

印刷けんぽ

ニュース No.159

全国印刷工業健康保険組合
東京都中央区新川1-5-13
☎03-3551-9301
平成26年2月5日発行

<http://www.insatukenpo.or.jp>



● ● ● 知っ得!! 健康情報 ● ● ●



ノロウイルス流行に警戒を!

**治療法無し!
予防がいちばん!**

例年、腹痛・下痢・嘔吐・発熱を主な症状とする「感染性胃腸炎」が11月～2月に流行しています。

「感染性胃腸炎」とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称で、原因となるウイルスには「ノロウイルス」「サポウイルス」「ロタウイルス」「アデノウイルス」などがあります。

代表的なウイルスである「ノロウイルス」は、感染力が非常に強く、大規模な食中毒を引き起こしやすいのが特徴です。

主な感染経路

- ・ **経口感染**
ノロウイルスに汚染された飲食物を摂ることで感染します。加熱不十分な貝類、感染者が調理した食品による場合もあります。
- ・ **接触感染**
ノロウイルスに汚染された手・衣服・日用品などに触れた手で、食べ物を扱ったりなめたりすることによる感染です。
- ・ **飛沫感染**
ノロウイルス感染者の嘔吐物や便の飛沫を吸い込むことによる感染です。

予防のポイントは・・・

- ① **こまめな手洗い**を習慣づけましょう
特に調理・食事前と排便後は、その都度、石鹸と流水で十分に手を洗ってください。
- ② **食品の調理は十分に加熱**を
カキなどの二枚貝を調理する際は、中心部までしっかり加熱してください（中心温度85～90℃で少なくとも90秒の加熱が必要）
- ③ **調理台・調理器具は清潔**に
調理台・まな板・包丁・食器などの調理器具は、塩素系消毒剤で殺菌してください。85℃以上で1分間以上の加熱が有効です。
- ④ **嘔吐物・排泄物を処理する際は、塩素系消毒剤を使用してください**(※)。使い捨て手袋・マスク・エプロンを着け、その後も手洗い・うがいをしっかりと。



ノロウイルス感染の経過と症状

潜伏期間：24～48時間

主な症状：吐き気・嘔吐・下痢・腹痛など

特別な治療法は必要なく、
症状が続く間は水分と栄養の補給を
充分に行いましょう。

外出せず安静を保つことが必要です。

感染 ⇒ 潜伏期間(24～48時間) ⇒ 発症

⇒ **1～2日間(吐き気・嘔吐・下痢・腹痛など)**

⇒ **治癒(症状が治まった後でも3～7日間、便中にウイルスが排出されるので注意を)**



※塩素系消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム）の作り方
水2リットル（ペットボトル1本）＋市販の漂白剤（塩素濃度約5%）の原液（ペットボトルキャップ2杯）
嘔吐物や便に汚染された床などを消毒するには、塩素系消毒剤でなければ効果が期待できません。製品濃度や使用期限などの注意事項をよく確認してから使用してください。

インフルエンザ予防接種への費用補助について ～提出期限は3月末日です～

- ◎補助対象者：印刷健保の被保険者
中学生以下（平成10年4月2日以降生まれ）の被扶養者
※上記以外の被扶養者は対象となりませんのでご注意ください。
- ◎補助金額：1,000円（おひとりにつき年度内1回）
※自己負担額が1,000円未満の場合は、その額を上限として実費支給といたします。
- ◎補助金支給の対象となる接種期間：平成25年10月1日～平成26年2月28日
- ◎申請方法：事業所で取りまとめのうえ、申請してください
(平成26年3月31日当組合必着)。
- ★予防接種の領収証の原本を添付してください
(「インフルエンザ予防接種代」と記載されたものに限りです)。
- ★詳細は、9月中旬に事業所宛にお送りした通知をご参照願います。
※必要書類は当組合ホームページからもダウンロードできます。

ご活用ください! 保健師・管理栄養士による

健康相談事業



- ① 事業所訪問による相談
- ② 電話やメールによる相談
- ③ 健康講話
(集団への健康に関する情報提供)

