



お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

今回は、**インフルエンザ予防接種補助金**についてお届けいたします。

第108話： インフルエンザ予防接種補助金

ひかり健康保健組合では今年も加入者の皆様を対象としたインフルエンザ予防接種の費用補助を実施致します。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病気に対する抵抗力(免疫)をつけることが目的となります。病気にかかる前に予防していきましょう。

★今年度は「新型」と「季節型」の両方に対応する混合ワクチンも対象です★

補助金対象者： ひかり健康保険組合に加入されているご本人及びご家族

接種回数： 年1回(乳幼児は年2回/¥3,000円×2回)

対象期間： 平成22年10月1日～平成23年2月28日接種分

申請期限(最終)： 平成23年3月15日必着

平成23年3月15日までに不備なく必着した分が補助金対象となります。

到着が遅れたものは補助金対象外となります。

補助金： 各種年1回3,000円

(同一年度の対象期間内に接種された方1人につき1回まで)

※予防接種の料金が3,000円未満の場合、実費分となります。

※予防接種の料金は医療機関によって異なりますので事前に医療機関にご確認ください。

申請方法： ・予防接種補助金申請書

(ひかり健康保健組合のHPからプリントアウトしてください。)

<http://www.hikarikenpo.or.jp/> →届け出・申請 →「インフルエンザ予防接種補助金申請書」

・領収書原本

(「①受診日、②受診者氏名、③医療機関名、④予防接種名、⑤1回の接種料金」が記載されてあるもの。)

注 意 事 項;

※「季節型」・「新型」・「混合(季節型・新型)」いずれか1回分が補助対象となります。
※インフルエンザワクチンによる予防接種は、あくまで個人が接種を必要かどうか判断して受ける任意接種ですので受けるときは、必ずかかりつけの医師とご相談のうえ、行ってください。



◆免疫力をつける(5)◆

Q. 姿勢が悪いと免疫力が下がる。ホント？ウソ？

A. ホント！！

姿勢が悪いと、血液やリンパの流れがスムーズに行かなくなる。

特に背中や腰が曲がった姿勢は内臓を圧迫し、筋肉や骨・関節にも疲労がたまりやすくなる、慢性的な疲労の蓄積は、病気の原因になってしまう。

また、圧迫された内臓が胸のほうに押し上げられ、無意識のうちに呼吸も浅くなる。

浅い呼吸も自律神経を不安定にし、免疫力を低下させる原因になってくる。

正しい姿勢で、時には深くゆっくり深呼吸して、カラダの調子を整えよう!!



■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp (当組合宛) までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル6F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

