

健保

ニ

ュ

ー

ス

年末
年始は“健康セルフチェック”に
チャレンジ!

～健康づくりの“コツ”はやっぱり“毎日コツコツ”～



いよいよ年末年始を迎えます。この時期は、寒くなることで体を動かす時間が減ったり、食事や飲酒の機会が多くなったりと、運動不足や体重増加などの原因となる不摂生な生活になりがちです。このような時期だからこそ、健康に気を配るタイミングとして「健康セルフチェックシート」を用意しました。まずは年末年始の要注意シーズンから手始めに食生活や運動習慣等をチェックし、2023年の健康生活をスタートさせましょう!

期間中毎日、セルフチェックできた方に抽選でQUOカードをプレゼントします! ぜひご参加ください!

【健康セルフチェックシート】

ご記入ください

保険証記号

保険証番号

被保険者名

行ったこと、できたことに○をつけてください。

	12月							1月						
	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
体重を計った (裏面グラフ記入)	☐													
下記①を行った	☐													
下記②を行った	☐													
下記③を行った	☐													

(下記チェックリストで①は2つ、②・③は1つでもできたら○。×があっても応募OK!)

チェックリスト

① 摂取カロリーを抑える
(いずれか2つ)

- 3食(朝昼晩)きちんと食べる
- 野菜をしっかりと食べる
- 夜食をやめる
- ジュースをお茶にする
- 飲酒量を減らす(カロリーオフにする)
- ご飯を半分ににする
- 間食を控える
- コーヒーを無糖にする

② カロリーを消費する
(30分以上の軽い汗をかく)

- スポーツを行う
- ストレッチや体操を行う
- 家事・掃除・洗車などを行う
- 買い物に行く
- 階段を利用する
- ウォーキングを行う
- 筋トレを行う

③ 身体・心を休養させる

- 質の良い睡眠をとる
- 就寝前のスマホ利用をやめる
- 温めのお風呂につかる
- 休肝日をつくる
- 趣味を満喫する
- マッサージを行う

チャレンジに参加された方、抽選で50名様にQUOカードプレゼント!

取組結果を記録したチェックシートに必要事項を記入のうえ健保組合までご送付ください。

○応募締切:2023年1月20日(金) 健康保険組合あてに必着

○応募方法:①Eメール ②FAX ③郵送 ④窓口

いずれの方法でも構いません。

当選者の発表はQUOカードの発送をもって代えさせていただきます。

○応募先:名古屋鉄道健康保険組合「健康セルフチェックチャレンジ」担当

〒456-0032 名古屋市中村区三本松町18-1 名鉄神宮前駅東口ビル4階

E-mail: health-up@nrr.meitetsu.co.jp

FAX: 052-626-5772

年末年始 2週間

体重を計ろう! 血圧を計ろう! 毎食後、歯磨きしよう!

Challenge!



【体重差記録グラフ】

ご記入ください

12月25日の体重を基準として、記録日との差を記入しましょう

	12月							1月						
	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
+2kg														
+1kg														
0kg	基準													
-1kg														
-2kg														
(上) 血 圧														
(下)														
歯磨き (○×)														

家族や友人、職場の仲間と一緒に
取り組むと楽しくできますよ!



インフルエンザ ワクチン接種は お済みですか?



どうして接種が
必要なの?

接種のススメはコチラ



公 告

第五八九号 組合会役員の選任
組合会議員の任期満了による十月
六日の改選に伴い、理事会を経て次
の通り新役員が選任されました。

・選定理事(定員八名)

【理事長】

加藤 悟司 (名古屋鉄道)

【常務理事】

吉田 輝基 (名古屋鉄道)

【理事】

坂野 雅文 (名古屋鉄道)

堀岡 公治 (名古屋鉄道)

堀岡 整 (名古屋鉄道)

八代 俊夫 (名古屋鉄道)

名倉 緒 (名鉄バス)

溝口 明宏 (名鉄観光サービス)

・互選理事(定員八名)

【理事】

河江 健治 (名古屋鉄道)

柴田 利勝 (名古屋鉄道)

富田 晃弘 (名古屋鉄道)

村瀬 正臣 (名鉄ストアパートナーズ)

加藤 倫朗 (名鉄百貨店)

木全 哲真 (名鉄ランドホテル)

松本文徳 (名鉄観光サービス)

立川 典成 (名鉄自動車整備)

第五九〇号 組合会役員の選任
組合会を経て次の通り新役員が
選任されました。

・選定

【監事】

江坂 三生 (名古屋鉄道)

【検査委員】

木下 博之 (名鉄E-エンジン)

【監事】

太田 信宏 (名鉄トヨタホテル)

【検査委員】

中村 拓夢 (名古屋鉄道)

第五九一号 規約の一部改正
●規約第四条別表一

【事業所の所在地変更】

「名古屋市中村区名鉄二丁目二番四
号」に変更する。

●附則を次のとおり改める
この規約は令和四年〇月一日か
ら施行する。

以上のとおり公告します。

名古屋鉄道健康保険組合

理事長 加藤 悟司