

印刷けんぽ

ニュース No.164

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11月21日発行

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



● ● ● 知っ得!! 健康情報 ● ● ●

冬の感染症をひろげない! 早めに治す! ~自宅療養のポイント~

インフルエンザ、かぜ、ノロウイルスなどの感染症に注意を要する季節になりました。

もし、かかってしまったら外出を控え、自宅で療養することが大切です。休養をしっかりとって体力を回復することが、ウイルスや病原菌に打ち勝つカギです。また、感染症を家族など周りの人につたさない工夫も必要です。

安静にしてゆっくり睡眠をとる

- ・ウイルスに抵抗できるだけの体力を回復するために、たっぷりと睡眠をとりましょう。
- ・熱などがつらくて眠れないときも、安静にしていることが大切です。
- ・汗をかいてぬれたパジャマや下着などは着替えて、常に清潔にして過ごしましょう。
- ・ノロウイルスの場合、患者の衣類やシーツ、タオルなどは、ほかの家族のものとは分けて洗濯しましょう。

十分な水分&栄養補給を

- ・熱があるときは、いつもより水分が失われるので、脱水を防ぐために、こまめに水分をとることが大切です。水やお茶でもかまいませんが、汗をたくさんかいたときは、吸収のよいスポーツドリンクがおすすめです。
- ・体力を回復させるには栄養補給も必要です。食欲のないときも、おかゆやスープ、果物など、のどを通りやすいものを少しでも食べて栄養をとりましょう。
- ・ノロウイルスの場合、おう吐がつづいている間は食べられませんが、治まってきたら、消化のよいものを少しずつ食べましょう。



患者はほかの家族と離れて過ごす

- ・患者は、ほかの家族につたさないために、なるべく個室で一人で過ごし、睡眠も食事も、ほかの家族とは別にとりましょう。
- ・看病をする人は、患者の世話をするときにはマスクをしたり、部屋から出たあとに石けんで手洗いするなど、感染を広げないように努めましょう。

家庭内でもマスクの着用を

- ・患者はできるだけ家庭内でもマスクをつけて過ごしましょう。とくにトイレや洗面所など、ほかの家族も使うところでは、マスクをつけておきましょう。
- ・インフルエンザやかぜなど、呼吸器の感染症では、のどの乾燥予防のためにも、マスクはおすすめです。
- ・幼児などはマスクをつけっぱなしにするのを嫌がることもありますので、その場合は看病をする人がマスクをつけて感染を防ぎます。



部屋の温度や湿度、換気に気を配る

- ・ウイルスは低温と乾燥を好むので、冬場は、暖房と加湿器などを上手に利用し、部屋を温度20度程度、湿度50~60%に保つようにしましょう。
- ・室内にウイルスをまん延させないために、ときどき窓を開けるなどして、換気に注意しましょう。

インフルエンザ予防接種への費用補助を行います

- 補助対象者：印刷健保の被保険者、中学生以下の被扶養者
(※中学生以下：平成11年4月2日以降生まれ)
- 補助金の額：1,000円(上限としておひとりにつき年度内1回)
- 対象となる接種期間：平成26年10月1日~平成27年1月31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27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月に事業所宛にお送りした通知をご参照ください。

【現金給付】年内のお振込みについて

年内にお振込みできる現金給付は、次の通りです。

- 高額療養費・一部負担還元金・家族療養費付加金
12月1日(月) 受付分までを支給決定します。
※ただし、9月診療分までで医療機関からのレセプト(診療報酬明細書)が確認できるものに限りです。
- その他(傷病手当金、出産手当金、出産育児一時金等、埋葬料等、療養費)
12月4日(木) 受付分までを支給決定します。
現金給付には時効(2年)があります。申請漏れにご注意ください。

【お問い合わせ先】 給付課(内線 331~339)



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 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
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。

東振協主催 一日介護・健康講座

専門家により在宅介護についての正しい知識と技術を習得していただき、メタボリックシンドロームの予防・解消も学んでいただく「一日介護・健康講座」が今年も開催されます。

