



会報

ハビネス



10月は健康を考える1か月! 「体力づくり」&「ピンクリボン」で 心と体をまもる秋に

10月は「健康強調月間」です。今回は、今日から始められる「体力づくり」と、自分と大切な人をまもる「ピンクリボン運動」をご紹介します。

+10(プラス・テン)から始めよう!

厚生労働省では、今より毎日10分多く体を動かす「+10」を推奨しています。まとめて行う必要はありません。すきま時間にアクションを「ちょい足し」するだけで、生活習慣病や認知症などのリスクを下げ、健康寿命を延ばすことができます。

今日からできる「ちょい足し」アクション

- 通勤や買い物** 歩幅を広くして少し早く歩く／階段があれば使う
- デスクワーク** 30分に1回は立ち上がり、両腕を上には伸ばして背伸びをする／座りながら、つま先上げ・かかと上げ
- 日常生活** 歯磨きをしながら、かかとの上げ下げを繰り返す／テレビのCM中だけスクワットやその場足踏みをする
- まずはできることから無理なく、楽しく「プラス10分」を積み重ねていきましょう。



あなたと大切な人をまもる「ピンクリボン月間」

10月はピンクリボン月間です。現在、日本の女性の9人に1人が乳がん罹患すると言われており、決して他人事ではありません。しかし、早期発見・早期治療を行えば90%以上が治るとされています。健康な毎日のために、次の2つのアクションを心がけましょう。

①月1回のセルフチェック

お風呂に入った時などに、胸にしこりや引きつれがないか、自分で触って確認する



②定期的な乳がん検診

40歳以上の女性は2年に1回の定期検診が推奨されています。後回しにせず予定を立てて受診しましょう



ハックルのおすすめ!「人間ドック等助成金」を活用しよう

「ピンクリボン月間」をきっかけに、この機会にぜひ受診を計画してみませんか?

- ・助成資格:「医療共済ハビネス」「新しいぶき」「タス+かるじゃ」「マイハビ」「べっこぶらす」に加入している方
- ・助成の対象:人間ドック、生活習慣病予防健診、乳がん検診、子宮頸がん検診、胃がん・大腸がん検診 など
- ・助成額:年度内に1回限り、5,000円を限度に受診料の自己負担相当額を助成します



助け合いの輪50年



団体型医療共済「ハビネス」は、制度開始から50年を迎えました。これからも未来へつなぐ安心を!

保障は必要な分だけ、だから家計にも安心。

長期医療保険

べっこぶらす 加入キャンペーン中!

2026年11月末まで



資料請求の方に
「メモ帳&ボールペン」
プレゼント

ご成約の方の中から抽選で
5名様に「救急セット」
プレゼント

保障内容や保険料等、お気軽にお問い合わせください。

なんだり かんだり

R・Iさん（釜石市）

一度きりの人生だからと毎年恒例で年2回、妻の誕生日（6月）と12月にお江戸へ旅行していました。コロナの影響で5年ほど途絶えておりました。5年の月日が流れたと思ったら、あつという間に定年を迎えてしまいました。（浦島太郎）コロナも緩和され、再びお江戸へ行く事ができました。が、楽しい反面何故か疲労感のな感じでした。年には勝てませんね。

5年ぶりのお江戸旅、再開できてよかったです。疲労感があつても、楽しい思い出は何よりの宝物ですよ。これからも無理せずに夫婦旅を楽しんでください！（青木）

K・Mさん（釜石市）

いつも楽しみにしております。こちらの会報が届く度、普段あまり会話のない両親がアでも無いこでも無いと、会話に花を咲かせております。毎回楽しみに問題を解いております。毎りがとつございます。今年は大い涼しい夏となり、過ごしやすいたすが、皆様もお身体にお気をつけてお過ごしください。これからも頑張ってください！

会報を話題にしていただけるのはとても嬉しく、私たちも励みになります。クロスワードは本当に頭を使うので、スマホで調べたいでも我慢で毎回葛藤して（千葉）

S・Hさん（金ヶ崎町）

「会報ハピネス」が届くのを心待ちにしています。季節ごとのテーマに「なるほど」と感じたり毎回とても勉強になります。特に今号は「朝のたんぱく質」熱中症にも大切な栄養素だと

