

ひかり健保だより

最終号

2019
Autumn
&
Winter

ご愛読
ありがとうございました!



情報はホームページを
見てください。



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

2019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！

令和元年12月吉日
理事長 儀同康



INDEX

- P1 理事長挨拶
- P2～3 ひかり健保だより廃刊のお知らせ&HP閲覧案内&アドレス募集
- P4 肝機能に異常がでたら
- P5 医療費控除とセルフメディケーション税制
- P6 知らないと損する薬のもらい方or医療費節約術
- P7 予防接種のご案内(インフルエンザ)
- P8 予防接種のご案内 (乳幼児予防接種)
- P9～10 健康スコアリングレポート(2018年度)
- 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(マイナンバーを届出しよう)



ひかり健保だより廃刊のお知らせ&ホームページ閲覧案内&アドレス募集

平成17年4月の創刊以来、皆様にご利用いただいております「ひかり健保だより」ですが、誠に勝手ながら令和1年の最終号で廃刊とさせていただきます。創刊からの15年間、ご愛読いただきました皆様には厚く御礼を申し上げます。廃刊後は一部の内容をひかり健康保険組合ホームページおよびメルマガにてお知らせさせていただきます。



各種申請はこちら



けんこう通信や健康診断、インフルエンザ・予防接種などのお知らせをしています。

ホームページをご活用ください

各種申請や健康保険に関する疑問があれば、ホームページをご利用ください。

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、ぜひ活用してみてください。



＼ 検索エンジンで検索!! /

ひかり健康保険組合

検索



もしくはHPのQRコードから…→

メルマガ配信のお知らせ

「ひかり健保だより」の廃刊にともない、メールマガジンにて季節のお知らせや、申請の案内等をお送りします。ご希望の方は、下記メールアドレス宛てにご連絡ください。



Email: info@hikarikenpo.or.jp

タイトル: ひかり健保メルマガ登録

ホームページの更新情報やお知らせを定期的に配信します(月1回程度)

※ご登録いただきました情報は、ひかり健康保険組合メールマガジンの送信目的でのみ利用します。

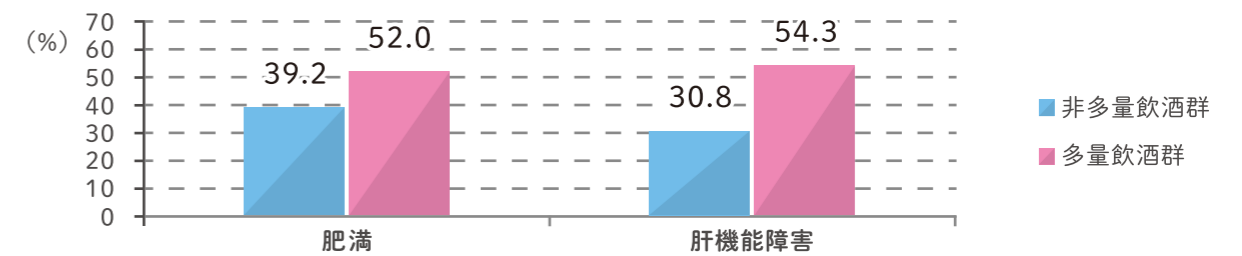
皆様の健康増進のお手伝いを、ひきつづき取り組んで参りますので、今後ともよろしくおねがい申し上げます。



肝機能に異常がでたら

肝臓が悪いということ、お酒の飲み過ぎを連想する人が多いのですが、それだけではありません。肥満も飲酒と同じくらい肝臓へのダメージがあるとされています！

■ 全組合の飲酒習慣と生活習慣病リスク保有者割合



※肥満: BMI25以上、または腹囲85cm(男性)・90cm(女性)以上 ※内臓脂肪蓄積による肥満リスク
※肝機能: AST31以上、またはALT31以上、またはγ-GT51以上

肝機能障害の主な原因は、**飲み過ぎ・食べ過ぎ**

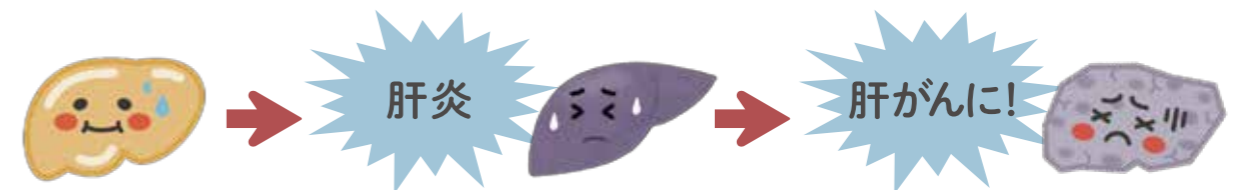
ASTが高い人は脂肪や糖質(ごはんやパン、甘いもの、果物)を控えて内臓脂肪を減らしましょう。

