

第 19 章 体育奨励事業

第 1 事業所体育奨励

被保険者及び被扶養者の運動の習慣化を図るため、ウォーキングをはじめとする各種健康運動について健康運動指導士がアドバイスします。

(1) ウォーキングチャレンジ月間

日常生活での歩数の増加により、運動不足を解消し、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防を目的に、年 2 回（6 月・10 月）実施します。

ア. 内 容

約 1 ヶ月間、日常歩数の 1,000～2,000 歩アップを目標に歩数を記録する

イ. 対象者

被保険者及び被扶養者（配偶者・65 歳以上の家族）

ウ. その他

詳細については、開催の約 2 ヶ月前に案内

第 2 事業所体力づくり

加齢に伴う体力低下の認識と健康保持増進やロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防等における運動の必要性を啓発するため、事業所の要請等に基づき、健康運動指導士を派遣し、体力測定や集団指導を実施します。

事業所の体力づくり行事に健康運動指導士を派遣し下記内容を実施します。

内容	体力測定	事業所の要請に応じて体力測定実施 例) 握力・肺活量・立位体前屈・全身反応時間・閉眼片足立ち
	集団指導	講演・実技等を通じ、「運動の必要性」についての啓発指導を実施します
対象者	被保険者及び被扶養者	
申し込み	実施日・実施場所等を決め健保組合に依頼します	
実施協力	職員への PR、参加人員の確保、体力測定実施の際の補佐等ご協力願います	