

H4

H1

おしえてひかりちゃん

禁煙外来の巻

若い世代の禁煙を促進し将来の医療費を抑制するため、平成28年4月より、34歳以下の人が禁煙治療を受けやすくなります。

34歳以下の方は、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。



<健康保険で禁煙治療を受けるための条件>

- ① ニコチン依存度テスト (TDS) でニコチン依存症と診断された
- ② ただちに禁煙しようと考えている
- ③ 禁煙治療の同意書に署名している
- ④ 一日平均喫煙本数 × 喫煙年数が200以上である (35歳以上のみ)

※禁煙治療の健康保険適用要件のうち喫煙本数・年数については、35歳以上の人に限定となります。



禁煙治療は、標準として約3カ月間に5回にわたり禁煙指導を受けます。

自己負担が少ない保険適用による禁煙治療で若い世代の喫煙を減らして肺がんなどを予防し、将来の医療費を抑制するのが狙いです。

編集後記

ひかり健康保険組合も、設立13年目を迎えました。人間でいうと中学校入学の年。身体も精神も大人に向かって大きく変化していくときです。

ひかり健康保険組合も、加入者の皆様により一層の安心と満足にお応えすべく、改善に取り組んでまいります。今号は、平成28年度の保健事業のご案内や、健診結果データから分析した健康状態の傾向などをご案内しております。また、3月より法人契約致しました、スポーツクラブネサンスのご利用案内も同封いたしましたので、この機会にぜひご利用いただければと思います。

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>

ひかり健保だより

2016
Spring
&
Summer

平成28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

2016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28年5月吉日
理事長 儀同康



INDEX

- P1 理事長挨拶
- P2 平成28年度健康保険・介護保険予算発表
- P3～4 平成28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 法改正のご案内
- 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28年度 健康保険・ 介護保険予算発表

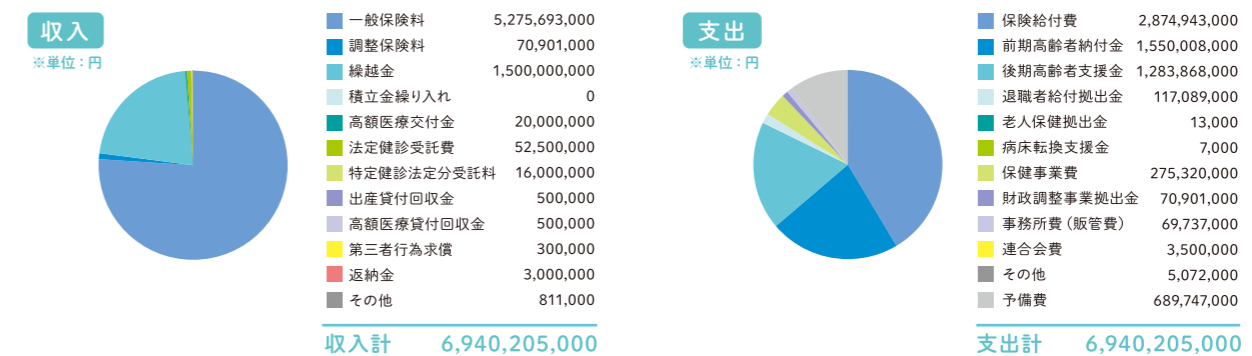


平成28年度の健康保険・介護保険の予算を発表します。
平成28年3月度給与(4月支給)より下表のとりの保険料率となります。

平成28年度の健康保険料率

健康保険料率			介護保険料率	
	一般保険料率	調整保険料率	事業主	介護保険料率
事業主	48.350/1,000	0.650/1,000	9.000/1,000	
被保険者	48.350/1,000	0.650/1,000	9.000/1,000	
合計	96.700/1,000	1.300/1,000	18.000/1,000	

平成28年度一般収入支出予算



平成28年度介護収入支出予算



平成28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27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 **300,932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: 300,000円 適用年月日: 平成28年4月1日から平成29年3月31日まで

平成28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



春 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。



夏 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4/15必着



秋 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。



冬 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します

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は今年から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(協健同人社)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」や携帯電話から「Myベイビーくらぶ」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、切り替えした場合の差額(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!



