



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18日 嫌煙運動の日号～

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、インフルエンザ予防接種補助金のご案内と、眼を強くするためにはについて、お届けいたします。

第45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

昨年の11月1日から行ってまいりました、インフルエンザ予防接種補助金の締切が間近となっております。

まだ申請されていない方はお早めに申請書をご提出ください。

補助金対象; 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

対象期間; 平成19年11月1日～平成20年2月29日接種分まで

補助金; 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ご確認ください。

申請期限; 平成20年3月14日(金)必着分まで

注意事項; 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。受けるときは必ずかかりつけの医師とご相談の上行ってください。

申請方法; ・領収書原本(接種者名、1回分の接種料金、内訳に「インフルエンザ予防接種」と明記されてあるもの)

※領収書の宛先は予防接種を受けた個人名

・補助金申請書(ひかり健康保険組合の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交付申請書」



II. 読むサプリ(眼を強くする編①)

Q. ダイエットもドライアイの原因になる？

A. ホント。

ダイエットの本質は、人間が健康を維持するために有利な体型を無理なく作りあげていくことにある。限られた食材だけを摂って、飲み物を制限し、飢餓状態のようになって体重を落としても、それは病的に痩せただけでダイエットとは言えない。

食べなければ確かに体重は落ちるが、その体型を維持するのはむずかしく、かえって大きなリバウンドをまねくことにもなる。それよりも心配なのが、栄養失調や脱水状態からカラダ全体のバランスが崩れて病気になることだ。当然、ドライアイなどの症状も考えられるし、それくらいですんだらまだいいほうかもしれない。

必要な栄養素を補給し、エネルギー摂取量と運動量で体脂肪をコントロールしていくのが正しいダイエットだ。結果として、それが美しい体型づくりにもつながってくるのだ。

【ドライアイの可能性を自己診断】

ドライアイではなくとも、例えば眼鏡やコンタクトレンズの度が合っていないと眼が疲れやすく感じます。次のチェックリストでドライアイの可能性をチェックしてみましょう。(年に1、2度程度の症状はあてはまりませんが、軽度でも長期間にわたって現れる症状にはチェックをつけてください。)

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 眼が疲れやすい | 2 めやにが出る |
| 3 眼がごろごろする | 4 重たい感じがする |
| 5 眼が乾いた感じがする | 6 何となく眼に不快感がある |
| 7 眼が痛い | 8 涙が出る |
| 9 ものがかすんで見える | 10 眼がかゆい |
| 11 光を見るとまぶしい | 12 眼が赤い |

チェックが5つ以上ならドライアイの可能性がります。さらに10秒以上眼を開けていられない、まばたきの回数が多い(40回/1分以上)なら、その可能性がさらに高いといえるでしょう。

目の健康が気になる方に……

【コンドロイチン】うるおい補給に

⇒ コンドロイチンは、カラダの随所に存在するムコ多糖類で、なめらかな動きや美容に重要なうるおい成分です。

加齢とともに不足しやすいので、毎日の補給が大切です。
山芋、ウナギ、タラの切り身の皮と身の間などに含まれています。

【ビタミンA】 視界や健康にはたらくビタミン
⇒ ビタミンAは美容と健康に役立つ、カラダにとってなくてはならない成分で、
にんじんに多く含まれています。



■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

