



# 免疫力をアップして、カラダを守りましょう!

## ～みなさまに健康支援商品をお届けします～

新型コロナウイルスやインフルエンザなど、様々な病気からカラダを守り、健康を維持するためには、免疫力の維持が大切です。健康保険組合では、免疫機能の維持、疲労回復のための健康支援商品をお届けしますので、この機会にお申込みください。

### 免疫力を高める生活習慣

#### 睡眠は7時間が目安

免疫力は日中の活動中に高まり、夜になると低下します。免疫力が低下している夜にしっかりと睡眠をとらなければ睡眠不足は風邪をひきやすい事がわかっています。



#### 適度な運動

日々のウォーキングなど適度な運動はその後の免疫力を高めます。また適度な運動は質の良い睡眠にもつながります。



#### バランスの良い食事

免疫細胞や免疫物質の主要成分はタンパク質です。良質なタンパク質と抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eをバランスよく摂る食事が大切になってきます。



#### 腸内環境を整える

免疫細胞は約7割が腸管に集まっており、腸には全身を様々な病気から守る「免疫力」をコントロールしている重要な役割があることがわかってきました。そのため、腸内環境を整えることは免疫力を高めることにつながります。



### ■健康支援商品申込みについて■

【対象者】 伊藤忠健康保険組合 被保険者のみ（被扶養者は対象外です。）

※お一人様につき、商品3つとマスクを選択できます。

下記 QR コードからもアクセスできます

【申込方法】 下記URLより申込サイトにアクセスし、お申込みください。

※商品のお届け先は、ご自宅(国内に限る)のみとなります。

<https://forms.office.com/r/NQCfxfmADD> (マイクロソフト フォームズ)



【申込締切日】 **2022年9月21日（水）**

【発送予定日】 **10月13日（木）から順次発送予定**

発送時期は遅れる可能性があります。

#### 委託先

キンキ商事株式会社（※商品配送は同社に委託しております）

TEL: 06-66931-2780 FAX: 06-6931-6171 メール: itckh@kinkishoji.co.jp

#### お問合せ先

伊藤忠健康保険組合

担当: 田村

TEL: 06-7638-3121

メール: itckh@itochu.co.jp

キンキ商事株式会社

担当: 佐々山

TEL: 06-6931-2780

メール: itckh@kinkishoji.co.jp

