

◆健康情報だより◆Vol.24 今年もあの季節がやってきた！ ～花粉症～

花粉症を発症している方は様々な予防対策をされていますが、花粉症対策を紹介させていただきます。

花粉症対策の情報

簡易版 URL <https://www.ncrkenpo.or.jp/UploadedFiles/20250218-2.pdf>

詳細版 URL <https://www.ncrkenpo.or.jp/UploadedFiles/20250218-1.pdf>

<対策ポイント>

1. 花粉を避ける
 - 眼鏡とマスクの活用
 - 花粉が多く飛散するタイミング、時間帯は要注意
2. 花粉を室内に持ち込まない
 - ウール素材の衣服は避ける
 - つばの広い帽子をかぶる
 - 洗濯物、布団は外干しは控える
3. 帰宅時に気をつけたいポイント
 - 手洗い、うがい、洗顔をする
 - 室内の換気と掃除
4. 毎日の生活習慣も大切
 - バランスのとれた規則正しい食生活
 - 適度な運動
 - 睡眠時間をしっかり確保する

今回の花粉症対策は(株)日本産業医支援機構からの情報提供です。

スギ花粉、ヒノキ花粉は5月くらいまで続きますが、少しでも回避できるように対策を立ててみましょう。

┐ 今月のお知らせ

○ インフルエンザ予防接種

任意医療機関予防接種の補助金を支給しております。

接種期間：2025 年 2 月末までの接種が対象です

申請期限：2025 年 3 月 15 日までとなり電子申請となります。

詳細は NCR けんぽホームページで確認下さい。

https://www.ncrkenpo.or.jp/member/health/flu_shot_b.html

○ 健康診断受診

2024 年度の健康診断受診期間の締切が迫っております！

健診予約をしてキャンセルをした方やまだ未予約の方はお急ぎください。

健診予約についての詳細は NCR けんぽホームページで確認下さい。

<https://www.ncrkenpo.or.jp/member/health/checkup01.html#cat09Health01>

※契約外医療機関受診をされる方の健診実施期間は 2025 年 2 月末までとなります。対象はやむを得ない事情がある方のみで事前申請が必要です。

○ 健康管理室の健康相談

健康管理室で顧問医師、看護師、管理栄養士による相談を実施しております。

気軽な相談から定期的な相談まで実施可能です。

減量について、健康診断についてお気軽にご相談ください。

■発行：日本N C R健康保険組合 HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日：2025 年 2 月 19 日

■お問い合わせ

・ Mail HIA.JP@ncrkenpo.or.jp ・ Tel 03-5244-9800 ・ Fax 03-5244-9383.
