

平成27年9月1日から  
新規加入の事業所紹介

# 医療法人 豊田会

- 理念** 保健・医療・福祉分野で社会に貢献します
- 方針** 温かい思いをこめた、質の高い  
保健・医療・福祉サービスを提供します

豊田会概況	法人設立	昭和37年9月
	運営主体	刈谷市、高浜市、 トヨタグループ8社 (株)豊田自動織機、愛知製鋼(株) (株)ジェイテクト、トヨタ車体(株) 豊田通商(株)、アイシン精機(株) (株)デンソー、トヨタ紡織(株)
	理事長	豊田 鐵郎
	職員数	2,090名(平成27年4月1日現在)

## 急性期

刈谷豊田総合病院(昭和38年3月開院)



健診センター併設 要予約  
TEL 0566-25-8182  
予約受付時間  
10:00~16:00(土曜日は13:30まで)

- 病院長 井本 正巳
- 病床数 許可病床数719床  
(一般病床713床、感染症病床6床)
- 所在地 刈谷市住吉町5丁目15番地
- 診療科 20科目/内科、精神科、神経内科、循環器科、小児科、整形外科、脳神経外科、心臓血管外科、皮膚科、泌尿器科、産婦人科、耳鼻咽喉科、眼科、放射線科、麻酔科、リハビリテーション科、病理診断科、歯科、歯科口腔外科
- 主要施設認定
  - 愛知県がん診療拠点病院
  - 救命救急センター指定病院
  - 災害拠点病院(地域中核災害医療センター)
  - DMAT指定医療機関
  - 第二種感染症指定医療機関

## 慢性期

刈谷豊田総合病院東分院(平成12年4月開院)



- 分院長 岩田 勝
- 病床数 療養病床230床 透析センター52床併設
- 所在地 刈谷市野田新町1丁目101番地
- 診療科 3科目/内科、リハビリテーション科、脳神経外科

刈谷豊田総合病院高浜分院(平成21年4月開院)



- 分院長 林 良成
- 病床数 療養病床104床
- 所在地 高浜市稗田町三丁目2番地11
- 診療科 4科目/内科、外科、整形外科、眼科

健診センター併設 要予約  
TEL 0566-52-8660  
予約受付時間  
10:00~16:00  
(平日および第1土曜日)

## 介護老人 保健施設

介護老人保健施設ハビリス 一ツ木(平成11年1月開設)



- 施設長 深谷 直樹
- 定員 入所定員146床、通所定員120人
- 所在地 刈谷市一ツ木町4丁目41番地4

かかりつけ医を  
持ちましょう

地域の皆さまの身近な存在です  
かかりつけ医  
初期医療 総合診療

紹介状

精密検査や専門診療を担当します  
刈谷豊田総合病院  
専門診療 救急医療

健保組合のホームページから「医療法人 豊田会」のホームページが参照できます。 [トップページ](#) ▶ [織機健保プロフィール](#) ▶ [加入事業所\(No.21\)](#)

豊田自動織機健康保険組合

# ライフナビ

2015

# 秋

vol.29



## CONTENTS

メタボが招くコワイ病気⑩ 心疾患 ②

Dr.金子の禁煙セミナー  
タバコをやめたいあなたへ  
脳のくせを利用すれば  
変えられる ⑥

禁煙サポートプログラム ⑧

病気で  
仕事を休んだとき ⑩

インフルエンザ予防接種補助 ⑬  
ハッピーウォーカーさんたちをご紹介します ⑭

<http://www.shokki-kenpo.jp/>

織機健保

検索

おトクな情報満載!  
ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください。

# 心疾患

心疾患は、がんに次いで  
日本人の死因第2位となっています。  
その多くは、メタボが招く生活習慣病です。

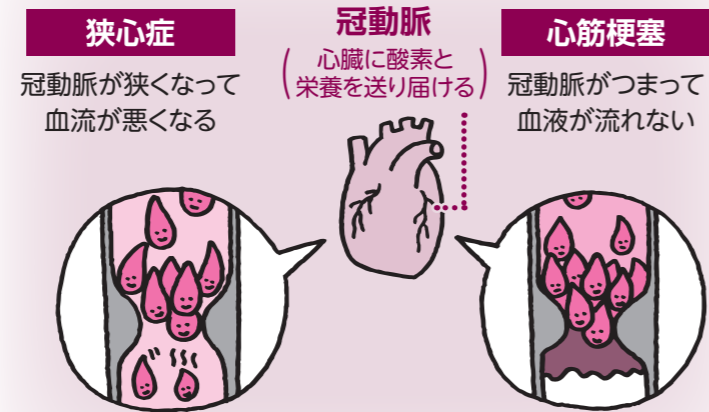
## 心疾患

### 狭心症や心筋梗塞は血管の病気

心疾患の大半を占める狭心症や心筋梗塞は、心臓の病気だと思われがちですが、実は血管の病気です。心臓に酸素や栄養を届ける血管が、つまったり、狭くなったりして、心臓に酸素や栄養が届かなくなって発症します。

