

帰ってきた 筋兄の健康ミニ講座 番外編

健康セミナー



塚 岳伸 (つか たけのぶ)

健康運動指導士、ヘルスケアトレーナー、管理栄養士、産業栄養指導者。アスリートのトレーナーや病院での指導など、キャリアは30年!「Fine」には2009年から2014年まで全14回にわたり「筋兄の健康カラダ道」を好評連載いただきました(過去の連載記事はムラタ健保ホームページでもご覧いただけます)。

「食べて動けば元気になれる!」が 開催されました!

前回まで2号に渡り、筋兄こと塚 岳伸さんに「帰ってきた筋兄の健康ミニ講座(運動編・食事編)」を連載いただきましたが、いかがでしたか?

今回はその番外編として、野洲事業所と八日市事業所で開催された、塚さんによる健康セミナー「食べて動けば元気になれる!」の内容を少しだけ紹介します。当日参加できなかった方も、ぜひ健康習慣の参考にしてください!
(開催日時:野洲事業所 8月30日(火)、八日市事業所 9月5日(月))

野洲事業所でのセミナーの様子

セミナーレポート

定時後にもかかわらず多くの方に参加いただいた当日のセミナーは、産業医の先生による簡単な講話で始まり、その後さっそく筋兄こと塚さんが登場。昔に比べ生活が格段に便利になったことで現代人がいかに動かなくなってきたか、そんな中で食べて動くことがいかに体にとって大事か、ということも分かりやすく有意義なお話をしていただいた後、自宅でも継続して取り組める簡単で減量に有効な運動を、実演を交えて紹介いただきました。

参加者の方々は皆さん熱心に耳を傾けたり、体を動かしたりされていたほか、予定時間が過ぎてからも多くの方が会場に残り、運動や栄養に関する質問をされていたのがとても印象的でした。

筋兄のメッセージより抜粋

- 今の体は生活の結果。良い習慣を継続することで、体は変わる!
- やみくもに体重を減らすのではなく、体の機能を理解した上で、適切な栄養と運動で脂肪を減らすことが大切!
- 脂肪を減らすためには、筋トレなどで体の血流量を増やし、体温を上げた状態で有酸素的な運動に取り組むのが効果的!



参加者の感想

「理由づけの説明をしていただいたので、理解しやすかったです」
「短時間で効率の良い運動方法を教えていただきました」
「目からウロコ的な内容が多く、とても良かった。楽しくできて、今後も実践できそうです」

※当日紹介いただいた運動の一部は塚さんのホームページでも紹介されています。(▶「塚岳伸」で検索してください)

2017年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限について

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限：**440,000円**

適用期間：2017年4月1日～2018年3月31日 ※2016年9月末日時点の全被保険者の平均標準報酬月額にもとづきます。