

国保の保健師・管理栄養士の



健康だより



発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

暑さも少しずつやわらぎ、からだを動かしやすい季節になってきました。今月のテーマは「運動」です。生活習慣病やがんの予防のためにも、運動はとても大切です。運動が苦手な方も、まずはできることから始めてみましょう。

運動を続けるカギは「意志の強さ」ではない!?

「運動しなきゃ」と思っているけど、なかなか続かない…。そんな経験はありませんか？

実は、運動が続く人と続かない人の違いは、「意志の強さ」ではないそうです。ある研究では、**運動を続けている人ほど「楽しい」「気分が上がる」と感じていることが分かっています。**

運動習慣を身につけるためには、無理に頑張るよりも、自分に合った続けやすい方法を見つけることが大切です。

運動のために特別な時間をつくるより、毎日の生活に組み込むのがおすすめ♪



続けやすい運動のコツ 4選

ながら運動

- 音楽を聴きながら歩く
- テレビを見ながらストレッチ



ついで運動

- 駐車場は少し遠くに止めて歩く
- 階段を使う



見える化

- 歩数や体重を記録して変化を楽しむ



誰かと一緒に

- 家族や友人と歩く
- イベントに参加する



おトクに楽しく健康づくり♪

東京土建国保では、健康づくりのきっかけとして以下の2つの事業をご用意しています。うまく活用すれば、毎日の健康づくりも楽しく続けられるかも…！どちらも無料で利用できるのも、ちょっとしたおこづかい稼ぎを兼ねて、気軽にチャレンジしてみませんか？



健康情報提供アプリ

kencom(ケンコム)

体重や血圧の記録、健診受診など、日々の健康行動で「どけんポイント」が貯まります。貯まったポイントは、デジタルギフト券などに交換できます。



くわしくは国保組合ホームページをご確認ください。



けんチャレプログラム

「体重・歩数・血圧」から1つ選び、1カ月20日以上以上の記録に取り組みましょう。記録を提出すると参加賞(どけんポイント最大800円分またはクオカード500円分)がもらえます。



くわしくは国保組合ホームページをご確認ください。



みんなで歩こう！健康ウォーキング

今年も健康ウォーキングの季節がやってきました！一人では続けにくい運動も、目標があったり、仲間と一緒にだと楽しく取り組みやすくなります。普段あまり歩かない方も、この機会にぜひご参加ください！

健康ウォーキング 2026

11/8 日 8:30～13:00 ゴール後自由解散

スタート会場：多摩中央公園大芝生広場
(多摩市落合2-35)

4kmコース か 8kmコース を当日選べます

先着
300人



お楽しみ完歩抽選会

- ・バニラVisaギフトカード
 - ・おこめ券
 - ・ハーゲンダッツギフト券 など
- ゴールした方全員に景品が当たります！

お子様には参加賞も！

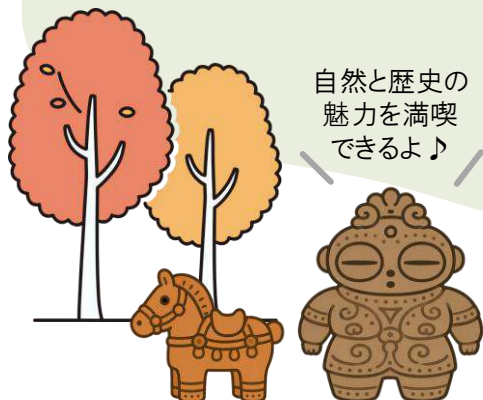


kencom スタンプラリーも開催

コース上にある二次元コードを読み取ると、**最大500ポイント**をプレゼント！
アプリの登録がまだの方は、オモて面をチェック！（登録するだけで500ポイントゲット）



自然と歴史の
魅力を満喫
できるよ♪



申込方法

①参加申込書の提出

国保組合ホームページや支部、国保組合だよりの9月1日号にあります。ご記入の上、国保組合へFAX、郵送または所属の支部へお持ちください。

→お申し込み後、10月以降に案内を郵送します。

②WEB申込

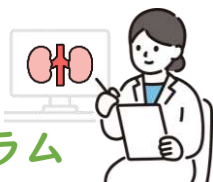
国保組合ホームページからお申込みください。

→お申し込み後、参加受付確認メールをお送りします。



国保組合の保健事業

糖尿病性腎症 重症化予防プログラム



糖尿病で腎臓のはたらきが低下している方へ、無料で6カ月間の保健指導をおこなっています。専門の医療職が、食事や運動など生活習慣を見直すポイントをお伝えし、続けられるようサポートします。

放置すると合併症や人工透析につながることも…
案内のお手紙が届いた方は、ぜひご参加ください。

5分で学べる健康DVDを貸出中！各種会議・学習会にご利用ください。詳しくは、健康増進課(03-5348-2982)まで。

無料の健康・医療・介護・育児相談窓口「けんさぼ24」



気になる症状や
受診先を
聞きたい！

赤ちゃんが
夜中に発熱…
どうしよう？

フリーダイヤル【24時間365日対応】

0120-201-099

編集後記

「●●の秋」といえば、私はもっぱら食欲の秋です。さつまいもが大好きなので、今年こそ芋掘りに行きます！潮干狩りもそうですが、掘って何か出てくると無性に嬉しいのです😊少年の心が消えない30代女性。次は何を掘ろうかな。