

2024

01


三菱HCキャピタル

CARD NEWS

三菱HCキャピタルのカード1枚で、毎日の暮らし快適に。

カード・ご請求内容に関するお問い合わせ

三菱HCキャピタル 会員サービスセンター

 **0120-880-977**

受付時間/9:00AM~5:00PM(日・祝・年末年始休)

紛失・盗難専用ダイヤル **03-3503-3415** 24時間受付

i お知らせ

クレジットカードの紛失・盗難に気づいたらすぐにご連絡を!!

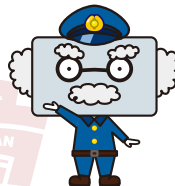
紛失・盗難のカードが悪用され、会員様にご迷惑がかからないようカードの停止や関連会社に連絡をできるだけ速やかに取る必要がございます。

すぐに 紛失・盗難専用ダイヤルまでご連絡ください。

三菱HCキャピタル 紛失・盗難専用ダイヤル 24時間・年中無休

03-3503-3415 今すぐ携帯電話に
ご登録を!

そして 最寄りの警察署または交番に届出ください。



! 万一、紛失・盗難によって第三者に
カードが不正利用されてしまったら…

会員規約に則り、紛失・盗難の届出日の60日前から弊社が
その損害を負担します。詳しくは会員規約をご覧ください。

▶ <https://www.mitsubishi-hc-capital-card.jp/agreement/>

※お手持ちのカードによっては、カード再発行時に所定の手数料をいただく場合がございます。



◀ <https://www.mitsubishi-hc-capital-card.jp/>

本誌の内容は三菱HCキャピタル株式会社Webサイトにも掲載しております。

三菱HCキャピタルのカード

検索

本誌のバックナンバーはこちらのWebサイトに掲載しております。

https://www.mitsubishi-hc-capital-card.jp/service/card_news/index.html ▶



次の休みは何する？

アウトドア・インドア

のおすすめ 今月はアウトドア

歩きやすいサイズの合ったスニーカーを選んで、始めてみませんか？

体にいいことがいっぱい！ウォーキングのススメ

いつでもどこでも取り組める手軽な「運動」!

ウォーキングは、季節や場所、年齢を問わずいつでもどこでも取り組める手軽な運動の一つです。身体への負荷が小さいため、運動に不慣れな人や高齢者にもオススメ。ウォーキングは運動効果だけではなく、心身のさまざまな病気を予防する効果も期待できる運動です。



歩く姿勢と4つのポイント

歩くときは、身体の中心を通る軸をまっすぐ保つよう意識しましょう。あごは引いて、視線は15mほど前方へ。胸を張り背筋を伸ばし、肩の力を抜きます。膝とつま先は常に正面を向くように。その上で、次の4つを意識してみてください。

1

いつもより歩幅をやや大きめに
一歩一歩を大きくすることで、股関節をはじめとした各関節を広い可動域で大きく動かすことになるので、関節の一部だけにストレスが集中してしまうことを避けられます。

2

早歩きを心掛ける
歩きながら話す息が切れる程度の早歩きがベストです。健康のためには歩く時間や距離を伸ばすよりも、大腿で歩くこと、早歩きすることに意義があります。

3

腕を大きく前後に振る
腕と脚とは反対方向に動きますが、実はこの腕の振りの反作用でキック力を強めています。腕の振りを強くすることでキック力が増し、歩行速度が上がります。

4

かかとから着地してつま先で地面を蹴る
足裏全体でベタベタッと着地して歩くのではなく、着地はまずかかとから。そして最後はつま先で床を蹴ります。つま先をシュッシュとはらうのではなく、つま先、とくに親趾で力強く床を押し進むイメージです。

季節や場所、年齢を問わず、健康のために気軽に楽しめるウォーキングの魅力を紹介します。寒い季節でも歩けば体も心もぽかぽかに……。

監修／堀川ゆき(理学療法士、ヨガ・ピラティスインストラクター)



写真提供／PIXTA

抽選で2名様にプレゼント!
オリジナルグッズ

応募締め切り
2024年
1月22日

下記必要事項を明記のうえ、
ハガキまたはEメールでご応募ください。

ハガキでご応募の場合
当日消印有効

- ①お名前
- ②お持ちの「カード名称」とカード会員番号の「下4桁」
例:三菱HCキャピタルのカード、0001
- ③当社クレジットカードへのご意見・ご感想
例:本誌へのご感想、クレジットカードをよく使用する場所
- ④あなたの趣味とその魅力を教えてください
ご回答を誌面に掲載させていただくことがございます。その際、文章を割愛する場合がございますので、あらかじめご了承ください。ペンネームでの掲載をご希望の方は、ご記入ください。

〒ハガキ 応募宛先

〒261-7103 千葉県千葉市美浜区中瀬2-6-1
ワールドビジネスガーデンマリブウエスト棟3F

三菱HCキャピタル株式会社 CARD NEWS係

✉Eメール 応募専用メールアドレス

cardnews@mitsubishi-hc-capital.com

件名に「1月号読者プレゼント」と入力してください。

*携帯電話、パソコンどちらでもご応募いただけます。

*ご応募は、おひとり様1回までとさせていただきます。*当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。(2024年2月発送予定) *ご応募された個人情報は、プレゼント関係の目的にのみ利用させていただきます。

