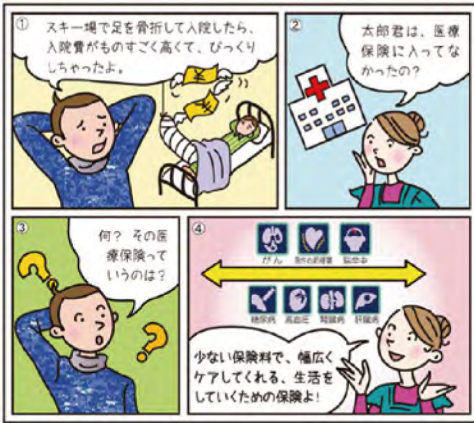


# 日建協 共済制度のお知らせ

～2013年度の第1次募集の締め切りが目前ですよ!  
「総合医療サポート」「積立年金」「職場復帰サポート」



万が一のケガや病気に備えることは、生活をしていくうえで、社会人にとって必需品といわれています。現在、ケガや病気で入院した場合、一日の自己負担費用が平均で16,000円近くかかるといわれています。さらに健康保険がきかない高度な医療を受けたりすると、その金額はますます高くなっていきます。

日建協共済制度の総合医療サポートは、病気やケガで入院したときにかかる費用をサポートする制度で、次のような特長があります。

- ◆入院日額5千円コースと3千円コースがあり、1泊2日の入院の初日から給付されます。
- ◆ガン・急性心筋梗塞・脳卒中の三大疾病や、糖尿病、高血圧、腎臓病、肝臓病などの生活習慣病による入院・手術の場合は、倍額給付を受けられます。
- ◆女性の場合、女性特有の疾病である帝王切開手術、乳がんなどによる入院・手術の場合も、倍額給付を受けられます。
- ◆専門スタッフによる電話相談サービス（メンタルヘルス相談、健康医療相談）が受けられます。

日建協共済制度には加盟組合員しか加入できない日建協ならではの制度です。（「総合医療サポート」「職場復帰サポート」は配偶者も加入可能）。日建協ホームページに動画などで各制度の内容を解説していますので是非ご覧ください（<http://nikkenkyo.jp/archives/151>）。加入ご希望の方には申込書付きのパンフレットを送付しますので皆さんの所属する組合本部もしくは日建協共済制度事務局までご連絡ください。

**募集期間** 第1次募集 2013年5月から2013年9月13日（加入日2014年1月1日）  
第2次募集 2013年12月から2014年1月20日（加入日2014年5月1日）  
**申込方法** 共済制度のパンフレットについている申込書に必要事項を記入の上、日建協へメールもしくはFAXでお送りください。パンフレットは日建協ホームページからもダウンロードできます。

問合せ先:日建協共済制度事務局 八木 E-mail:yagi@nikkenkyo.jp TEL03-5285-3870 FAX03-5285-3879



申込書付きパンフレット

詳しくは

## オフィスでできるトレーニング!

3



### 体幹編

#### POINT

足を下ろしきらず、床につけないように動作を繰り返します。足がつかないように足首は上に曲げておきましょう。



体幹とは肩から腰回りの胴体部分を指し、ここを鍛えると姿勢が良くなり、また体が安定し運動能力が上がります。さらに体幹には太い筋肉が集まっているため、鍛えることで代謝が良くなり痩せやすい体になるというメリットもあります。今回は体幹の中でもお腹回りにスポットを当ててトレーニングします!

### デスクにむかってニーリフト!

#### お腹に効く!

イスに浅めに腰かけます。床から足を少し浮かせた状態がスタートの姿勢です。



おなか、特に下腹部の筋肉を意識しながらヒザを持ち上げます。この時、体がぐらぐらしないように手を机において体を支えてもOKです。10～20回程度繰り返しましょう。



#### 慣れてきたら...

### シッティングツイスト!

#### わき腹に効く!

背筋を伸ばして座ります。



ゆっくりと右足を持ち上げ左ひじを右ひざにつけます。腹筋を意識してこの姿勢を5秒間キープ。

反対側も同様に。これを左右交互に10回ずつ行います。



今回は「オフィスでできるトレーニング!」最終回です。運動はほんの少しのやる気があれば、工夫次第でどこでも出来ます!ぜひ続けてくださいね!

