



20159



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10月より始まるウォーキングキャンペーンにむけて、最新の「ウォーキング」についての考え方を、ご紹介したいと思います。

1. 10分のウォーキングを繰り返して脂肪燃焼！

今まで、有酸素運動は30分以上続けるべきだと言われてきました。それは、運動を初めて10～15分たないと脂肪の燃焼が盛んにならないからでしたが、最近では10分間のウォーキングなどを1日に3回行うことでも同様の効果か、それ以上の効果が得られると言われていています。

10分間のウォーキングでは脂肪酸の燃焼が少ないように思われがちですが、運動を終えてからも30分間は筋肉内のリパーゼが働いており、脂肪酸が分解され、その脂肪酸の燃焼が続いています。そのため、1日に1回、30分間の運動をするよりも、10分間ずつ3回に分けて運動をしたほうが運動後の脂肪減少の機会が3倍になり、むしろ脂肪の燃焼量を増やすことができるようになるのです。

これなら今までウォーキングが三日坊主になってた人も、通勤の前後や、ちょっとした時間を利用して続けることができますね。

2. ウォーキングのメリット

生活習慣病を予防する！

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！

ストレス解消・下腹部の贅肉がとれる、脳の活性化等心身共に若返る！！

3. OJSK ウォーキングキャンペーン2015

期間：平成27年10月1日（木）～平成27年11月30日（月）
二ヶ月間（61日間）

参加資格：健康保険の本人（被保険者）

申込方法：

- 「ウォーキングキャンペーン申込書」に必要事項記入の上、FAX または郵送にて申し込みください
申し込み順にウォーキング記録表(京都・奈良世界遺産編)を送付します。

京都・奈良世界遺産を旅行気分で巡る楽しさと、ゴールした時の達成感を味わうことができる”歩数のチェックシート(ウォーキング記録表)”を今年をご用意しました。

※事前申し込みとしますが、期間中であれば途中参加も可能とします。

実施方法：

- 目標歩数の設定
Aコース：1日平均 7,000歩（総歩数42.7万歩）
Bコース：1日平均 10,000歩（総歩数61万歩）
- 歩数計または携帯電話（無料アプリによる歩数計）を活用してください。
- 健保よりお渡しするウォーキング記録表に、2ヶ月毎日歩数を記録してください。
- 終了後、ウォーキング記録表を健保組合へ提出してください。
(FAX又は郵送)

〆切：平成27年12月11日（金）

FAX：06-6763-1800

郵送：〒542-0066

大阪市中央区瓦屋町2丁目11番16号 オトセタビル3F
大阪自動車整備健康保険組合 ウォーキングキャンペーン宛

結果発表：

「保健師からのお手紙」に、達成者の氏名（もしくはニックネーム）、事業所名、歩数などを掲載する予定です。また、目標達成者には、表彰状を送ります。



<ご質問・お問い合わせ先>

〒542-0066

大阪市中央区瓦屋町2丁目11番16号

TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800

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 阪本 妙 西本 亜子

※相談開設日：火・水曜日