

EAファーマ健康保険組合
ココロとカラダの健康サポート
.....
健康応援マガジン



第3号：本当は怖い“乾燥”！？

Contents1：健康づくりアドバイス

Contents2：インフルエンザの費用補助について

Contents3：健康診断の補助金について

健康づくりアドバイス

本当は怖い“乾燥”！？

冬本番になり、顔や手足がカサカサと乾燥する季節になりました。乾燥で怖いのは肌だけではありません。湿度が40%を下回ると、**ウイルス感染症に罹るリスク**が高まります。また、乾燥で体内から水分が失われると、血液がドロドロの状態になり、「**脳梗塞や心筋梗塞**」に繋がる危険が生じます。



しっかりと対策を取って健康的な毎日を過ごしましょう！！

「乾燥」対策に有効な 3つのポイント

POINT①

室内の湿度の目安は、50～60%

POINT②

加湿器や、濡らしたバスタオルを使おう

POINT③

1日あたり1.2～1.5Lの水分を摂取しよう



寒い季節は「乾燥対策」に加えて、水分を定期的に補給して、カラダが「脱水状態」にならないように気をつけましょう！

健保からのお知らせ

① インフルエンザの予防接種について

2021年10月1日～2022年1月31日の期間に
インフルエンザ予防接種を受けた方に
費用補助をおこなっております。

**費用補助の申請期限
2月28日(月)まで**

詳細は、健保HPの保健事業ページの
インフルエンザ予防接種 をご確認ください。



② 健康診断の補助金について

健康保険組合指定の健診機関以外で健診を受けた場合、
費用補助を受けるには申請が必要です。
補助金の支給は最短で2ヶ月ほど掛かります。
2021年度補助の申請期限は5月2日(月)です

— ご注意 —

申請には健診結果表コピーと領収証原本の添付が
必要ですので、お早めにご準備ください。

詳細は、健保HPの保健事業ページの
健康診断 をご確認ください。

EAファーマ健保

検索



発行：EAファーマ健康保険組合