

感染症予防のために ～免疫力を高めよう～

新型コロナウイルスをきっかけに、今まで以上に感染予防を意識したり、健康に気を付ける人が増えたと思います。これから冬になると、さらにインフルエンザやノロウイルスといった感染症も流行しやすくなります。手洗い・うがい・マスクなどによって、ウイルスや細菌が体内に侵入するのを防ぐことと同じく大切なのが、**免疫力**を上げること。免疫力とは、ウイルスや細菌などの感染から、体を守ってくれる防御能力です。もしウイルスや細菌などの病原体が体に入っても、免疫力が高ければ発症を予防でき、発症しても軽い症状ですませられるのです。健康的な生活を送るために、日頃から免疫力を高める生活を心がけましょう。



免疫力を高めるポイント

● 質の良い睡眠をとる

睡眠時間を確保することはもちろんですが、睡眠の質を上げることで、免疫力が高まります。**寝る前に携帯電話やパソコンなどの光を浴びない、起床時にはカーテンを開けて日光を取り込む**などが有効です。



● 思い切り笑う

若くて健康な人の体にも1日約5000個ものがん細胞が発生しているといわれています。このがん細胞やウイルスを退治しているのが“NK細胞”という免疫細胞の一種で、このNK細胞は**笑うことで活性化される**という研究データがあります。**口角を上げているだけでも効果がある**といわれていますので、**大声で笑えないときなど実践してみてください。**



● 体を冷やさない

体温が1℃下がると、免疫力が30%下がるといわれています。**お風呂では湯船に浸かる、靴下やストロールなどを活用する、温かい飲み物を飲む**などして温めることを意識してみましょう。



● バランスの良い食事をとる

バランスの良い食事といっても、何をどのくらい食べればいいのかはわかりにくいですね。**主菜としてたんぱく質を摂り、副菜としてサラダや煮物などでビタミンやミネラル類を補給する**など、いろいろな食材を摂ることこそ、多くの栄養素を摂ることに繋がります。おかずの種類を増やすことが一番ではないでしょうか。



● 適度に運動する

低体温の原因の9割は筋肉量の低下と考えられています。筋肉をつけることが体温上昇や基礎代謝の向上に繋がります。**軽いストレッチや散歩、ウォーキングなど、無理のない範囲で楽しみながら体を動かすように**しましょう。



● 腸内環境を整える

免疫力の60～70%は腸にあると言われていたほど腸は免疫細胞の宝庫です。つまり腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができるのです。腸の免疫細胞の活性化につながる**発酵食品(納豆、みそ、ヨーグルト等)や食物繊維(海藻、キノコ類等)などを摂る**ようにしましょう。



インフルエンザ予防接種いつ受けますか？

インフルエンザの流行は12月下旬から3月上旬が中心になるので、なるべく12月中旬までに初回のワクチン接種をされたほうが効果的です。ワクチンの接種後2週間ぐらいでインフルエンザウイルスへの抵抗力が付き、約1ヶ月で頂点に達します。その後、効果は約4ヶ月ほど持続すると言われています。新型コロナウイルスの影響で病院受診がためらわれる現況ですが、ぜひ検討してみてくださいね。



被扶養者の認定基準追加（国内居住要件）について

令和2年4月1日より健康保険法等の一部が改正され、被扶養者の認定基準が追加されることになりました。

追加要件：「日本国内に住所を有するもの」であること

「日本国内に住所を有するもの」であるかどうかは原則、**住民票**で確認します。

ただし、以下のように日本に住所（住民票）がなくても例外として認定されるがあります。

国内居住要件 の 例外となる方

- (1) 外国において留学をする学生
- (2) 外国に赴任する被保険者に同行する者
- (3) 観光・保養またはボランティア活動その他就労以外の目的での一時的な海外渡航者 **例**：ワーキングホリデー、青年海外協力隊など
- (4) 被保険者の海外赴任期間に当該被保険者との身分関係が生じた者で(2)と同等と認められる者 **例**：海外赴任中に生まれた被保険者の子供など
- (5) (1) から(4)のほか、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められるもの



国内に住所を有していても 被扶養者として認定されない方

- (1) 「医療滞在ビザ」で来日した者
- (2) 「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した者

この追加要件は

新たに扶養認定をする場合だけでなく、**すでに被扶養者として認定されている方にも適用されます。**

このため**現在被扶養者が国内居住要件に該当しない場合は扶養削除の手続きが必要です。**

※扶養削除手続きは各会社の総務・給与厚生担当者へご連絡ください。



2020年度 家庭用常備薬申込み

例年、ご好評いただいている「幹旋家庭用常備薬」の申込みが始まります。

対象者 ワールド健康保険組合に加入している被保険者

申込期間 2020年10月5日(月)～2021年1月29日(金)

申込方法 下記の①②の方法があります。

① 申込用紙に必要事項を記入して業者宛に FAX または郵送する

② 専用ホームページに接続して WEB で申し込む

<https://shop.sukoyaka.life/shop/k/co/>

※WEBでの申込は紙面より品目が多くなっています。
スマホからも閲覧できます。

※ログインにはID・パスワードが必要です。

※ID・パスワードはワールド健康保険組合のホームページ
「幹旋家庭用常備薬」のご案内にてご確認ください。



[お問い合わせ先]

●申込みに関すること：ワールド健康保険組合 **078-302-8185**

●商品に関すること：(株)セルメスタ ワールド健保担当 **0120-107-701**

10/5 申込開始!



※商品の幹旋価格について：幹旋価格には食品表示法に記載されている飲食品には8%、それ以外（医薬品・医薬部外品等）は10%の消費税が含まれております。