



「共済組合ニュース」
は、家族の皆さんと
ご覧ください。

●市内の身近な歴史的建造物シリーズ⑫ 伊藤家住宅(愛知県指定有形文化財・西区)

堀川の水運を利用して稼業を営んだ商家の典型例とされ、江戸期の町家・蔵が堀川と連続して一体的に残る貴重な存在。
西倉・新土蔵・細工倉は、商家の蔵で防火帯を形成した城下町時代の面影を残している。

CONTENTS

平成30年度の掛金率(予定)について …………… 1	すこやかダイヤル24 …………… 4
参考にしてください	平成30年度 人間ドック等実施機関 …………… 5
任意継続組合員 平成30年度予定掛金額について …………… 1	平成30年度 人間ドック 健診機関・検査項目一覧 …………… 6
～死亡したとき～	平成29年度 お口の健康教室を開催しました …………… 7
埋葬料・家族埋葬料が受けられます …………… 2	食生活で健幸UP …………… 8
～組合員本人が亡くなった場合～	健康管理室たより～「花粉症を乗り切ろう」～ …………… 9
支払未済給付の給付が受けられます …………… 3	平成28年度 特定健診・特定保健指導の実施結果 …………… 10
～卒業・進学・就職シーズン～	無理なく誰でもできる! 日常ながら運動 …………… 11
被扶養者の異動手続きをお忘れなく …………… 3	

継続長期組合員(退職派遣者)は、長期給付のみの対象となります。短期給付・保健事業の対象となりませんのでご注意ください。

無理なく誰でもできる!
日常ながら運動



上半身をカンタンに強化

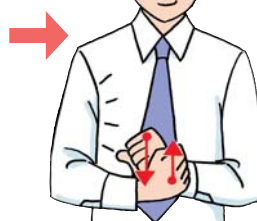
日常ながら運動なら、上半身でもさりげなく鍛えることが可能です。メタボリックシンドロームを始めとした生活習慣病の予防を、「いつでも・どこでも・すぐできる」日常ながら運動で始めましょう!

監修：長野 茂（フィットネス研究所・日常ながら運動推進協会 代表）

腕組み押し合い運動

一度に行う目安 各10秒×3セット

1 お腹の前で両手をグーの形にしてこぶしをつくり、手首同士を上下にあてて交差させる。下の腕は力こぶをつくるように曲げようと力を含め、上の腕は下の腕に逆らって上から押さえつけるように力を含め、静止した状態で10秒押し合う。



ココに効く!

基礎代謝アップ、
二の腕、胸

ココがPoint

腕の位置を、顔の前、胸の少し上、胸元と変えて行う。

2 上下の手を入れ替えて同様に行う。

ひざ開き腕閉じ

一度に行う目安 10秒×2セット

ココに効く! 基礎代謝アップ、
胸、肩、腕、
お腹、太もも

ココがPoint きつい運動なので
やり過ぎに注意。



1 足を肩幅に開き、上体をやや前傾させて、お腹をへこませ、ひざの外側に両手のひらをあてる。

2 お腹に力を含めながらひざは外側に開こうと力を含め、両腕はその力に負けないように内側に力を含め、10秒押し合う。

肩甲骨引き寄せ運動

一度に行う目安 30秒+10秒（2セット）

1 イスに浅く座り、後ろで両手のひらを合わせて指を組む。そのまま両手を後方へ伸ばし、30秒肩甲骨を中央に寄せるようにして大きく胸を張る。

2 その姿勢のままできるだけ両手を上げ、10秒上下させる。



ココに効く!

胸、背中

ココがPoint

背筋は伸ばし、
上体を前にかがめない。

Nagara Column
生活習慣は
無理に
変えない

日常ながら運動を習慣にするコツは、今の生活習慣を無理に変えないこと。デスクワークが中心の仕事なら座りながら、掃除が日課なら掃除をしながらなど、自分の生活の中で最も行いやすい日常ながら運動は何か、いつならできるか、どこならやりやすいかを考え、無理なく取り入れることが大事です。

発行 名古屋市職員共済組合

〒460-8508 名古屋市中区三の丸三丁目1番1号
<http://www.nagoyashi-kyosai.com>

電話 事務係 972-2156
短期給付係 972-2158
長期給付係 972-2159

事業係 972-2157・2143
健康管理室 972-2171・2173

名古屋市職員共済組合

検索