再認識でした。「なんだりかんだり」では「そうそう」と共感することも多いです。とても身近な会報誌で感謝！！

朝のたんぱく質が夏の健康管理の参考になったでしようか。実は私はヨーグルト+きな粉を10年以上続けています。これからも皆さんの毎日に寄り添う身近な話題や情報をお届けできるよう頑張ります。（東谷）

M・Oさん（滝沢市）

最近、ちようどたんぱく質が気になってたところでしたので、まさにタイムリーな記事！とても興味深かったです。あと、職員の柴田さん、私も「風ロス」です。10年くらい前に風のコンサートに娘が行ったことがありますが、みんないい子達ですよ。柴田さんに親近感が湧きました。頑張ってください。

はい、頑張ります！私の母も嵐が大好きでした。そして、私の娘も嵐が大好きです。気づけば、自然と口ずさんでいる。私たちもみんなに愛される身近な存在を目指します！（柴田）

M・Nさん（滝沢市）

「なんだりかんだり」が目に入り私とも思い応募しちゃいました。6月に娘の結婚式に出席できて、人並みの経験ができて感動したこと。一生に1度の経験、ありがと。親の気持ち、いつの時代も同じかな。添い遂げて欲しい、幸せに。

私も結婚式をしたのが、およそ10年前。親孝行ができたかなと思います。今度は親の立場で経験できればと、願うばかりです。どうか末永くお幸せに！！（竹沢）

お便りありがとうございました。掲載された方へ、ハピネス共済会オリジナルグッズを差し上げます。皆さんからの「なんだりかんだり」をお待ちしています。

クロスワード

正解者の中から抽選で5名様に当たる！
「佐々長醸造つゆセット」プレゼント！



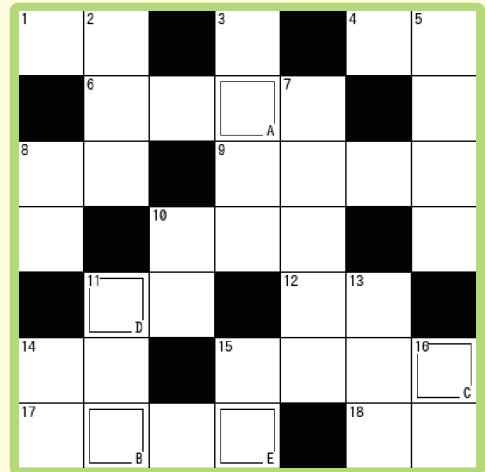
ヨコのカギ

- 出来事を伝えるために、新聞や雑誌に書いた文章。
- 父や母の父。おじいさん。
- ピラミッドやスフィンクスのある、アフリカ北部の国。
- わからないことをたずねること。問題。
- 発射した電波の反射から対象物の位置などを調べる機器のこと。
- 道。道順。競走や競泳などで走ったり泳いだりする道筋。進路や方角。
- 仕事を仕上げるのに必要な時間や手数。
- お金が足りないこと。
- 形が丸くて小さい物。
- 動物や人間の曲芸を見せてお金を取る見せ物。
- 42.195 キロメートルを走る長距離競走。
- ちがった意見。異論。

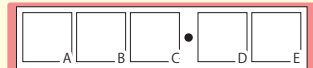
タテのカギ

- 他からの攻撃などに対し、自分の力で自分を守ること。
- 液体に圧力をかけ、霧状に噴出させて吹き付けること。また、その装置。霧吹き。
- 清澄で華麗な音色の横笛。現在は金属製のものが多い。
- 食パンを焼くときに使う電気器具。
- 過去から現在、未来へと切れ目なく一定の速さで流れていくもの。時間。
- 軸を中心にして回るように作ったおもちゃ。
- 手に何も持たないこと。
- 行き詰った状態を切り開いて解決に導くこと。
- 結婚した男女のうち、女の人を言う言葉。
- みつ。
- 日本特産の常緑高木。葉は針状で密生。材木は建築・造船・土木など、用途が広い。

前回の回答：タンパクシツ



回答



ヒント：厚生労働省が推奨する体力づくりは？

提供元：クロスワード.jp

【応募方法】

必要事項をご記入の上、ハガキ・FAX・Eメールでご応募ください。

- クロスワードの答え
- 住所・氏名・年齢・電話番号・職業
- 本紙の感想やご意見、身近な話題など

【応募先】

〒020-0821 盛岡市山王町10番6号
ハピネス共済会「プレゼント」係
Eメール：quiz@happiness.or.jp FAX：019-654-7262

【締切り】2026年11月9日（月）必着

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。