

運動習慣を
身につけて
健康づくりに
役立てよう

日立健保では、加入者のみなさまの健康づくり支援のため、全国約1,000ヶ所のスポーツ施設と法人契約を結んでいます。自分に合ったスポーツクラブで、楽しく充実した健康づくりを始めませんか？



※写真はイメージです。

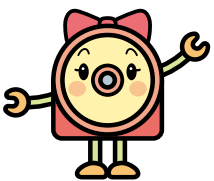
施設名		月会費		都度利用	
		法人会員証発行	法人会員利用料	法人会員証発行	法人会員利用料
 コナミスポーツクラブ http://www.konamisportsclub.jp/corp/ TEL 0120-919-573 【平 日】9：00～19：00【土・日・祝日】10：00～18：00		1,080円／枚	4,752円／月 ～ 13,467円／月 (※)	1,080円／枚	864円／回 ～ 4,752円／回 (※)
	 スポーツクラブルネサンス http://hcbiz.s-re.jp/ TEL 03-5600-5399 【平 日】10：00～18：00	1,080円／枚	8,424円／月	1,080円／枚	1,620円／回
	 セントラルスポーツ http://www.central.co.jp/ TEL 03-5543-1819 【平 日】9：30～18：00	契約対象外		540円／枚	540円／回 ～ 2,160円／回 (※)
	スパーク鮎川 茨城県日立市国分町3-12-22 TEL 0294-28-6616 休館日：毎週火曜日	1,080円／枚	7,020円／月 ～ 8,100円／月 (※)	なし (都度、利用証を記入)	1,620円／回
 (株)日立ライフ運営施設 http://www.sparks.jp/hojin/ 各施設営業時間 【平 日】10：00～23：00 【土 日】10：00～21：00 【日・祝】10：00～20：00	スパーク青葉 茨城県ひたちなか市青葉町9-10 TEL 029-354-5020 休館日：毎週木曜日				
	スパーク千代田 茨城県かすみがうら市下稲吉2008-1 TEL 029-834-8055 休館日：毎週火曜日				
	リラひたち 茨城県ひたちなか市堀口702-3 TEL 029-276-7830 休館日：毎週火曜日				

(※) 利用される施設、プランにより異なりますので、詳細は各施設の窓口へお問い合わせください。



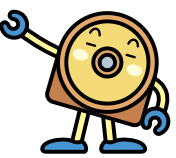
スポーツクラブもいいけど、もっと気軽に運動を始めたい

そんなあなたにオススメしたい「キホンのキ！」



ウォーキングを始めませんか？

ウォーキングは、からだや心臓にかかる負担が小さく、いつでも、どこでもできることから、最も安全かつ手軽で、有効な運動のひとつといわれています。6～7ページでご紹介している「MY HEALTH WALKING」に参加するもよし、日頃の生活に「歩き」を組み込んで運動習慣を確立するもよし、取り組み方はさまざまですが、いずれにしても「一歩、踏み出すこと」が大事。意識と行動を変革して、健康づくりを始めませんか？



歩くことによって期待できる主な効果は

- 心肺機能の強化
- 引き締まったボディの形成
- 抵抗力がつく
- ストレスを解消する
- 腰痛防止に役立つ
- …など全身にわたります。



「一石二鳥」の運動チャンスを探してみよう！

監修：(株)ソシオヘルス 保健指導推進センター

働きざかりの世代は、公私ともに自分の時間が少ない世代です。このような環境では、たとえば新たに毎日30分の運動の時間を設けることが難しい場合があります。そんなときは、生活の中で「一石二鳥の運動チャン

ス」を探してみましょう。時間のないときは生活の中で体を動かすことを続け、時間ができたときに運動習慣として続けていく方法です。**30分のウォーキングの消費カロリーは約90kcal**です。下記のようなことでも代替可能です。

通勤時はウォーキングシューズを履いて、できるだけ速足で歩く

10分×2回

エスカレーターと階段があったら、積極的に昇りも降りも階段を使う

2分×12回

テレビを見ながら、歯磨きをしながら筋トレ

10分×3回

洗濯、掃除、ぞうきんがけなど家事をする

30分

洗車をする

30分

子どもと外で遊ぶ

30分

※男性で体重70kgの場合の消費カロリーを想定しています。