

Hi! いきいきけんぽ

2018年
(平成30年)
3月
No.454

日野自動車健康保険組合

お問合せ：042-586-5941

日野健保



春は異動の時期です!!ご家族が就職したら届出を...

あなたの家族(被扶養者)が就職したら、健康保険組合へ届けを出してください。
扶養者の年収限度額は「130万円未満(60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円未満)」です。



就職

ご家族が就職したとき
(勤め先の健康保険の加入がなくても、年収限度額以上の収入見込があるとき)

提出書類

- ◇健康保険被扶養者(異動)届
- ◇対象者の保険証
- ◇被扶養者資格を失った日がわかる書類
(新しく加入した健康保険証のコピー等)

提出先

各事業所(勤務先)
健康保険担当者経由健康保険組合
(任意継続被保険者は、健康保険組合へ提出)

こんなときは

扶養家族が増えたり減ったりした場合も必ず「健康保険被扶養者異動届」等の必要書類を提出してください。

5日以内に届出をしてください

例



結婚

配偶者を扶養するとき
配偶者に扶養されるとき



出生

お子さんが生まれたとき



離婚

配偶者と離婚したとき



死亡

ご家族が亡くなられたとき

目次

●ご家族が就職したら届け出を...	P1	●一健康相談だよりーご家族の方への「健康診断受診のすすめ」	P9
●2018年度 日野自動車健保予算のお知らせ	P2~3	●セントラルスポーツご利用案内	P10~12
●第2期 データヘルス計画がスタートします	P4~5	●紙上ウォーキングキャンペーンのお知らせ	P13
●2018年度 健康づくり事業計画	P6	●ウォーキングの前後にはストレッチ体操を!	P14
●保険給付金日程	P7	●ウォーキングキャンペーン記録表	P15
●2018年度 健保健診のご案内	P8	●健康ウォーキングマップ(九州)	P16

予告

健康保険のしくみや給付の内容をわかりやすく解説した『よくわかる健康保険ガイド』を作成しましたので、ご活用ください。

(3月20日から送付いたします)

2018年度(平成30年度)日野自動車健保の予算をお知らせします。

健康保険料率 **9.0%**(変更なし)

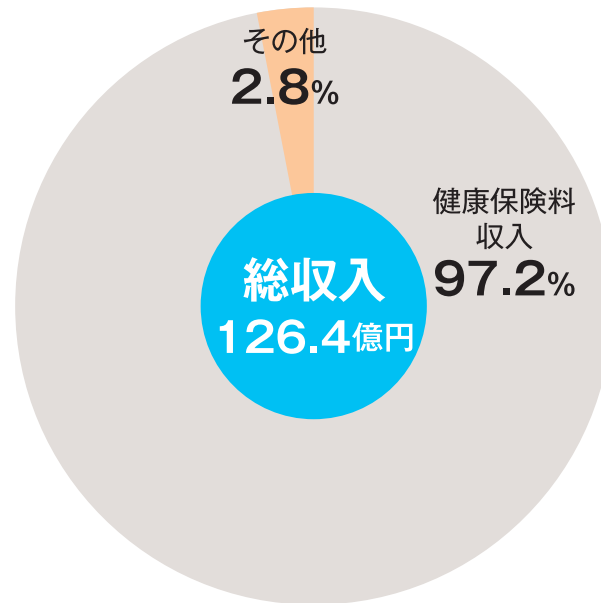
収入予算

(億円)

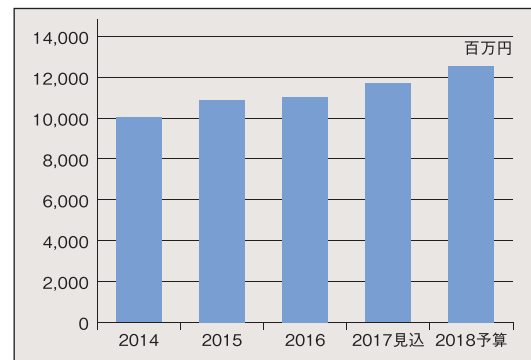
健康保険料収入	122.9
その他	
調整保険料収入	1.8
繰入金	—
国庫補助金収入	0.1
財政調整事業交付金	1.3
雑収入	0.3
総収入	126.4

被保険者一人当たり 539千円

収入予算の構成



健康保険料 人数・標準報酬増



データヘルス計画

データにより見える化された健保・加入者の健康状態から、効果の期待できる保健事業を選定。OUTPUT(実施方法等)、OUTCOME(目標指標等)を具体化して、計画を立案・実施・評価を行っていく計画。

介護保険料率

1.3%→**1.4%**

介護保険料は、総報酬割制度(従来の人数割から報酬比例への変更)の一部導入により、国へ納める納付金が増額されることとなったため、保険料率を改定します。

2018年2月23日開催の予算組合会において、2018年度(平成30年度)予算・事業計画が承認されました。

収支計画 650百万円の黒字を想定

2018年度予算は、被保険者数の増加、一人当たり保険料の増加など堅調な収入に支えられ、2017年度の保険料率を維持することとしました。一方支出は、毎年増加する保険給付費が44.0%、納付金が50.5%を占め、この2つが全支出の94.5%を占めることとなりました。健保として、加入者の皆さんの健康強化のための「健康づくり事業」は、全支出の2.9%に過ぎません

が、本資金を有効且つ適切に使用し、現状分析から対策が紐付られた基盤強化・健診強化などの課題対策などに集中して配分して行きます。データヘルス計画を推し進め、健保の基盤強化、加入者への予防医療体制の強化、事業主とのコラボヘルス(協働)強化を図って参ります。ご協力の程、お願い致します。

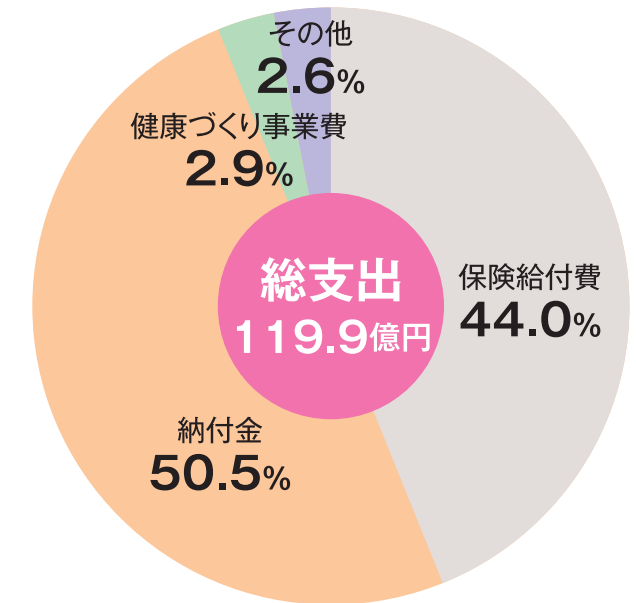
支出予算

(億円)

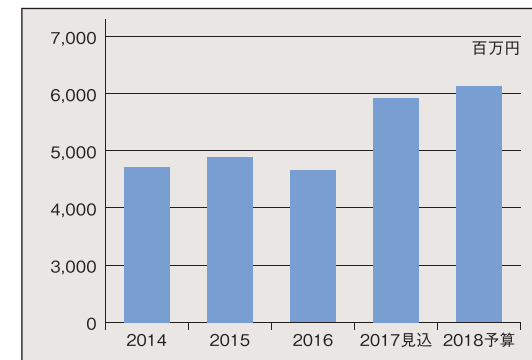
保険給付費	52.7
納付金	60.5
健康づくり事業費	3.5
その他	
財政調整事業交付金	1.8
事務所費	1.2
雑支出他	0.2
総支出	119.9