【定員】 各会場80名
 【講座開催時間】 受付・・・9時30分
 講座・・・10時～16時



【申込み先】

東振協まで郵送または FAX でお申込みください。
 〒130-0014
 東京都墨田区亀沢1-7-3 東京都二ツ健保会館5階
 一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会
 FAX 03-5608-2315
 ※参加申込書は下記ホームページからダウンロードできます。
<http://www.toshinkyō.or.jp/event>

開催日	会場名	最寄駅
1/10(土)	日本青年館ホテル	JR 千駄ヶ谷駅・都営地下鉄国立競技場駅
1/12(月・祝)	ワークピア横浜	みなとみらい線日本大通り駅・JR 関内駅・JR 石川町駅
1/17(土)	大宮ソニックシティ	JR 大宮駅
1/18(日)	日本赤十字社ビル	JR 浜松町駅・都営地下鉄大門駅・御成門駅
1/24(土)	損保会館	JR 御茶ノ水駅・JR 秋葉原駅
1/31(土)	北とびあ	JR 王子駅・東京メトロ王子駅
2/1(日)	八王子労政会館	JR 八王子駅・京王線京王八王子駅
2/8(日)	損保会館	JR 御茶ノ水駅・JR 秋葉原駅

【申込締切】 平成26年12月12日(金)
 【抽選日】 平成26年12月19日(金)
 (抽選結果は申込者全員に通知されます。)

【留意事項】

- ・ 昼食をご用意いたします。
- ・ 実技体験がありますので、動きやすい服装でご参加ください。
- ・ 各会場とも駐車スペースがありませんので、ご注意ください。

第26回 東京総合健保ミニマラソン大会 ～東振協主催～

「健康日本21」推進事業の一環として、健保組合の被保険者等をはじめ地域(大田区、品川区在住・在勤者)の方々を対象としたマラソン大会が開催されます。

種目	距離	定員	スタート時間
女子(配偶者を含む・年齢制限なし)	5km	300名	9時30分
男子A(年齢制限なし)	5km	300名	10時20分
男子B(45歳以上)	10km	300名	11時00分
男子C(35歳～44歳)	10km	300名	12時00分
男子D(35歳未満)	10km	300名	13時00分

- 開催日 平成27年3月1日(日) ※小雨決行
- 場所 スポーツの森「大井陸上競技場」
- 参加資格 被保険者(女子の部は被扶養配偶者を含む)
- 申込方法 「ミニマラソン大会参加申込書」に必要事項を記載のうえ、お申込みください。
 ※申込書は当組合ホームページよりダウンロードできます。
- 申込先 〒104-8250 東京都中央区新川1-5-13
 全国印刷工業健康保険組合 保健推進課
- お問合せ 電話 03-3551-9301 (内線:501～504)
- 申込締切 平成27年1月30日(金)必着

☆印刷健保の被保険者・被扶養者(配偶者)の方には、参加料1,500円を当組合にて補助いたします。
 ☆年齢は大会当日を基準とします。
 ☆各種目とも先着順ですので、お早めにお申込ください。



資格取得届等の届出についてのお願い

◆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。

例. 資格取得届・資格喪失届
 被扶養者異動届・月額変更届 等

【お問い合わせ先】 適用課
 (内線 321～326)



◆賞与支払届もお忘れなく

賞与が支給されましたら、支給日から5日以内に被保険者賞与支払届をご提出ください。

- ※ 用紙は11月に事業所宛にお送りしています。
- ※ 総括表を添付してください。

保険料は必ず納期限内に納めましょう

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限内にお願いいたします。

【お問い合わせ先】
 徴収課(内線 311～315)



無料電話相談

こころの相談ネットワーク

☎0120-681-199

携帯・PHSからも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～1月3日は利用できません。

Webサイト「こころのオンライン」

PC・スマホ用 <https://www.healthy-hotline.com/>

携帯電話用 <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