ALTやγ-GTが高い人はお酒を控えましょう。



	AST(GOT)	ALT(GPT)	γ-GT (γ-GTP)
受診動奨	51U/ℓ以上	51U/ℓ以上	101U/ℓ以上
基準値	30U/ℓ以下	30U/ℓ以下	50U/ℓ以下

飲み過ぎ・食べ過ぎにより中性脂肪が肝臓に蓄積すると【脂肪肝】に!
【脂肪肝】を放置すると、**危険な病気へ悪化する恐れがあります!**



上手にお酒とつきあうヒント!

■ おすすめのおつまみ

- ・寄せ鍋
- ・焼き鳥(レバー・ねぎなど)
- ・チーズ類
- ・納豆などの大豆製品
- ・豆腐やツナ、海藻などのサラダ

■ 飲み方の改善

- ・週に2日休肝日をつくる。
- ・ノンアルコールを活用。
- ・だらだらと時間をかけて飲むのはNG。
- ・夜遅くまでの飲酒もNG。



医療費控除とセルフ メディケーション税制の違い

病院や薬局で支払ったお金が一定額を超えていれば所得控除が受けられる医療費控除制度。平成29年分からは医療費控除の特例として薬局やドラッグストアなどで医療用成分を含んだ市販薬の購入について『セルフメディケーション税制』が適用されるようになりました。医療費控除とセルフメディケーション税制について還付される条件、控除額、年間控除上限額などについて、解説してみたいと思います。



医療費控除とは?対象となる医療費とは?

皆さんや皆さんと生計をともにする家族が1年間に自己負担した医療費が一定額を超えた場合、その超えた額を所得控除できる制度が医療費控除です。対象となる医療費は病院の窓口で払ったもの以外にも薬局で購入した薬、あんま、はりなどの施術費、通院の費用なども対象となる一方で健康診断や人間ドックといったいわゆる治療でないものは対象ではありません。

医療費控除対象となる医療費の例

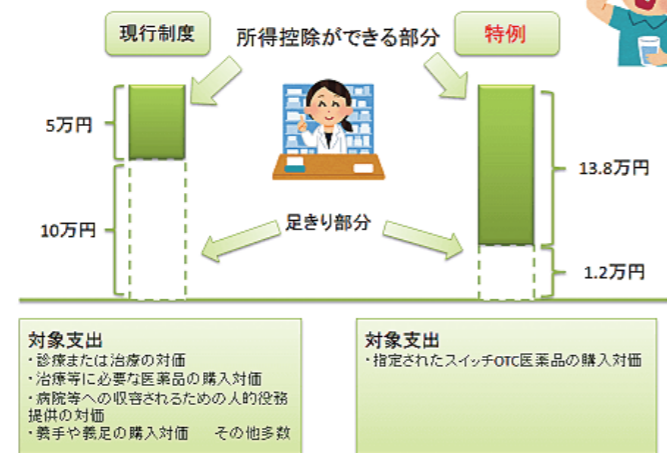
- 医師に払った治療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用、往診費用
- 入院時の食事療養・生活療養費
- 歯科の保険外費用
- あんま、指圧、はりの施術費など

控除対象とならない医療費の例

- 健康診断、人間ドックの費用
- ビタミン剤、消化剤、体力増強剤等治療のためでない医薬品の購入費
- 自家用車で通院するときの駐車代やガソリン代
- 予防接種費用
- 妊娠検査薬や妊婦用下着購入費
- コンタクトレンズ代など

現行の医療費控除と特例(セルフメディケーション税制)

※年間15万円の医療費支出があった場合



医療控除の対象

セルフメディケーション
税制の対象

なお対象製品の多くには
以下の共通識別マーク
(一般社団法人 日本OTC医薬品
情報研究会の登録商標)が
入っています。

セルフメディケーション
税 控除対象

医療費控除の額は

その年の1月1日～12月31日に支払った医療費から健康保険からの給付(高額療養費、出産育児一時金など)や生命保険会社からの給付(入院時給付金など)を引いた額が10万円または所得金額の5%のいずれか低い方を超えていれば、その超えた金額が医療費控除額となります。ただし年間200万円が上限です。

