



ひかり健康保険組合からのお便り

～秋のけんこう日和 10月26日 柿の日号～

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、予防が大事なインフルエンザ接種のご案内と、
悩める頭痛・肩こりについて、お届けいたします。

第40話: I. インフルエンザ予防接種 II. 読むサプリ

I. インフルエンザ予防接種

Q1. インフルエンザって？

インフルエンザは風邪とは違い、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。

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。
悪化し死亡に至るケースもあるほど、一旦かかってしまうと怖い病気です。

Q2. いつ接種するといいの？

インフルエンザワクチンには潜伏期間があり、効き始めるのは接種してから1週間後です。
流行る前に接種しておきましょう。

Q3. なんで被保険者も被扶養者も受けた方がいいの？

予防接種をしておくといふことが出来る？

インフルエンザは感染により発症します。あなたがかからなければ、
大事な家族や職場のみんなに移すことを防げます。

また、家族がかからなければ、家族が重い症状に苦しんだり

あなたにうつったりすることも防げます。

うつらない・うつさないように、みんなでインフルエンザ予防接種を受けましょう。

Q4. どうやって受けられる？

●巡回型

池袋地区(被保険者): 光センタービルにて

11月26日(月)・27日(火)午前・28日(水)午後

※地域販社 人事ご担当者様へ

事業所で決めてまとめて接種する場合は、まとめていただいて大丈夫です。

事業所の口座へ支給致しますので、事前に、当方までご連絡ください。

●通院型

一般医療機関にて予防接種受け、補助金交付申請書(領収書原本添付)を
人事ご担当者または健康保険組合にご提出ください。

1人につき3000円まで補助金を支給いたします。

被扶養者(家族)の方も、対象です。

詳細は、添付及びホームページ(<http://www.hikarikenpo.or.jp/>)をご確認ください。

家族と同僚と みんなで受けよう インフルエンザ予防接種

Ⅱ. 読むサプリ(頭痛から解放されよう編①)

Q. 寒いと肩こりが起こりやすくなるって、うそorほんと？

A. ほんと。

肩こりの大きな原因は、血行障害によるもの。

通常は、血液が正常に流れることによって、周囲の筋肉は
収縮したりゆるんだりするため、「こり」は起きない。

ところが、寒いとできるだけ熱を発散しないように血管が収縮し、
血液の流れも悪くなり、筋肉は熱を発散させるため収縮する。
結果として、筋肉が緊張し収縮し続けて、それが「こり」となる。
冷え性の女性が、肩こりを起こしやすいのもこういった理由からだ。

慢性的な肩こりは、肩を温めて、血行をよくするとよいだろう。
冬場、夜寝るときに首のまわりに1枚タオルを巻いて寝ると、
翌朝肩こりが楽になるので、冷え性の人は試してみよう。

肩こりに いろいろ試して解消だ まずはタオルから

■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2F

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

