



ラジオ体操をはじめませんか？

協会けんぽ北海道支部では、健康保険委員を通じた事業所の皆さまの健康づくりのお手伝いとして、事業所でのラジオ体操の普及促進を実施しております。

ラジオ体操

→ 非常に優れた有酸素運動であり、エクササイズとして完成された運動です。

6分30秒ほどの第一体操・第二体操を行うと約36Kcalを消費（体重70kgの方）することになります。「減量対策」以外にも、「腰痛対策」・「肩こり対策」として、皆さまがご存知のラジオ体操が、「手軽で効果的な運動」として脚光を浴びています。

「第二体操は半分も覚えていない」、「ラジオ体操の音楽を持っていない」という事業所の方々には、当支部で「ラジオ体操のCDやDVDを無料で貸し出し」をいたします。

この機会に、ぜひ事業所でのラジオ体操に皆さまでチャレンジしてみたいはいかがでしょうか？多数のご参加をお待ちしております。

■ラジオ体操CD・DVDの貸出条件

- ①「ラジオ体操」参加申込をした北海道内の協会管掌健康保険の適用事業所であること。
- ②事業所の健康づくり事業に理解があり、ラジオ体操を継続する意思があること。

■応募方法

- ①裏面の「ラジオ体操 参加申込書」に必要事項をご記入のうえ、郵送もしくはFAXでご申請ください。
- ②CD・DVDの貸し出しを希望される方は、申込書の所定欄に必ず記入してください。

※CD・DVDの貸出期間は、貸出日より概ね3ヶ月としております。

※ご希望される方が同時期に多数あった場合は、お申込みいただいた順番で貸し出しいたしますので、お時間をいただく場合がありますので、ご了承ください。

職場の健康づくりのために「ラジオ体操」を始めませんか？

全国健康保険協会 北海道支部

お問い合わせ先（011）726-0364

担当：企画グループ

ラジオ体操 参加申込書

事業所名			
住 所			
電話・FAX	電話	FAX	
担当者名			
参加(予定)人数	_____名		

ラジオ体操CD・DVD貸出申込書(希望事業所のみ)

メディアをお選びください ※どちらかを○で囲んでください。	C D
	DVD
希 望 貸 出 日	
② 第一希望 月 日から	① 第二希望 月 日から

【お申込み先】

『全国健康保険協会 北海道支部 企画グループ』宛て

◇郵送 〒001-8511
 札幌市北区北10条西3丁目23-1 THE PEAK SAPPORO 3階

◇FAX 011-726-0379