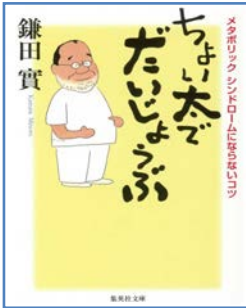


1. 「もっとからだを動かそう！」 6/9

第8回エクササイズキャンペーンは5月に実施です。第7回は727名が参加。カラダを動かすと気分も良い。「もっと・・・」は健康づくり先進事例として千葉県HPでも紹介されています。 <http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouchiba21/>
参加賞は書籍2点と図書カードからの選択。記録表写しを送付ください。



ラジオ体操や家事など ゆっくりした運動で体脂肪はよく燃焼します。また有酸素運動はストレスも軽減します。
運動で免疫力アップ!



2. 2013年度年間医療費通知 2,084件 3月末

2013年度年間医療費（平成25年1～12月）通知・2084件が3月末に送付されました。自分と家族の1年間の医療費を確認し、今後の健康づくりの参考にしてください。健康は全ての基本。健保は「自分の健康は自分で守る」社員の健康づくりを支援します。

3. 「働く人の健康づくり」からだところのHEALTH UP

「働く人の健康づくり」・山本晴義先生監修を配布します。健診結果が心配なら、酒、タバコ、食生活、運動、睡眠などの生活習慣を見直しましょう。必要あれば専門医の診断も早めに受けましょう。適度な運動は糖尿病や高血圧、メンタル不調、認知症等の予防にもなります。

*メンタル相談：毎日多くの方に利用されています。「こころのスキルアップ」HPや「こころのメール相談」もご利用ください。

- (1) 認知療法：大野裕先生「こころのスキルアップ・トレーニング」
<http://www.cbtjp.net/downloads/skillup/> 先生は早めの休養を勧めています。
- (2) 横浜労災病院「こころのメール相談」 原則24時間以内の回答
*こころのメール相談：mental-tel@yokohamah.rofuku.go.jp

- (3) 共済会員は24時間無料ファミリー健康相談や法律相談もご活用ください。
 - ①メンタル電話相談及び面談カウンセリング予約：0120-234-084
 - ②海外からのメンタル相談：コレクトコール03-5524-8660
 - ③法律相談：法律問題をメールで弁護士が返信。kikkoman@gaso.com（又はFAX03-5501-7212）



4. 被扶養者資格確認：6月

資格確認のため、6月下旬に例年通り配偶者やお子さん等の被扶養者現況報告依頼の達を送付予定です。被扶養者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月送付
以上