

KENPO INFORMATION

体にいいこと始めませんか

健保組合では、「ヘルスアップキャンペーン」を実施しています。方法は以下のとおりです。

- 1 自分に合った健康に関する目標を立てる
- 2 挑戦期間は任意の3ヶ月とする
- 3 目標を健保組合に提出する → 参加賞贈呈
- 4 3ヶ月間目標に向かいひたすらがんばる
- 5 目標を達成できたら、コア健保組合に届け出る

努力賞を差し上げます。

【目標例】

禁煙(減煙)、休肝日を週2日  
歯みがきを1日3回(2回)  
体重3kg減量、ウォーキング(ジョギング)週3回、  
腹筋50回など、  
自分に適した具体的な目標を設定し挑戦する。

「ヘルスアップキャンペーン」は、あなたが思い立った時、いつスタートしてもOKです。目標を健保組合に提出してくださった方へは参加賞、3ヶ月後、目標を90%以上達成された方へは努力賞を差し上げています。あなたが健康の為に取り組むこと、どんな目標でも結構です。気軽にチャレンジしてください。目標を達成できなかった方も再チャレンジしてみませんか。新たな目標提出をお待ちしております。

「ヘルスアップキャンペーン」の詳細については  
お気軽に健康保険組合 池田までお問い合わせください

TEL. 0265-76-4023 (内線 700-484)

FAX. 0265-72-4077

メール fu-ikeda@koanet.co.jp

コア健康保険組合

ヘルスアップ  
キャンペーン

「体にいいこと始めよう」ということで、自分に合った目標に3ヶ月間チャレンジする「ヘルスアップキャンペーン」おかげさまで7月までの参加者は117名。キャンペーンはまだまだ継続中です。多くのおみなさまのご参加お待ちしております。



禁煙に成功!

鹿島興亜電工(株) 木谷 仁謹さん

3月～5月に禁煙にチャレンジしました。きっかけは、弟が禁煙を始めたのを見たからです。最初はいつ喫煙を再開してもいいという軽い気持ちでしたが、ヘルスアップキャンペーンに禁煙宣言した為後戻りできなくなりました。しかし、禁煙中はインターネットで禁煙のコツやメリット・たばこ関係の社会問題を調べたり、他の禁煙中の人・成功した人・失敗した人の話を色々聞くことができたので、たばこが吸えなくてツライというより、むしろ色々勉強が出来たという感じでした。禁煙は現在も継続中です。今では禁煙によるあらゆる恩恵を感じながら日々を過ごしています。



ウォーキングマシンで  
1日10分の運動をする  
KEC南信濃工場 村沢 淑子さん

家にあっただけ使っていないかったウォーキングマシンで、1日10分運動をしました。3月16日～6月15日の92日間のうち、92日実行。達成率は100%でした。最初の2、3日は嫌になったけれど、音楽を聴きながらやってみたら、100%できました。運動すると清々しい気分になって、食べても太らなくなりました。



向山 孝一 社長

- ヘルスアップキャンペーンを2月11日から実行しています。開始から5ヶ月を経過した7月11日まで(152日間)の経過です
1. 毎日3～4km 1時間のウォーキング  
結果：108日実施(達成率71%)
  2. アルコールの摂取を1日  
ビール小ビン1本以内 日本酒1合以内  
結果：131日実施(達成率86%)
  3. 三日に一日のアルコール休肝日  
結果：42日実施(達成率82%)
  4. 腹筋運動毎日40回(これは5/12より新たに開始したメニューです)  
結果：61日連続実施中(達成率100%)

6月からは腹筋運動の回数を毎日50回にアップしています。引き続きこのメニューを続けていく計画です。



目標に向かって  
3ヶ月間の挑戦中!



鹿島興亜電工(株)  
宮本 朝世さん

何十年来、「運動」というものをしておらず、これを機に運動してみようと思いい、ジムやエアロビクスに通い始めました。3ヶ月間継続という目標があるので頑張って達成したいと思います!



腕立て・腹筋・背筋・スクワットを週5回、  
目標3kg減量のところ、4kgの減量に成功

鹿島興亜電工(株) 宮野 徹さん

今までは、運動しようと思ってもなかなか出来なかったり、続かなかつたりでしたが、このヘルスアップキャンペーンのお陰で何とか3ヶ月間継続することができました!



●みんなどんな目標を立てているの?

目標の内容	件数	割合
体重減量・体脂肪率減	24件	13%
ウォーキング・水泳などの運動	46件	25%
筋力アップ・ストレッチなど	41件	23%
食事や間食に関すること	19件	11%
禁酒・休肝日・禁煙・減煙	29件	16%
歯みがき	16件	9%
その他	5件	3%
合計	180件	100%

