



健保通信

令和8年11月1日付 472号

発行 大沢健康保険組合

e-mail kenpo@oskp.org

TEL 03-3268-5373

FAX 03-3268-5375

URL <https://www.osawa-kenpo.or.jp>

★令和8年11月納入分保険料納入告知書発送日と現金給付振込日について

令和8年11月納入分の保険料納入告知書発送日と現金給付振込日は以下のとおりとなります。

11月納入分保険料納入告知書発送日：11月10日（火）

11月度現金給付振込日：11月10日（火）

＊10月中の取得・喪失届等は、11月9日（月）正午までに到着するようご提出をお願いいたします。

★インフルエンザ予防接種に関連して

今年は異例の早期流行となり、例年より数か月早いペースで感染が広がっています。今後気温の低下が進むにつれ十分に注意するようお願いいたします。厚労省のホームページにインフルエンザを予防する有効な方法についての記載がありますので掲載します。

・流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化予防に有効と報告されております。

・外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

・適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60％）を保つことも効果的です。

・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

・人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

・室内ではこまめに換気する

季節を問わず、十分な換気が重要です。一般家庭でも、建物に組み込まれている常時換気設備や台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。常時換気設備や換気扇を常時運転し、最小限の換気量を確保しましょう。

＊インフルエンザワクチンを接種すると、インフルエンザウイルスに対抗するための抗体を作ることができます。ワクチンはその年に流行するインフルエンザを予測して作られます。（予測の精度は非常に高くなっています）

予防接種でインフルエンザウイルスの感染を完全に予防することは出来ませんが、かかる人を少なくしたり、かかっても症状が軽くて済むことができますので、是非予防接種を受けましょう。

★ セラヴィリゾート泉郷」からのお知らせ

「セラヴィリゾート泉郷」において、契約リゾート施設の年末年始の予約に関する案内が届きましたのでお知らせいたします。詳細については、添付資料（PDF）をご覧ください。この機会に是非ご利用ください。

また、ご利用の際は健保の補助も併用できますので、「契約保養所宿泊利用申込書」を事業所経由でご提出ください。契約保養所宿泊利用券を発行します。

★企業だよりとして、大沢商会「大沢ファミリーセール２０２６年冬」開催のご案内

株式会社大沢商会から「大沢ファミリーセール２０２６年冬」開催の「招待状」（PDF）が届きましたので添付します。

PDFをプリントして入場券としてご利用できますので、ご住所・お名前・電話番号をご記入の上ご持参ください。

