



## ひかり健康保険組合からのお便り

～冬のけんこう日和 2月14日バレンタインデー号～

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、今月接種が締め切りのインフルエンザ予防接種と、  
冷え性でもあたたかく過ごせる秘訣について、お届けいたします。

### 第25話: 1. インフルエンザ予防接種補助金 2. 読むサプリ

#### 1. インフルエンザ予防接種補助金

Q1. 今、インフルエンザって？

**とうとうインフルエンザが流行り出しました。**各地で次々と集団感染したり学級閉鎖になったりしています。

インフルエンザは、普通の風邪と同じようなのどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られる上、

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然表れます。

悪化し、死亡に至るケースもあります。

Q2. インフルエンザ予防接種の補助金って？

かからないために予防接種をおすすめいたします。

**被保険者(従業員)の方、さらに被扶養者の方**の分も、申請書をご提出いただくと1名様につき  
**上限 ¥3000**を補助いたします。

申請書に**領収書(接種者氏名・1回分の接種料金・インフルエンザ予防接種のためという内訳)**を  
添付し、お送りください。

●申請書: ひかり健康保険組合HP (<http://www.hikarikenpo.or.jp/>) > 届け出・申請 > その他届け出・申請

●対象期間: ~2月28日(水)接種まで ●申請期限: 3月9日(金)必着

#### 守って防いでインフルエンザ ワクチン・手洗い・マスク・うがい

#### 2. 読むサプリ(冷え性と仲良し編(3))

Q. タバコはからだを冷やすって、うそ？ほんと？

A. ほんと。

タバコを吸うと、体表面の温度は冷えてくることがサーモグラフィーを使った実験でも明らかになっています。

これはタバコに含まれるニコチンの作用によって交感神経系が緊張し、末梢血管が細まり血管抵抗が

上昇するため、末梢の血流が低下してくるからです。

特に、**ストレスを感じてイライラしながらの喫煙だと影響はもっと大きくなってきます。**

## 原因を知って からだぽかぽか

---

### ■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](mailto: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](mailto: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1-16-15 光センタービル6F

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