



## ひかり健康保険組合からのお便り

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。

### 第69話：インフルエンザ予防接種締切間近です！

昨年の10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20年10月1日～ **平成21年2月28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**)  
※乳幼児は2回(6,000円)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21年3月13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」



## ◆ストレスを和らげよう(2)◆

Q. カルシウムをとってもイライラは収まらない。

A. **ウソ**

カルシウムは歯や骨の栄養素ですが、マグネシウム同様、抗ストレスホルモン生成に必須のミネラルです。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(魚類、野菜)と一緒にとりましょう。添加物の多い市販食品をとりすぎるとカルシウム不足になります。

### 就寝前にホットミルクを飲む習慣を持とう！

ミルクにはカルシウムとトリプトファンが豊富に含まれているので、安眠には最適です。



---

#### ■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](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丁目16番15号 光センタービル2F

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