被保険者一人当たり 511千円

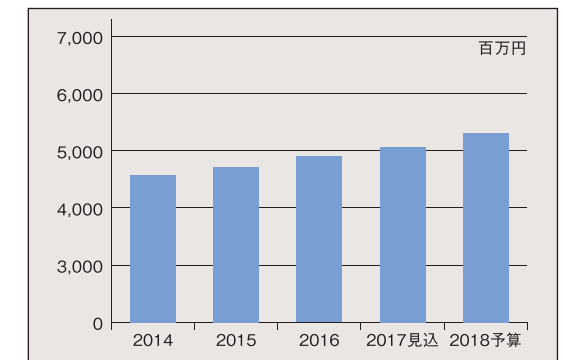
支出予算の構成



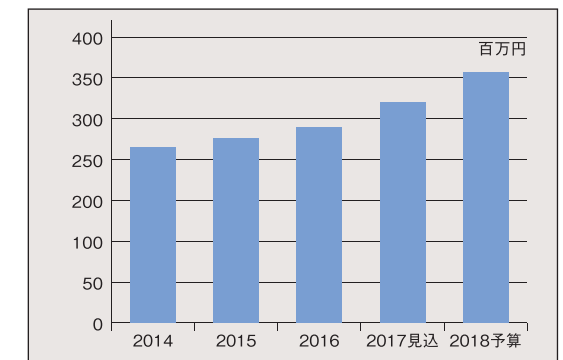
納付金 高齢者医療費の負担増加



保険給付費 医療費は毎年増加



健康づくり事業費 予防医療の強化



超高齢化の進展に伴い、働き盛り世代からの健康づくりの重要性が高まる中、政府が発表したこれにともない、全ての健康保険組合ではデータヘルス計画を策定し、2015年4月よりスタ

「日本最高戦略」(2013年6月)で国民の健康寿命の延伸を掲げました。一トしました。

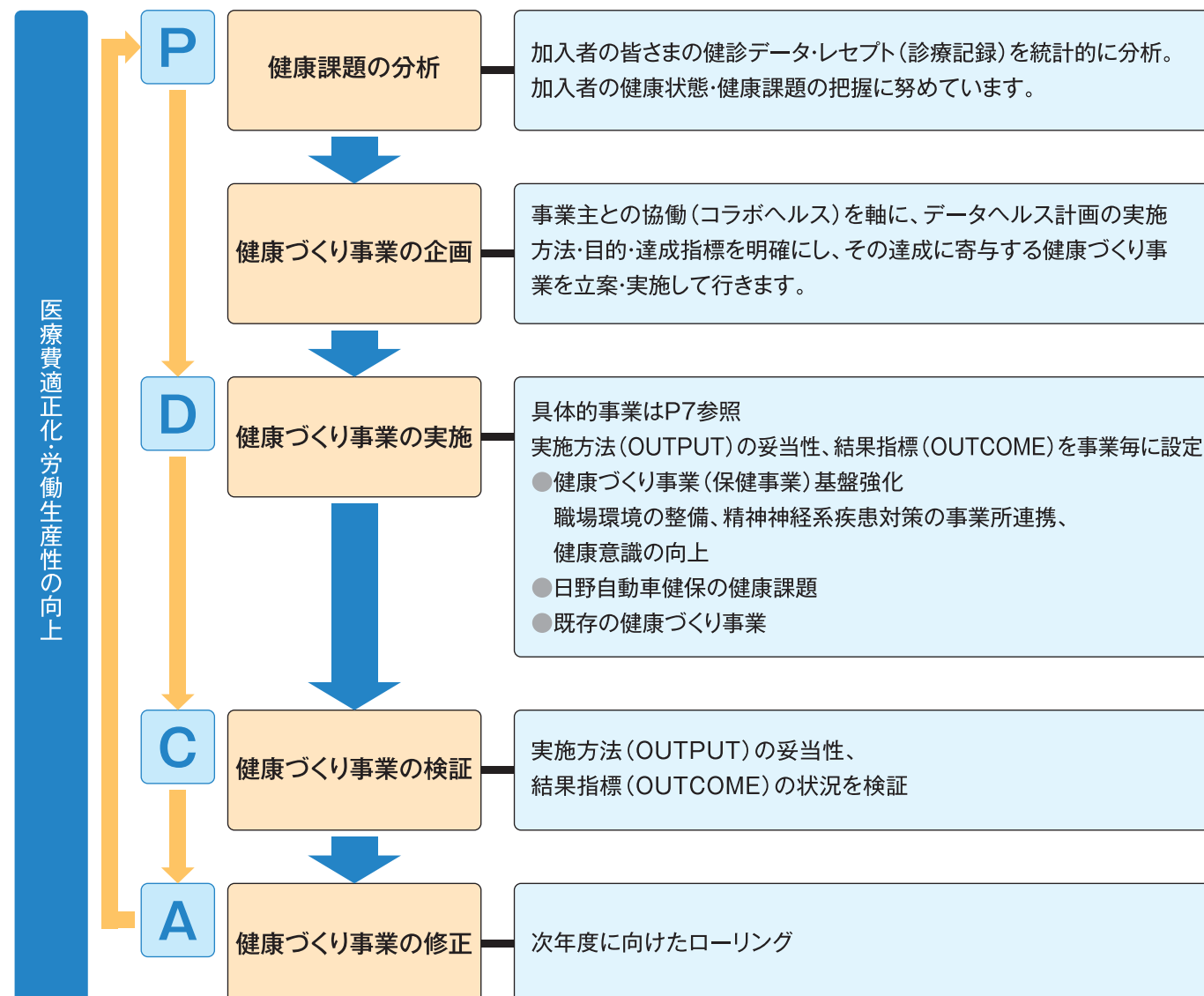
第2期 データヘルス計画がスタートします

データヘルス計画とは、読んで字の如く、健康保険組合が保有する加入者の健康診断結果・レセプトデータ(医療機関が健康保険組合に請求する診療明細書)の分析に基づいて、効率的に健康づくり事業を実施する計画です。2018年度から6年間(第2期)を対象として、全ての健康保険組合に策定・実施が求められるものです。当健康組合では、2017年度から先行的にデータ分析を実施し、健康課題を明確にして来ました。既に、単独婦人がん検診、インフルエンザ予防接種補助範囲拡大などを先行実施しています。第2期の活動を2018年度から本格実施します。



加入者の皆さんの積極的参加が無ければ、「絵に描いた餅」。健康寿命を延ばし、人生を豊かにするため、健康づくり事業(P7)への参画をお願いします。

データヘルス計画の推進



データ分析(5年経年観察)から、分かってきたこと(日野健保の健康課題)

加入者の状況	<ul style="list-style-type: none"> ●中・高齢者層の加入者が増加する中、健康状況の改善が進んでいない ●運動の習慣が少ない加入者が多い
医療費	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病が大きな比率を占め、重症化に伴い医療費が大きく増額することと共に、労働生産性に影響がでること ●前期高齢者到達前(60-64才)から疾病罹患率が上昇している
悪性新生物(がん)	<ul style="list-style-type: none"> ●悪性新生物が原因疾病の第1位であること ●健診体制の弱い「胃がん」が増加していること
休職日数	<ul style="list-style-type: none"> ●精神神経系疾患を原因とする休職日数が第1位であること
健診受診	<ul style="list-style-type: none"> ●被扶養者の健診受診率が低い
対策立案	<ul style="list-style-type: none"> ●対策の打てる・打つべき疾患が見えて来たこと

日野健保の取り組み

データ分析結果を踏まえて、加入者の健康で豊かな生活のために、一人一人に合った施策(健康づくり事業)を展開します。加入者への分かり易い情報提供を行い、健康維持向上に向けた予防医療の充実を図って参ります。また、事業主とも共同で疾病予防に取り組んでいきます。

