NO. 15－7

健 保 速 報

2015年12月24日

1. 1月「第12回もっとからだを動かそう！」 ～2/8

1ヵ月間の運動記録を取って、エクササイズキャンペーンにご参加ください。

忘年会やお正月でつい食べ過ぎてしまう季節ですね。
しかし、寒さで基礎代謝量があがるこの時期は、痩せ易い季節なのです。

肥満から始まる生活習慣病の悪い流れを、
運動習慣を身につけてストップさせましょう！

心臓病、脳卒中、糖尿病
↑
高血圧、脂質異常、高血糖
↑
内臓脂肪型肥満

エクササイズ・キャンペーン
参加賞は、図書カード1000円
またはバランスボールです

自分なりの目標と結果を記録表に書いて提出頂くことが、参加の条件になります。

参加者は回を追うごとに増えています。
今まで参加していなかった方や、医師から適度な運動を勧められている方は是非！

前回10月に、自分なりに目標達成できた方は51%、運動を続けたいと答えた方は90%おられました。

〈55cmバランスボール〉

2. キッコーマン総合病院お薦めの「腰痛予防体操」のご紹介

キッコーマン健保のホームページに、
「腰痛予防体操」を掲載しました。
キッコーマン総合病院久保田院長が講演会で話されているお薦めの体操です。

http://www.kikkoman-kenpo.or.jp/index.html
「ドクターの健康法」をクリック下さい。
（健保のホームページには、届け出に関することなど情報を多数掲載）

3. 健康保険組合のマイナンバー取得について

2017年（平成29年）より健康保険の各種手続き書類に皆さんのマイナンバーが必要になります

当健保は、事業主から被保険者および被扶養者のマイナンバーを取得する予定です。

4. 人間ドック健保補助申請 ～1月末

2015年度人間ドック健保補助申請は2016年1月末必着です。早めの提出を！：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票も）添付下さい。

年齢が上がると病気のリスクも拡大します。病気が重症化しないように、早期発見・早期治療が大切です。

以 上

キッコーマンビジネスサービス株式会社　人事部社会保険グループ
キッコーマン健康保険組合 http://www.kikkoman-kenpo.or.jp/