

# 1. 「もっと体を動かそう」

## 第1回エクササイズキャンペーン 8月10日

「忙しくて運動不足だ」「最近、体を動かしていない」という方も多いと思います。まずはラジオ体操や朝晩の家事だけでも結構です。毎日の活動量を記録しましょう。

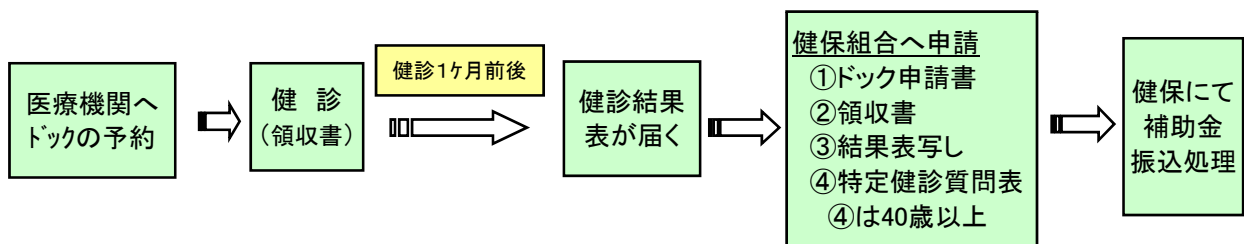
今回配布の第1回エクササイズ「記録表」に毎日の活動（スポーツ他）を得点化して6～7月・2ヵ月間の記録表を健保へご提出ください。得点目標は1日5点以上です。参加者には図書カードを進呈します。健康関連の書籍購入にご活用ください。

好きなだけ食べることでできる日本人は、毎日300kcal余分に摂取しています。3時間、立っているだけでも350kcal（ご飯2膳分）のエネルギーが消費されます。もっと体を動かしましょう。運動で免疫力を高め、元気と健康を手に入れましょう。

## 2. 人間ドック利用補助申請について

：全員が健診結果を提出ください。40歳以上は「質問表」も

4月から人間ドック利用補助枠が予防強化のため最大5万円まで拡大されました。今後、人間ドック利用補助申請の際は必ず健診結果の写しを健保へご提出ください。40歳以上の方は質問表もご提出ください。厚生労働省報告（義務）に使用すると同時に今後の健康管理の参考資料とします。個人情報の管理は厳重に行われます。なお申請は健康保険組合HPの申請書を使用ください。質問表の書式もあります。



キッコーマン(株)の方へ

ご参考：①えらべる倶楽部会員の方は、健康カテゴリから人間ドックを申し込むと5～20%の会員割引がありドックの申し込みも代行してもらえます。

②NTTヘルスデータ契約の人間ドックは別表の通りです。契約の医療機関で受診するとNTTヘルスデータの閲覧が約2ヵ月、早く可能になります。

[NTT契約人間ドック!A1](#)

## 3. 特定健診について

必ず期間内に受診

平成21年度特定健診受診券を5月18日に発行いたしました。

健診受診期間は平成21年6月1日から平成22年1月31日です。

健診受診当日にキッコーマン健保の加入資格を喪失している方は受診できませんので早めに予約して健診ください。