その年に支払った医療費-給付金保険金等-10万円または所得総額の5%(いずれか低い方)=医療費控除額(年間上限200万円)

セルフメディケーション税制とは

平成29年分からは薬局やドラッグストアなどで医療用成分を含んだ市販薬の購入について『セルフメディケーション税制』が受けられるようになりました。これは医療費控除の特例との位置づけであり医療費控除と両方同時に利用することはできません。また市販薬の中でも対象となる成分が決まっており、本来医者からの処方箋がないと使用できなかった医療用の83成分を一般向けに転用した薬(スイッチOTC薬:Over The Counter)のみが対象となります。

セルフメディケーション控除の額は

その年(1月1日～12月31日)に自分や家族(自己と生計を一にする配偶者やその他の親族)が購入したスイッチOTC医薬品の金額(最大10万円を限度)が12,000円を超えた場合にその超えた金額(最大88,000円を限度)が所得控除額となります。

知らないで損をする! 医療費を節約する6つのコツ

病気になったら病院にかからなければいけません、そのときに、思った以上にかさんでしまうのが医療費です。今回は、「医療費をできるだけ安くおさえたい!」というみなさんに、ちょっとした工夫で医療費を節約するコツをお教えします!



1. 薬を院内処方してくれるクリニックは安くつく

医薬分業が進み、今の病院はほとんどが診察のみで、薬は調剤薬局で処方してもらうようになっています。実は、この制度では2か所で料金を支払うことになるため、医療費がどうしても高くなってしまいます。しかし、昔から開業している診療所では薬も処方しているところがあります。これが院内処方です。院内処方をしていない病院は、「病院+調剤薬局」の組み合わせよりも医療費が安くつくので、院内処方をしている病院が近所にある場合には行ってみたいと思います。

2. 診療時間内でも、夜間・土曜日の午後・日曜日の通院は避ける

現在の医療制度では、診療時間内でも、平日は早朝6:00-8:00と夜間18:00-22:00、土曜日は6:00-8:00と12:00-22:00、日曜日・祝日は6:00-22:00に診療所(ベッド数が20床未満の医院やクリニック)にかかる場合、診療所は「夜間・早朝等加算」として500円(3割負担で150円)の割増料金を取ってもいいことになっています。

良心的な診療所では「夜間・早朝等加算」を取っていないこともあります。多くの診療所が割増料金を徴収しています。夜間や土曜日の午後、日曜日に診療をしている診療所に行ったときは、会計の際に領収書と一緒にもらえる医療明細書を見てみましょう。「夜間・早朝等加算」といった項目に数字があれば割増料金を徴収されているということです。

さらに、「夜間・早朝等加算」は調剤薬局でも徴収していることになっています。調剤薬局の場合は、営業時間内の平日は早朝6:00-8:00までと夜間19:00-22:00、土曜日は6:00-8:00と13:00-22:00、日曜日・祝日は6:00-22:00が「夜間・早朝等加算」の対象になります。調剤薬局の「夜間・休日等加算」の割増料金は処方箋1回につき400円(3割負担で130円くらい)です。診療所で割増料金を取られ、調剤薬局でも割増料金を取られたのではたまりません。なお、この時間の区切りは受付時間にもとづいています。よって、診療所に行くときは、平日は18:00まで、土曜日は12:00までに、調剤薬局では平日は19:00まで、土曜日は13:00までに受付を済ませるようにしましょう!

3. 薬はジェネリック薬(後発薬)を出してもらおう

ジェネリック薬(後発薬)は、特許の期限が切れた医薬品(先発薬)と同じ有効成分で作られた薬のこと。先発薬に比べ30%~80%の値段で売られているケースが多くあります。このことから、病院で処方された薬にジェネリック薬がある場合は、ジェネリック薬を出してもらおう方が医療費は安くなります。調剤薬局に処方箋を出すときに「ジェネリック薬がある薬は全部ジェネリック薬にしてください」と言えばすみます。しかし、医師が書いた処方箋に「後発医薬品への変更不可」と書いてある場合は、薬局はジェネリック薬を処方できません。ま

ずは、病院で処方箋をもらったときに処方箋をチェックし、「後発医薬品への変更不可」と書いてあった場合は、その場で医師に訂正してもらいましょう!

