

EAファーマ健康保険組合
ココロとカラダの健康サポート

健康応援マガジン

メルマガで
元気に!



第9号：ちょっとした工夫で健康に！

Contents1

【健康づくりアドバイス】

- ・「歩く」が健康づくりの基本

Contents2

【健保からのお知らせ】

- ・インフルエンザ予防接種の補助申請期限にご注意
- ・健康診断の補助金申請について
- ・2023年度予算のお知らせ掲載

健康づくりアドバイス

「歩く」が健康づくりの基本です！

ウォーキングは
気軽に取り組める健康づくりです。

たくさん歩くことで、
心肺機能や血液循環が向上し、
生活習慣病の改善や予防にもつながります。



「歩く」を日常に取り入れる ちょっとしたコツを5つご紹介します！

コツ① 階段はアスレチック

「階段上り」は毎日の活動の中で、筋肉を鍛えたり、
カロリー消費量を上げるために最適だと言われています。



コツ② 歩数の効果は足し算

歩数は連続でなくても歩いた分だけの効果があります。
オフィス内でもわざわざ席を立って歩く事を意識しましょう。

コツ③

ランチはちょっと遠くに

歩きやすい天気の日のランチタイムは、いつもより遠くのお店に行ってみませんか。一日の歩数や運動量が増えるだけでなく、帰りは食後に歩くことになるので、食後血糖値の上昇を抑えられる効果もありますよ。



コツ④

歩き方が肝心

胸は張り過ぎない、腰をそらさない、骨盤が身体の先頭になるようにすると体幹が安定し疲れにくい歩き方になります。歩き方で運動効果が変わります。

コツ⑤

休日は歩く大チャンス

休日こそ歩数を伸ばすチャンスです。休日なら、運動しやすい服装でリラックスしながら歩けるので、気持ちのリフレッシュにも最適です。



「歩く」目安はコチラ↓

国が推奨する運動消費カロリー（1日）

⇒約300Kcal

1,000歩の消費カロリー量

⇒約30Kcal

国が推奨する歩数（1日）

⇒10,000歩



国が推奨する歩数は約1万歩ですが、
これは目安として位置づけ、
自分に合った歩数を毎日積み重ねる
ことが大切です。

健保からのお知らせ

①インフルエンザの予防接種補助について

2022年10月1日～2023年1月31日の期間に
インフルエンザ予防接種を受けた方に
費用補助をおこなっております。

**費用補助の申請期限
2月28日(火)まで**

詳細は、健保HPの保健事業ページの
インフルエンザ予防接種 をご確認ください。



②健康診断の補助金について

単独検査や扶養家族の方の健診を
健康保険組合指定の健診機関以外で受けた場合、
費用補助を受けるには申請が必要です。
補助金の支給は最短で2ヶ月ほど掛かります。

2022年度補助の申請期限は5月1日(月)です

— ご注意 —

申請には健診結果表コピーと領収証原本の添付が
必要ですので、お早めにご準備ください。

詳細は、健保HPの保健事業ページの
健康診断 をご確認ください。

③2023年度「予算のお知らせ」を掲載しました

健保組合の事業について
皆さまによりご理解いただくために、
ホームページに予算のお知らせを掲載しました。
ぜひご覧ください。



EAファーマ健保

🔍 検索



発行：EAファーマ健康保険組合