次ページをご覧ください

2018年度 健康づくり事業計画

年間実施計画

大分類	目的	事業名	スケジュール																																														
			4月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3																																			
健康づくり事業の基盤強化	健康に興味を持てる施策実施	健康ポータルサイトの開設 (健康記録、健保への届出等)	一部事業所で試行開始 19年度～全事業所で開始																																														
		健康ポイント制度の開設	一部事業所で試行開始 19年度～全事業所で開始																																														
	分かりやすい情報発信	健保ニュース (Hi! いきいきけんぽ)	発行	発行	発行	発行	発行	発行	発行	発行	発行	発行	発行																																				
		健保ホームページのリニューアル	内容随時更新、申請書類の掲載																																														
		分かりやすい健診結果通知	特定健診を受診した方へ通知																																														
健康課題に応じた健康づくり事業	疾病の早期発見 早期治療	健保連特定健診	<table border="1"> <tr><td>申込期間</td><td colspan="11"></td></tr> <tr><td>受診期間</td><td colspan="11"></td></tr> </table>												申込期間												受診期間																						
		申込期間																																															
		受診期間																																															
		一般健診A1コース(施設型、巡回型)(施設型のオプションに「胃内視鏡」検査を追加)	<table border="1"> <tr><td>申込期間</td><td colspan="11"></td></tr> <tr><td>施設型:受診期間</td><td colspan="11"></td></tr> <tr><td>巡回型:受診期間</td><td colspan="11"></td></tr> </table>												申込期間												施設型:受診期間												巡回型:受診期間										
	申込期間																																																
施設型:受診期間																																																	
巡回型:受診期間																																																	
人間ドック	<table border="1"> <tr><td>申込期間</td><td colspan="11"></td></tr> <tr><td>受診期間</td><td colspan="11"></td></tr> </table>												申込期間												受診期間																								
申込期間																																																	
受診期間																																																	
<検査項目追加>単独がん検診(胃部X線、胃内視鏡、子宮がん、乳がん(マンモ、エコー))	<table border="1"> <tr><td>申込期間</td><td colspan="11"></td></tr> <tr><td>受診期間</td><td colspan="11"></td></tr> </table>												申込期間												受診期間																								
申込期間																																																	
受診期間																																																	
インフルエンザ予防接種補助	補助申請受付 補助 補助																																																
生活習慣病予備軍の悪化防止	特定保健指導	実施時期は会社により異なります。対象者へは個別に通知します																																															
	糖尿病性腎症、高血圧、糖尿病高リスク者への保健指導	実施時期は会社により異なります。対象者へは個別に通知します																																															
	禁煙活動支援	補助申請受付																																															
	禁煙外来自己負担額補助	詳細は「Hi! いきいきけんぽ」でお知らせします																																															
運動習慣改善	セントラルスポーツ利用補助	通年実施 詳細は「健保ホームページ」をご参照ください																																															
	紙上ウォーキングキャンペーン	ウォーキングキャンペーン(春) 案内通知 案内通知																																															
健康維持増進	健康相談	24H電話健康相談	通年実施 詳細は「健保ホームページ」をご参照ください																																														
		24H電話・対面メンタル相談	通年実施 詳細は「健保ホームページ」をご参照ください																																														
	常備薬の斡旋	募集補助なし 納品																																															
その他	保養所・集会施設	保養所(山中荘)	通年利用 詳細は「健保ホームページ」をご参照ください																																														
		保養所(那須プラトー)	通年利用 詳細は「健保ホームページ」をご参照ください																																														
	旅行補助	契約保養所(宿泊代補助)	通年利用 詳細は「健保ホームページ」をご参照ください																																														

P8をご覧ください

第2期データヘルス計画に基づき、2018年度以降に廃止、または内容を変更する事業は以下の通りです

廃止	事業名	内容変更	事業名	変更内容
	無料歯科健診	禁煙コンテスト 前期高齢者訪問健康指導 家庭用常備薬斡旋		18年度廃止し、禁煙外来自己負担額補助を開始予定(18年度下期～) 18年度廃止し、定年退職前(58歳相当)に健診受診勧奨を強化(19年度～) 開催を年2回→年1回へ変更し、補助金は廃止。19年度に廃止予定

保険給付金日程

支払形態	給付の種類	申請・請求要否	健保受付期限	給付日																																																
①	傷病手当金・傷病手当金付加金 延長傷病手当金付加金	必要	給付日の稼働日5日前の午前中必着 (注意: 2018.4受付分より稼働4日から5日前に変更になります。) ※事業所証明が必要な場合は、事業所の請求書締日をご確認ください。	受付月の当月20日 銀行が休日の場合は前営業日																																																
	・給付日とは請求書記載口座への振り込み日。 ・「給付金支給決定通知書」は給付日の前日までに請求書記載住所(委任している場合は除く)へ送付。																																																			
②	病院等(保険診療分)で支払った自己負担金に対する給付金 ・高額療養費・家族高額療養費・合算高額療養費 ・一部負担還元金・家族療養付加金 ・合算高額療養付加金・訪問看護療養費付加金 ・訪問看護家族療養費付加金	不要	病院から健保に請求	診療月の3ヵ月後の給付日 病院からの請求状況により異なります																																																
	療養費・家族療養費 (立替払等・治療用装具・海外療養費・高額介護合算) 移送費・家族移送費 出産育児一時金・家族出産育児一時金 直接支払制度・受取代理制度分 ※病院からの請求で病院に支払します。但し、個人給付分が発生した場合は対象者に支給します。 出産手当金 埋葬料(費)・家族埋葬料	必要	毎月25日 (健保が休日の場合は前稼働日)	受付月の翌月の給付日																																																
・給付日は健康保険組合から事業所及び任意継続者の方(健康保険組合に登録した口座)への振り込み日。																																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">事業所及び任意継続者の方への給付日</th> <th colspan="6">2018年</th> <th colspan="3">2019年</th> </tr> <tr> <th>4月</th><th>5月</th><th>6月</th><th>7月</th><th>8月</th><th>9月</th> <th>10月</th><th>11月</th><th>12月</th> <th>1月</th><th>2月</th><th>3月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>日野自動車(株)対象者振込日</td> <td>12</td><td>17</td><td>14</td><td>12</td><td>9</td><td>13</td> <td>11</td><td>8</td><td>13</td> <td>17</td><td>7</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>上記以外の事業所対象者振込日</td> <td>25</td><td>23</td><td>20</td><td>18</td><td>24</td><td>19</td> <td>17</td><td>16</td><td>19</td> <td>23</td><td>20</td><td>20</td> </tr> </tbody> </table> (振込先: 諸経費口座。但し、諸経費口座がない場合は給与口座)					事業所及び任意継続者の方への給付日	2018年						2019年			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	日野自動車(株)対象者振込日	12	17	14	12	9	13	11	8	13	17	7	7	上記以外の事業所対象者振込日	25	23	20	18	24	19	17	16	19	23	20	20
事業所及び任意継続者の方への給付日	2018年						2019年																																													
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月																																								
日野自動車(株)対象者振込日	12	17	14	12	9	13	11	8	13	17	7	7																																								
上記以外の事業所対象者振込日	25	23	20	18	24	19	17	16	19	23	20	20																																								
・「給付金支給決定通知書」は給付日の前日までに事業所経由で配付。 任意継続者の方には健康保険組合より自宅宛に送付。																																																				

※給付日に退職されている方で振込口座が確認できない場合には、別途「健保給付金申請書」を提出いただいた後、振り込みいたします。

医療費のお知らせ発行日程(年3回発行)

発行月	掲載内容
2018年 6月	2017年12月～2018年3月診療分 (病院からの請求状況により異なる場合があります)
2018年10月	2018年4月～ 7月診療分 (病院からの請求状況により異なる場合があります)
2019年 2月	2018年1月～11月診療分 (病院からの請求状況により異なる場合があります) ※年間分 医療費控除の申告手続きの医療費明細として使用できます。12月分は領収書で対応ください。

・発行月以外に内容を確認したい場合は「医療費のお知らせ発行申請書」を健康保険組合に提出してください。

療養費・家族療養費(治療用装具)の申請に一部変更

2018年4月1日より、治療用装具の靴型装具申請の場合は、当該装具の写真(受診者が実際に装着する現物であることが確認できるの)を添付してください。

2018年度 健保健診のご案内

年度で1回、健保の補助を利用して下記の健診を受けられます。
 申込み方法については、対象者へ送付する健診ガイドや、健保ホームページをご参照ください。
 詳細ご案内日程：健診ガイド送付(4月上旬から順次送付します)
 ホームページ掲載(単独がん検診、人間ドック：3/16～ 他コース：4/1～)

トピックス

- 単独がん検診に、胃がん検査(胃部X線、胃内視鏡)を追加しました
- 一般健診A1コース(施設型)に胃内視鏡検査を追加しました

1.被保険者(本人)向け健診コース

コース名	①単独がん検診	一般健診A1コース		④人間ドック
		②施設型	③巡回型	
(健保補助額) 自己負担額	(25,000円) 検査費合計25,000円までは 無料	(35,000円) 4,000円	(25,000円) 2,000円	(例) (20,000円) オプションの子宮がん、乳がん検査時 29,000円 (健診機関により異なります)
検査内容	・胃がん検査 (胃部X線、胃内視鏡) ・子宮がん検査 ・乳がん検査 から選択(複数可)	基本検査+ 胃がん(胃内視鏡検査追加)、肺がん、大腸がん、 子宮がん、乳がんの検査 (巡回型は子宮がん検査はありません)	基本検査+ 胃がん、肺がん、大腸がん の検査(子宮がん、乳がん、 脳検査はオプション)	基本検査+ 胃がん、肺がん、大腸がん の検査(子宮がん、乳がん、 脳検査はオプション)
対象年齢	30歳以上	30歳以上		35歳以上
申込期間	3/16～19/3/10	4/25～19/3/10	4/25～※	3/16～19/3/10
受診期間	4/2～19/3/31	5/9～19/3/31	6/下旬～※	4/2～19/3/31

