

1. 10月「エクササイズ・キャンペーン」！ ㄨ11/8

＜「運動習慣の継続」と「食生活の改善」に！＞

「第20回エクササイズ・キャンペーン」を10月に実施します。

配偶者がいらっしゃる方は、二人と一緒に参加いただけます。

10月1ヶ月間の「運動」と「食事」の記録を毎日記録表に記入すれば、参加できます。

また、月初に立てた目標が月末にクリアできれば、達成賞もあります。

キャンペーンに参加し、身体に良い生活習慣を続けて意識することで、「高血圧」、「脂質異常」、「糖尿病」などの生活習慣病の改善・予防にチャレンジしませんか？

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
「折りたたみ傘」

薄型超軽量3段折

親骨の長さ：55cm
ポリエステル：100%
アルミ+FRPフレイム
6本骨 3段折

高さ 97cm
185g



厚さ 30mm 薄型
折りたたみ傘

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
「卓上びん型立体メモ帳」



しょうゆ卓上びん型
立体メモ帳

2. 人間ドック補助の申請締切は来年1月末まで！

予約が混み合ってきていますので、お急ぎください！

＜35歳以上のご家族の方は＞

「人間ドック補助」以外に「キッコーマン被扶養者健診制度」も選択できます。

（「一般健診項目＋乳がん検診＋子宮頸がん検診」を自己負担3千円or5千円で受けられる。

「キッコーマン総合病院」または「けんぽ共同健診」の全国提携病院や巡回会場にて。

「けんぽ共同健診」案内冊子を失くされた方はご連絡ください（TEL04-7123-5035）

以上