その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♪



その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つたら?!

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)

その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

その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。

その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!

ひかり健康保険組合の メリット



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。

高額な医療費のサポート

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ってしまうと、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各診療月ごと、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

平成27年度 健診結果発表!



平成27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。

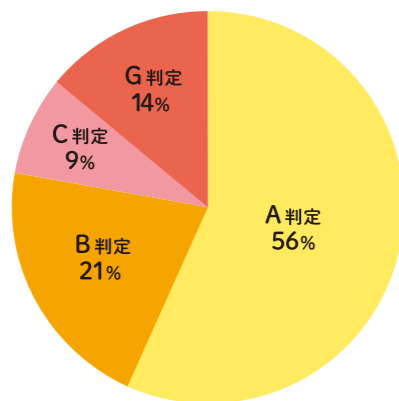
健康診断の結果 判定区分の種類

判定区分の種類

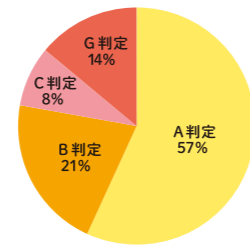
判定区分	説明
A 異常なし	今回の健診では健康上で特に問題となる異常はありません。
B 要経過観察	生理的变化を含む軽度の変化が見られましたが、健康上で特に問題となる異常はありません。
C 要治療	医師による医療措置が必要です。
G 要精密検査	基準範囲を大きく超えるデータを認めます。詳しい検査が必要です。

総合判定

今年度
(受診人数: 12,026名)



昨年度
(受診人数: 11,174名)



昨年度(平成26年度)と比べると...

C・G判定/受診勧奨者の割合

昨年度...22% 今年度...23%

A・B判定/健常者の割合

昨年度...78% 今年度...77%

↓
去年とほぼ変わらず...ということは、
改善傾向見られず!

