

健保ニュース

大阪金属問屋健康保険組合

2021.10.12

No.671

めざせ3ヶ月で100万歩！！

大阪金属問屋健康保険組合が開催する
第35回「健康ウォーキング運動」11月1日からスタート!



11月1日より第35回「健康ウォーキング運動」を開催いたします。
ウォーキングは、生活習慣病予防・筋力強化・肥満解消などの身体への効果のほか、
ストレス解消などの心身への効果も期待できる身近な運動です。
参加に当たって登録などの必要はありません。下記要領でご参加いただけます。

◎ 「健康ウォーキング運動」参加要領

- ・開催期間 令和3年11月1日(月)～令和4年1月31日(月)
- ・参加資格 開催期間中に、当健康保険組合の健康保険資格がある方。
(新規取得者等の途中参加も可能)
- ・参加方法 “歩数計”で計測された1日の歩数をスコアカード(※)に記入する。(詳しくは、スコアカード参照)

※ スコアカードについて

10月中旬に発行の「健保たより」2021-10 185号の巻末に掲載されています。また、開催期間中は当組合のホームページからもダウンロードできます。

- ・目 標 3ヶ月間で100万歩達成
- ・その他 100万歩達成された方には達成記念品を、また50万歩、70万歩を超えられた方にも記念品を進呈いたします。

CAUTION! 歩きすぎは健康を害することもあります

「何でもほどほどが肝心」と言いますが、歩くことに関して、歩きすぎるとひざや足を痛めることになりかねません。さらに、疲れすぎると免疫力が低下してしまいます。せっかく健康維持のために歩き始めても、けがの原因や免疫力の低下で病気になりやすくなってしまっては元も子もありません。
無理をせず、自分の体調や体力に合わせてマイペースで歩きましょう。

◆ ウォーキングで健康なからだをつくりましょう! ◆