

## 1. もっとからだを動かそう:6月

記録表に毎日の活動得点を記録して送付ください。感想欄記入もお願いします。

昨年11月キャンペーンは658名の参加がありました。毎週末の夫婦ウォーキングのおかげで普段の会話が増えた方も、。からだを動かすと体脂肪も燃焼します。

応募者には参加賞（図書カード）が進呈されます。ㄨ7月9日。

2011年WHO（世界保健機構）報告によると日本人の65%が運動不足です。いつ食べることができるか分からない野生動物は無駄なエネルギーを使いません。運動しません。でも日本では食べ過ぎの人もいます。特に代謝の落ちた中高年は意識して体を動かす必要があります。長時間じっとTVを見る人は肥満や糖尿病になりやすい。これはハーバート公衆衛生大学院の研究です。ラジオ体操、階段の利用、家事や布団の片付けなどの日常動作でもエネルギーを十分消費できます。ゆっくり身体を動かすと代謝が上がり体脂肪が燃えます。免疫力も上がります。もっとからだを動かそう。



## 2. 人間ドック健保補助申請 「ㄨ2013年1月末」

補助申請は人間ドック健診結果に領収書等を添付し2013年（平成25）1月末迄に申請ください。

健保の2012年度人間ドック補助受付は2013年1月末に終了します。2月、3月には受け付けがありません。

1年に1回の健康診断。自分と家族のためにも、早めの健診とその後の対応が大切です。健診（～12月）・申請（～1月）、再検（～3月）の健診サイクルで自分の健康を自己管理しましょう。（\*キッコーマン病院人間ドック受診者は補助申請と支払証明書を1月末迄に送付ください。）

## 3. 心の健康:ストレスチェックHPと相談先

(1) 心の健康診断に<sup>にんち りょうほう</sup>認知療法<sup>ゆたか</sup>の専門医・大野裕先生のHPストレスチェックをご活用ください。

「うつ度チェック診断」 <https://www.cbtjp.net/qidsj/> でストレスチェックができます。

先生は早めの休養を勧めます：「うつ病かなと思ったらかかりつけの内科医に相談しましょう。疲れたと思ったら早めのペースダウンを心がけ、休みたい時は思い切って休んでしまおう。」

(2) 横浜労災病院・山本先生の「こころのメール相談」アドレスです。ご相談ください。

\*横浜労災病院 こころのメール相談 アドレス : [mental-tel@yokohamah.roufuku.go.jp](mailto:mental-tel@yokohamah.roufuku.go.jp)

(3) 共済会員はドクター24のメンタルヘルス・カウンセリングや法律相談を活用ください。無料

①臨床心理師の面談カウンセリングが全国で可能。電話やメール相談もできます。（配偶者両親も利用可）

電話0120-860-302、Web [www.t-pec.co.jp/z-mental/kikkoman/index.html](http://www.t-pec.co.jp/z-mental/kikkoman/index.html) ユーザー名&パスワード:kikkoman  
（管理者は人事労務ホットライン0120-0654-03でメンタル不調社員への対応をご相談ください。）

②法律相談 弁護士に相談して私的な法律問題を即解決。 [kikkoman@ogaso.com](mailto:kikkoman@ogaso.com)（又はFAX03-5501-7272）

## 4. 被扶養者認定:6月に現況報告

6月に健保被扶養者の資格確認のため配偶者やお子さん等の現況報告提出をお願いします。被扶養者の所得証明書や在学証明書、年金振込み通知書の写し等を送付いただきます。詳細は6月に送付します。

被扶養者は、主として被保険者による生計維持が条件で、130万円未満（60歳以上180万円未満）の健康保険法の収入制限があります。