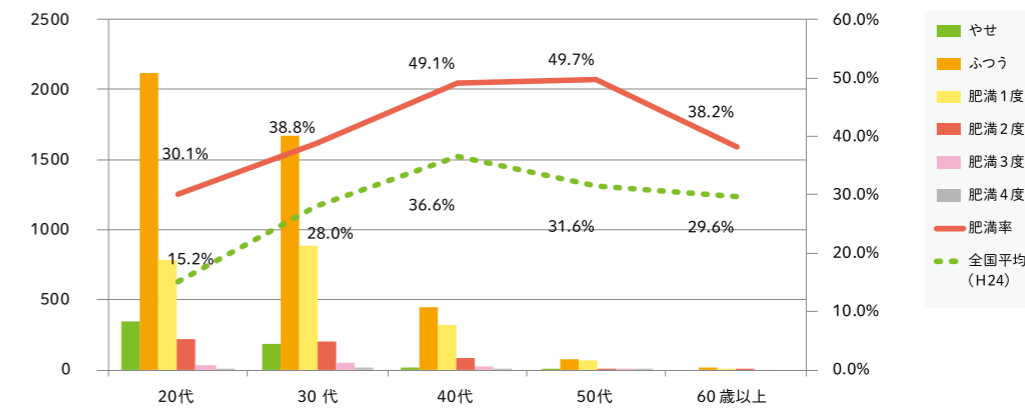
肥満について

去年に引き続き肥満の方が多くいます。適度な運動・食事制限を心がけましょう。

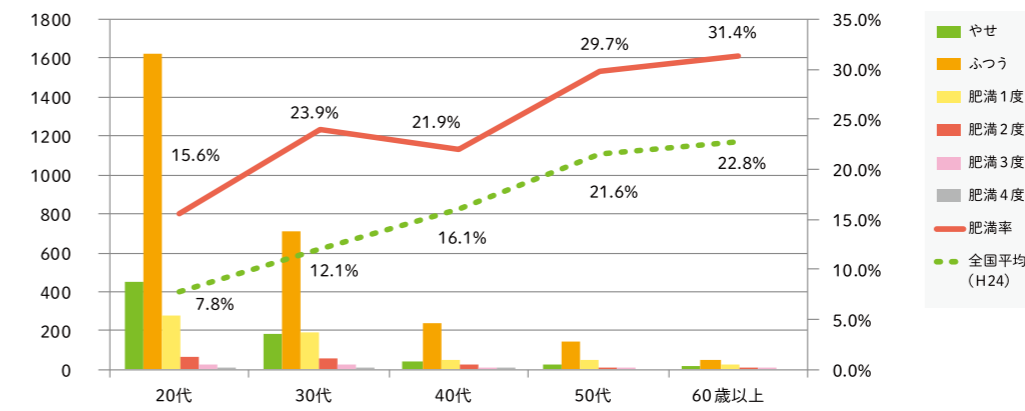
肥満の指標「BMI」とは、身長に見合った体重かどうか判定する数値です。

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

男性肥満率



女性肥満率



肥満による合併症

肥満の合併症の中で日本人がかかりやすいのは糖尿病です。食生活で高脂肪食が増え、車社会のために運動不足となり、社会環境の変化で精神的ストレスが増えたことが原因。わずかな数Kgの体重の増加で糖尿病の出現、悪化がみられます。これは、内臓脂肪が蓄積するとインスリンに対する感受性が低下して、血糖の処理能力が低下するためです。次いでコレステロール、中性脂肪、尿酸なども増加し、血圧も高くなってきますので改善していきましょう!

今の体重の3～4%減を目指そう!

肥満の人は体重を3～4%減らすだけでも、健康に良い効果があります。たとえば体重が70Kgなら、まずは2～3Kg減が目標です。1～2か月かけてゆっくり減らしましょう!

- ➡ 血糖値、血圧、中性脂肪などの数値が改善!
- ➡ おなかまわりが2～3cmくらい減少!

大きく変更しました。 健康保険法の改正についてお知らせ

平成28年
4月から



健康保険制度の一部が改正されます。

出産手当金・傷病手当金の支給額算定方法の見直し

不適切な支給を防止するため、支給額の計算で基準となる標準報酬日額の算定方法が見直されます。

改正前 支給月の標準報酬日額の3分の2

改正後 被保険者期間が1年以上ある人 支給を開始した日の属する月以前12ヶ月間の標準報酬日額を平均した3分の2

例) 平成28年3月15日から支給開始した場合



※3月の支給する分は、改正前の算定方法で日額の計算を行い、4月の支給する分は改正後の算定方法で日額の計算を行います。

- 被保険者期間が1年未満 ① 支給を開始した日以前の全加入期間の標準報酬日額を平均した3分の2
- ①②のいずれか低い方 ② 支給を開始した日の属する年度の、前年度9月末時点におけるひかり健保の平均標準報酬日額(平成28年度10,000円)の3分の2

紹介状なしでの大病院受診時の定額負担の義務化

紹介状なしで特定機能病院(高度先進医療の研究などにあたる病院)や500床以上の大病院を受診する場合には、医療費の自己負担に加えて、患者が最低5,000円を負担します。再診時にも最低2,500円の追加料金が発生します。なお、救急患者や診療所が少なく大病院に行かざるを得ない地域の患者などは対象外となります。

難病患者のための保険外併用制度の見直し

がんや難病患者が「国内未承認の医薬品を使いたい(保険外)」という場合、本来保険が適用される部分も全額自己負担となりますが、一定の条件を満たした場合は保険診療との併用が認められています。この保険診療との併用が認められるまでの期間が半年から6週間に短縮されます。

標準報酬月額、賞与の上限見直し

● 標準報酬月額の3等級追加

現在の標準報酬月額の上限は47等級までですが、3等級が追加されることで「50等級」となります。つまり・・・123万5千円以上の人は、等級が上がり、保険料も上がります。

	等級	標準報酬月額	報酬月額
現在	47	121万円	117万5千円以上 123万5千円未満
	48	127万円	123万5千円以上 129万5千円未満
追加	49	133万円	129万5千円以上 135万5千円未満
	50	139万円	135万5千円以上

「標準報酬月額」とは?

