

健保ニュース

大阪金属問屋健康保険組合

2012.4.16

605

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16回「健康ウォーキング運動」5月1日からスタート！

5月1日より第16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 平成24年5月1日(火)～平成24年7月31日(火)
- ・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

4月中旬に発行の「健保たより」2012-4 166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。

お悩み相談窓口「ヒューマニーズ相談センター」開設

本年4月より、組合員の皆様のお悩み相談窓口として「ヒューマニーズ相談センター」
を開設しました。
大阪金属問屋健康保険組合の被保険者・被扶養者の方々にご利用いただけます。
(4月中旬発行の「健保たより 2012-4 第166号」の7ページにも掲載しています。)

今回お送りしております別紙の「ヒューマニーズ通信」はヒューマニーズ相談センターが発行
する各種メンタルヘルス関連情報を記載したリーフレットです。
以後、隔月での発行を予定しておりますので、ぜひご活用ください。