

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

メルマガで  
元気に!



**第8号：寒い冬に負けない生活習慣**

**Contents1：健康づくりアドバイス**

- ・コロナとインフルのダブル感染対策

**Contents2：健保からのお知らせ**

- ・「医療費明細」を確認しましょう

# 健康づくりアドバイス①

## コロナ×インフル ダブル感染に注意しよう！！

新型コロナウイルス感染症が第8波に向かい  
季節性インフルエンザと同時に  
流行する恐れがあります。

今回は、感染対策をしっかりと行い  
免疫力を高める方法をご紹介します。



### 対策① こまめな手洗い&うがい

帰宅したら、  
まず**手洗いとうがいを済ませる習慣を！**  
玄関や洗面所にアルコールを  
置くのもおすすめです。



### 対策② 室内の換気&加湿

ウイルスを増殖させないために、**換気**をしましょう。  
**部屋の湿度は40～60%**に  
保てるよう**加湿器**を使ったり、  
**濡らしたタオル**を室内に  
干したりしながら乾燥対策を！



### 対策③ ワクチン接種を受けましょう

新型コロナウイルスとインフルエンザは、  
**ワクチン接種**を行うことで  
**重症化予防**に繋がります。  
接種を検討している方は、  
最寄りの医療機関に問い合わせてください。  
※健保ではインフルエンザ予防接種の補助を行って  
います。【詳細は健保HPから】

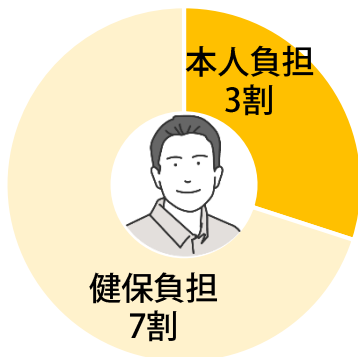


# 健保からのお知らせ

## 「医療費明細」をご確認ください

みなさんが診療を受けた時の医療費は、  
総額でいくらかかっているかご存じですか？

本人・家族の場合は医療費の3割、  
義務教育就学前は2割を窓口で支払っていますね。



EAファーマ健保は独自のプラス給付も行っており、  
自己負担の軽減を図っているため、  
総医療費がいくらだったのかを  
意識しにくいのではないのでしょうか。

どれくらいの医療費が発生しているのか、  
健保からの給付金がいくらか、  
健保ホームページの「医療費明細」で確認が可能です。



確定申告で「医療費控除」の適用を受ける際に必要な  
証明書も1月5日以降に取得できますので、  
ぜひログインしてみてください。

発行：EAファーマ健康保険組合