



## 第13号テーマ：感染症をかしこく予防しましょう！

健康づくりアドバイス ～ インフルエンザ・コロナ感染を防ぎましょう！



今年はインフルエンザが早くから流行し、新型コロナウイルスの感染者も多くなってきました。これから気温が下がり、空気が乾燥するため、ますます**感染症が流行しやすい時期**です。**感染予防の3原則**を守って、秋冬も元気に過ごしましょう！

### ～ 感染予防の3原則～

感染症の予防には「**感染源**」「**感染経路**」「**抵抗力**」といった**3つの要素への対策が非常に重要**です。

#### 感染源 にならない

感染症は人から人へと移ります。体調が悪く感じた時には会社を休むなどして自分自身が**感染源にならないことが大切**です。



#### 感染経路 をふせぐ

主な感染経路は接触感染・飛沫感染です。「**手洗い・消毒**」「**うがい**」「**必要に応じたマスク着用**」で、感染するリスクを少しでも減らしましょう。



#### 抵抗力 をあげる

病原体が体内へ侵入しても抵抗力が高いと、発症しても軽症で済むことが多いです。食事・睡眠・運動など生活習慣を整えること、**ワクチンの予防接種**も効果的です。



健保では、インフルエンザワクチンの予防接種の費用補助を行っています。**必要に応じた予防接種**を行い、感染症をかしこく予防しましょう！



以下の要領で  
インフルエンザ予防接種を  
受けた方に対して  
費用補助を行います。

**※本年度から13歳未満の補助を拡大しました。**

ぜひご利用ください。

### 対象者

接種日に、EAファーマ健康保険組合の  
「被保険者」「被扶養者」の資格がある方

### 対象期間

2023年10月1日から  
2024年1月31日の期間の接種

### 補助金額

1回の接種につき上限2,500円  
**13歳未満（年度末年齢）** 上限2回まで  
13歳以上（年度末年齢） 上限1回まで

### 利用手順

- ①医療機関から領収書を受け取る
- ②健保組合にオンラインまたは郵送で申請

**手続きが簡単な“オンライン申請”がおすすめです！**

- ・加入者の名前が表示されているため、金額を入力するだけ
  - ・領収証は写真を撮ってアップロードすればOK
  - ・記入や郵送の手間はありません
- ※昨年は**約93%**の方がオンライン申請を利用しました！



費用補助の申請期限  
**2024年2月29日(木)まで**

詳細については健保HPを  
ご確認ください。



EAファーマ健保

検索