

# 健保だより

2023年6月号

静岡県中部機械工業健康保険組合

☎ 054-255-8401 fax 054-255-0848

ホームページ <http://www.chubukikaikenpo.or.jp>

中部機械健保

検索

## ★令和5年度「算定基礎届・賞与支払届」の提出について★

6月9日に『令和5年度 算定基礎届・賞与支払届』を事業所宛てにお送りしましたので、同封の取扱い通知をお読みいただき、期限までに提出をお願いいたします。

**提出期限** ・算定基礎届 → **令和5年7月7日(金)必着**

・賞与支払届 → 支給日より5日以内

※賞与支払届には、賞与支払状況確認表を添付してください。

**賞与支払が無い場合も必ず賞与支払状況確認表の提出をお願いします。**

## ★令和5年度 春期ウォーキングキャンペーンについて★

春期ウォーキングキャンペーンにご参加いただきまして、ありがとうございました。

ウォーキングは楽しく出来ましたか？その後ウォーキングは続けていますか？

ウォーキングの習慣を身につければ、生活習慣病の予防やダイエットにも繋がるので是非続けてみてください☆

**ウォーキングキャンペーン集計の結果はコチラ** ↓

参加事業所数	66事業所		
参加人数	本人： <b>410名</b>	家族： <b>46名</b>	合計： <b>456名</b>
最多歩数	本人： <b>1,013,650歩</b>	家族： <b>555,006歩</b>	
平均歩数	本人： <b>304,068歩</b>	家族： <b>301,960歩</b>	

完歩された方には、完歩賞としてクオカードを進呈**(7月中旬予定)**いたしますので、楽しみにお待ちください。

惜しくも完歩できなかった方は次回、再度挑戦をお待ちしております！

**Q. 次回のウォーキングキャンペーンはいつ？** ⇒ 10月の**秋期ウォーキングキャンペーン**です。

☆ 春・秋 完歩された方には、**ラッキー賞**のチャンスもありますので頑張りましょう。

## ★スポーツクラブ ルネサンス 夏の入会キャンペーンのご案内★

当健康保険組合が法人会員契約をしている“スポーツクラブ ルネサンス”が、夏のキャンペーンを実施しています。快適な環境で夏バテしない身体づくりに取り組みたいと考えている方は、是非この機会に法人会員だけの特典をご活用ください。

### キャンペーン期間中の特典

・入会時の手数料**0円** ・月会費**1ヶ月分0円** ・レンタル用品最大**2ヶ月分0円**

さらに、お2人以上、同時のご入会お手続きをされる場合は、さらに月会費1カ月分が1,100円割引に!!

☆ 詳細につきましては、当健康保険組合ホームページで **ルネサンス** を検索してください。

あなたをはじめよう

**適正受診**

医療費の無駄を省くといっても、具合が悪いのに受診せずに我慢するということではありません。

医療の受け方を見直すだけでなく、薬のもらい過ぎに注意するなど、一人ひとりのちょっとした心がけが制度を守ります。