4. 不要な一包化はさける

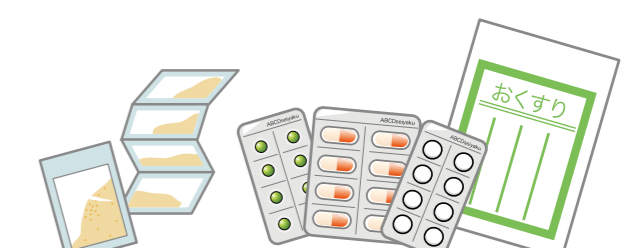
一包化(「分包」ともいう)とは、複数の薬が処方される場合に、薬の飲み忘れや飲み間違いを防ぐために、1回に飲む複数の薬を1パックにまとめることです。薬の種類が多い患者や高齢者の患者には、一包化の指示が医師の処方箋に書いてあることがあります。しかし、この一包化にも「一包化加算」という追加料金がかかるのです。56日分以下の場合の「一包化加算」は、7投与日数ごとに(端数繰り上げ)320円(3割負担で100円くらい)です。薬の管理が自分ででき、一包化の必要がない人は、病院で処方箋をもらったときにチェックし、「一包化」「分包」といった指示が書いてあった場合は、その場で医師に訂正してもらいましょう!

5. 不要ならお薬手帳を断る

2014年4月以降、お薬手帳を希望しない場合は70円(3割負担で20円くらい)安くなるようになりました。「処方時にもらう薬の説明書を保管しているからお薬手帳は必要ない」と考える人はお薬手帳を断ると約20円の節約になりますよ。

6. 長期通院の人へ:通院回数を減らす

持病があって、長期で通院が必要な場合には、医療費がかかるだけでなく、「たびたび通院するのも大変」という人も多いでしょう。とくに、症状が落ちついて、あとは薬を処方してもらうために病院に通う、というケースは結構あるもの。そんな場合は、通院回数を減らしてもらいましょう。2週間に1回通っている人なら4週間に1回に、1か月に1回通っている人なら2か月に1回にすれば、医療費と通院にかかる交通費がグッと安くなりますよ! そもそも、度々病院に行かなくてはならなかった理由は、処方される薬によって「1回に最大14日分まで」「1回に最大30日分まで」と最大処方量が決まっていたから。しかし、厚生労働省の指示で、多くの薬について原則上限がなくなりました。このことで、かつて薬が1回に最大14日分までしか処方されなかったために、何となく2週間ごとに通院していた人も、今は病状に応じて1~3か月に1回の通院でOKになるかもしれませんよ。まずは、医師に相談してみてくださいね!



病気は事前の対策が大切

予防接種費用補助のご案内

あっち
いけー!



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

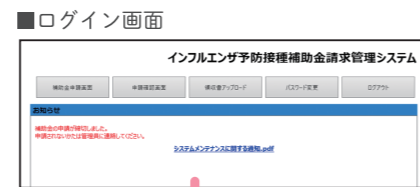
- 接種期間** 令和1年10月1日～令和2年2月29日接種分
- 補助対象者** ひかり健康保険組合に加入されている方(被保険者・被扶養者)
- 申請期限** 令和2年3月13日(金)
※申請期限を過ぎますと受付できません。 Webからの申請は3月13日が期日となりますが、申請書は3月17日消印有効となります。
- 補助金額** 1人1回 3,000円まで ※乳幼児は1人2回まで申請できます(3,000円×2回)
- 申請方法** web申請と領収書(原本)郵送
- 補助金支払日** 令和2年4月末日

Web申請は1月中旬以降申請可能となる予定です。申請ができるようになりましたらホームページでご連絡致します。領収書は大切に保管しておいて下さい。

申請方法(予定)

- 1.申請用のwebにアクセス**
ひかり健康保険組合HP(<http://www.hikarikenpo.or.jp/>)の申請書一覧より申請ができます。
- 2.申請内容を入力**
注意 1家族1度の申請となります。ご家族様分をまとめて申請してください。
- 3.領収書郵送用紙に領収書原本を貼付してひかり健康保険組合もしくは会社窓口へ送付**
※印刷環境のない被保険者の方は、領収書1枚1枚の裏面に記号・番号・氏名を記入して郵送してください。

申請入力画面



補助金申請画面



乳幼児予防接種補助金

- 接種期間** 平成31年4月1日～令和2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** 令和2年4月15日(水)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 (流行性耳下腺炎) 年度1回まで

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

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。

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!

