



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93話：〔季節型〕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21年10月1日～平成22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(3,000円×2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22年3月12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」





◆ダイエットの真実を知る(1)◆

Q. アルコールのカロリーはからだにたまらない。

A. **ウソ**

アルコールはカロリーが高く、体内に脂肪として蓄積されやすい。
消化されたものは他の糖分と同じように、カラダにたまってしまふ。そのうえ飲み過ぎると、
食べ過ぎにもルーズになりやすく、高カロリーなつまみなども多くとる傾向がある。
ダイエット中の飲酒は控えておくのが正解といえるだろう。
もし飲むならば少量に抑えておこう！お酒の種類は、ポリフェノールも含まれている赤ワインが一番のおすすめである。



■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