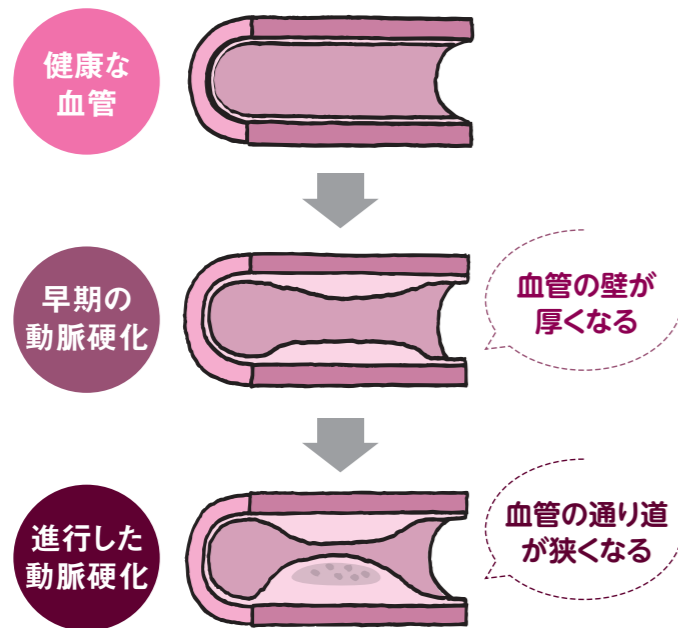
前号で紹介した糖尿病と同じように、心疾患もメタボを放置することで発症のリスクが高まる生活習慣病です。自覚症状がほとんどなく、発作が起こるまで気づかないことが多いので注意が必要です。

#### 狭心症・心筋梗塞のメカニズム



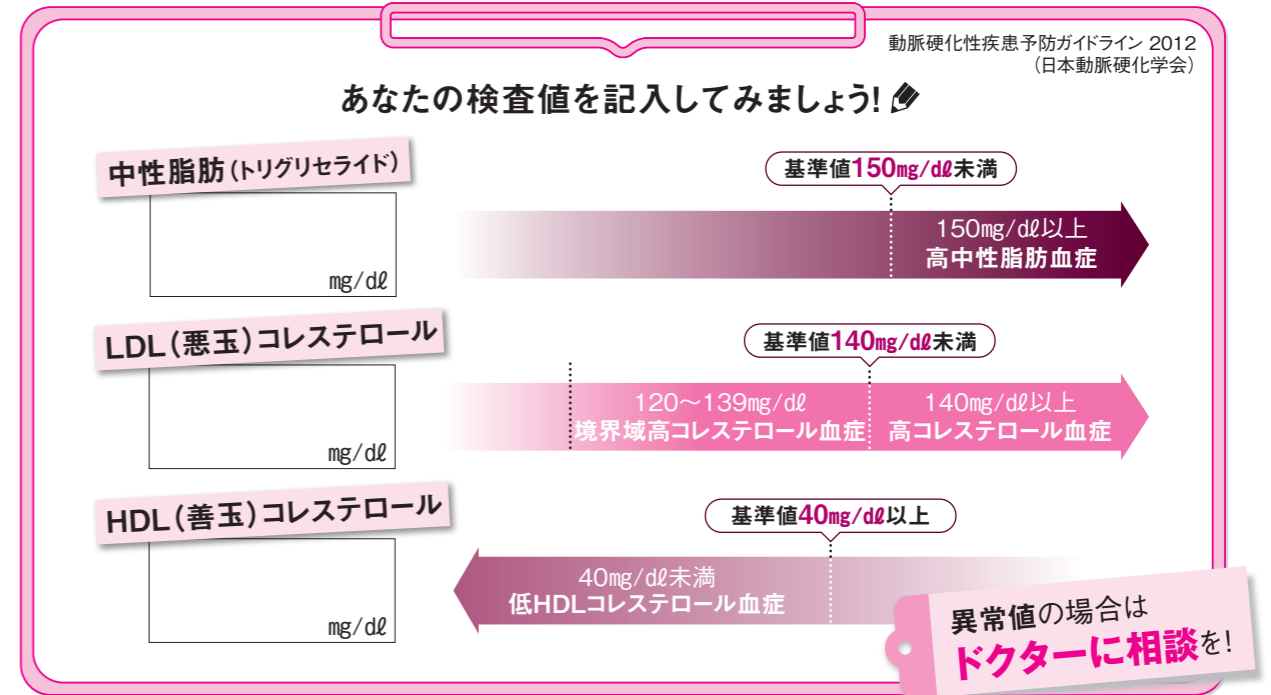
### 動脈硬化が進んだ血管は、つまりやすく、破れやすい

動脈硬化とは、血管の内側にコレステロールなどがたまり、弾力性が失われた状態をいいます。動脈硬化が進むと、血管が狭くなって血流が悪くなったりつまったりして、心筋梗塞など重大な病気を引き起こします。

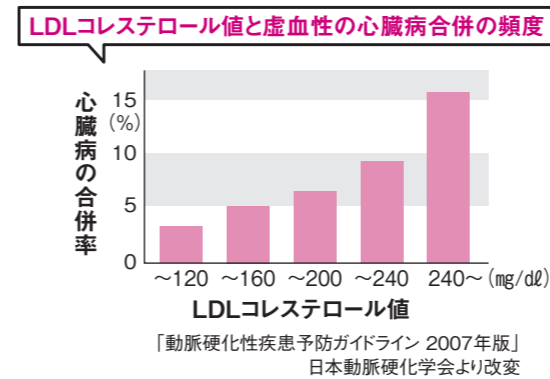


### 動脈硬化の原因となる脂質異常

動脈硬化は、血液中の脂質(中性脂肪やLDLコレステロール)が増えすぎる、あるいはHDLコレステロールが少なすぎることで起こります。脂質異常には自覚症状がありませんが、健診データの「中性脂肪」と「コレステロール」に数字となって現れます。