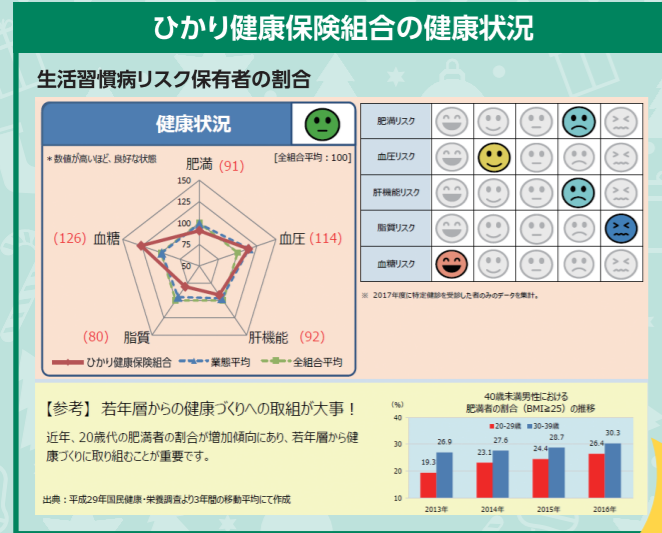


健康スコアリング レポート公開!!

健康スコアリングレポートは、健康保険組合ごとの全国と比較した健康レベルや、生活習慣、医療費の傾向を、厚生労働省と経済産業省が協力して作成されたものです。
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。

【ひかり健康保険組合の健康状況の詳細(経年データ)】

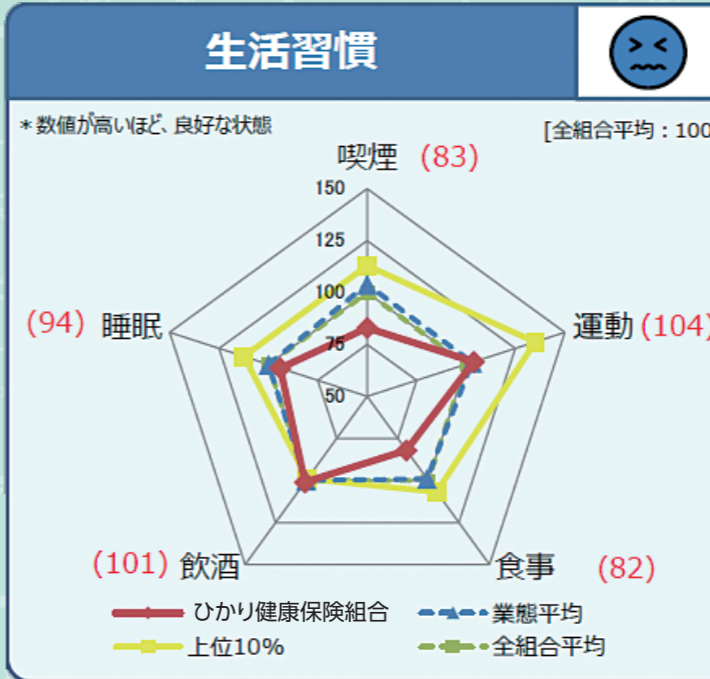
		加入者全体			被保険者			被扶養者		
		2015年度	2016年度	2017年度	2015年度	2016年度	2017年度	2015年度	2016年度	2017年度
内臓脂肪型肥満のリスク保有者の割合	ひかり健康保険組合	39.7%	40.7%	41.7%	42.8%	43.8%	44.9%	18.3%	19.2%	20.9%
	業態平均	37.2%	37.6%	38.2%	41.8%	42.0%	42.5%	16.4%	16.4%	16.9%
	全組合平均	36.8%	37.3%	37.8%	40.8%	41.3%	41.7%	16.9%	17.2%	17.7%
高血圧のリスク保有者の割合	ひかり健康保険組合	28.7%	29.1%	29.1%	29.6%	30.3%	29.7%	22.5%	20.7%	25.7%
	業態平均	28.8%	28.9%	28.9%	30.5%	30.5%	30.4%	21.2%	21.4%	21.4%
	全組合平均	32.7%	32.8%	33.3%	34.6%	34.7%	35.1%	23.0%	23.2%	23.6%
肝機能異常症のリスク保有者の割合	ひかり健康保険組合	34.1%	34.0%	34.3%	36.3%	36.9%	37.2%	19.0%	13.4%	15.4%
	業態平均	32.2%	32.4%	32.6%	36.4%	36.5%	36.5%	13.1%	13.1%	13.3%
	全組合平均	31.3%	31.5%	31.5%	35.0%	35.2%	35.0%	12.9%	13.2%	13.3%
脂質異常症のリスク保有者の割合	ひかり健康保険組合	27.3%	25.9%	26.8%	29.8%	28.2%	29.6%	10.1%	10.0%	8.2%
	業態平均	22.5%	22.3%	22.4%	25.7%	25.3%	25.3%	8.3%	8.2%	8.3%
	全組合平均	21.6%	21.5%	21.4%	24.3%	24.0%	23.8%	8.5%	8.5%	8.6%
糖尿病のリスク保有者の割合	ひかり健康保険組合	20.8%	24.7%	25.1%	21.6%	25.7%	26.5%	15.1%	17.3%	16.1%
	業態平均	30.8%	31.4%	31.9%	33.2%	33.8%	34.2%	19.8%	19.9%	20.5%
	全組合平均	30.7%	31.1%	31.7%	33.1%	33.5%	33.9%	19.2%	19.4%	20.0%