定期健康診断後の事後フォローをお手伝いします。
費用は一切かかりません。まずは、お気軽にお問い合わせください。

【連絡先】保健推進課 保健師まで
電話：03-3551-9301（内線506～508）
E-mail: hokenshi@insatukenpo.or.jp



ジェネリック医薬品への切り替えに
ご協力をお願いいたします。

皆さん一人一人にもメリットがあり、健保組合の財政改善にも大きな効果が期待できる「ジェネリック医薬品」への切り替えに是非ともご協力をお願いいたします。



エンジョイ・ホリデー 「ウォーキング in 鉄道博物館」 開催のご案内

平成 25 年度 第 3 回エンジョイ・ホリデーは、中山道の宿場町として発達し、現在も関東地方有数の交通の要衝となっている「さいたま市の大宮」で開催いたします。

今回のウォーキングは「大宮駅」から「鉄道博物館」までの約 4km の道のりを早春の風景を楽しみながら歩いていただき、ゴール後には鉄道博物館で鉄道の歴史やジオラマ、運転シミュレーションの体験などをご家族や職場のお仲間でお楽しみいただける企画となっております。多数のご参加をお待ちしています。

- ◎開催日 平成 26 年 3 月 23 日（日）
- ◎受付場所 JR 大宮駅西口 2 階歩行者デッキ
- ◎受付時間 午前 9 時～午前 10 時 30 分
- ◎ゴール場所 鉄道博物館（埼玉県さいたま市大宮区）
- ◎コース JR 大宮駅西口～大宮公園～鉄道博物館
※コースは約 4km（徒歩約 50～60 分）
- ◎参加資格 印刷健保の被保険者及び被扶養者
- ◎募集人員 300 名（先着順となりますのでご了承ください）
- ◎参加料 無料（交通費、昼食代等は自己負担）
- ◎申込方法 事業所宛にお送りします「参加申込書」にご記入のうえ、郵送又は FAX にてお申し込みください。
※申込書は当組合ホームページからもダウンロードできます。
- ◎申込締切日 平成 26 年 3 月 6 日（木） ※定員に達し次第締め切りといたします。



鉄道模型ジオラマ



蒸気機関車 C57

適用関係の各種届出書は、事実が発生してから 5日以内に届出をお願いします

- ・資格取得届・資格喪失届・被扶養者異動届・月額変更届 等

平成 26 年 4 月から産前産後休業期間中の保険料免除が始まります

- ・平成 26 年 4 月 30 日以降に産前産後休業が終了する方が対象となります（平成 26 年 4 月分以降の保険料）。
 - ・産前産後休業期間中の保険料が免除されます（※）。
- ※産前 42 日（多胎妊娠は 98 日）、産後 56 日のうち妊娠または出産を理由として労務に従事しなかった期間
☆申請方法などの詳細につきましては決定次第お知らせします。

【お問い合わせ先】 適用課（内線 321～326）

保険料は必ず納期内に納めましょう

事業主・被保険者の皆さまからお預かりした保険料は、毎月の医療費や日々の給付金、健診費用などご加入者へのサービスや、高齢者医療制度を支える各種納付金に充てられます。

保険料の納付が遅れますとこれらの支払ができなくなります。

保険料の納付は納期内にお願いいたします。

【お問い合わせ先】 徴収課（内線 311～315）



年間医療費が 10 万円を超えたら『医療費控除』の申告を ～確定申告をすると所得税が還付される場合があります～

「医療費控除」とは、前年 1 月から 12 月までの 1 年間、本人・家族の方が医療費を 10 万円（または年間所得の 5% のいずれか少ないほう）以上払っている場合、200 万円を限度に課税所得額から控除が受けられる制度です。該当される方は忘れずに申告しましょう。

(1 年間に払った医療費総額－給付金・保険金等)－10 万円または所得総額の 5%(いずれか少ないほう)＝医療費控除対象額(限度額 200 万円)

★控除の対象となる医療費

医療機関・調剤薬局の窓口で支払った費用(保険適用分)・保険適用外の医療費(出産費用・差額ベッド代・歯科材料費など)・通院の交通費など

★控除の対象とならない医療費

健康診断、人間ドック、美容整形、インフルエンザ予防接種 など

詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。
国税庁 HP <http://www.nta.go.jp>

無料電話相談

こころの相談ネットワーク ☎0120-681-199

携帯・PHSからご利用いただけます。
利用時間 月～金 9:00～21:00
土曜日 10:00～18:00
※日・祝日、1月1日～3日は利用できません。

Web サイト こころのオンライン

PC・スマートフォン版サイト：
<https://www.healthy-hotline.com/>
携帯版サイト：
<https://www.healthy-hotline.com/m>
ログイン ID：健康保険証に記載されている
「0」から始まる 8 桁の保険者番号

スマートフォン・
ケータイ用



※パケット通信料は
利用者負担