

◆ 健康講座

「生活習慣改善セミナー」

対象者…直近の特定健康診査にて特定保健指導・動機付け支援の未利用者とその配偶者

健康保持の三大要素は「栄養バランスのとれた食事」と「適度の運動」、「十分な休養（睡眠）」とされています。また、メタボリックシンドロームの要因となっている生活習慣の改善には「食生活」と「運動」の両面からのアプローチが効果的とされています。そこで、今年度は生活習慣病予備群の方を対象に「食生活」と「運動」から効果的な生活習慣の改善を図ることを目的として、健康講座「生活習慣改善セミナー」を開催します。

※昨年度まで開催の「食生活健康講座」と「健康づくり教室」は、健康講座の開催に伴い廃止となりました。

テーマ 「生活習慣の改善に向けた“食”と“運動”」

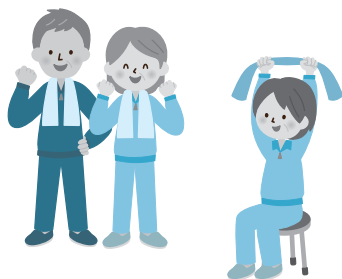
開催時期 11月 複数回開催予定



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の方は、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を発症しやすくなるといわれています。これらを未然に防ぐことを目的として、平成20年度より特定健康診査（通称：メタボ健診）が始まりました。

毎年、主に定期健康診断と併せて実施され、その結果として約18%の方が特定保健指導・動機付け支援と判定されています。このような方には本来、個別に特定保健指導を利用いただくのがベストですが、大半の方が利用されておられないのが実情です。

そこで、主に未利用者の方に向け、「食生活」と「運動」の両面から効果的な生活の改善を図っていただくことを目的として健康講座「生活習慣改善セミナー」を開催します。



平成26年9月頃には、所属所を通じて対象者の方にご案内させていただきますので、是非ご参加ください。

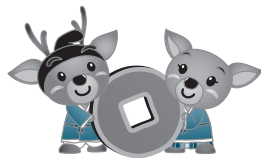
年利1.2%
平成26年7月1日現在

ボーナスは 有利で便利な 組合員貯金へ!

夏のボーナスの活用方法はお決まりですか？
上手な貯蓄をお考えなら、利回り（平成26年7月1日現在、

年利1.2%）が良く、安心の「組合員貯金」にお預けください！

※貯金の払い戻しは毎月10日と25日の月に2回払い戻しをすることができます。



「組合員貯金」に加入されている 組合員の皆さんへ

臨時積立は随時に希望額を預け入れることができます。

1円単位から自由に積立していただくことができます。

毎月の積立額を変更する場合は、変更する月の前月27日までに本組合に報告が届きますように、共済事務担当課へお申し出ください。