

## 1. 人間ドックの予約はお早めに！

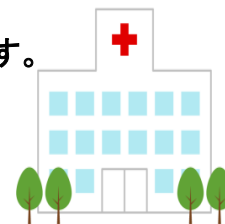
医療機関によっては、人間ドックの予約が取りにくくなっています。

予約しようとしたら「来年2月になる」と言われた、というような話も聞かれます。

健保の人間ドック補助申請は、毎年1月末〆切としていましたが、

**今年度は来年3月末まで延長します。**

30歳以上で人間ドックを希望される加入者の方は、予約を急いでください。



## 2. 「キッコーマン被扶養者健診制度」早期受診キャンペーン実施中！

「キッコーマン被扶養者健診制度」で10月末までに健診受診された方全員に

QUOカードPay(3000円)またはQUOカード(2500円)をプレゼントするキャンペーンを実施中。

**<キッコーマン被扶養者健診制度>** 自己負担5千円(病院施設の場合)

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  
お申込み方法は、6月初旬にご自宅にお送りしました案内冊子をご覧ください。

(案内冊子は若干の予備があります。ご希望はキッコーマン健保組合(9-10-5035)まで)

35才以上の  
被扶養者対象

人間ドックとの  
併用不可

## 3. 9～10月「エクササイズ・キャンペーン」実施中！ 〆11/10

今回キャンペーン内容が変わりました。

「食事は腹八分目」「夜寝る2時間前には飲食しない」「体操か15分以上の運動をする」

これら全部出来た日は〇印を記録します。

2か月間毎日記録し、〇印を増やしていきましょう！

コロナや猛暑で乱れてしまった生活習慣を、皆で頑張って改善していきましょう！

配偶者の方も一緒に！

〇印を40個以上に出来たら、「今治タオルの高級マスク」などプレゼントもあります。

詳細はPortalIVに掲載中の健保速報「NO.20-5 第21回エクササイズキャンペーン他」参照

毎日洗えて清潔に使える  
マスク【日本製】



両端を引っ張ると  
シュパッとたためる  
「エコバッグ」



(今回は、メールに所定の記録表(エクセル版)を添付して参加申請いただくこともできます)