



インフルエンザ うつらない・うつさないための5カ条

1 抵抗力をつける

体力や抵抗力があれば、インフルエンザにはかかりにくくなります。

- ◎十分な睡眠をとる
- ◎栄養バランスのとれた食事をする
- ◎ストレスをためない

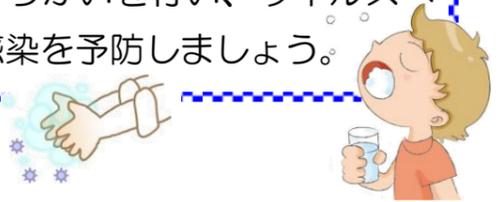
3 不要不急の外出は避ける

感染の予防で重要なことは、人との距離を保持し感染機会を減らすことです。

不特定多数が集まる場所には極力行かないようにしましょう。

5 手洗い・うがいは15秒以上

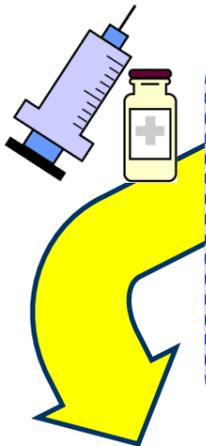
外出後や食事前、清掃の後、感染者との接触後は、必ず手洗い・うがいを行い、ウイルスへの感染を予防しましょう。



2 予防接種を受けておく

インフルエンザの発症および重症化防止のために予防接種が推奨されています。

小田急グループ健康保険組合では、保健事業の一環として被保険者を対象にした「**インフルエンザ予防接種補助金制度**」を設けています。是非この制度を活用してください。



4 マスクを着用する

マスクはガーゼ地のものではなく、目の詰まった不織布のものを選ぶようにしましょう。

また、鼻と口を確実に覆い、すきまなく顔にフィットする立体構造のものがよいでしょう。



インフルエンザ予防接種補助金制度を活用してください

対象者 ▶ 10月1日～12月31日に予防接種を受けた『**被保険者**』

※ご家族は対象ではありません。

補助金額 ▶ 1,500円（ただし、費用が1,500円に満たない場合は実費を支給）

※1人1回（上限1,500円）に限ります。

申請方法 ▶ 医療機関発行の「インフルエンザ予防接種領収書」（**コピー不可**）をワクチン接種月の月末までに各会社の健保担当課へ提出してください。



『育児誌配布に変わります』

平成23年度下期より、育児雑誌『赤ちゃん和妈妈』の1年間無料配布に変わります。赤ちゃんの具合が悪くなったときの受診の目安や、出産後の体や心の不安など、すぐに役立つ、実用的でタイムリーな情報を毎月ご自宅にお届けいたします。



主な変更点

現行

変更後

請求対象者	出産予定者の被保険者・被扶養者	→	出産した被保険者または扶養の配偶者【第1子のみ】
請求時期	母子手帳を交付されたら	→	出産日～6カ月
配布物	育児書	→	育児雑誌「赤ちゃん和妈妈」1年間（12回）配布

※ 申請用紙も変更になります。

小田急グループ健康保険組合
ホームページアドレス <http://www.ogkenpo.com> をご覧ください

健康ニュース掲載！
「ほけんし☆なう。」



はじめての糖尿病講座

ホームページを是非ご覧ください！