

## インフルエンザに備えましょう！

インフルエンザは例年12月頃から流行しますが、今シーズンは2か月ほど早いようなので、早めに医療機関等にお問い合わせのうえ予防接種を受けましょう。十分な予防効果を保つには毎年ワクチンを受ける必要があります。効果が出るまでに2週間位かかりますので流行が始まる前に予防接種を受けましょう。

「うつらない」「うつさない」を対策の基本に職場や家庭などで感染拡大の防止に努めましょう。

### インフルエンザにかからないための予防方法

- ① **流行前の予防接種** 予防接種は発症の可能性を低くし発症した場合でも重症化を防ぐのに有効です。
- ② **飛沫感染の防止** せきやくしゃみの際に口から出る飛沫が主な感染源です。マスクを着用して防ぎましょう。
- ③ **外出後の手洗い・うがい** 流水・石鹸による手洗い、アルコールによる手や指の消毒のほか、うがいも効果があります。
- ④ **適切な湿度の保持** のどの粘膜の防御機能が低下しないように室内では50～60%の湿度を保つことが効果的です。
- ⑤ **十分な休養とバランスのとれた栄養摂取** 日頃から十分な栄養をとって体の抵抗力を高めておきましょう。

健保組合では10月から翌年3月までにインフルエンザ予防接種を受けた被保険者及び被扶養者を対象に一人につき千円の補助を行っています。詳しくは健保組合までお問合せいただくかホームページをご覧ください。

### 組合運営サポート事業「禁煙サポート事業 卒煙プログラム」について

今年度健康保険組合連合会との共同事業として「禁煙サポート事業 卒煙プログラム」を実施することになりました。このプログラムは通院や診察ではなく遠隔・オンラインでのプログラムとなります。専用の禁煙支援アプリを使用して効果的に禁煙をサポートします。1回あたりの指導時間も30～40分で6ヶ月の長期対応で心理的依存の克服や、中断や脱落が多くなる4～6ヶ月頃もケアします。申込期間は10月1日から翌年2月28日となります。参加費は無料ですので、禁煙を希望する方は、ぜひ、この機会にご参加下さい。詳しくは健保組合までお問合せいただくかホームページをご覧ください。

### 令和1年度 巡回レディース健康診断のご案内

今年度健康保険組合連合会の組合運営サポート事業に参画し、巡回レディース健康診断を実施することになりました。今までご都合がつかず健診を受診されていない方は、ご自身の健康を維持するため、ぜひこの機会に積極的なご利用をお願いします。今年度の対象者は静岡県東部地区にお住いの40歳から74歳までの女性の方、検査費用については無料（健康保険組合と健康保険組合連合会が全額負担）となっています。申込書等のご案内については対象者のご自宅宛てに送付しましたのでご覧ください。

### 被扶養者資格の再確認を実施しています。

この調査は、被扶養者の適正な認定や保険給付及び健保組合の財政に大きな影響を受ける高齢者医療制度への納付金・支援金支出の適正化を図るための重要な調査です。締切日は11月11日（月）となっていますので、未提出の場合は大至急、提出をお願いします。

#### （調査表の提出について）

- ① 「健康保険 被保険者 被扶養者 調査表」を記入して下さい。
- ② 調査表の「収入の有無」欄の「有」に○印を付した方は「被扶養者収入申告書」を記入し添付して下さい。
- ③ 「被扶養者収入申告書」に記入した収入について、金額が確認できる書類の写しを添付して下さい。
- ④ 学生の方は、学生証又は在学証明書の写しを添付して下さい。
- ⑤ 同一世帯であることが認定条件である場合は、住民票（謄本）の写しを添付して下さい。