

# 1. 5月「エクササイズ・キャンペーン」! ㄨ6/7

<「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?>

キッコーマン健康保険組合は、2019年度より保険料率を改定しました(8.4%⇒9.2%)。その要因の1つには、加入者の医療費が増えていることが上げられます。医療費の内容をみると、生活習慣に起因すると思われる疾病の医療費が多い状況です。また、健診結果を分析すると生活習慣病のリスク者が多いことが分かってきました。エクササイズキャンペーンは、配偶者の方とご一緒に参加いただくことができます。目標を立てて、5月1ヶ月間の「運動」と「食事」の記録をつけていけば、簡単に楽しく「身体に良い生活習慣」を意識することが出来ます。生活習慣病の長期服薬治療や人工透析・入院・手術といった将来のリスクを回避するために、「運動習慣の継続」と「食生活の改善」に頑張ってください。

## 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  
「エクササイズバンドチューブ」

## 達成賞

「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  
「レジャーシート」

エクササイズ  
バンド  
チューブ



バッグにもなる  
大きな  
レジャーシート



## 2. アースインターナショナル契約保養所利用について(お知らせ)

2019年度より補助利用対象者は、キッコーマン健康保険組合の保険証を持っている方だけになりました。1年度に1回の補助利用ができます。

(ただし、「日光山水」「赤とんぼ荘」「志んぐ荘」「くろしお」は、他健保加入の配偶者も補助が受けられ、年間の利用に回数制限がありません。)