

1. 「第16回エクササイズ・キャンペーン」10月に実施します！ ♪11/8 <「運動習慣の継続」と「食生活の改善」にチャレンジしてみませんか？>

男性は30代、女性は50代から肥満になる人が増えるといわれています。肥満になると生活習慣病のリスクが高まります。生活習慣病にならない、重症化させないためには、運動習慣と健康的な食事習慣が大切です。

食欲の秋です。是非、キャンペーンにご参加いただき、目標も達成して、「運動習慣の継続」と「食生活の改善」のきっかけにしていだければ幸いです。

参加賞 「運動活動記録」と 「食事記録」を全部記入	➡	500円の図書カード または 「ステンレスボトル340ml:黒」	
達成賞 (参加賞該当者で目標達成者) 「体重を1kg減らす」など 月初に選んだ目標を達成	➡	500円の図書カード または 「健康足踏み板」	

2. マイナンバー収集のため、住基ネットからの個人番号取得も始めます！

昨年11月の健保速報でお伝えしましたとおり、当健保組合は昨年12月より各会社を通して加入者皆さんの個人番号収集を行ってまいりました。結果、概ね収集できておりますが、完了はしていません。本年10月中旬より情報連携(健保資格情報の提供など)が本格化するため、各会社を通しての収集が困難な方については、番号法第14条第2項に基づき各自自治体の住基ネットを利用して個人番号(マイナンバー)を取得してまいります。

3. ジェネリック医薬品(後発薬)を選んでください！

ジェネリック医薬品を選んでいただくと先発薬よりも差が出る方に対して、8月に「ジェネリック差額通知」をお送りしました。効果が変わらず安価なので、是非ジェネリック医薬品をご指定ください。

キッコーマン健保加入者の皆さんは、先発薬かジェネリックかを選択できる場合に、6割程度の方がジェネリック医薬品を選択していただいています。

(キッコーマン健保加入者の選択率:2016年度 57%、2015年度 51%、厚労省の2017年度目標70%)

