

# 1. 第7回エクササイズキャンペーン



## もっとからだを動かそう！ 最多727名

第7回はキャンペーン最多727名の参加者でした。

参加者には鎌田先生の書籍や図書カードが配布されます。

「ちょい太」が長命

感想も沢山いただきました。：「運動すると気分が良い。日頃の運動不足を感じた。週末ウォーキングで夫婦の会話が増えた。ラジオ体操は意外に良い。もっと運動したい、、、。」

「デブは1日にしてならず。でも『ちょい太で大丈夫』。

BMI (体重÷身長÷身長) は25前後が一番長命。

運動するとうつにも認知症にもなりにくい」と鎌田先生。



# 2. 上期の保険給付が前年比90%、△3千5百万円

平成25年上期保険給付は3億2千7百万円で、上期通計前年比90%、約3千5百万円の給付減でした。

	平成25年上期	前年比	前年比 減少額	平成24年上期
保険給付合計 (円)	327,015,649	90%	△ 35,282,851	362,298,500

保険給付(病院・薬局での費用等)の減少は皆さんが健康である証です。健保収支も改善されます。

運動習慣、食生活の見直し、ゆったりした呼吸等で免疫力を向上させましょう。健康を維持しましょう。

# 3. 人間ドック健保補助申請 〆1月末

2013年度人間ドック健保補助申請は1月末必着です。：最大5万円

領収書と健診結果表写し(40歳以上は特定健診問診表も)を添えて

1月末必着で健保組合(KBS人事部社会保険G)へ申請ください。



# 4. 自分の健康は自分で守る

平成24年度の当健保疾病上位は、がん、高血圧、消化器系、損傷、喘息の順です。

食べ過ぎ、運動不足等の生活習慣改善で免疫力を強化。自分の健康は自分で守ろう。



4月配布 帯津先生監修



3月末配布 安保先生監修

「自分の健康は自分で守る」。人間ドックや健康診断をきっかけに気持ちよく行動変容(生活習慣を改善)!



\*冬は風邪やインフルエンザの季節。こまめな手洗いで予防しましょう。せきやくしゃみもお忘れなく