



「気軽にできる手首と指のストレッチ」

～健康相談だより～



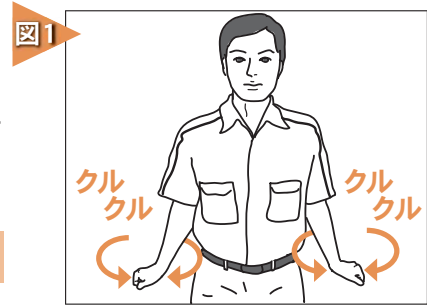
保健師 鈴木

日野自動車の新田工場では腱鞘炎予防のために、「作業前後、休憩時、お風呂上がり」などに下記のストレッチをオススメしています。みなさんもぜひやってみませんか？

①手首をまわす

- ・足を肩幅に広げ、まっすぐ立ちます。
- ・両手を肩幅に広げ、手首をゆっくりと10秒ほど回します(図1参照)。

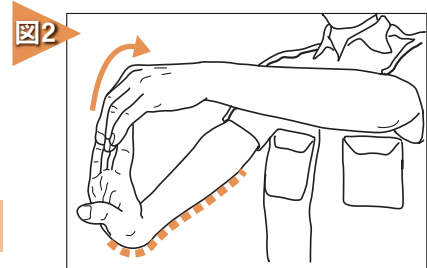
***ゆっくり いてねいに 回すことがポイントです。**



②手首の周囲をのぼす

- ・片方の腕を前に伸ばします。もう片方の手で、伸ばした腕の手のひらを身体のほうに引き寄せます(図2参照)。

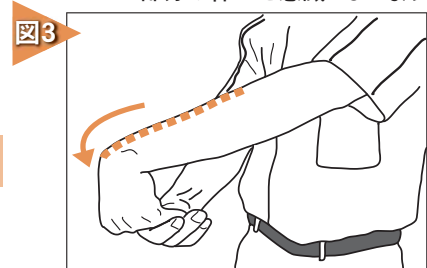
***気持ちいいと感じるところで10秒間、止めてください。**



.....部分の伸びを意識しましょう

- ・手のひらを身体へ向けるように倒します。手の甲を反対の手で、ゆっくりと引き寄せます(図3参照)。

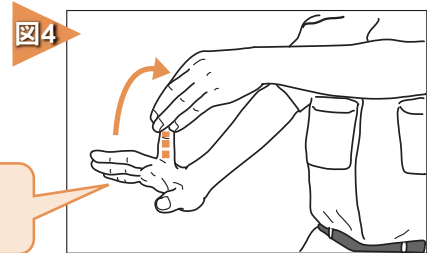
***気持ちいいと感じるところで10秒間、止めてください。**



③指をそらす

- ・指を1本ずつ、手の甲へ向けて5秒ほどそらします(図4参照)。

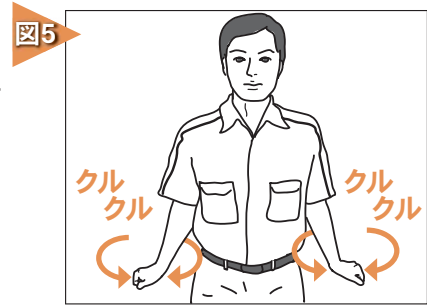
左右すべて親指も忘れずに!



④手首をまわす

- ・両手を肩幅に広げ、手首をゆっくりと10秒ほど回します(図5参照)。

**※呼吸をとめず、リラックスして行いましょう。
※無理は厳禁。できる範囲でやりましょう。**



平成26年度 第34回 らくらく禁煙コンテスト

タバコとはサヨナラしたいと思っているあなた、コンテストに参加して大勢の仲間と一緒に禁煙にチャレンジしませんか？
初めて禁煙にトライする方も、何度も失敗している方にもオススメです！！



コンテスト参加者募集!!

＜コンテスト開催期間＞
H26. 12/18～H27. 1/28

申込受付期間 (第34回) 平成26年11月1日～11月30日
 対象者 本気で禁煙したいと思っている被保険者・被扶養者
 参加費 5,000円/1人
 ※禁煙成功者には、健保より全額還付いたします。
 申込方法 ①申込書に必要事項をご記入の上、健康保険組合へ提出してください。
 ②参加希望者へ健康保険組合より参加費の振込方法をお知らせしますので、参加費を指定の口座に振込してください。
 ③振込が確認できましたら、教材をお送りします。
 主催 公益財団法人 日本対がん協会
 共催 日野自動車健康保険組合
 (TEL: 042-586-5941 FAX: 042-586-5133)

らくらく禁煙コンテストの流れ	
1～2週目	禁煙準備期間 タバコの害や喫煙習慣等を学習しながら、禁煙に取り組む準備をします。 ※1週目、2週目レポートを提出
3～6週目	完全禁煙期間 禁断症状の対処法等を学習しながら、約1ヵ月間の完全禁煙にチャレンジします。
6週目終了	完全禁煙成功者 おめでとうございます! ※レポート(禁煙成功宣言)提出 ↓ 「禁煙成功者証」をお送りいたします。
	禁煙失敗者 今回は残念でした… ※レポート(終了宣言)提出 ↓ 次回はがんばりましょう

禁煙コンテストの教材

参加者には下記の教材を送付いたします。

- 『らくらく禁煙ブック』(中村正和、大島明、増居志津子 著 出版:(株)法研)
禁煙に取り組むための手引書です。
 - 『禁煙コンテスト参加用マニュアル』
禁煙コンテストの進め方教材の使い方を説明しています。提出をいただく1週目、2週目、6週目レポートが綴じ込まれています。
- ※受付期間内に申込をいただいた方には、コンテスト開催の5日前までに教材をお送りいたします。

参加者特典

- 特典① 専用Webサイト利用!(PC版&携帯版)**
禁煙をサポートする充実したコンテンツ! レポートの提出は専用Webサイトからが便利です。
- 特典② 禁煙サポートメールの配信**
コンテストの進行に合わせてメールを配信。禁煙の取り組みをバックアップします。
- 特典③ 禁煙電話相談**
コンテスト開催期間中、無料でご利用いただけます。
- 特典④ 「禁煙成功者証(記念品付)」贈呈!!**
禁煙に成功された方全員に贈呈します。
- 特典⑤ 成功者には、参加費全額還付いたします。**
希望する銀行口座に振込みます。

送付先: 健康保険組合
(日野自動車の社内便で送る場合は、封筒に入れA61へお願いします)

第34回

平成26年度 らくらく禁煙コンテスト 申込書

保険証記号・番号	事業所名・所属	申込者氏名
12 -	(社内便 No.) (内線)	
(〒)	教材送付先住所	電話番号

キリトリ線