肥満リスクと脂質リスクが高いよ!
肝機能リスクも高いよ!

【ひかり健康保険組合の生活習慣】

適正な生活習慣を有する者の割合



喫煙習慣リスクと食事習慣リスクが高いよ!

生活習慣	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	ランクUPまで
喫煙習慣リスク	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	142人
運動習慣リスク	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	37人
食事習慣リスク	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	158人
飲酒習慣リスク	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	49人
睡眠習慣リスク	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	41人

※2017年度に特定健診を受信した者のみデータ集計。
※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※上位10%は業態ごとの上位10%の平均値を表す。ただし、業態の組合数が20以下の場合には全組合の上位10%の平均値を表示。

健康状況の経年変化

	2015	2016	2017	
肥満	ひかり健康保険組合	93	92	91
	業態平均	99	99	99
血圧	ひかり健康保険組合	114	113	114
	業態平均	113	114	115
肝機能	ひかり健康保険組合	92	93	92
	業態平均	97	97	97
脂質	ひかり健康保険組合	79	83	80
	業態平均	96	96	95
血糖	ひかり健康保険組合	148	126	126
	業態平均	100	99	99

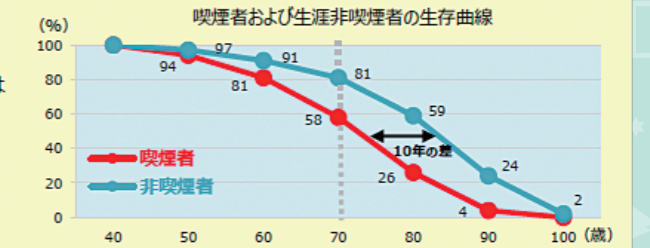
生活習慣の経年変化

	2015	2016	2017	
喫煙	ひかり健康保険組合	84	99	83
	業態平均	104	105	104
	上位10%	111	112	113
運動	ひかり健康保険組合	89	104	104
	業態平均	103	103	103
	上位10%	140	150	135
食事	ひかり健康保険組合	79	85	82
	業態平均	98	99	99
	上位10%	109	108	107
飲酒	ひかり健康保険組合	101	102	101
	業態平均	99	100	100
	上位10%	99	100	99
睡眠	ひかり健康保険組合	87	93	94
	業態平均	100	101	100
	上位10%	110	114	112

【参考】健康に働き続けるには禁煙が大事!

非喫煙者と喫煙者では、70歳時点で、35歳からの生存率が前者は81%であるのに対し、後者は58%となっています。
健康に働き続けるためには禁煙することが重要です。

出典：Doll R, et al. : BMJ. 328(7455): 1519,2004より作図



(注)【本レポートにおけるデータ対象】
・医療費：全加入者 / 特定健診(健康状況・生活習慣)：40歳~74歳。
・健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数50名未満の場合データ非表示。
・合併のあった組合については、合併前の各組合のデータを合併して表示。

赤ちゃん!大きくな〜れ!

母子支援 コーナー



親子で読書。
素敵な時間を
過ごしましょう!