### LDL(悪玉)コレステロールが高いと心疾患になりやすい



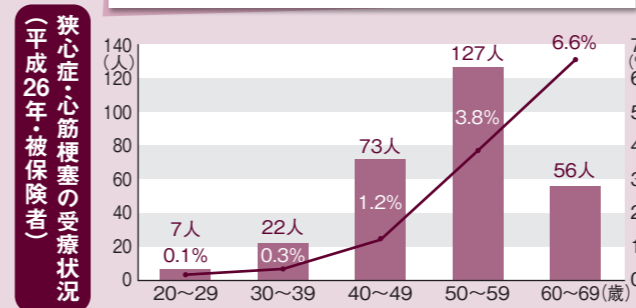
善玉と悪玉、2つのコレステロールのバランスが大切!

$\frac{\text{LDL(悪玉)コレステロール}}{\text{HDL(善玉)コレステロール}} = 2.0 \text{以下}$

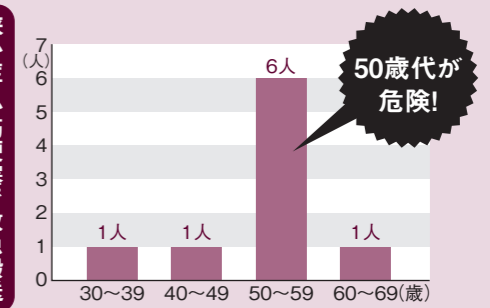
それぞれの値が基準値内で、LDLコレステロールをHDLコレステロールで割った値が2.0以下であることが望ましいとされています。

当健保組合では

働き盛りの40~50歳代が危険!



狭心症・心筋梗塞で救急搬送された人(平成26年・被保険者)



# 脂質異常を予防・改善するための3つのポイント

ポイント  
**1**

## 【 脂肪をとりすぎない 】

脂肪、とくに動物性脂肪の多い食品は控えましょう。ただし、魚に含まれるEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸には、LDLコレステロールを低下させる作用があるので、積極的にとりましょう。

### 脂肪を減らす工夫

#### ● 脂肪の少ない部位を選ぶ

牛・豚肉はモモやヒレ、鶏肉はささみなど、脂身の少ない部位を選んだり、脂身を取り除いたりして調理しましょう。

#### ● 調理法を工夫する

油を使わない調理法、食材の脂肪を落とす調理法を選びましょう。



揚げ物は衣が少なくなるほど油の吸収量が減ります。

かき揚げ > フライ > 天ぷら > 唐揚げ > 素揚げ



食生活を改善する

## 【 野菜をたっぷり取る 】

野菜に含まれる食物繊維やカリウムには、コレステロールの吸収を遅らせたり、余分なコレステロールを排出させる働きがあります。毎日の食事でたっぷりとりましょう。

### 1日350g以上を目標に毎食1~2皿

生野菜の千切りなら両手に1杯で、おひたしなど加熱したものなら片手に1杯で、約100gです。

3分の2を淡色野菜から  
(キャベツ、たまねぎ、白菜、大根など)



## 【 お酒はほどほどに 】

アルコールは適量なら血液の循環をよくし、ストレス解消にもなりますが、飲み過ぎると中性脂肪を増やします。適量を守り、週2日は休肝日にしましょう。



### ● 適量のめやす1日 ●

- ビール なら ▶ 中ビン1本 (500ml) まで
- 日本酒 なら ▶ 1合 (180ml) まで
- 焼酎 なら ▶ 小コップ1杯 (100ml) まで
- ワイン なら ▶ グラス1杯半 (180ml) まで
- ウイスキー なら ▶ ダブル1杯 (60ml) まで

