

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7号：“健康の秋”を過ごそう！

Contents1：健康づくりアドバイス

食欲の秋は食べ過ぎに注意！？

スポーツの秋、お得に楽しもう！

Contents2：健保からのお知らせ

インフルエンザ予防接種補助のお知らせ

# 健康づくりアドバイス

## 食欲の秋は食べ過ぎに注意！？



“幸せホルモン”と呼ばれるセロトニンは食欲を抑える働きを持っています。分泌量は日照時間と比例するため、日が短くなる秋は、セロトニンは減り食欲は増えると言われています。

### POINT



### 食べ過ぎを防ぐには？

1. 野菜・海藻から先に食べる
2. 噛む回数を決め、ゆっくり食べる
3. 腹八分目を心がける
4. 水をたくさん飲む



## スポーツの秋、お得に楽しもう！



旬のおいしい食べ物を楽しみつつ、運動も習慣づけてみませんか？カラダを動かすこともセロトニンの増加につながります。

法人会員  
優待価格

### スポーツクラブネサンスを通常よりもお得にご利用できます

- ① **Monthlyコーポレート会員**  
月払い **9,570円**
- ② **1Dayコーポレート会員**  
都度払い **1,980円**
- ③ **スクールコーポレート会員**  
入会金 **0円**、事務手数料 **1,650円**  
成人スイミング **5,720円～**  
成人テニス **4,400円～**
- ④ **オンライン会員**  
定額プラン **1,100円**



詳細・お申込については、健保HPをご確認ください。

# 健保からのお知らせ

## インフルエンザ予防接種補助のお知らせ

下記の要領で、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。



### 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

2022年10月1日～2023年1月31日の接種

### 補助金額

接種回数に関わらず、上限2,500円／1人

### 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！**

- ・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90%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**  
**2023年2月28日(火)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

発行：EAファーマ健康保険組合