

寒さとともに風邪の季節がやってきました。  
元気にこの冬を乗り切りましょう。

冬は、気温の低下により体力が消耗しやすく、風邪の原因となるウイルスが特に活発に活動する季節となるため、ウイルスに対する抵抗力を高めることがとても大切です。

3つのポイントに心がけ、今年の冬も元気に乗り切りましょう。

## 【十分な睡眠】

睡眠不足は、風邪をひきやすくさせます。夜は免疫を高めてくれる白血球がたくさん作られます。そのため十分に身体を休めることが大切です。(横になることが、大事ですよ！)

## 【バランスのよい食事】

栄養バランスのよい食事は、風邪に限らず様々な病気の予防に効果があります。風邪の予防には、春菊やほうれん草などの緑黄色野菜や、みかんやイチゴなどのビタミンCを摂ることがよいと言われています。(お鍋は、最適ですよ！)

## 【部屋の湿度を保つ】

ウイルスは、空気が乾燥していると、部屋に飛散し活動が活発になります。さらに乾燥により粘膜(鼻・口)の防御機能が低下してしまいます。このため、加湿器などを利用して部屋の湿度を50~60%に保つと効果的です。

(濡れタオルを干すことでもいいですよ！)

~~~~~ 手洗い・うがいの励行と合わせて心がけましょう ~~~~~

## 応援しています！「只今 禁煙チャレンジ中」

10月からタバコが値上がり、これを機に禁煙に取り組んでいるみなさんへ。

まずは、健康への第一歩を達成です。意外とかかったタバコ代、次はウォーキングシューズやウェアなど、健康へ投資をしてみてもいいでしょうか？

また、買いだめしていたストックがそろそろ切れる方には、禁煙のチャンス到来です！！自力で実践できれば一番ですが、自信のない方は、禁煙の薬もあります。お近くの医療機関(禁煙外来)等、詳しくは…

【すぐ禁煙.jp】 <http://www.sugu-kinen.jp>

【携帯サイト】 <http://www.sugu-kinen.jp/m/>

すぐ禁煙.jp

携帯サイト  
はこちら



『えっ！？

10年吸うと…

440円 × 30日 × 12ヶ月 × 10年  
= 158万円も？

(1日1箱吸う人の場合)



## 家族健診のご案内

私たち健保組合では、35歳以上の家族を対象に無料で健診を行っています。

今年は、受診機会拡大のため、健診会場(医療機関)を増やしました。年度内3月末まで、受診できますので、ぜひ受診ください！

## 大腸ガン検診いかがでしたか？

今年は、2,487名の方からお申込をいただきました。ありがとうございます。受診された方は、結果がご自宅に届きます。再検査となってしまった方は、お近くの医療機関で、まずは受診してください。

早期発見・早期治療が大切です。

検査容器をまだお持ちの方は、至急ご提出ください。

## 古都・鎌倉ハイキング終了

11月3日(祝)ハイキング大会開催！119名の参加者と、約3時間を完歩しました。みなさまのご協力により今年度も無事に終了することができました。ありがとうございました。

## 業務課より

扶養調査のご協力ありがとうございました。

保険証は、1人1枚ずつのカード証になっています。大切に保管し、携帯の際は、紛失しないようご注意ください。