ポイント  
**2**

からだを動かすことは、脂質異常の予防・改善に役立ちます。スポーツに限らず、毎日の生活の中で、こまめにからだを動かすよう心がけましょう。

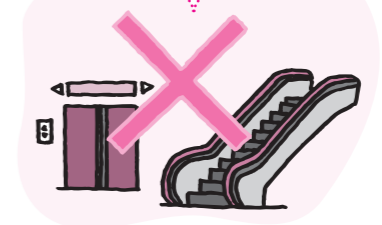
からだを積極的に動かす

## 【 今より10分多く歩こう 】

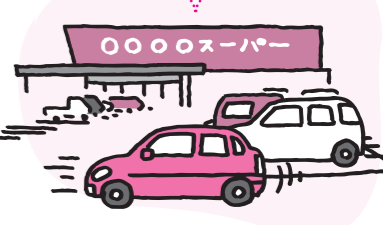
通勤はひと駅手前で降りて歩く



エレベーターやエスカレーターは使わない



駐車場は遠くにとめる



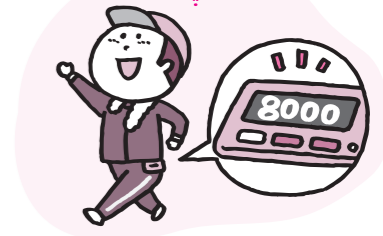
ランチはちょっと遠くのお店に



近道よりも回り道



歩数計をつけ、1日8,000歩以上を目標に



## 【 休日はからだを動かす日に 】

家族や友だちとレジャーやスポーツを楽しむ



車を使わず、自転車や交通機関で出かける



ウォーキングイベントに参加する



▶▶▶▶▶ P.15をご覧ください ▶▶▶▶▶

ポイント  
**3**

禁煙する

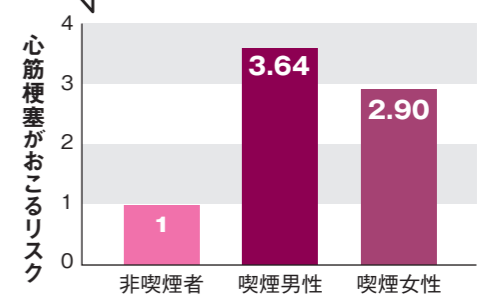
タバコを吸っていると、LDLコレステロールが血管にたまりやすくなるだけでなく、HDLコレステロールが減ってしまいます。そのため、動脈硬化が発生・悪化しやすくなり、心筋梗塞のリスクが高まります。

日本人を対象とした調査では、タバコを吸う人の心筋梗塞のリスクが、男性では3.64倍、女性では2.90倍となっています。

タバコをやめれば、吸わない人とほぼ同程度にまでリスクを減らせます。いまずぐ禁煙しましょう。

▶▶▶▶▶ Dr.金子の禁煙セミナー (P.6) をご覧ください ▶▶▶▶▶

タバコを吸うと心筋梗塞のリスクが高くなる!



Baba, S. et al.:  
Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 13(2):  
207,2006より

タバコをやめたいあなたへ

# 脳のくせを利用すれば変えられる

最近、脳科学の話題がテレビでもよく取り上げられます。  
慢性的な腰痛にも、脳が大きく関係している  
ということがわかってきました。  
今回は、タバコをやめるのにも、  
脳科学が利用できるよ、というお話。



数年前に「スタンフォードの自分を変える教室」という本がベストセラーになりました。  
お読みになった方も多いのでは？ その中に、タバコについての耳寄りな話があったのですが、  
覚えていらっしゃいますか？ 読んでいない方々にもぜひ知っていただきたいので、  
ご紹介したいと思います。

## 「10分ルール」を実践する

タバコをやめたいと思ってもなかなかやめられないあなた、まず「10分ルール」を実践してみましょう

### 10分ルールって何？

タバコを吸いたいなと感じたら、すぐに吸う  
んじゃなくて、10分待ちましょう。10分待つ  
てもまだ吸いたければ吸ってもいいでしょう。  
ただ、この10分待っている間に、誘惑に打ち  
勝つことによって得られる長期的な報酬を思  
い描いてください。



目の前の1本のタバコは、脳の原始的な報酬システムに働きかけるのですが、そこで  
10分待つことにより、脳が落ち着いて賢明な判断をすることができます。

## 呼吸に意識を集中して脳のモードを切り替える

脳には、「衝動的な脳」と「自己コントロールできる脳」の2つのモードがあって、しょっちゅう切り替わっています。タバコに限らず、食べ過ぎたり、浪費したりしてしまうことにも大きく関係しています。自己コントロールできる脳、つまり、目先のことにとらわれず、大きな視野で人生をみすえることができる脳、のモードに切り替えるには、衝動をむりやり押さえつけるのではなく、「衝動にかられている自分」をちょっと離れた高みからやさしく見守ることが必要なのです。

### 呼吸に意識を集中して、5分で「自己コントロールできる脳」のモードを強化するのもおすすめです。



通勤電車の中でも、事務所の椅子でも、どこでもできます。5分で充分です。  
自分の体に注意を払うこと、そして体の状態を少し変えるだけで自分の心の変化が感じられるはずです。

今日から簡単に試せることなので、まずやってみてください。  
そして、続けてください。続けることで、何かが変わってきますよ。

スタンフォードの自分を変える教室  
一度きりの人生が最高の人生に変わる講義

★スタンフォード大学の超人気講義  
「意志力の科学」を完全書籍化  
★世界15ヵ国刊行の話題作

ケリー・マクゴニガル著 / 神崎朗子訳  
1,680円(税込) 大和書房



狂言を演じる金子先生(左)

### 金子 路江 先生 のプロフィール

豊田自動織機の産業医として共和工場と東浦工場を担当。「敷地内禁煙」を理想に掲げつつ、現実を直視しての禁煙支援活動を健康管理室スタッフとともに推進中。「私の健康法」は、狂言の稽古でお腹の底から声を出すことと、週1回のヨガ。

# 健保組合は あなたの「禁煙」をお手伝いします!

## 禁煙サポートプログラムのご案内

当健保組合は、禁煙を決意・実行される組合員の方をサポートします。ご自身がタバコを吸う方、周囲や家族にタバコを吸う人がいる方、ぜひ「禁煙サポートプログラム」を活用して、禁煙にチャレンジしてください。

### 喫煙は病気!

タバコに含まれるニコチンは、実は麻薬並みの依存性薬物です。脳内に快感物質を放出させ、切れると焦燥感や不安感をあおり、さらにニコチンを欲しがるようになる…、これこそが「ニコチン依存性」。つまり喫煙は病気なのです。



