



福

気づいてケアする

いたわり

2025年
2月



お米が高いのはしょうがないとしても、野菜も高いし、果物はすっかり高級品。我が家は食卓に上がる品数が、確実に少なくなっています。こんな時こそ、体調管理が大切です。花粉症の方はそろそろ準備をはじめ、早めの対策で体調崩さないよう過ごしたいですね。

+ * + 花粉症対策、今から備えましょう + * +

「診療時間に間に合わない」、「残りのお薬が足りない」ときなど、

ドラッグストアで購入できる

◆ スイッチOTC医薬品をうまく利用しましょう。

病院で処方されるお薬と同一成分の市販薬（OTC医薬品）に転用（スイッチ）したものを「スイッチOTC医薬品」といいます。

病院で処方されるお薬と同一成分です



購入する際には薬剤師に相談して、適切なものを選びましょう。

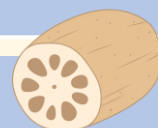
ヨーグルトを毎日食べましょう

乳酸菌は腸内環境を整え、免疫力もアップしてくれます。



れんこんもおすすめ★

粘膜を保護し（ムチン）アレルギー症状を抑えてくれる（タンニン）成分が豊富です。



お急ぎください

ヘルスアッププログラムまもなく締め切り

対象の方にはご案内をご自宅へ送付しています。（11月頃）ご自分が対象かどうか分からない方は健保までご連絡ください。



ひとりの健康・みんなの健康・みんな大切



＜スタンレー電気健康保険組合 保健師 菊池 kiyoe_kikuchi@stanley-electric.com＞

