

2014 10



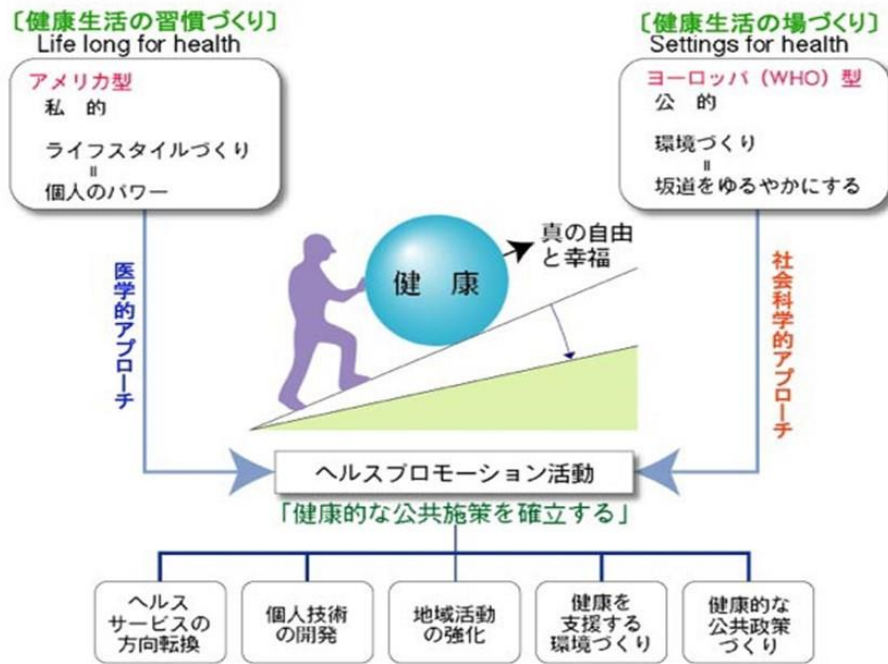
大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙

平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。さて、今月号は「健康宣言」の5つの取り組み目標の1つ、「ウォーキング」の取り組みについてご案内いたします。

事業所全体が健康に関心を持つことで、個人の生活習慣改善への意欲が高まり、また今問題ない方もより健康になることができます。

皆さまが健康で活力のある職場を目指して、事業所全体でウォーキングに取り組んでみませんか。

1. 健康づくりの雰囲気を作りましょう。



島内憲夫1987 / 島内憲夫・鈴木美奈子2011(改編)

例えば、減量に1人で取り組んでいても、同僚たちが毎日おやつを食べていたら、減量までの道のりはとても辛く感じるでしょう。周りも健康に意識があり、また一緒に生活習慣改善に取り組む仲間がいれば、減量までの道のりは意外と楽しいものかもしれません。周りの意識を変える・・・その第一歩として事業所全体でウォーキングを盛り上げて取り組むことをお勧めします！

2. ウォーキングのメリット

生活習慣病を予防する！

ストレス解消・下腹部の贅肉がとれる等心身共に若返る！！



足腰、ならびに全身の血のめぐりがよくなる！

呼吸循環機能・代謝機能が向上する！

3. OJK ウォーキングキャンペーン 2014

期間：平成 26 年 1 月 1 日（土）～平成 27 年 1 月 31 日（土）3 か月間

参加資格：健康保険の本人（被保険者）

実施方法：

- ・ 3 か月間、毎日歩数計を付けて積極的に歩いてください。
- ・ 健保よりお渡しするスコアカードに、毎日歩数を記録してください。
- ・ 終了後、スコアカードを健保へ提出してください。（FAX 又は郵送）

エントリー方法：個人の部とグループの部のどちらかをご選択ください。

個人の部



個人が3か月間歩いた合計歩数で、上位3位まで表彰状をお渡しします。

グループの部



3人一組で応募してください。3か月間歩いた3人の合計歩数で、上位3位まで表彰状をお渡しします。

おすすめウォーキング：

通勤時、一駅余分に歩く。

公園など自然のある場所に行って歩く。

ウォーキング大会に参加する。

OSAKA シティウォーク 2014 など様々なイベントが開催されています。
インターネットで検索されることをお勧めいたします。

歩数計：斡旋しています。必要時ご連絡ください。

<ご質問・お問い合わせ先>

〒542-0066

大阪府中央区瓦屋町 2 丁目 11 番 16 号

TEL 06-6762-6371 FAX 06-6763-1800

大阪自動車整備健康保険組合 医療費適正化対策室

保健師 中村 千賀

※相談開設日：火・水曜日