- ①～④のコースの内1コースを選択して受診できます。
- 単独がん検診を受診する方は、会社の定期健診受診が必要です。
- ※ 巡回型の申込・受診期間は会場ごとに異なります。

2.被扶養者(家族)向け健診コース

コース名	一般健診A1コース		⑦人間ドック	⑧特定健診
	⑤施設型	⑥巡回型		
(健保補助額) 自己負担額	(35,000円) 4,000円	(25,000円) 無料	(例) (20,000円) オプションの子宮がん、乳がん検査時 29,000円 (健診機関により異なります)	(8,300円) 無料
検査内容	基本検査+ 胃がん(胃内視鏡検査追加)、肺がん、大腸がん、 子宮がん、乳がんの検査 (巡回型は子宮がん検査はありません)	基本検査+ 胃がん、肺がん、大腸がん の検査(子宮がん、乳がん、 脳検査はオプション)	基本検査+ 胃がん、肺がん、大腸がん の検査(子宮がん、乳がん、 脳検査はオプション)	基本検査のみ (がん検診はありません)
対象年齢	30歳以上		35歳以上	40歳以上
申込期間	4/25～19/3/10	4/25～※	3/16～19/3/10	4/2～19/1/31
受診期間	5/9～19/3/31	6/下旬～※	4/2～19/3/31	4/2～19/1/31

- ⑤～⑧のコースの内1コースを選択して受診できます。
- ⑧特定健診「受診券」の対象者全員配付は中止しています。受診を希望される方は健保ホームページで受診券申請書をプリントの上健保へご提出ください。折り返し受診券を発行いたします。(ホームページを利用できない方は健保へご連絡ください)
- ※ 巡回型の申込・受診期間は会場ごとに異なります。

パート先等で健診を受ける方へ

40歳以上で特定健診を受けた方は結果と質問票のコピーを健保へご提出をお願いします。提出頂いた方は、結果判定により弊健保の保健指導を受けることができます。健診を受けたままにせず、フォローを受けて健康づくりにお役立てください。提出方法は4月上旬に送付する健診ガイドをご参照ください。

ご家族の方への

「健康診断受診のすすめ」

～健康相談だより～



日野自動車(株) グローバル人財開発部
 ところとからだの健康推進センター・羽村 松本保健師

みなさまのご家族は、 健康診断を受診されていますか？

日野自動車健康保険組合では、ご家族の方に健康診断を受けていただく為に、様々な健康診断をご用意しています。
 会社にお勤めの方は必ず年に1度の定期健康診断を受診することが、労働安全衛生法で定められています。しかし、配偶者の方を含めご家族の方は、自分で自主的に申し込まないと健康診断を受ける機会はありません。

「何の症状もないのに、健診なんか受ける気がしない」「病気が見つかったら怖い」「面倒だし、時間とお金ももったいない」
 あるいは「受け方がわからない」これらの言葉は健康診断を受けていない人からよく聞く言葉です。



健康診断は、ご存知の通り「異常を早期に発見すること」、そして今は「早期に発見できれば治る時代」です。体からのSOSに気づかず放置しておく、取り返しのつかない事態を招くことがあります。健康管理は自分だけの問題ではなく、家族全員の問題です。
 ご家族が健康診断を受診されていないようでしたら、この機会に是非受診されるようにお勧めください。

健保の健診は受けないと、 もったいない!



家族の方も受けられる“一般健診A1コース”は血液、尿、心電図、腹部エコー、胸部レントゲンなどの他、胃がん、大腸がん、乳がん検査等のがん検診も含む非常に充実した健診です。
 2018年度から胃がん検診に胃内視鏡検査が追加されます。施設型健診には子宮がん検査も含まれます。

1年に1回は自分の為にも、また家族の為にも必ず健診を受けるようにしましょう。

※「健診ガイド」がお手元に届きましたら、内容を必ずご確認ください。



日野自動車健康保険組合の皆様へ

コーポレートメンバーズカード発行料

無料キャンペーン!!

2018.4/1(日)~
5/31
木まで

通常**540円**(税込)

無料

“ゴルフ練習場”のある施設もございます!

全施設利用料**500円**(税込) / 1回(月4回まで)



コーポレートメンバーズカード利用施設および発行施設は次ページ以降をご覧ください。

<https://business.central.co.jp/corporate/system/club/> セントラルスポーツ エリア法人会員 対象施設

検索

コーポレートメンバーズカードは、施設利用時にご提示いただく本人確認証です。

コーポレートメンバーズカードの作成手順

STEP 1 施設にお越しください

お近くのカード発行施設にお越しいただき、受付にて「コーポレートメンバーズカード」の作成をお申し出ください。
(カード発行施設は、次ページ以降の一覧表にてご確認ください。)

申込みに必要なもの

健康保険証 認印 カード発行手数料
通常540円(税込) **無料** (キャンペーン期間中)

ご来館の前にご確認ください

- ◆コーポレートメンバーズカードのお申込みは、ご登録者ご本人がお越しください。
- ◆カードの紛失、再発行の場合は、カードの再発行手数料を申し受けます。
- ◆お近くにカード発行施設がない方は、下記【お問い合わせダイヤル】までお問い合わせください。

STEP 2 申込書を記入

健康保険証を提示し、申込書に必要事項を全てご記入ください。

STEP 3 写真撮影 ※カードにはご本人の顔写真が印刷されます。

受付にて写真撮影をさせていただきます。
◆写真撮影に同意していただけない場合は、カードの発行はできません。予めご了承ください。

STEP 4 手続き終了

カード作成には約1週間から2週間かかる場合があります。その期間は申込み時に発行する「仮カード」でご利用いただけます。

- ◆仮カードは発行施設のみ有効です。
- ◆本カードの受取りは、ご登録者ご本人がお越しください。
- ◆カード発行施設からのカードの郵送は致しておりません。

セントラルスポーツ(株) エリア法人会員 利用施設一覧 1/2 (2018年4月1日予定)