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。



『はじめての妊娠と出産』



『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16話 2019 最終話

皆様。8年間連載してきましたコラム「健康さんだる」も、ついに最終話となりました。

いつかまた別の形でコラムを書かせていただくことがあるかも知れませんが、

ひとまず最終話ということで、最後のテーマを、「時代・環境に順応し、

自分をしっかり持ちつつ柔軟に生きてゆきたい」という思いを込めて

「しなやかに生きよう」にしました。

しなやかに 生きよう



このコラムはこれまで「健康」に関連するテーマを取り上げてきました。その意味では若干逸れる気もしたかもしれませんが、人生100年時代、なかく健康に生きていくためには「しなやかな心」が必要ではないかと思えます。「しなやか」は、「たわむ・曲がる」様子に由来した言葉で、力が加わってたわんだり曲がりたりしても決して折れず、加えている力を抜くと元に戻る様子を表しています。また、「優美さ」という意味もあって、動作や態度にふれが無く落ち着いていることを表します。単に落ち着いているだけではなく心がおとまっている場合にも使われます。「柔軟」という意味では思考に偏りがなく視野が広いことを指します。どの意味であつても、折れないこと、弾力があつてやわらかなことがポイントです。

なかなかこの境地にたどりつけません。降りかかる雨風を柳のように「受け流す」ことができれば、柳のようにしなやかに、折れずに生きられるはず。でも、気が付けば正面から受け止めてしまつてストレスになりやすくなる。このストレスを受け流して様々な状況にフレキシブルに対応できるようにするにはどうしたらよいか。例によって調べてみました。

- 1、もの見方をかえてみよう
ストレスの原因そのものをなくすのは難しくても、とらえ方を変えることはできます。ストレスを感じる時、そこにはものの見方つまり価値観や判断が働いています。たとえば「絶対にミスをしてはいけない」と考えていれば、小さなミスをするたびに落ち込むこと。でも、「失敗は成功の元」ととらえ方を変えられれば、同じミスでもさほど落ち込まずに済みます。出来事そのものは変えられなくても、自分自身の受け止め方を変えることでストレスを少なくすることが出来るはず。それには自分自身の「思考のクセ」に気づくことが大事なようです。
- 2、オールオア・ナッシングな考え方をやめてみよう
自分を常に白か黒のどちらかに分類していかないでしようか。常に完璧である続けることは難しいです。常にもっと難しいので、とすれば自分を責めてしまふ機会が増えることに。白黒つかないグレーな自分も認めてあげましょう。
- 3、悪い予想にはストップをかけよう
ちょっとしたトラブルが起きるたびに最悪の予想をしてしまつていませんか? まだ起きてい

ないことを心配して疲れてしまつと前向きな行動をする余裕がなくなつてしまひます。最悪の事態を思い浮かべている自分に気づいたらストップをかけましょう。

- 4、ポジティブな出来事を思い出そう
イヤな出来事は記憶に残りやすいもの。反面、良いことがあつても「大したことじゃない」と思つてしまつていませんか。イヤなことに圧倒される前に「いいこと」を積極的に思い出してみましょう。日々起きた小さな幸せを手帳などに書き留めておくのも役立ちます。
- 5、解決法はひとそれぞれいろいろためてみよう
ものとは考え方だけでは解決できないストレスもあります。規則正しい生活を、しっかり食事や睡眠をとるなど、いろいろな対策を試みましょう。前向きに行動する力を残しておくためにも必要以上に自分を責めないようにしましよ。考え方のクセは、クセというだけあつて根強いものですが、気づいたり意識してストップさせたりすることで次第に手放していけます。落ち込みは自分の考え方のクセに気づくチャンスでもあります。軽やかにストレスを受け流して、しなやかに折れない心ころを育てていきましょ!

令和元年12月吉日
常務理事 太田幸生

カワイイお子様をご紹介します!

ひかり写真館

今までたくさんのご応募
ありがとうございました!

初めて触る缶の
ビンヤリ感が
お気に入り♡

クレヨンしんちゃん一家
健康で笑顔いっぱい
育ちますように!

6月で2才です。
元気いっぱい
走り回ってます!!

いたずら大好き!
ママのヘアピン
かじってご機嫌です

怖いもの知らずの
小さい怪獣!

兄妹仲よし!