### 喫煙は メタボの要因の ひとつ!

メタボは生活習慣病の入り口。心筋梗塞や糖尿病が忍び寄ります。そして喫煙はメタボ判定でのリスク要因のひとつです。禁煙してメタボ脱出に近づきましょう。



### 喫煙は 百害あって一利なし!

#### ① さまざまな病気の原因になる

肺がん、喉頭がん、脳卒中、心疾患（P5参照）、うつ病など、さまざまな病気を引き起こします。吸う人だけでなく、副流煙により周囲の吸わない人にも害が及びます。



#### ② 財布に負担

1日1箱タバコを吸うと、タバコ代だけで年間15万7,000円もの出費になります。



#### ③ 美容の大敵

喫煙者に特有の顔を「スモーカーズフェイス」といい、しわやたるみなどで老け顔になります。



#### ④ 家族にも重大な悪影響

夫の喫煙で、タバコを吸わない妻が肺がんになるリスクは約2倍です。



こんな危険な喫煙習慣からは1日も早く卒業して、  
健康な生活を手に入れましょう!

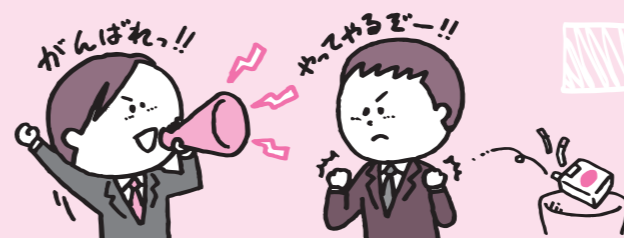
## 禁煙サポートプログラム

# 禁煙キャンペーン 参加者募集

サポーターと一緒に  
禁煙にチャレンジしよう!



2名1組(喫煙者とサポーター)で  
3か月間の禁煙にチャレンジ



禁煙を達成できたら



★達成者とサポーターそれぞれに  
「QUOカード(500円)」をプレゼント  
★さらに抽選で3組に  
「商品券(1万円)」を差し上げます

期間 平成28年1月1日～3月31日 (91日間)

参加者 2名1組で参加  
(申込時点で喫煙者である被保険者と、  
健保加入のサポーター)

参加費 無料

申込方法 健保組合のホームページから申込書をダウンロードして健保組合に提出、または下記にご連絡ください。

申込期限 平成27年12月15日(火)

★禁煙費用補助制度(下記参照)を活用しながらキャンペーンに参加することもできます。

## 1年を通して利用できます

### 禁煙サポートプログラム

## 禁煙費用補助制度

対象者

織機健保に加入している被保険者、被扶養者

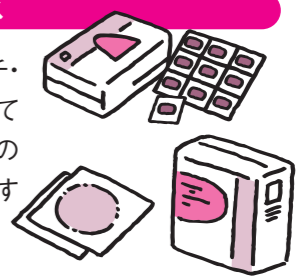
#### 1 禁煙外来コース

医療機関の禁煙外来を受診し、医師のアドバイスを受けながら禁煙にチャレンジ。医療費の窓口負担を補助します(上限1万円)



#### 2 禁煙補助剤コース

市販のニコチンパッチ・ニコチンガムを使って禁煙にチャレンジ。その購入費用を補助します(上限2,000円)