県名	施設名	電話番号	カテゴリー	
北海道	セントラルウェルネスクラブ札幌	011-208-5750	●	
	KGセントラルフィットネスクラブ山鼻	011-512-2220	●	
	スポーツアカデミールーシー	011-859-6054	—	
	セントラルウェルネスクラブ琴似	011-633-1000	●	
	デーオスポーツクラブ	0138-41-4100	—	
	リフレジムナマール	0157-23-6111	—	
	セントラルフィットネスクラブ恵み野	0123-36-0077	●	
青森	セントラルフィットネスクラブ弘前	0172-35-1611	●	
	セントラルフィットネスクラブ八戸	0178-24-2131	●	
岩手	セントラルフィットネスクラブ盛岡	019-653-9011	●	
	セントラルウェルネスクラブ北仙台	022-275-8411	●	
宮城	セントラルフィットネスクラブ仙台	022-266-8855	●	
	セントラルウェルネスクラブ仙台南小泉	022-788-4777	●	
	セントラルフィットネスクラブ仙台東中央	022-375-0301	●	
秋田	朝日スポーツクラブ[BIG-S仙台泉]	022-772-6622	—	
	セントラルフィットネスクラブ秋田	018-835-2131	●	
	セントラルスポーツクラブ土崎	018-846-8688	●	
山形	セントラルスポーツクラブ横手	0182-32-7880	●	
	スポーツクラブサガエ	0237-86-1187	—	
	セントラルフィットネスクラブ東根	0237-42-5555	●	
福島	スポーツクラブGSM	0237-24-1231	—	
	セントラルウェルネスクラブ福島	024-526-0017	●	
	スポーツメイト・ウィン福島	024-533-4111	—	
茨城	ゴールドジムEXPRESS郡山	024-942-8881	—	
	セントラルフィットネスクラブ郡山	024-921-3111	●	
	スポーツクラブルネサンスいわき	0246-21-1333	—	
	スポーツクラブルネサンス水戸	029-224-6969	—	
	セントラルフィットネスクラブ日立	0294-24-3345	●	
	スポーツアカデミー土浦	029-822-7530	—	
	スポーツクラブ牛久	029-874-4661	—	
栃木	アシストスポーツクラブ	029-271-1222	—	
	セントラルフィットネスクラブ宇都宮	028-627-1321	●	
	セントラルスポーツクラブ南宇都宮	028-651-6766	—	
	セントラルスポーツクラブ宇都宮	028-624-5012	—	
	サンブラザフィットネスクラブウインズ栃木	0282-23-5712	—	
	セントラルスポーツクラブ佐野	0283-20-1477	—	
	ウェルネススポーツクラブ	0289-63-5588	—	
群馬	サンブラザフィットネスクラブウインズ小山	0285-25-7273	—	
	パインズバススポーツクラブ	0287-20-0811	—	
	セントラルウェルネスクラブ前橋	027-225-0217	●	
	セントラルウェルネスクラブ高崎	027-345-7611	●	
	セントラルウェルネスクラブ大宮宮原	048-661-8600	●	
	TOBUフィットネスクラブえきスポ土呂	048-660-1371	—	
	パレスセントラルフィットネスクラブ	048-647-4066	●	
埼玉	東武スポーツクラブおおわだ	048-686-5441	—	
	セントラルスポーツジムスタハレ/テラス東大宮	048-682-5111	—	
	セントラルウェルネスクラブラフさいたま	048-601-2525	●	
	ゴールドジムさいたまスーパーアリーナ	048-600-3939	—	
	朝日スポーツクラブ[BIG-S南浦和]	048-836-3978	—	
	スポーツクラブNAS武蔵浦和	048-710-6911	—	
	セントラルスポーツクラブ岩槻	048-757-1871	—	
	スポーツクラブNAS川越	049-226-3100	—	
	セントラルスイムクラブ川越	049-225-2005	—	
	グンゼスポーツ川口(2018年8月まで)	048-283-1921	—	
東京	セントラルスポーツジムスタイオンモール川口前川	048-264-7101	●	
	朝日スポーツクラブ[BIG-S東川口]	048-290-3915	—	
	スポーツフィールド行田	048-553-1666	—	
	Spa&SportsEMINOWA西武フィットネスクラブ所沢	04-2990-7777	—	
	セントラルフィットネスクラブ小手指	04-2929-1761	●	
	東武スポーツクラブみなみさくら	048-745-2010	—	
	スポーツフィールド羽生	048-563-0555	—	
	埼玉	セントラルフィットネスクラブ越谷レイクタウン	048-961-6210	●
		セントラルウェルネスクラブ越谷	048-966-5312	●
		東武スポーツクラブ プレオンせんげん	048-974-2121	—
東武スポーツクラブ プレオン北越谷		048-979-3051	—	
東武スポーツクラブ リ・プレオン新越谷		048-961-3210	—	
リパティ狭丘		04-2963-6373	—	
セントラルウェルネスクラブ志木		048-471-8118	●	
ザバススポーツクラブ / 和光		048-450-0311	—	
セントラルウェルネスクラブ浦川北本		048-590-5651	●	
東武スポーツクラブ プレオンふじみ野		049-256-8955	—	
千葉	セントラルフィットネスクラブ新三郷	048-959-3033	●	
	セントラルフィットネスクラブ千葉	043-243-8800	●	
	セントラルスイムクラブ千葉	043-265-2663	—	
	セントラルフィットネスクラブポートスクエア	043-245-6161	●	
	セントラルウェルネスクラブ長沼	043-215-2615	●	
	スポーツクラブビッグ・エス千城台	043-236-5588	—	
	スポーツクラブルネサンス土気あすみが丘	043-294-0450	—	
	KEIYOスポーツクラブNASおゆみ野	043-291-2811	—	
	ゴールドジム幕張千葉アネックス	043-297-7111	—	
	セントラルフィットネスクラブ稲毛海岸	043-278-4747	●	
東京	ゴールドジム幕張千葉	043-299-2711	—	
	ゴールドジム行徳フィットネスセンター	047-390-3434	—	
	セントラルフィットネスクラブ市川	047-323-2211	●	
	クリーンズ市川	047-329-6711	●	
	セントラルフィットネスクラブ本八幡	047-325-8821	●	
	スポーツクラブNAS西船橋	047-431-0345	—	
	東武スポーツクラブ プレオン船橋	047-420-1666	—	
	セントラルスポーツクラブ津田沼	047-479-1616	—	
	セントラルスポーツクラブ館山	0470-22-6655	●	
	ニッセイセントラルフィットネスクラブ船橋	047-330-8288	—	
東京	ザバススポーツクラブ / 新松戸	047-374-5331	—	
	スポーツクラブNAS松戸	047-361-2188	—	
	スポーツクラブゼロ	0475-25-8181	—	
	フィットネスプラザ「プレス」	0476-32-1236	—	
	ゴールドジム成田千葉	0476-29-6622	—	
	オクスベストフィットネス上志津	043-462-4553	—	
	セントラルスポーツクラブ谷津	047-452-6149	●	
	ゴールドジム津田沼千葉	047-455-0022	—	
	オクスベストフィットネス柏	04-7134-1112	—	
	セントラルウェルネスクラブ柏	04-7142-0180	●	
東京	セントラルウェルネスクラブおおたかの森	04-7156-7350	●	
	セントラルフィットネスクラブ流山	04-7159-0450	●	
	セントラルフィットネスクラブ八千代台	047-487-4466	●	
	セントラルウェルネスクラブ我孫子	04-7179-2550	●	
	スポーツクラブNAS新鎌ヶ谷	047-446-3900	—	
	セントラルウェルネスクラブ新浦安	047-350-2255	●	
	ゴールドジム浦安千葉	047-304-2828	—	
	JSS八街スポーツクラブ	043-443-8321	—	
	朝日スポーツクラブ[BIG-S千葉NT]	0476-45-0880	—	
	スポーツクラブNAS赤坂	03-5510-4001	—	
東京	第一ホテル東京 フィットネス&アクアゾーン	03-3596-7740	—	
	セントラルスポーツジムスタ飯田橋サクラテラス	03-3263-1586	●	
	ゴールドジム銀座東京	03-3535-7373	—	
	スポーツクラブNAS勝どき	03-5560-9101	—	
	東急スポーツオアシス聖路加ガーデン	03-3545-0109	—	
	セントラルフィットネスクラブ南青山	03-5468-1191	●	
	BIGBOX高田馬場西武フィットネスクラブ	03-5272-5203	—	
	ゴールドジムイースト東京	03-3645-9434	—	
	スポーツクラブNAS大崎	03-5496-0827	—	
	ゴールドジムサウス東京	03-5460-3535	—	
東京	セントラルフィットネスクラブ天王洲	03-5462-2355	●	
	ウエルネススポーツセンター	03-3450-1721	—	
	セントラルフィットネスクラブ目黒	03-3712-2121	●	
	セントラルフィットネスクラブ自由が丘	03-5729-0550	●	
	ゴールドジムサウス東京アネックス	03-5718-3939	—	
	セントラルウェルネスクラブ大森	03-5753-5211	●	
	THE SPA 成城	03-5429-1526	—	
	セントラルウェルネスクラブ成城	03-5429-1631	●	
	スポーツクラブNAS芦花公園	03-5316-4501	—	
	セントラルフィットネスクラブ下北沢	03-5738-5420	●	
東京	セントラルフィットネスクラブ用賀	03-3700-6116	●	
	NASスポーツクラブA-1 塚塚	03-3481-5866	—	
	ゴールドジム渋谷東京	03-5464-7373	—	
	フィットネスジムミッドプレス初台	03-3375-3917	—	
	ゴールドジム代々木上原	03-3467-7272	—	
	ゴールドジムウエスト東京	03-5318-7351	—	
	ゴールドジム東中野東京	03-5348-6500	—	
	トアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷	03-3338-6336	●	
	スポーツクラブルネサンス早稲田	03-5950-3500	—	
	セントラルウェルネスクラブ上池袋	03-5961-7730	●	
ゴールドジムノース東京	03-3917-9434	—		
東京	セントラルウェルネスクラブ東十条	03-5959-7900	●	
	セントラルウェルネスクラブ南千住	03-3807-4545	●	
	セントラルウェルネスクラブとぎわ台	03-5914-4001	●	
	セントラルフィットネスクラブ西台	03-5392-4545	●	
	スポーツクラブNAS光が丘	03-3976-2811	—	
	スポーツクラブルネサンス練馬高野台	03-5372-1006	—	
	セントラルウェルネスクラブ保谷	03-3978-2200	●	
	ベルクススポーツクラブ	03-3885-3776	—	
	THE SPA 西新井	03-5888-1526	—	
	セントラルウェルネスクラブ西新井	03-5888-3561	●	
東京	朝日スポーツクラブ[BIG-S竹の塚]	03-5242-1331	—	
	セントラルフィットネスクラブ竹の塚	03-5851-0050	●	
	セントラルウェルネスクラブ京成小岩	03-5612-5071	●	
	セントラルフィットネスクラブ亀有	03-5680-0303	●	
	セントラルフィットネスクラブ青砥	03-3838-0781	●	
	セントラルウェルネスクラブ葛西	03-5667-1070	●	
	セントラルフィットネスクラブ八王子	042-648-6789	●	
	スポーツクラブNAS吉祥寺	0422-48-2241	—	
	東青梅セントラルスポーツクラブ	0428-24-5552	●	
	セントラルフィットネスクラブ西東京	0428-31-2411	●	
神奈川	セントラルフィットネスクラブ府中	042-366-8513	●	
	NASスポーツクラブA-1 町田	042-729-2676	—	
	セントラルウェルネスクラブ成瀬	042-788-1300	●	
	ロンドフィットネスクラブ東村山	042-392-7811	—	
	スポーツクラブルネサンス西国分寺	042-300-2459	—	
	ゴールドジム国立東京	042-501-2828	—	
	セントラルフィットネスクラブ福生	042-551-0228	●	
	セントラルウェルネスクラブ清瀬	042-493-2211	●	
	スポーツクラブNAS聖蹟桜ヶ丘	042-337-2700	—	
	スポーツクラブNAS永山	042-371-4111	—	
神奈川	一般財団法人 社会スポーツセンター 多摩スポーツセンター	042-375-3371	—	
	ザバススポーツクラブ / 鶴見	045-574-2074	—	
	ヨコハマフィットネスプラザ	045-491-3344	—	
	セントラルウェルネスクラブ能見台	045-786-4126	●	
	ザバススポーツクラブ / 金沢八景	045-785-2201	—	
	セントラルウェルネスクラブトレッサ	045-533-2271	●	
	朝日スポーツクラブ[BIG-S綱島]	045-533-2740	—	
	セントラルウェルネスクラブ慶應日吉	045-560-5571	●	
	セントラルフィットネスクラブ東戸塚	045-826-2255	●	
	スポーツクラブ&スパルネサンス港南中央	045-840-5635	—	
セントラルフィットネスクラブ二俣川	045-391-7211	●		



