて、今号は、健診結果の見方や予防接種のご案内に加え、二次健診の勧めや、運動促進など、ヘルスアップ関連の内容を掲載しております。

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>