

京都市民医連共済会連絡会 臨時ニュース

京都市民医連共済会連絡会 2015.7.29 発行

TEL 075-312-7900・FAX 075-312-7907

いきいき健康キャンペーン

実施期間 9月1日～11月30日

少し気持ちを切り替えて楽しく健康づくりに取りくんでみましょう。

自分の健康づくりに関心をたかめていただき、エントリーを決めたあなたから、職場の仲間に呼びかけてください。

家族・職場単位でのエントリー企画は、昨年度臨時総会で廃止決定され、今年度より会員個人のみでの登録となります。エントリーされる方は宣言書に必要事項を記入し8月17日（月）までに班担当者へ提出願います。

エントリー種目

- 【運動習慣】 ①ウォーキング ②ジョギング③山歩き
④自転車⑤施設スポーツ(水泳含む)
⑥ストレッチ&筋トレ⑦なわとび
- 【生活習慣】 ⑧ストップ・ザ酒 ⑨たばこ
⑩スリム&ウェイトアップ



会員個人賞

達成者 会員 2,000 円

未達成でも、健闘された方で、達成目標の6割に達している方には図書カードをさしあげます。ダイアリー（DIARY）は、必ず、表紙と裏面の報告書（感想等）の記入をして提出してください。

健康づくりDIARYも一緒にお届けしています。

この目標にチャレンジしよう!

1993年から健康キャンペーンに取り組んで今年で23回目となります。
エントリー種目について、より効果が望める基準について健康運動指導士の岸野美明さんからのエビデンスを以下紹介します。



ウォーキングで90万歩というと大凡27000kcalの消費カロリーに相当しますから、4kg弱の減量が出来るとも…。でも食べ過ぎに注意!



初めてジョギングに挑戦する方へ最初から意気盛んに走ると膝痛や筋肉痛になるのは必至です。最初は早歩き5分～ゆっくりジョグ5分(約1km)を2～3回繰り返してみましよう。1ヶ月で無理なく100km走れるようになったら、カラダはランナーに変身しているかも。

【運動習慣】

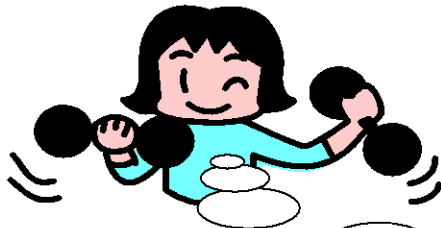
①ウォーキング	70万歩以上	自己申告は、70万歩以上～1日1万歩を目標に!
②ジョギング	30km以上	自己申告は、30km以上～
③山歩き	9回以上	1ヵ月2回平均
④自転車	300km以上	自己申告60日間、時速10km平均で毎日30分走行した場合
⑤施設スポーツ	1回40分週3回以上	水泳・ジム・エアロ・バスケット・テニス・卓球・フットサル・野球その他なんでも…個別種目に限定しない方がよい
⑥ストレッチ&筋トレ	毎日	プログラムの指定はありません。宣言書のABCより選択
⑦なわとび	毎日50回以上	休憩しながらでもゆっくりどうぞ

【生活習慣】

⑧ストップザ・酒	休肝日2日かつ週合計5合以下(ビールで換算して大瓶5本)
⑨たばこ	禁煙
⑩スリム&ウェイトアップ	3kg減 但し、対象者は肥満対象者

筋トレはゆっくりがおすすめ? 脳をだまして筋肉を増やそうというキャッチフレーズが流行っていますが、このスロートレーニング法お勧めです。また、筋トレとストレッチはセットで行なうようにすれば筋肉痛の予防になります。

水中運動(水中歩行やアクアビス、水泳など)に挑戦してみようかなと思っている方へ関節にかかる負担も少なく水圧や水流の影響を受けて全身の筋力アップ呼吸筋の強化、血行促進などの効果が期待できますね。カラダのバランスのためにもお勧めです。



筋トレのあとの有酸素運動は効果大? ちょっとでも効果を期待するのならストレッチ体操で柔軟性を高め、出来るだけ大きな筋肉群の筋トレを軽く行なってからウォーキングなどの有酸素運動を行なうと脂肪燃焼がより高まるようです。試してみてください



京都民医連共済会連絡会 2015年健康キャンペーン

宣言書

※エントリーする種目に○をつけてください

※⑩は具体的目標を記入してください

締切日 **8月17日(月)までに**
各班担当者へ提出してください

●エントリー種目

【運動習慣】

①ウォーキング	A 90万歩 B 120万歩 C 自己申告(70万歩以上) 万歩
②ジョギング	A 90km B 180km C 360km D 自己申告(30km以上) _____
③山歩き (1日約4時間以上)	A 6回 B 9回 C 12回
④自転車	A 600km B 900km C 自己申告(300km以上) _____ km
⑤施設スポーツ	水泳 A 12km B 24km C 30km D 水中歩行45km
	A エアロビクス B マシン C 他() を週() 回合計() 回する。13週です
⑥ストレッチ&筋トレ	A 毎日 B 毎日5種目以上 C 毎日10種目以上
⑦なわとび	A 毎日50回 B 毎日70回 C 毎日100回以上

【生活習慣】

⑧ストップザ・酒	休肝日週2回 ※対象者は毎日飲んでいる方です 私の酒量は現在、毎日何を()を量()(本・合・cc) 飲んでいる
⑨たばこ	禁煙する
⑩スリム & ウェイトアップ	私は()kg スリムになる ※体重は毎日測定し記入する。 ウェイトアップする 最低3kgは目標にしましょう。

※必要事項を記入の上、各班共済会担当者に申請してください。

※エントリーされた内容と報告の内容が異なると給付対象外となります。ご注意ください。

※エントリー種目は上記の①～⑩のみです。

会員氏名		保険番号		性別	男・女
班名		職種名			
事業所		職場名			

2015 京都バレーボール大会

9月23日 (水・祝) 集合**9時00分** 開会**9時30分**

場所：島津アリーナ京都 (京都府立体育館) 第二競技場
食事は“第3会議室”です。

いい汗ながしてリフレッシュ！職能チーム・職場チーム・よりあいチーム

どんどんエントリーして下さい！！

＜申込み方法＞ チーム毎に申し込んで頂きます。

(6人制で常時女子が1名参加すること)

お弁当(選手のみ・お茶付き) 入賞チームには賞品があり、参加賞もあります。

＜申込み切＞ 9月7日(月)です！



※申込用紙、申し込みは各班実務担当者・又は事務局まで

☆ 交通費、駐車料金の支給はありません。

☆ 各チームから必ず1名設営・片付け要員を選出してください。

共済会 電話 075-312-7900 ファックス 075-312-7907まで

2015年度 全日本民医連厚生事業協同組合 近畿ブロック協議会

スポーツ交流会

日時 **11月1日(日)** 小雨決行

会場 **淡路島 東浦サンパーク**

(神戸淡路鳴門自動車道 東浦 IC より車で約5分 (約3km))

TEL 0799-74-5800

集合 **9時00分** 開会式 **9時30分**

スポーツの秋！昼食券付です。

共済会員と家族と非常勤職員が

参加できる楽しい大会です！

※交通費(ガソリン代、高速料金)は、後日請求で返金します。参加者
全員にお菓子プレゼント！

【競技種目】

- ① ソフトボール ② フットサル ③ バドミントン(体育館) ④ テニス(硬式) ⑤ 卓球
参加申込用紙は連絡会ニュース9月号に掲載予定です。