セントラルスポーツ株式会社 健康サポート部 〒104-8255 東京都中央区新川1-21-2 茅場町タワー2F
 エリア法人会員専用お問い合わせダイヤル **TEL.03-5543-1819** (月~金曜日 9:30~18:00) ※祝日を除く

セントラルスポーツ(株) エリア法人会員 利用施設一覧 2/2 (2018年4月1日予定)

県名	施設名	電話番号	カード
神奈川県	セントラルウェルネスクラブ長津田みなみ台	045-989-0851	●
	セントラルスイムクラブ本郷台	045-894-3373	—
	セントラルスポーツクラブ戸塚	045-804-2525	●
	セントラルフィットネスクラブ緑園都市	045-814-6680	●
	セントラルフィットネスクラブ市ヶ尾	045-974-1992	●
	ザバススポーツクラブ/藤が丘	045-972-7288	—
	セントラルフィットネスクラブセンター南	045-949-1451	●
	セントラルフィットネスクラブ新川崎	044-555-7751	●
	ザバススポーツクラブ/川崎	044-548-9191	—
	セントラルフィットネスクラブ武蔵小杉	044-455-0201	●
	セントラルフィットネスクラブ溝ノ口	044-813-4455	●
	朝日フィットネスクラブビッグ・エス向ヶ丘	044-934-0102	—
	相模原ドルフィンクラブ	042-771-7333	—
	スポーツクラブルネサンス淵野辺	042-753-5461	—
	フィットネス&スパライフウェル相模大野	042-767-3733	—
	ゴールドジム横須賀神奈川	046-828-1818	—
	セントラルフィットネスクラブ湘南平塚	0463-21-2300	●
	セントラルフィットネスクラブ藤沢	0466-27-1093	●
	スポーツクラブ湘南台ファースト	0466-47-2110	—
	セントラルスイムクラブ湘南台	0466-45-1010	—
	セントラルフィットネスクラブ湘南ライフタウン	0466-87-2553	●
フォービーFitness&Bodycare	0465-24-4156	—	
江陽倶楽部	0465-47-4655	—	
アーバンフィットネスクラブ「ザムロッド」	046-222-8844	—	
セントラルスポーツジムスタ伊勢原駅前	0463-96-5010	—	
ゆかわらスポーツクラブ	0465-63-5058	—	
新潟県	セントラルフィットネスクラブNEXT21	025-226-5151	●
	スイミングアカデミー小千谷	0258-82-6688	—
	スポーツアカデミー小出	025-792-9933	—
山梨県	フジシダヤマイチスポーツクラブ	0555-24-1543	—
	ブルーアース山梨	0553-22-1117	—
	ブルーアース榎形	055-284-5010	—
	ブルーアース敷島	055-277-1234	—
	ブルーアース石和	055-263-7222	—
長野県	フィットネスクラブエフバイエー長野	026-234-1514	—
	シーバス・スポーツクラブ篠ノ井	026-292-9221	—
	フィットネスクラブエフバイエー若里	026-227-1234	—
	セントラルフィットネスクラブ松本	0263-34-5123	●
	スポーツシティ千曲	0268-24-4101	—
	スポーツクラブザナドゥ	0266-54-1234	—
	テルメリゾートHINA	0265-76-3000	—
	シーバス・スポーツクラブ上山田	026-276-6822	—
富山県	セントラルフィットネスクラブ金沢	076-260-1306	●
	公益財団法人北陸福祉科学研究所 スポーツコミュニティダイナミック	0761-47-1214	—
	セントラルフィットネスクラブ野々市	076-248-6811	●
福井県	スポーツクラブ新田塚アーク	0776-28-0800	—
	セントラルフィットネスクラブ岐阜	058-252-1002	●
静岡県	スポーツクラブセイシン千代田	054-264-6330	—
	スポーツクラブセイシン葵の森	054-275-1010	—
	レオリプレススポーツクラブ	054-335-2234	—
	姿勢&スポーツクラブビッグ・エス清水	054-364-1782	—
	サーラススポーツ浜松	053-455-4141	—
	スポーツクラブルネサンストア沼津	055-952-2233	—
	フィットネスクラブ ジェイマックス	0545-57-1000	—
	ゴールドジム御殿場静岡	0550-70-0055	—
愛知県	セントラルスポーツ ジムスタ24 本山	052-788-7121	—
	セントラルフィットネスクラブ千種	052-931-7900	●
	名鉄セントラルフィットネスクラブ大曾根	052-912-8891	●
	グンゼスポーツmozoワンダーシティ	052-505-1800	—
	キャッスルフィットネスクラブ	052-528-1850	—

