

157話 インフルエンザ補助金申請締め切り間近です

インフルエンザのピークは今月2月までです。

あらためて、ご家庭や職場などでのインフルエンザ対策を徹底しましょう！

そしてインフルエンザ補助金申請も期限が間近となりました。

早めに補助金申請をしましょう！

申請期限は平成25年3月15日(火)必着分までです



予防法

1. 外から帰ったら手洗いうがいをする

⇒体から離れた風邪などのウイルスは20分間ほど生きているといわれています。しっかり手洗いうがいをしましょう。

2. マスクを使う

⇒咳の飛沫感染を防止する役目があります。風邪を予防するための粘膜の加湿にもマスクは効果的です。



3. 栄養と睡眠をとり、体力をつける

⇒不規則な生活、栄養や睡眠不足は病原体に対する抵抗力を弱らせます。生活改善にも努めましょう。

4. 部屋の湿度をあげ、暖かくする

⇒ウイルスは高温多湿に弱く、乾燥した空気はウイルスが繁殖しやすくなります。部屋を暖かくして過ごしてください。

5. インフルエンザワクチンを接種

⇒インフルエンザの流行期の前にインフルエンザの予防接種を受けましょう。ひかり健康保険組合では、インフルエンザ予防接種費用を一部補助しています。

インフルエンザ予防接種費用一部補助のご案内

補助対象	ひかり健康保険組合へ加入されているご本人様 及び ご家族
対象期間	平成24年10月1日～平成25年2月28日 接種分
補助金	3,000円（同一年度の対象期間に接種された方1人につき1回のみ） ※ 乳幼児等、2回にわけて接種した場合は2回分補助対象とします（3000円×2回） ※ 予防接種の料金が3,000円未満の場合、実費分だけの補助となります ※ 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25年3月15日（火）必着分まで

市区町村でもインフルエンザ予防接種の補助を行っている場合がございますので、詳しくはお近くの市区町村役場へお問い合わせ下さい。

■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、[当組合迄](#)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

はい参考

はいサンキュウ



0120-835-839

病気の悩み、育児の不安、介護の心配、そしてメンタルヘルスに関してまで
何でもご相談いただけます。プライバシー厳守！

！

ひかり健康保険組合

〒171-0022 東京都豊島区南池袋2-49-7 池袋パークビル3F tel: 03-5951-7422

