

今年度、特定健診・特定保健指導はもう受けられましたか？

今年度は特定健診・特定保健指導が始まって5年目。5年を一期とした最終年度に当たります。

対象のみなさまは必ず受診し、特定保健指導の対象となった方は、ぜひ積極的にご利用されることをおすすめします。現在は自覚症状もなく、生活にとくに支障がないという方も、健診結果の数値にははっきり表れているのです。

5年後・10年後の健康を確かなものとするためにも、より良い生活習慣を取り戻し、いまずぐ軌道修正しませんか？



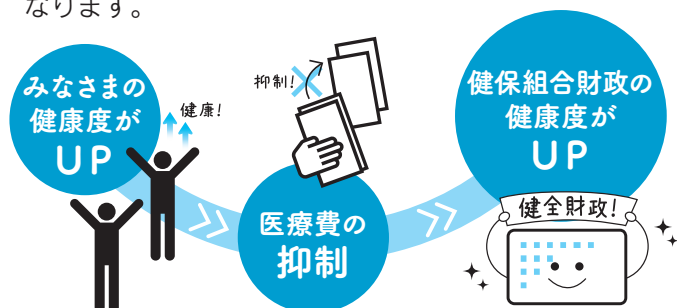
健保組合の財政は急速に悪化しています

～財政健全化に、ご理解とご協力をお願いします～

被保険者一人ひとり、被扶養者のみなさまのご協力に期待します

**健康は財産、
ゆたかな明日のためにも健康づくり**

健保組合が提供する健診事業等を積極的に活用することで、みなさまは健康を手にすることができます。その結果として健保組合財政の健全化に寄与することとなります。



**適切にご利用・ご協力が
支出削減への道**

ジェネリック医薬品に切り替える >> 家計の負担も軽減されます

ルールを守って 整骨院・接骨院で施術を受ける >> 保険証が使えるケースは限られています

受診は平日、診療時間内に >> 休日、夜間、時間外に診療を受けると割増料金等がかかります

健保インターネットHP

本誌のバックナンバーも掲載しています。ぜひ、ご活用ください

<http://www.mskempo.or.jp>

かぜ・インフルエンザ

かからないための5カ条

かからない 早めに治す
で冬を乗り切りましょう

- 1 手洗いうがい
- 2 マスクの着用
- 3 栄養バランスのとれた食生活
- 4 十分な睡眠
- 5 室内の湿度 適度な湿度 50～60%

かかったときは

- 1 自宅でゆっくり静養
- 2 水分・栄養をたっぷり補給

「けんぽだより」に関する皆様のご意見・ご要望をお寄せください。