県名	施設名	電話番号	カード	
愛知県	グンゼスポーツスカイガーデン	052-523-1726	—	
	ゴールドジム名古屋金山	052-324-5858	—	
	姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エス緑	052-877-2911	—	
	セントラルフィットネスクラブブー社	052-776-1700	●	
	セントラルフィットネスクラブ藤が丘	052-776-0537	●	
	名鉄セントラルフィットネスクラブ岡崎	0564-55-0055	●	
	スポーツクラブNASサンマルシェ	0568-92-1718	—	
	アイレックススポーツクラブGRANDE	0533-84-0700	—	
	アイレックススポーツクラブ豊田	0565-25-1211	—	
	アイレックススポーツクラブPREMIA	0565-37-8858	—	
	ゴールドジム安城コロナワールド	0566-74-7373	—	
	名鉄セントラルフィットネスクラブ小牧	0568-76-1701	●	
	名鉄セントラルフィットネスクラブいなす	0587-23-8275	●	
	アイレックススポーツクラブ田原	0531-24-4888	—	
	朝日スポーツクラブ [BIG-S愛西]	0567-22-5070	—	
三重県	アクアヴィータプール&スパ	0532-53-1281	—	
	津トップスイミングクラブ	059-224-1577	—	
	オリンピックスポーツクラブ	059-332-4848	—	
	ベスパフィットネスクラブ	0596-25-9911	—	
	スポーツクラブNAS大津一里山	077-547-0808	—	
	エル・スポーツ彦根	0749-24-8055	—	
	ゴールドジム栗東滋賀	077-554-2255	—	
	オーバスフィットネスクラブ水口	0748-63-7777	—	
	ゴールドジム京都二条	075-803-2626	—	
	セントラルフィットネスクラブ太秦	075-864-2868	●	
	アイエムスポーツ倶楽部舞鶴	0773-76-0450	—	
	スポーツクラブNAS伏見桃山	075-604-5557	—	
	セントラルウェルネスクラブ都島	06-6921-1201	●	
	京都府	パシオスポーツクラブ福島	06-6462-3111	—
		ゴールドジム大阪中之島	06-6453-7171	—
みなとセントラルスイミングスクール		06-6571-3344	—	
スポーツクラブNASなんばパークス		06-6648-7355	—	
セントラルウェルネスクラブ蒲生		06-6786-2311	●	
フィットネスクラブミズノウエルネス		06-6606-3751	—	
履正スイミングクラブ十三		06-6303-0401	—	
ゴールドジム十三inブラザースカ		06-6307-3222	—	
セントラルフィットネスクラブ新大阪駅前		06-6309-7151	●	
セントラルウェルネスクラブ住ノ江		06-6671-1051	●	
セントラルウェルネスクラブ平野		06-6795-0222	●	
ゴールドジム梅田大阪		06-6292-0212	—	
ニュージャパンヘルスクラブ		06-6212-3319	—	
スポーツクラブビッグ・エス岸和田		072-439-5588	—	
朝日スポーツクラブ [BIG-S江坂]		06-6190-5252	—	
ザバススポーツクラブ/デルタ	072-684-1817	—		
大阪府	スポーツクラブビッグ・エス大日	06-6903-3021	—	
	姿勢&スポーツクラブビッグ・エスすは	072-836-1000	—	
	スポーツクラブビッグ・エス南茨木	072-620-0480	—	
	パシオスポーツクラブ八尾	072-924-2334	—	
	ピオス・クリエイティブ・スポーツクラブ	072-948-7557	—	
	セントラルフィットネスクラブゲートタワー	072-460-1212	●	
	泉佐野スポーツクラブスパイラ	072-464-7360	—	
	スポーツスクエアスターサップ住道	072-872-3715	—	
	セントラルスポーツクラブ四条畷	072-879-0117	—	
	フィットネスコミュニティリックル	078-857-2000	—	
	セントラルウェルネスクラブ六甲道	078-858-6363	●	
	スポーツクラブルネサンス神戸	078-574-0909	—	
	ホテルセトレスポーツクラブVivo	078-704-3355	—	
	神戸北町スポーツクラブVivo	078-581-1009	—	
	ゴールドジム神戸元町	078-334-3434	—	
兵庫県	神戸西神南スポーツクラブVivo	078-990-2550	—	
	神戸西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivo	078-992-0003	—	

県名	施設名	電話番号	カード	
兵庫県	朝日スポーツクラブ [BIG-S姫路]	079-238-5502	—	
	パシオスポーツクラブ立花	06-6414-2334	—	
	セントラルスポーツ ジムスタ JR塚口	06-6498-6770	—	
	セントラルウェルネスクラブあまがさき	06-4960-4101	●	
	スポーツクラブVivo in ホテルヒューイット甲子園	0798-48-0080	—	
	タイガースフィットネスクラブラフィット	0798-40-5050	—	
	セントラルウェルネスクラブ芦屋	0797-38-2525	●	
	奈良	イストフィットネスクラブ	0742-45-5009	—
和歌山県	バルポート紀の川	073-452-1333	—	
	バルポート太田	073-473-0640	—	
	バルポートワカヤマ	073-433-0990	—	
	FLEX	073-447-3123	—	
	バルポート彩の台	0736-37-1111	—	
	スポーツクラブビッグ・エス松江	0852-24-7771	—	
	岡山	レイスポーツクラブ岡山	086-233-2626	—
	広島県	セントラルフィットネスクラブアルパーク	082-501-1113	●
セントラルフィットネスクラブ福山		084-922-5755	●	
SSSスポーツブラザース部		0836-37-0537	—	
SSSスポーツブラザース吉敷		083-925-6666	—	
SSS小郡スイミングスクール		083-973-0033	—	
SSSスポーツブラザース大内		083-927-5665	—	
SSS防府スイミングスクール		0835-24-0505	—	
SSSスポーツブラザース岩国		0827-32-1133	—	
徳島県	レディスファイブ	088-625-5000	—	
	YOKスポーツクラブ	088-654-8888	—	
	TOKスポーツクラブ	088-631-5533	—	
	AOKスポーツクラブ	088-692-0001	—	
	WOKスポーツクラブ	0883-53-0001	—	
	ジャパンクラブ高松	087-833-2433	—	
	ジャパンスイミングスクール丸亀	0877-25-0001	—	
	ジャパンクラブ観音寺	0875-25-8500	—	
愛媛県	フィット松山店	089-926-7751	—	
	フィット重信店	089-955-7007	—	
	フィット新居浜店	0897-33-4609	—	
	イオンスポーツクラブイオンモール高知	088-826-8335	—	
	スポーツブラザースRAXY	093-391-0888	—	
	スポーツ&コミュニティウイングス	093-951-5037	—	
	ゴールドジム博多福岡	092-737-7272	—	
	セントラルウェルネスクラブ天神ソリア	092-736-8857	●	
福岡県	セントラルウェルネスクラブ野間大池	092-557-8300	●	
	アクセス・ジャパンスポーツクラブ柳川	0944-73-3888	—	
	プリオスポーツクラブ	0930-22-5557	—	
	フィットネスクラブレックス	092-942-1277	—	
	佐賀	アクセス・ジャパンスポーツクラブ佐賀	0952-31-3103	—
	長崎	スポーツクラブNAS長崎	095-855-2033	—
	熊本県	スポーツクラブルネサンス熊本	096-363-1006	—
		スポーツクラブアレスト八代	0965-35-6886	—
スポーツクラブアレスト玉名		0968-72-2877	—	
スポーツクラブルネサンス大分		097-567-0900	—	
マリアスポーツクラブ		0979-24-2881	—	
宮崎		朝日スポーツクラブ [BIG-S宮崎]	0985-32-2525	—
鹿児島県		セイカスポーツクラブUSUKI	099-255-4650	—
		セイカスポーツクラブアマムラザ	099-255-4051	—
	セイカスポーツクラブSENDAI	0996-22-8877	—	
	スポーツクラブ・イーズ	098-863-0898	—	
	スポーツパレスジスタス那覇	098-868-0758	—	
	スポーツパレスジスタス浦添	098-878-1122	—	
	スポーツパレスジスタス美里	098-982-1115	—	

(●)カード発行及び利用施設 (○)カード利用施設
※カード発行はできません。

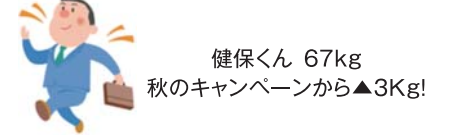
生活習慣の改善に!

第17回 紙上ウォーキングキャンペーンのお知らせ

協賛
日野自動車株式会社
日野自動車労働組合

2018年度も、春、秋、年2回開催いたします! 春のコースは福岡をスタートし、大分を目指します。名所を思い描きながら日常生活の歩数を記録してください。抽選で素敵なプレゼントや、キャンペーン以外でも年間を通してウォーキングに活用できるような、使いやすい歩数計をご用意しています。今まで参加したことのない方も、この機会にウォーキングを習慣化しませんか。

- 期間** 2018年4月1日(日)~5月31日(木)
- 目標** 1日1万歩、61日間で61万歩、歩きましょう
- 対象者** 日野自動車健保の被保険者(本人)と被扶養の配偶者と39歳以上(2018年3月31日現在)の被扶養者
- 参加方法** 参加される方は、巻末の記録表を切り取り、日々の歩数を記録してください。1枚で2名まで記録できます
- 提出方法** 6月15日(金)までに記録表を提出してください。提出された記録表の歩数により表彰の判定を行います



歩数計

- ポケットやバッグ、ストラップで首から下げても測れます。
- 7日分の歩数メモリーで、あとからでも記録をつけられます。

歩数計の申込み

- 下段の申込書を3月21日(水)までにご送付ください。3月中に配付いたします。(配付はお一人一回限り。第13,14,15,16回で歩数計を申込んだ方は受付できません)
- スマホや、携帯電話、お手持ちの歩数計のカウントでも結構です。その場合、申込みは不要です。

抽選プレゼント

TOKYO Disney RESORT®
の1Dayパスポートを、61万歩以上歩き、記録表を提出した方の中から抽選で**50**名の方にプレゼントします!