詳しくは健保組合のホームページをご覧ください

<http://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ 禁煙サポートプログラム

●お問い合わせ 保健事業グループ(加藤) TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784



元気が取り柄  
けんぼくん

## 病気で仕事を休んだときは、 傷病手当金が受けられるよ

被保険者が病気やケガのために仕事を休み、給料をもらえないときは、生活保障として「傷病手当金」が支給されます。

当健保組合は、さらに「傷病手当金付加金」「延長傷病手当金付加金」が支給されます。



夫がケガで入院。  
お給料がもらえないらしくて、  
困ったわ

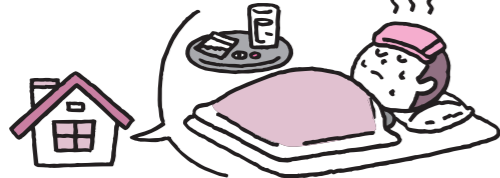
給料

### 支給の条件

支給を受けられるのは、  
次の4つの条件すべてに該当したときです

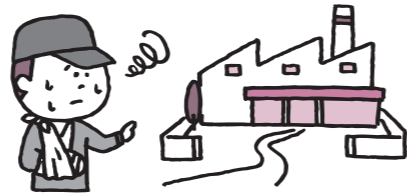
#### 1 病気やケガのため療養中

病気やケガのための療養なら、自宅療養でもかまいません。



#### 2 療養のため仕事につけない

病気やケガのために、今まで行っていた仕事につけない場合をいいます。



#### 3 4日以上休んだ

続けて3日以上休んだ場合で、次の4日目から支給されます。はじめの3日間は待期といい、支給されません。



#### 4 給料がもらえない

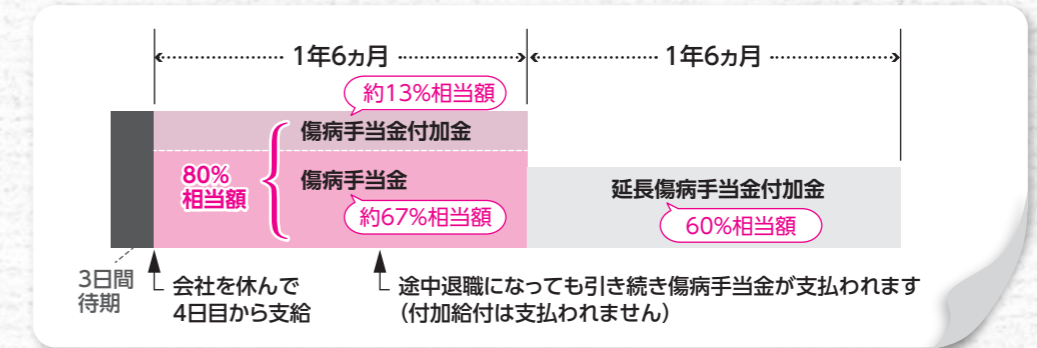
給料がもらえても、その額が傷病手当金より少ないときは、その差額が支給されます。



### 支給される金額と期間

給付	支給額(休業1日につき)	支給期間
傷病手当金	標準報酬日額の3分の2相当額	支給開始日から1年6ヵ月
傷病手当金付加金	標準報酬日額の80% - 傷病手当金	
延長傷病手当金付加金	標準報酬日額の60%	傷病手当金支給満了から1年6ヵ月

当組合独自の給付(付加給付)



### 必要な手続き

## 健保組合に請求手続きをしてください

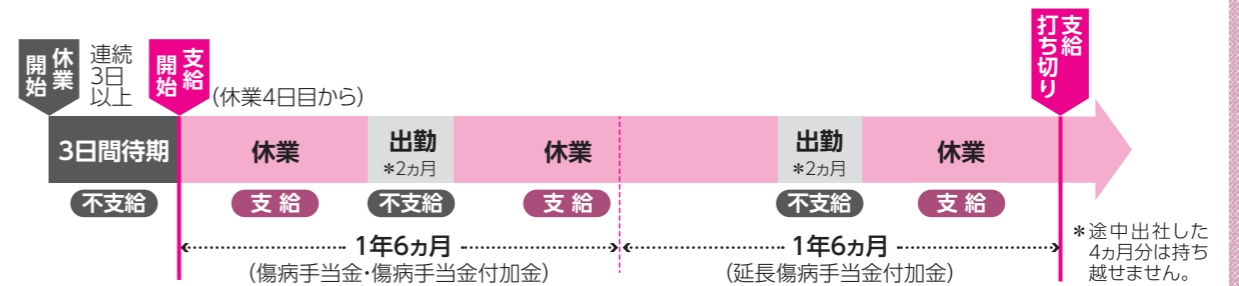
「傷病手当金請求書」に請求期間の給与明細書と勤務状況表のコピーを添付して、健保組合に提出してください。



### こんなときはどうなるの?

**Q** 傷病手当金の支給は3年と聞きましたが、途中で仕事に復帰した期間は持ち越せますか?

**A** 支給開始日から3年で打ち切れ、途中で仕事に復帰した期間を次回に持ち越せるわけではありません。



**Q** ケガは治ったものの、障害が残り、仕事につけなくなりました。傷病手当金は受けられますか?

**A** 仕事につけないとしても、療養のためではないので、健康保険の傷病手当金は支給されません。症状が固定し、その障害の程度が国民年金法および厚生年金保険法に定められている障害等級表に該当する場合には、国民年金の障害基礎年金および厚生年金の障害厚生年金あるいは障害手当金(一時金)が支給されます。

詳しくは健保組合のホームページをご覧ください

<http://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ こんなときどうするの? ▶ 病気やケガで働けない

●お問い合わせ 医療保険グループ(鬼頭) TEL 内線 70-4612 外線 0566-21-7784

今年  
**10月**  
から

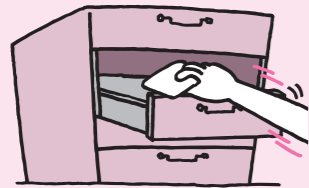
# マイナンバー が通知されます



## マイナンバーとは？

- 国民一人ひとりがつ、**12桁の番号**です
- 健康保険・年金・雇用保険などの社会保障や、源泉徴収・確定申告などの税金の手続きに必要となる大切な番号です

10月に郵送される「**通知カード**」は、  
あなたのマイナンバーが記載された重要なものです。  
なくさないよう、大切に保管してください。



健康保険や年金、  
税金、雇用保険等の手続きで  
必要になります

通知カード(イメージ)

個人番号 ○○○…○○○  
生年月日 ○年□月△日  
性別 女  
氏名 番号 花子  
住所 △県○市□町1-1-1

## 今後の予定

- 平成27年 10月～ マイナンバーの通知カードが住民票の住所に郵送される
- 平成27年 11月～12月 勤務先の会社がマイナンバーを集める(会社によって時期は異なる)
- 平成28年 1月～ 社会保障・税・災害の手続きでの利用が、順次開始される
- 平成29年 1月～ 健保組合が会社からマイナンバーを取得する

