



ひかり健康保険組合からのお便り

～秋のけんこう日和 11月7日立冬号～

お仕事おつかれさまです。ひかり健康保険組合からのお便りです。
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、かかるとつらいインフルエンザから体を守る予防接種の補助金制度と、
読んでストレスを和らげようのお話について、お届けいたします。

第19話: 1. インフルエンザ予防接種補助金申請 2. 読むサプリ

1. インフルエンザ予防接種補助金申請

Q1. インフルエンザって？

インフルエンザは風邪とは違い、高熱にかかるだけではなく重症化、
合併症をも引き起こす、とても注意が必要な感染症です。

Q2. いつもはどのようなことに気をつけるといいの？

- ◆ 栄養と休養を十分にとり、抵抗力を高める
- ◆ 人ごみを避け、ウィルスに接触しない
- ◆ インフルエンザウィルスは、湿度に非常に弱いので、加湿器などを使って室内を適度な湿度に保つことが有効
- ◆ お家に帰ったら手洗い、うがい

Q3. 予防接種は、誰がいつどこで受けられるの？

対象者：全国のひかり健康保険組合の被保険者・被扶養者

いつ：平成18年11月～平成19年2月末

どこで：地区により光センタービル・通院（光センタービルについては別途ご案内いたします）

費用：1人につき1回¥3000まで補助

通院の方の

(1) 医療機関にて接種し、お支払

申請方法：(2) 領収書（必ず接種者名、1回分の接種料金、内訳はインフルエンザ予防接種が明記されているもの）を受け取る

(3) ひかり健康保険組合のHPから、申請書をダウンロードし記入

(4) 領収書（原本）を添付し当組合へ提出

申請期限：平成19年3月9日（金）必着

被扶養者のいらっしゃるご家庭へお送り致しました

広報誌「ひかり健保だより2006Autumu」にも載っておりますので、ご覧ください。

家族で受けよう 予防接種



2. 読むサプリ(ストレスを和らげよう編(3))

Q. カルシウムをとるとイライラは収まるって、うそ？ほんと？

A. ほんと。

興奮した自律神経を安定させ、気持ちを落ち着かせるにはカルシウムなどのミネラル類が欠かせません。

また、カルシウムは吸収されにくいので、吸収を助けるビタミンD、Kと一緒にとると効果的です。

よって、カルシウムの多い乳製品(牛乳・チーズ・ヨーグルト)を食べ、魚類(イワシ)、
野菜(干しいたけ)と一緒に食べると理想的です。

寝る前のホットミルクでほっと安眠

●健康人の一言 私のベスト健康法の巻●
自分の生命、日々の生活が何よりの基本。体調を万全にすればこそ、
いい仕事ができるのです。

By 吉村 作治(早稲田大学教授)

ご家庭のパソコンへ、この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。

ご家族の方にお話してみてください。

ご質問、ご要望等がございましたら、ひかり健康保険組合までお問い合わせください

tel:03-5951-7422

mailto:Info@hikarikenpo.or.jp