広いパーク内を歩き回ろう!
(2万歩 歩けます)

表彰 達成賞: 目標(61万歩)達成の方には、もれなく賞品を差し上げます
努力賞: 目標まであと一歩(42万歩以上)の方には、もれなく賞品を差し上げます

----- キリトリ線 -----

送付先: 日野自動車健康保険組合 (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)
申込み締切日: 3月21日(水)

第17回 ウォーキングキャンペーン 歩数計申込書
(歩数計の必要ない方は申込不要です。第13、14、15、16回で歩数計を申込んだ方は受付できません)

保険証・記号一番号	事業所名・所属名	社内便〒
12 -		
被保険者氏名		
	続柄	氏名
歩数計希望者(※)		

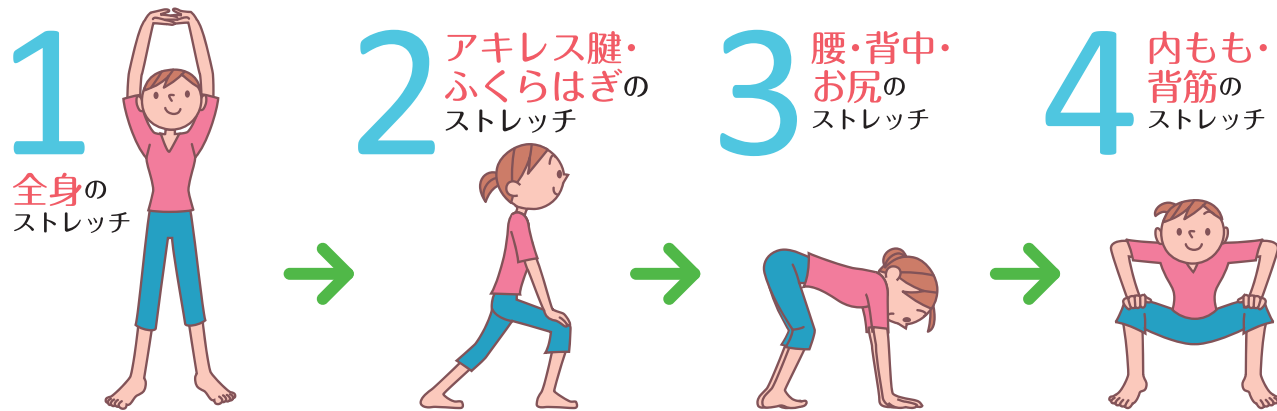
※日野自動車健保に加入の被保険者(本人)・被扶養配偶者と39歳以上の被扶養者(2018年3月31日現在)が対象者です。

ウォーキングの前後にはストレッチ体操を！

ウォーキング前の ストレッチで ウォーミングアップを

ウォーキングの前にしっかり準備運動をしていないと、ねんざなど思わぬケガをする場合があります。準備運動をすることで血行も良くなり、ウォーキングでの脂肪燃焼効率がアップします。

また、ウォーキング後にも、筋肉を十分にほぐしておくことが大切です。使った筋肉をクールダウンすることで、疲労回復も早まります。



- 1 全身のストレッチ**
- 足を肩幅に開き、両手の指を組みます。
 - かかとを地面につけたまま、手のひらをゆっくりと頭上に上げて全身を伸ばし、そのまま10秒静止します。

- 2 アキレス腱・ふくらはぎのストレッチ**
- 足を前後に開き、両手を前に出した足の太ももに添えます。
 - 前足のひざを曲げて、後ろ足は裏側の全体を地面につけたまま伸ばし、10～20秒静止します。反対の足も同様に行います。

- 3 腰・背中・お尻のストレッチ**
- 足を肩幅に開き、上体をゆっくりと倒して前屈します。ひざは軽く曲がっていてもかまいません。
 - 10～20秒静止した後、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

- 4 内もも・背筋のストレッチ**
- 足を肩幅より広く開き、両手をひざにあてて軽く屈伸して内ももを伸ばします。
 - 屈伸したままの状態、片方の肩をゆっくり前につき出し、背筋を伸ばします。左右3～5回繰り返します。

歩数を増やすコツ

- 昼休みに10分散歩して▶▶プラス1,000歩
- 昼食時、5分歩くお店に行って往復で▶▶プラス1,000歩
- 7階のオフィス、階段を使って往復で▶▶プラス200歩
- バスや車で5分の通勤路を歩いて片道で▶▶プラス1,000歩

階段を使う
1 駅手前で降りて歩く
家族や仲間と歩く
目的をもって歩く
自然の中を歩く

ウォーキングは、いつでもどこでも気軽に楽しめます。
これを機に、日頃からできるだけ歩く習慣を身につけましょう。

第17回 ウォーキングキャンペーン

表彰
達成賞 期間内(61日間)に61万歩を達成した方
努力賞 期間内(61日間)に42万歩を達成した方

プレゼント
期間内(61日間)に61万歩達成した方の中から、TOKYO DISNEY RESORT の1Dayパスポートを抽選で50名の方にプレゼントします！

実施期間
2018年4月1日(日)～5月31日(木) 61日間

参加対象者
日野自動車健康保険組合に加入の被保険者・被扶養配偶者と39才以上(2018年3月31日現在)の被扶養者

提出方法
6月15日(金)までに、健康保険組合にご提出ください。参加者が3名以上の場合コピーをご利用ください。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。

被保険者名			
事業所名			
所属名		社内便No.	
保険証 記号		番号	

※健康保険証記号・番号は必ず記入してください

参加者氏名

日付	今日の歩数	累計歩数
4/1		
2(月)		
3(火)		
4(水)		
5(木)		
6(金)		
7(土)		
8(日)		
9(月)		
10(火)		
11(水)		
12(木)		
13(金)		
14(土)		
15(日)		
16(月)		
17(火)		
18(水)		
19(木)		
20(金)		
21(土)		
22(日)		
23(月)		
24(火)		
25(水)		
26(木)		
27(金)		
28(土)		
29(日)		
30(月)		
31(木)		

61日間の合計 歩

参加者氏名

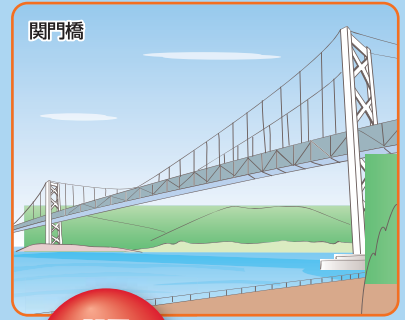
日付	今日の歩数	累計歩数
4/1		
2(月)		
3(火)		
4(水)		
5(木)		
6(金)		
7(土)		
8(日)		
9(月)		
10(火)		
11(水)		
12(木)		
13(金)		
14(土)		
15(日)		
16(月)		
17(火)		
18(水)		
19(木)		
20(金)		
21(土)		
22(日)		
23(月)		
24(火)		
25(水)		
26(木)		
27(金)		
28(土)		
29(日)		
30(月)		
31(木)		

61日間の合計 歩

●ご意見・感想などをお書きください。

ようこそ九州へ!

Let's チャレンジ 健康ウォーキング



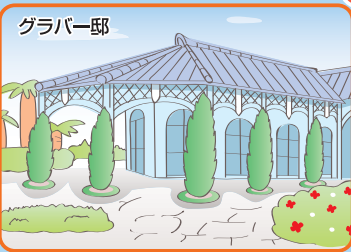
門司
スタート



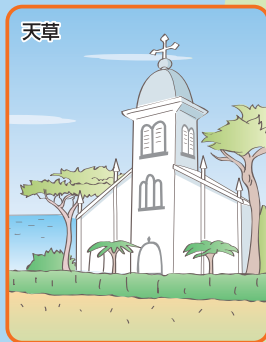
山笠祭り



吉野ヶ里遺跡



グラバー邸



天草



黒川温泉



阿蘇山



努力賞!

達成賞!

沖縄

鹿児島

宮崎

福岡

大分

熊本