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NFCホールディングス 藤本 佳苗さん

2歳



おかざわ きょうこ
岡澤 杏子ちゃん
2018年8月7日生まれ
株式会社NLNジャパン 岡澤 誠さん

1歳



ふるさわ てんた
古澤 天太くん
2018年1月24日生まれ
株式会社フリービッドEPARKヘルスケア 古澤 健太さん

1歳



いとう こうき ゆき
伊東 皇貴くん・由姫ちゃん
皇貴くん:2016年2月20日生まれ
由姫ちゃん:2017年12月20日生まれ
株式会社H・O・C 伊東 孝太さん

1歳



やら ゆな
屋良 優那ちゃん
2018年8月25日生まれ
株式会社EPARKリラク&エステ 屋良 剛さん

1歳



やました ひまり しんせい
山下 陽葵ちゃん・心晴くん
陽葵ちゃん:2016年11月28日生まれ
心晴くん:2018年12月4日生まれ
株式会社アイ・ステーション 山下 麻衣さん

3歳

0歳



やまぐち まや
山口 夢叶ちゃん
2016年9月8日生まれ
株式会社光通信 山口 正洋さん

3歳

どんどん成長して
女の子らしい仕草が
愛おしいです!
モデル並のポーズw



ながもり ゆい
長森 結衣ちゃん
2018年2月26日生まれ
株式会社光通信 長森 有加さん

1歳

はじめての
うっぱ公園



かのこぎ りく はる そう
鹿子木 理玖くん&晴琉くん・颯くん
理玖くん・晴琉くん:2014年8月12日生まれ
颯くん:2018年11月6日生まれ
株式会社ネットワークソリューション 鹿子木 翔一さん

5歳

1歳

5歳



ちゅうまん はるひ
中馬 悠陽くん
2017年10月26日生まれ
アイ・エイチ・ジェイ株式会社 中馬 脩太さん

2歳

ブランコ
大好き

3才の日の
弟が生まれて
とてもお兄さん
になりました。
かついいよ!



ひらさき きいち ちぐさ
平崎 菊一くん・千種くん
菊一くん:2016年12月13日生まれ
千種くん:2018年11月10日生まれ
株式会社ビジョン 平崎 誠人さん

2歳

1歳

ハーブフェス
おめでとう!

朝起きて横に座ると
ママの足にぎゅーっ
してきます♡
その時は毎回いい笑顔!



おかもと りんや
岡本 綾也くん
2018年12月28日生まれ
株式会社ビジョン 岡本 拓也さん

0歳

もうすぐ2歳!
バナナもしもしー!
関西人!



はしもと れん
橋本 連くん
2017年7月4日生まれ
株式会社光通信 橋本 舞さん

2歳

加入者の
みなさまへ

おしえてひかりちゃん

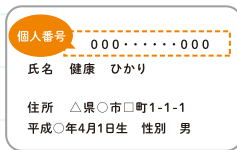
「マイナンバー(個人番号)」の提出をお願いします

健康保険の手続きの際には、マイナンバーの記入が必要になります。

被保険者・被扶養者のマイナンバーをまだ届出していない方はお勤め先へご提出ください

マイナンバーカードは大切に保管しよう

通知カードのイメージ



マイナンバーカードのイメージ



● マイナンバーとは?

国民1人ひとりが持つ12桁の番号のことです。

● マイナンバーはどう使うの?

マイナンバーは健康保険だけでなく、年金や雇用保険、税金等やその他の法律、条令で定められた手続きで共通して使うことになります。

国民一人ひとりにマイナンバー

社会 保 障	年金	年金の資格取得や確認、給付等
	労働	雇用保険の資格取得や確認、給付等
	福祉	健康保険の保険料徴収、被保険者扶養者の資格取得・各種
	医療・他	手当金の給付に関する手続き、福祉分野の給付、生活保護等
	税	税務署に提出する確定申告書、届出書、調書等
	災害対策	被災者生活再建支援金の支給、被災者台帳の作成事務等

情報連携

国、地方自治体、医療保険者など

ご注意ください! 健康保険組合から電話や訪問、メールでマイナンバーを確認することはありません。不審な連絡があった場合は、すぐに電話を切る又は無視し、お住まいの相談窓口へご連絡してください。

編集後記

2005年のプレ創刊号から15年間発行しておりました「ひかり健保だより」は今号をもちまして廃刊させていただきます。ご愛読いただいていた皆様、本当にありがとうございました。今後は、ホームページ・e-mail等で情報を提供いたします。

ひかり健康保険組合が、皆様の健やかな生活の一助になれば幸いです。

令和元年12月吉日



常務理事 太田 幸生

発行元

ひかり健康保険組合

〒170-0013
東京都豊島区東池袋4-6-10
ルナ大住ビル3F
TEL. 03-5951-7422

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