健康保険では、被保険者の収入に応じて毎月の保険料が決められています。それを一定の収入幅で区分した「標準報酬月額」に当てはめ、これを元に健康保険料計算をしています。この額には、基本給以外にも通勤交通費や住宅手当など「労務の対価として受けたもの」全てが含まれていて、定期的な見直しが行われています。

● 標準賞与額の上限引き上げ

標準賞与額の上限が540万円(年度累計)から573万円に引き上げられます。

「標準賞与額」とは?

賞与の1,000円未満を切り捨てた額のことです。賞与を540万円以上貰っている人は、保険料が上がることになります。

平成28年10月から.....

パート・アルバイトの社会保険適用拡大

パートタイマー等の非正規労働者にも社会保険の適用を拡大し、正規労働者との格差を是正するため、社会保険(厚生年金・健康保険)の適用基準が変更(拡大)されます。従業員501人以上の事業者を対象に労働時間や賃金などの基準を変更します。

社会保険適用対象者

- ① 週20時間以上
- ② 月額賃金8.8万円以上(年収106万円以上)
- ③ 勤務期間1年以上
- ④ 学生(高校・大学・その他省令で定める学生)でないこと

兄姉の扶養認定基準の同居要件撤廃

兄姉を扶養家族とする場合、収入が認定条件の範囲内であること以外に、同居していることが条件でしたが、同居していなくても被扶養者として認定対象となります。

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『病氣新百科』・ 絵本セット



2人目 絵本セット



健康さんだる

第9話 2016新緑号 編

もう何年も前になりますが、高校の同窓会に行った時のことです。

卒業してから20年以上ぶりに会った同級生みんなは、当時の面影のままの人から、

卒業アルバムの写真を指差し「僕だよ」と言わないと誰だかわからないほど変わってしまった人と、

本当に同じ年月を過ごしてきたとは思えないほど個人差があり驚いた思い出があります。

そこで今回は、「見た目年齢と実年齢」について考えてみることにしました。

「見た目年齢 ≠ 実年齢」
どうしてこんなことが
起こるの？

健康さんだる第3話で、「老化」について触れましたが、今回は老化の個人差について考えてみることにします。同じ年のはずなのに見た目年齢に差が出るのはなぜでしょうか。原因は細胞の老化スピードに差が出るためです。ここでは、細胞老化スピードの差はどのようにして起こるのでしょいか。調べてみました。

細胞は常に新陳代謝を行っており、あたらしい細胞と入れ替わっています。人間の細胞は、一日に100億から200億つくりだされ、同時に100億から200億死滅していきそうなんです。つまり、これが新陳代謝で、成長を続けながら、古くなった細胞が無くなっていきます。これがバランスしていれば、健康体。バランスが崩れて、細胞の死滅していく方が多くなってくるのが、老化とか病気となります。

老化の原因として、DNAの損傷があげられます。DNAの損傷により、本来作られるたんぱく質と異なったものが作られてしまい、細胞が正常に働かなくなり、新陳代謝を高めることと細胞分裂を促進することとを考えると、「元気で正常な細胞を増やす」ということになると思います。古い細胞は、それだけ損傷を受けているので、新しい細胞のほうが正常に機能するためです。

ところが、一生での細胞分裂回数の上限はあります。「テロメア」という分裂を記録する遺伝子の一部が、分裂のたびに短くなり、短くなるとDNAが不安定になって、最後は分裂できなくなってしまう。そのため、細胞分裂の間隔を長くする新陳代謝のスピードを遅くするほうが長生きできるということになります。

