



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。

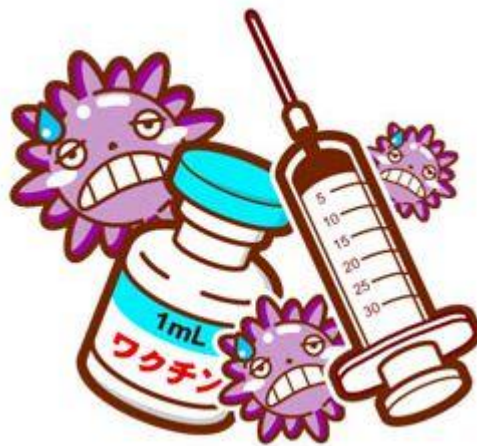
ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。
今回は、**みずぼうそう・おたふく風邪・Hib予防接種補助金** についてお届けいたします。

第98話： みずぼうそう・おたふく風邪・Hib予防接種補助金

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では母子支援事業の一環として、
予防接種補助金制度『みずぼうそう・おたふく風邪・ヘモフィルス属インフルエンザb型菌(以下Hib)』があります。予防接種とは、目的の病気にかからないように感染を防いだり、もし病気にかかっても重症にならないように体の中に病気に対する抵抗力(免疫)をつけることが目的となります。
病気にかかる前に予防していきましょう。

- 補助金対象者；** ひかり健康保険組合に加入されている6歳以下の方
- 接種回数；** 各種年1回ずつ／ひとり
- 対象期間；** 平成22年4月1日～平成23年3月31日まで
- 申請期限(最終)；** 平成23年3月31日までに接種した分→平成23年4月15日必着
平成23年4月15日までに不備なく必着した分が補助金対象となります。
到着が遅れたものは補助金対象外となります。
- 補助金；** 各種年1回3,000円
※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医療機関にご確認ください。
- 申請方法；** ・**予防接種補助金申請書**
(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 →「みずぼうそう・おたふく風邪・Hib予防接種補助金申請書」
・**領収書原本**
(「①受診日、②受診者氏名、③医療機関名、④予防接種名、⑤1回の接種料金」が記載されてあるもの。)
- 注意事項；** みずぼうそう・おたふく風邪・Hibの予防接種はあくまでも個人が接種を必要かどうかを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。



◆ 美肌はつくれる(1) ◆

Q. 肌のテカリやべたつきには 納豆 が効く。ホント？ウソ？

A. **ホント!!**

ニキビや吹き出物、肌のテカリやべたつきは、過剰な皮脂分泌が原因。
納豆に多く含まれるビタミンB2とビタミンB6には皮脂の分泌量を抑える働きがあるので、オイリー肌に悩む人は積極的に納豆を食べると良い。

ビタミンB6は体内の脂質を分解してエネルギーをつくり出す作用があり、不足すると分解しきれなかった脂質が皮膚の表面ににじみ出してしまう。小鼻のまわりが脂っぽい人などはビタミンB6不足の可能性もある。

ビタミンB6は皮膚の再生を促し、肌荒れを改善する。またホルモンのバランスを整える役割も持っているので月経前の吹き出物防止にも効果的。

□ビタミンB2を多く含む食品 … 豚レバー・鯖・カレイ・納豆・卵・チーズ

□ビタミンB6を多く含む食品 … マグロ(赤身)・鶏むね肉・カツオ・鯛・納豆



■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

