

1.「心のチカラを信じよう」メンタルヘルス冊子配布

メンタルヘルスの冊子を配布します。監修は2009年6月速報でも紹介の認知療法の第一人者・慶応大学大野教授です。何度も読んで「心の免疫力と自己回復力」を高めましょう。

上手に休むことも大切です。「できる上司はきちんと休みもとる」と冊子17頁にあります。軽い運動や入浴、音楽、読書、旅行など自分なりの楽しいリラックス法を持ちましょう。少々のお酒やたばこは結構ですが、重い睡眠障害やアルコール依存は医師にご相談ください



2.平成22年度収支予算△4千8百万円。カード型保険証、がん健診

(1) 平成22年度予算及び保健事業：健保組合会2月承認

平成22年度収支予算は、老人医療費負担増（抛出5億2千万円）もあり△4千8百万円です。保健事業では、全国無料歯科健診、健診補助、特定保健指導等の他、カード型保険証を発行します。事前の健診に加え、毎日の食事、運動、睡眠で免疫力を強化しましょう。健康が全ての基本です。



(2) 平成22年度の主な保健事業は以下の通りです。

- ① 22年度後半に「カード型保険証」（1人1枚）を発行します。詳細は改めて案内します。
 - ② 人間ドック補助、定期健診時のがん健診、③ 全国無料歯科健診、④ ジェネリック薬促進、⑤ 柔整師レセプトチェック、⑥ 特定健診指導、⑦ 「もっと体を動かそう」等を予定します。
- また⑧ 健保特集で、キッコーマン総合病院医師「ドクターの健康法」を隔月で連載します。

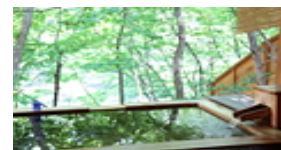


（③ 歯科健診センターの電話番号が変わりました。03-5210-5603 FAX03-5210-5604。別紙参照）→ [詳細はこちら](#)

(3) 「がん健診」を受けましょう（健保の健診補助でがん早期発見）

新陳代謝で毎日約1兆の細胞が生まれ、突然変異で出来るがん細胞5千個は免疫機能で死滅します。生き残ったがん細胞が10～20年成長し2人に1人はがんになり3人に1人ががんで亡くなります。でも早期がん段階の治療なら100%近く完治。対象者は年に1度のがん健診をお受けください。

- ① 旧キッコーマン4社の対象者は、定期健康診断時に胃がん、大腸がん（便鮮血）、乳がん、子宮がん等のがん健診を受診ください。（夜間勤務、35歳以上営業外勤、40歳以上被保険者）
- ② 人間ドック健保補助（最大7割・5万円）をがん健診や脳ドック等に活用ください。30歳以上
- ③ 各地方自治体では、各種がん健診を無料又は500円程度で実施しています。主に40歳以上



3.健保契約施設でリフレッシュ:アース、プリンスホテル、紀州鉄道

4月下旬にアースインターナショナルの保養契約施設表・2010年度版が配布されました。

アースやプリンスホテル、紀州鉄道（1ヶ月滞在もあり）の健保契約施設を活用ください。

詳細はキッコーマン健保HP「契約保養所利用補助」をご覧ください。kikkoman-kenpo.or.jp