ただし、古い細胞には損傷リスクがあります。細胞を死滅させたり傷つけたりするものが、フリーラジカルと呼ばれる酸素で、このフリーラジカルは、細胞に栄養が入り入れられるときに必ず、副産物として生成されるそうです。ストレスが貯まる時は、絶え間ない緊張で細胞が活発に働き、栄養が入り入れられると同時にフリーラジカルが過剰に作り出され、結果、細胞が傷つけられることとなります。こうなると一概に分裂間隔を長くすればよい、ということもなさそうです。

除去すれば、細胞が損傷せず若いままで元気でいられ、細胞の異常増殖も抑制されるので、新陳代謝のスピードも適正になるといえることなるらしいのです。細胞の新陳代謝のバランスも大事なことですが、除去することも大事なことですね。

過剰なフリーラジカルを作らないためには、栄養摂取を控えるのが一番手っ取り早いようで、つまり、低カロリーの食事が決め手みたいですね。

低カロリー食は過剰な新陳代謝を抑え、細胞の損傷を防ぐことになると、元気で長生きの基本ということですね。

若く見える人は、身体機能も良好で、実年齢よりも老けてみられる人と比較して血管の状態がよく、動脈硬化などの血管障害を引き起こす血中の酸化LDLが低値であるという研究結果も出ていました。

長々と書きましたが、結局のところ年齢より若く見られるためには、適度なバランスで新陳代謝が行われるように、低カロリー食、適度な運動、そしてストレスをためない健康的な生活の維持につきましますね。

平成28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!

よく笑い、よく食べます。

いつも元気だけど、寝子をかぶってさらに可愛!



あかざき あきと
赤崎 暁都くん
2016年2月19日生まれ
関 EPARK ベイメントサービス 赤崎 真穂さん



おおしま えみゆ
大嶋 咲釉ちゃん
2014年8月12日生まれ
関光通信 大嶋 敏也さん

素敵な笑顔
ありがとうございます!



こぼやし まさむね
小林 正宗くん
2015年3月18日生まれ
関ニユートン・フィナンシャル・コンサルティング 小林 史孝さん



やまなか しげき
山中 成記くん
2015年9月1日生まれ
関 アイ・イーグループ 山中 英敬さん

まっさらな顔
毎日には可愛らしく
家族みんな愛されてます
たくさんのお楽しみをありがとうございます!



おかべ みう
岡部 心結ちゃん
2014年6月6日生まれ
関ニユートン・フィナンシャル・コンサルティング 岡部 泰典さん



きくち ゆうと
菊池 優斗くん
2016年2月11日生まれ
関光通信 菊池 史也さん

寝返りが出来る様になり、
ご機嫌な次男です。



もり けんたろう
森 謙太郎くん
2015年10月14日生まれ
関ワールドテレネット 森 立夫さん

初めての外出!



きくち ゆうと
菊池 優斗くん
2016年2月11日生まれ
関光通信 菊池 史也さん

生後10ヶ月になりました!



むとう かなた
武藤 奏音くん
2015年6月1日生まれ
関ニユートン・フィナンシャル・コンサルティング 武藤 朋美さん

最近イヤイヤ期が
発端です。



おとはた みな
乙幡 美那ちゃん
2014年10月25日生まれ
関ニユートン・フィナンシャル・コンサルティング 乙幡 竜之助さん

大人になったら、
パパとママと結婚しようね。
でも大きくなるのが嬉しいよ。
楽しみにしてるね。



まつなが ゆあ
松永 優愛ちゃん
2015年5月18日生まれ
関ネットワークソリューション 松永 愛美さん

1日1分お仕事をこなして帰るのが
毎日楽しみです。



きよすえ るい
清末 琉逸くん
2015年8月1日生まれ
関ネットワークソリューション 清末 逸平さん

ヤンちゃる2人です!!



わたなべ ぼく
渡辺 博くん
2011年8月21日生まれ
わたなべ れい
渡辺 玲ちゃん
2013年12月16日生まれ
テレマート 渡辺 貴大さん

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