

1. 9～10月「エクササイズ・キャンペーン」！ 〆11/10

新型コロナウイルスや暑かった夏などの影響で、生活習慣が乱れていませんか？

毎日少しでも食事や運動に気をつけて、生活習慣を良くし免疫力を高めていきましょう！

今回から「エクササイズキャンペーン」の内容が変わりました！

「1か月間 運動と食事を記録する」⇒「2か月間 良い食事習慣と運動を実行し習慣を変える！」

①よく噛んで食べる。腹八分目まで。

②夜寝る2時間前には食べない。

③体操または15分以上の運動をする。

これら3つを意識して、全部実行できた日を増やしていきましょう！

記録は毎日つけてね！40日以上に〇をつけられたら、参加賞の申請をしてね！！

9/1～10/末の2か月間(61日)で、3つ実行できた日が

40日以上であれば、**参加賞** を、

50日を超えたら、さらに **努力賞** を贈ります。



配偶者がいらっしゃる方は、二人で参加いただけます。

参加賞

今治タオルの高級マスク（白色1枚） または

1000円の図書カード



努力賞

簡単にたためるエコバッグ（ネット-1個） または

1000円の図書カード



※数量多い場合、お待ちいただくことがあります。ご了承ください。

2. ジェネリック医薬品(後発薬)を希望しましょう！

3月～5月に調剤薬局で先発薬の支払を行なった方のうち、

ジェネリック医薬品に変更できる方を対象に、「ジェネリック差額通知」をお送りします(8月下旬予定)。

もしも、ジェネリックを選んでいたらどれだけ負担が減ったかを記載しています。

どうぞジェネリック医薬品を希望してください。

以上