マイナンバーについて詳しくは



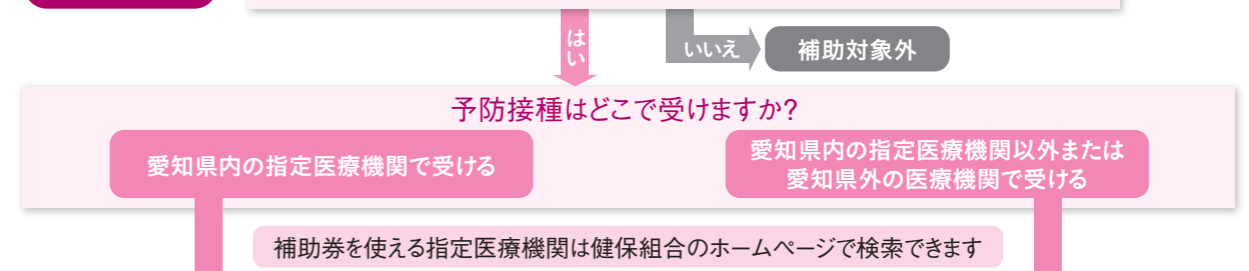
- 公式サイト  
マイナンバー 検索
- 公式Twitter  
内閣官房社会保障改革担当室(番号制度)  
@MyNumber\_PR  
マイナンバー ツイッター 検索

お問合せ(コールセンター)  
全国共通ナビダイヤル  
**0570-20-0178**  
平日9:30～17:30  
(土日祝日・年末年始を除く)

# お子様のインフルエンザ予防接種の 費用補助を行います

9月下旬に補助券をお送りしました(補助券は再発行しませんのでご了承ください)

- 補助対象者** 満6ヵ月～15歳の被扶養者(平成12年4月2日～平成27年7月31日生まれ)
- 補助対象期間** 平成27年10月1日(木)～平成28年1月31日(日)に受けた予防接種
- 補助金額** 対象者1人につき2,000円まで(期間内1回分のみ)  
※重複請求または対象外の方が補助を受けられた場合は、補助金を返還していただきます。
- 補助の受け方** 接種日に豊田自動織機健康保険組合の被扶養者資格がありますか?



**表面 接種補助券を使う**

ここが赤(表面)

医療機関に渡すだけでOK!

- 医療機関に予防接種の予約をする  
豊田自動織機健保組合の補助を受けることを伝える
- 「接種補助券」と「保険証」を医療機関に提出して予防接種を受ける
- 予防接種の費用から健保組合の補助額(2,000円)を差し引いた額を支払う
- 「接種補助券」は医療機関が回収する



**裏面 補助金申請書を使う**

ここがオレンジ(裏面)

医療機関に必要事項を記入してもらい、持ち帰る

- 医療機関に予防接種の予約をする  
豊田自動織機健保組合の補助を受けることを伝える
- 予防接種を受け、「補助金申請書」の医療機関記載欄に必要事項を記入してもらい、返却してもらう
- 予防接種の費用を全額支払う
- 「補助金申請書」を健保組合に提出する  
**提出締切 平成28年2月29日(月) 健保必着**
- 健保組合から事業所経由で補助金を受け取る

「補助金申請書」への記入を断られた場合

- 予防接種の領収書をもらう  
氏名・日付・金額・インフルエンザ予防接種代である旨が記載されていること
- 領収書と未記入の「補助金申請書」を健保組合に提出する

詳しくは健保組合のホームページをご覧ください  
<http://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ 健康づくり ▶ 病気の予防 ▶ インフルエンザ予防接種

● お問い合わせ 保健事業グループ(鈴木・野田) TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784

# ハッピーウォーカーさんたちをご紹介します!

「ハッピーウォーク27“秋”」が10月から始まっています。春のハッピーウォークに参加し、楽しみながらウォーキングを続けていらっしゃるハッピーウォーカーさんたちをご紹介します。

社長の一声で  
全社的に  
盛り上がりました!

## 成功の要因は「チーム対抗」

### (株)サンバレーのみなさん

「ハッピーウォークで社員の運動不足を解消しよう!」「頑張った人には社長賞を出そう!」という社長の一声で、社員の約半数が参加して、全社的な健康イベントとして盛り上がりました。


社長のウォーキングへの前向きな姿勢に、すでにハッピーウォークに参加していたメンバーの有志が積極的に活動を開始しました。全社をあげてのイベントにするため、チームで競争しようということになり、参加チームを募集しました。有志による職場での声かけの効果や、運動不足やストレスを解消したいという日頃の思いから、全5チーム・33名が参加しました。

優勝チームには「チーム賞」を、累計歩数上位者には「個人賞」を設け、サンバレーならではの賞品を用意しました。チームのメンバーは目標を達成するために、お互い声をかけ合うことで、ウォーキングが盛り上がり、日常的に歩くことが浸透していききました。

## 優勝は「チームくろまめ」


優勝チームは、有志メンバーの中心となったサンバレーツーリストの「チームくろまめ」です。

参加当初は、目標を達成するために無理をしながら歩いていましたが、現在は歩くことが習慣となり、普段から1万歩以上歩くようになりました。




小嶋さん

ハッピーウォークをきっかけに、活動量計を持ち始め、歩数を気にするようになりました。今まで車で行っていた近くのコンビニなどへも、歩いて行くようになりました。



柘植さん

数年前は家から知立駅まで(40分程度)歩くことなんて考えもしませんでしたが、今では歩くのが当たり前になりました。今は問題ないですが、糖尿病の家系なので、健康のためにも続けていこうと思います。ハッピーウォークがいいきっかけになり、一緒に参加してくれる職場の仲間や友人に感謝しています。




