

## 1. 10月「第14回もっとかからだを動かそう！」 ㄨ11/8

10月1日～1か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。  
 高血圧などでお医者さんから運動を勧められている方も是非どうぞ！  
 いよいよ食欲の秋です。  
 ついつい食べ過ぎてしまい、運動しても体重が減らないと  
 いった経験はありませんか？  
 「食生活の改善」と「運動習慣の継続」で、  
 健康的に体重を落として、高血圧、糖尿病、高脂血症などの  
 生活習慣病の予防と改善を目指しましょう！

＜今回のエクササイズ・キャンペーン参加賞＞  
 「図書カード(1,000円)」  
 または  
 キッコーマン総合病院監修  
 塩分の摂りすぎが気になりはじめた方に向け  
 たレシピ本  
 「はじめての節塩定食」(税別 1,200円)



## 2. 健康情報冊子「まるごと食生活ガイド」を配布します！

食生活改善のために、毎日の食事で気をつけるポイントを具体的に記載しています。  
 是非、ご家族皆様でご活用ください。(配布は9月下旬)

## 3. 家族向け健診「被扶養者健診制度」スタート！

35歳以上のご家族が対象の、「乳がん健診」を加えた「けんぽ共同健診」の健康診断です。  
 当健保も「乳がん」にかかる方が増えています。今年度の人間ドック受診予定が無い方は  
 是非ご検討されるように、社員の皆さんからお薦めください。＜申込受付開始は9/21～＞  
 ＜受診機関や方法などの詳細については、対象者の方に案内冊子をお送りしています。＞



## 4. ご家族が他社の健保に加入されたら、保険証を返却ください！

10月より短時間労働者の健康保険・厚生年金保険の適用拡大が始まります。  
 扶養されているご家族が、これにより勤務先の健保に新たに加入されることになった場合、  
 キッコーマン健保の被扶養者から外れますので会社に「被扶養者変更届」と該当者の「保険証」を添えて  
 提出してください。(ご家族の方にご確認ください。)

平成28年10月からは従業員501人以上の企業で、週20時間以上働く方で、雇  
 用期間1年以上、賃金88,000円/月以上の方は、健康保険・厚生年金保険の加  
 入対象になる可能性があります。



以上