

契約施設&健康相談事業

被保険者・被扶養者の皆さまの休養・運動・健康相談をサポートするための契約施設&健康相談事業案内。お手軽に利用できますので、おおいにご活用下さい。

休養

(株)星野リゾートが運営するリゾートレハケ岳や優待施設を利用することができます。心とからだの休養を満喫してください。

リゾートレハケ岳



- 直接、リゾートレハケ岳に電話にてご予約して下さい。予約先電話番号：0551-36-5151
- 後日、ご利用者に健保より「予約確認書」と「申込用紙」をお送りします。
- ご利用の1週間前までに「申込用紙」に必要事項ご記入の上、健保へ「申込用紙」と「現金」をご持参、または振込でご入金ください。
- 利用料金：1部屋1泊(2～4名) 18,000円
- ご利用チケットは、「申込用紙」と「入金」確認後、直接またはメール便にてお渡しします。

星野リゾート優待施設



- 北は北海道から南は沖縄県まで22の優待施設があります。
- 直接、ご利用希望の施設へ、電話にてご予約してください。※各施設の予約電話番号は、健保ホームページをご覧ください。
 - ご予約の際、ワールド健康保険組合被保険者であることをお伝えください。※旅行斡旋業者等を経由した場合は、優待の対象になりません。
 - ご利用当日、ワールド健康保険組合保険証をフロントにご提示ください。
 - ご利用料金は、利用者本人がお支払いください。

運動

コナミスポーツクラブ

全国490施設を利用できます。筋力アップ・ダイエット・ストレス解消・疲労回復・脂肪燃焼にお役立てください。

使い方に合わせて利用方法が選べます。

- 都度利用料制：利用する時だけの支払い
- 月会費制：月会費で使い放題



健康相談

こころとからだの健康相談

「病気の悩み」「育児の不安」「不意の事故」「心の相談」「お年寄りの介護」「福祉の情報」「病院の紹介」「専門医の情報」困ったときには、いつでもすぐに電話で相談ができます。



フリーダイヤルに電話し、利用資格確認のため、「ワールド健康保険組合」とお伝え下さい。匿名でご利用いただけます。

- 24時間受付・年中無休
- 電話料・相談料も無料 ※携帯・PHSからは
- プライバシー厳守

(通話料は発信者負担)

こころオンライン



悩みごととは自分一人で抱えないで、第三者のアドバイスを参考にするのも方法のひとつです。気軽にサイトを覗いてみてはいかがでしょうか。あなたに役立つコンテンツが見つかるかもしれません。24時間いつでもあなたにお応えします。

こころとからだの健康相談の電話番号、こころオンラインのIDは健康保険組合 TEL078-302-8185 へお問い合わせください。

電話相談

面接
カウンセ
リング

WEB
相談

●プライバシー厳守

こころオンラインを
ご覧になるにはID
が必要です。

利用方法等詳細は、健保ホームページ【<http://www.world-kenpo.com/>】をご覧ください。

HEALTHY LIFE

ヘルシーライフ

私の健康、みんなの健康!

日頃実践されている健康管理のアイデア・方法を提供いただきましたので、ご紹介します。



(株)ファッション・コ・ラボ
狩野 裕樹さん ・ 石橋 知幸さん

「ウォーキングフェスタ」に参加しています。初めて参加したときは日常いかに歩いていないかということにビックリしました。歩数を意識して、目標を持ち、万歩計の歩数が増えていくなんだか楽しい気持ちになります。「あっ今日は目標に足りていない」って時は一駅手前でおりて、散歩しながら帰宅、なんてことも。これからも積極的に参加していきたいです。

保健師よりひとこと

初めて参加されたウォーキングフェスタで様々な発見があったのです。運動習慣という、継続が難しいかと思いますが、普段の生活の中で手軽に始められるウォーキングであれば無理なく継続できますよね。ウォーキングは、太もも・おしり・お腹周りの脂肪燃焼に効果があるといわれており、歩くときは普通の歩き方よりプラス10センチの歩幅を目安に、早歩きを意識するだけで、ぐっと効果が上がります。今年のウォーキングフェスタでは歩数を増やすことプラス、歩き方も意識してみてください。数ヶ月後には、身体に変化がきっと現れるはずですよ。



お知らせ①

健康推進月間

5月はワールドグループ全体で健康を推進する月間です。今年から2種類のコースをご用意しました。皆さん誘い合っておおいに参加しましょう!

1 ウォーキングフェスタ 四国八十八ヶ所巡礼の旅 徳島・阿波の二十三寺院をシミュレーションウォーキング

恒例のウォーキングフェスタ。今回は「四国八十八ヶ所巡礼の旅」シミュレーションウォーキング第1弾。徳島・阿波の一番札所から二十三番札所の189km完歩を目指します。一日1万歩 30日間で完歩、あなたも四国八十八ヶ所巡礼の完歩を達成しましょう!



- 申込期間：2013年4月8日(月)～4月30日(火)
- 対象者：ワールド健保被保険者

2 歯の健康づくり 初登場 健口(けんこう)チャレンジ ～しっかり“歯みがき”～

毎日の歯みがきは全身の健康に影響を及ぼしています。3つのポイントで歯みがきができているかチェックしましょう!

- ① 歯磨き時間3分以上
 - ② 就寝前には必ず歯磨き
 - ③ ブラッシングは力を入れず、小刻みに
- 30日間のうちできた日を記録表にチェックを入れるだけ。

- 実施期間：2013年5月13日(月)～6月11日(火)
- 詳細は4月更新健保ホームページに掲載します!

お知らせ②

歯科健診

今年もワールドグループ社員の歯のチェック機会として歯科健診(無料)を実施します。この機会に是非、歯科健診を受けましょう!

- 歯科健診ではむし歯の有無チェックだけでなく、
- ① CPI 検査・・・歯周病の状態がわかる検査
 - ② 歯石除去・・・口腔内前半分の歯石除去
 - ③ ブラッシング指導・・・磨きにくい箇所の確認、磨き方の指導などが受けられます。



- 実施場所
- 神戸：本社ビル 6月17日(月)～21日(金) 創造導夢 6月24日(月)～25日(火)
 - 東京：南青山ビル 6月17日(月)～20日(木) 北青山ビル 6月24日(月)～26日(水) 西麻布ビル 7月1日(月) 午前のみ

- 対象者：ワールド健保被保険者 ●申込期間：5月7日(火)～6月3日(月)
- 申込方法・申込時期など詳細はEメール、4月更新健保ホームページでお知らせします。<今年度よりWEBでの申込実施予定>
- ◆生産系事業所勤務の方へは、10月頃のご案内を予定しています。
- ◆店舗系事業所勤務の方へは、12月頃のご案内を予定しています。

◆平成25年3月号のクイズはお休みします。◆