川上さん

### これからの抱負

サンバレーツーリストの社員として、TICOグループ社員向けのウォーキングツアーなどを数多く企画して、ウォーキング活動を盛り上げていきたいと思っています。

次回から参加する新入社員の柘原です。

ハッピーウォークに参加することにより、歩くことを気にするようになり、普段乗り降りしていた最寄り駅よりも一駅手前で乗り降りするようになりました。



中村さん

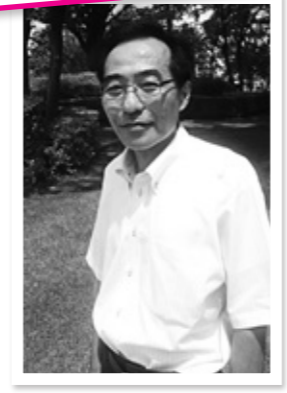


▲サンバレーツーリスト「チームくろまめ」のみなさん

### 田原 好己 さん

株豊田自動織機 経営企画部

田原さんは職場の仲間におすすめられて「ハッピーウォーク“春”」に参加し、その後もウォーキングを続けていらっしゃいます。



ウォーキングを始めてよかったです。たくさんあります。

始めた当初は、時間の作り方もウォーキングコースも定かではなく、歩行距離がバラバラだったため、1日の歩行目標を設定し、達成するための時間作りや歩行コースを工夫しました。

ウォーキングが習慣になりました!

### ウォーキングを続けるためにこんな工夫をしました

#### 時間作り

出社を早め、朝は会社内で歩き、昼休みも食事前に20分程度歩きます。

#### コース設定

平日は会社の施設を利用し、休日は自宅周りで1時間・1.5時間・2時間コースを設定しています。休日コースには図書館やショッピングモール等を設定すると気分転換になります。

#### ポイント

- 体に無理なく適度な負荷がかかる速さとコース設定をする
- 一緒に歩く仲間を作ると、単調さの克服や情報交換にも役立つ
- 交通に気を配る必要の少ないコースを設定する
- 雨の日は無理に歩かない。雨のやみ間を狙って歩く(傘を持参)

毎日の歩行で体が引き締まっていくことを実感できました

2ヵ月で体重は3kg減少。一番うれしかったのは腹周りがすっきりしたことです。

夜ぐっすり眠れ、朝も早く起きることができ、気持ちよく出社できます

仕事が効率的にできるようになりました(確認中です)。お酒もおいしくいただけます(節制はしています)。

体力に自信が持てるようになりました

足腰に自信が持て、いろいろなスポーツに挑戦できるようになりました。

# ウォーキングイベントに参加しよう!

鉄道会社などでは、さまざまなウォーキングイベントを開催しています。家族や友だちと一緒に参加してみましょう!

愛知県内のおもなウォーキングイベント  
10月中旬～11月

#### JR東海「さわやかウォーキング」

10/25(日) 豊橋鉄道・杉山駅～三河原原駅  
三河港大橋から汐川干潟を眺め、「田原市民まつり」を楽しもう!

11/8(日) 東海道線・二川駅～二川駅  
宿場町の面影を残す二川宿と「二川宿本陣まつり」を訪ねて

11/8(日) 愛知環状鉄道・瀬戸口駅～リニモ・長久手古戦場駅  
瀬戸デジタルタワーを眺め、秀吉と家康が戦った『長久手合戦』へ

11/22(日) 飯田線・大海駅～新城駅  
新城三種のこう葉・桜淵公園と「しんしろ軽トラ市」で秋満喫

詳しくは <http://walking.jr-central.co.jp>  
さわやかウォーキング 検索

※このほかに土曜日に開催されるコースもあります。

#### 名鉄「電車沿線ハイキング」

10/18(日) 三河線・北新川駅～碧南駅  
白しろゆのまち碧南 三河湾大感謝祭と大浜でらまめぐり

10/25(日) 空港線・中部国際空港駅～中部国際空港駅  
魅力満載!!飛行機の鼓動が伝わるセントレア空港島

11/8(日) 西尾線・南桜井駅～桜井駅  
戦国の城郭寺院本證寺と桜井歴史散歩

11/15(日) 常滑線・名和駅～大同町駅  
ガスエネルギー館と食肉・花き市場まつり2015

詳しくは <http://www.meitetsu.co.jp/hiking/>  
電車沿線ハイキング 検索

※このほかに土曜日に開催されるコースもあります。

#### JR東海・名鉄共催

11/29(日) 名鉄名古屋本線・中京競馬場前駅～JR東海道線・大高駅  
紅葉彩る大高緑地と桶狭間の戦い史跡めぐり

名古屋市交通局も「駅ちかウォーキング」を開催しています。

詳しくは [http://www.kotsu.city.nagoya.jp/fun/walking\\_info/](http://www.kotsu.city.nagoya.jp/fun/walking_info/)  
駅ちかウォーキング 検索

予約不要! 参加費無料! スタート駅に行けば誰でも参加OK!

開催地までの往復交通費・有料施設に立ち寄る場合の入場料は参加者負担です。スタート受付・ゴール受付の時間帯は設定されています。予約や参加費が必要なコースもあります。詳しくは各鉄道会社のホームページでご確認ください。