

1. 「もっとからだを動かそう！」ポケットファイルの配布

運動の消費エネルギー確認に役立つポケットファイルを配布します。ご活用ください。
日本人は1日平均300kcal余分にカロリーを摂取しています。体脂肪の燃焼を意識して
「もっとからだを動かしましょう！」

徒歩通勤や入浴、食事の後片付け、掃除でもOK。うっすら汗をかくのが一番です。
毎日の穏やかな運動継続が脂肪を燃焼し、からだの免疫力強化にもつながります。
余分な脂肪を燃やすと体の内側も外側もすっきり美しくなります。

2. インフルエンザ情報 : 政府ネットTVを活用ください

小まめに手を洗いましょう。 <http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg2820.html>
冬の「季節性インフルエンザ」も「新型インフルエンザ」と同様の注意が必要です。
季節性インフルエンザの予防接種も受けておくと少し安心できます。

ご参考：キッコーマン総合病院 季節性インフルエンザ予防接種3,150円（税込）
（キッコーマン共済会員は24時間医療相談「ドクター24」も活用ください。）



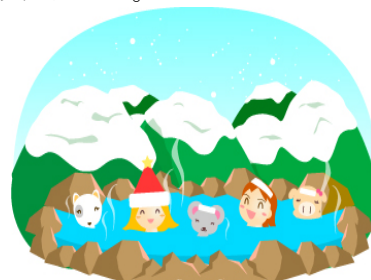
3. 健康診断は受けましたか。ご家族も年に1度は健康診断(人間ドック)

被保険者（本人）の方は既に集団健診や人間ドックで健診終了の方がほとんどです。
未実施の方は早めに人間ドック（30歳以上）を受診し、健診結果を送付ください。
人間ドック申請 <http://www.kikkoman-kenpo.or.jp/health/02.html>

被扶養者（家族）の方にも年1回の人間ドック健診をお勧めします。被扶養者にも
健保補助は費用の70%・最大5万円です。オプション検査（ガン健診等）も可能。
40歳以上の方は人間ドック健診に含まれる特定健診関連の結果の提出も必須です。
22年度特定健診受診券は22年2月案内予定です。補助はドックと選択で年1回。
特定健診受診券を発行された方には、同年度の人間ドック補助はありません。

4. 冬の宿

各地から雪の便りが届きます。もうすぐ冬休みです。
見やすくなった健保ホームページから温泉の予約はいかがですか。
<http://www.kikkoman-kenpo.or.jp/health/04.html>



5. 疲労回復にトッパアスリーの生姜(しょうが)鍋。美味

2010年バンクーバー五輪のスキー回転日本代表・佐々木明選手の奥さんは、
元女子レスリング世界チャンピオンの山本美憂（みゆ）さんです。美憂さん特製の
生姜鍋はさっぱりと美味しくて栄養満点、疲労回復に最適です。温まります。
：ゴマ油で薄切り生姜、ニンニク、トマトを炒め、水、鶏ガラスープの素、大根、ニラ、
青梗菜、長ネギ、豚肉等を適量加えて煮る。塩・胡椒で味付けし仕上げに紹興酒。

以上