全印健だより

平成 25 年 1 月 1 日　　第 309 号
全国印刷工業健康保険組合東北支部
ＴＥＬ０２２－２３６－２５０８
ＦＡＸ０２２－２３１－７５６０
ホームページ アドレス　http:／／www. insatukenpo. or. jp／

● ● ● 手洗いは入念に ● ● ●

ドアノブ、照明のスイッチ、電車のつり革…インフルエンザウイルスが付着している可能性のある場所は意外に多いことをご存じですか？そこから指先にウイルスが付き、その指で無意識に鼻や目のあたりを触ってしまうことで、インフルエンザに感染するのです。このような接触感染を防ぐには、入念な手洗いが必要です。
流水で石鹸を使い、○親指の内側、○指先（爪の間）、○指の付け根――など洗い残しやすい部分は特に意識して洗いましょう。
インフルエンザの流行を食い止めるために大切なのは、一人一人の行動です。
もちろん、飛沫感染を防ぐための咳エチケットもお忘れなく。
（手洗いは**ノロウイルスの感染予防**にも効果があります。）

インフルエンザ予防接種費用補助について

- **対　象　者**　予防接種を実施した被保険者と中学生以下の被扶養者が対象
- **補 助 金 額**　対象者１名につき **1,000 円**　２回接種しても、組合の補助は 1,000 円が限度
- **実 施 期 間**　接種期間　**平成 24 年 10 月 1 日～平成 25 年 2 月 28 日**まで
- **接 種 機 関**　最寄の病院、医院等
- **請 求 期 間**　**平成 25 年 3 月 15 日**まで **（東北支部必着）**
- **請求時の必要書類**　①「インフルエンザ予防接種補助申請書」②「インフルエンザ予防接種者名簿」③「領収書原本（インフルエンザ予防接種の記載のあるもの）」

☆☆☆ ジェネリック医薬品への切り替えに ご協力をお願いします ☆☆☆

薬をジェネリック医薬品に変えることで、医療費を抑えることができます。増大する医療費を抑えるため、家計にも健保組合の財政にもやさしい、ジェネリック医薬品への切り替えにご協力をお願いします。

▽▼▽医　療　費　控　除▽▼▽

本人や家族が１年間（1 月 1 日～12 月末日）に支出した総医療費（消費税分も含め）が、本人の年間給与所得控除後の金額に退職金を加えた額の 5%又は、10 万円のいずれかの低い方を超えた場合、その超えた部分の金額（200 万円限度）が課税の対象から控除されます。

控除の対象となる医療費

①診療、治療、入院のために支払った費用。
②診療差額など保険外に負担した費用。
③あんま、針灸、柔道整復師の技術料。
④治療や療養のために購入した医薬品の費用。
⑤出産費用。
⑥通院費、医師の送迎費。
⑦義手、義足、松葉杖、補聴器などの購入費。

◎ 詳細については、最寄りの税務署にお尋ねください。

◎「鍋料理」で元気に冬を過ごしましょう ◎

冬の食べ物の代表といえば「鍋料理」があげられると思います。鍋料理の特徴は、「体が温まる」や「不足しがちな野菜がとれる」ことなどよい点がいくつもあります。とくに、野菜は煮込むことによって食物繊維が柔らかくなり、生よりも多く食べることができます。

さらに、鍋料理ではスープにもビタミンやミネラルが溶け出しているため、余すところなく味わえる料理といえるでしょう。キムチ鍋は、とうがらしなどに体を温める働きがありますし、かぼちゃやにんじんなど野菜たっぷりのほうとう鍋は風邪ぎみのときにおすすめです。
お好みの鍋料理にニンニクやネギ、とうがらしなどの香味野菜や香辛料を上手に使って、体をなかから温めて寒い冬を元気に過ごしましょう。