

油断禁物 良い生活習慣は 継続しないと意味がない!

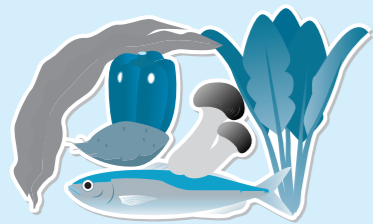
健診や保健指導などがきっかけとなり生活習慣を改め、検査数値が改善することはとても素晴らしいことです。しかし、「生活習慣病」とはその名のとおり、毎日の生活習慣が大きく影響するものですから、油断すれば検査数値は逆戻り、病気の発症リスクは高くなってしまいます。「健康」はかけがえのないものです。簡単に手放してはいけません。

血中脂質高めの人

健康診断後の保健指導基準値
中性脂肪300mg/dl以上
またはHDLコレステロール40mg/dl未満

血液サラサラになる生活習慣

- コレステロールが多い食品を控える
＜例＞卵・たらこ・牛レバー・ししゃも
- コレステロール値を抑える食品を積極的に摂る
＜例＞海藻・いも・きのこ・ほうれん草・にんじん・ピーマン・青魚(いわし・あじ・さば・さんまなど)



血圧高めの人

健康診断後の保健指導基準値
最高血圧150mmHg以上または最低血圧90mmHg以上

血圧を上げない生活習慣

- 塩分は極力控える
＜例＞「めん類の汁を残す」「酢やレモンを使って味を補う」「しょう油やソースは料理に直接かけず、小皿に少量入れてつけて食べる」
- 塩分排出を促す食品を積極的に摂る
＜例＞りんご・バナナ・ほうれん草・きゅうり・納豆・ひじき

- 喫煙は血管を収縮させ、血圧上昇につながる。いまずぐ禁煙を



適度な運動は すべてに効果あり!

からだを動かすことは、健康づくりに欠かせません。スポーツもよいのですが、おすすめしたいのはウォーキングです。歩くことは、内臓脂肪・中性脂肪の減少、血圧・血糖値の安定につながり、生活習慣病の予防にはもってこいの運動なのです。

ページをめくると 歩くためのヒントが!



血糖値高めの人

健康診断後の保健指導基準値
随時血糖140mg/dl以上またはHbA1c5.6%以上

血糖値を上げない生活習慣

- 食事は低カロリーメニューを選ぶ
＜例＞ラーメン→ざるそば(約200kcalダウン)
カツ丼→親子丼(約240kcalダウン)
ショートケーキ→せんべい(約220kcalダウン)
- 野菜を1日350g摂る。とくに食物繊維の豊富なごぼう、きのこなど。他に海藻類や豆類も◎

腹囲・体重が要注意の人

メタボ基準値
腹囲男性85cm以上、女性90cm以上
BMI 25以上

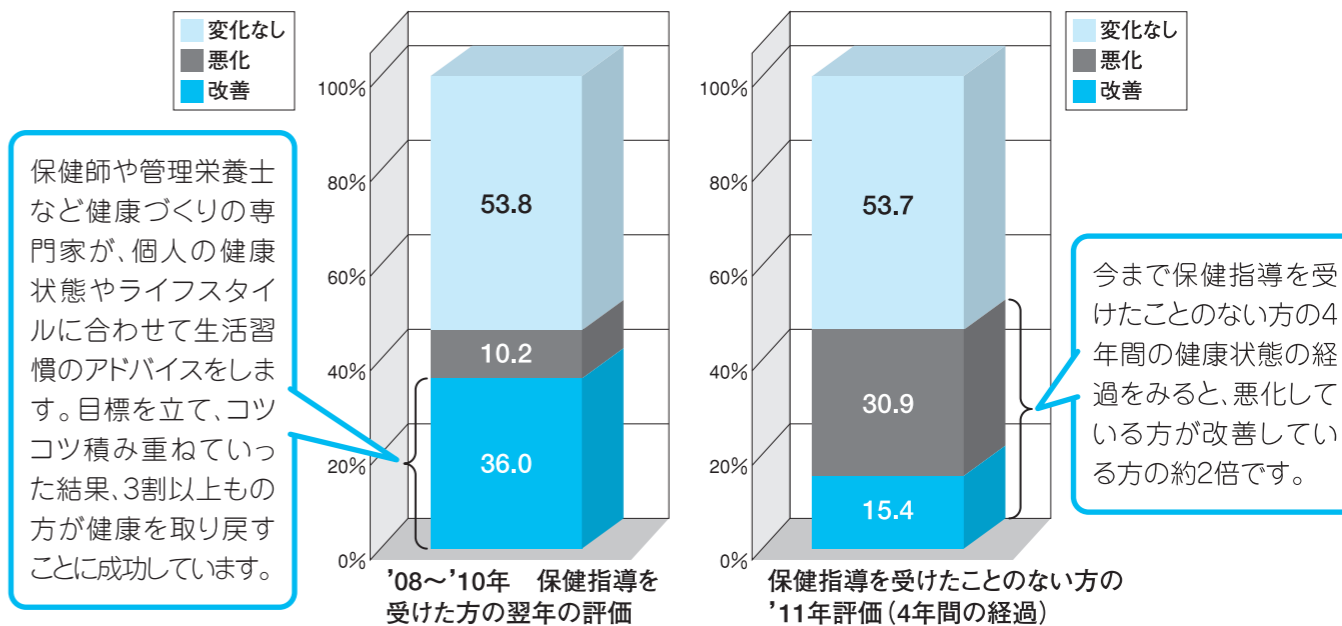
内臓脂肪をためない生活習慣

- 早食いは大食いにつながる! ゆっくりよく噛んで腹八分目を守る
- 揚げ物を食べる回数をいつもの半分に
- 間食はできるだけやめる。食べる場合は、低カロリーなもの

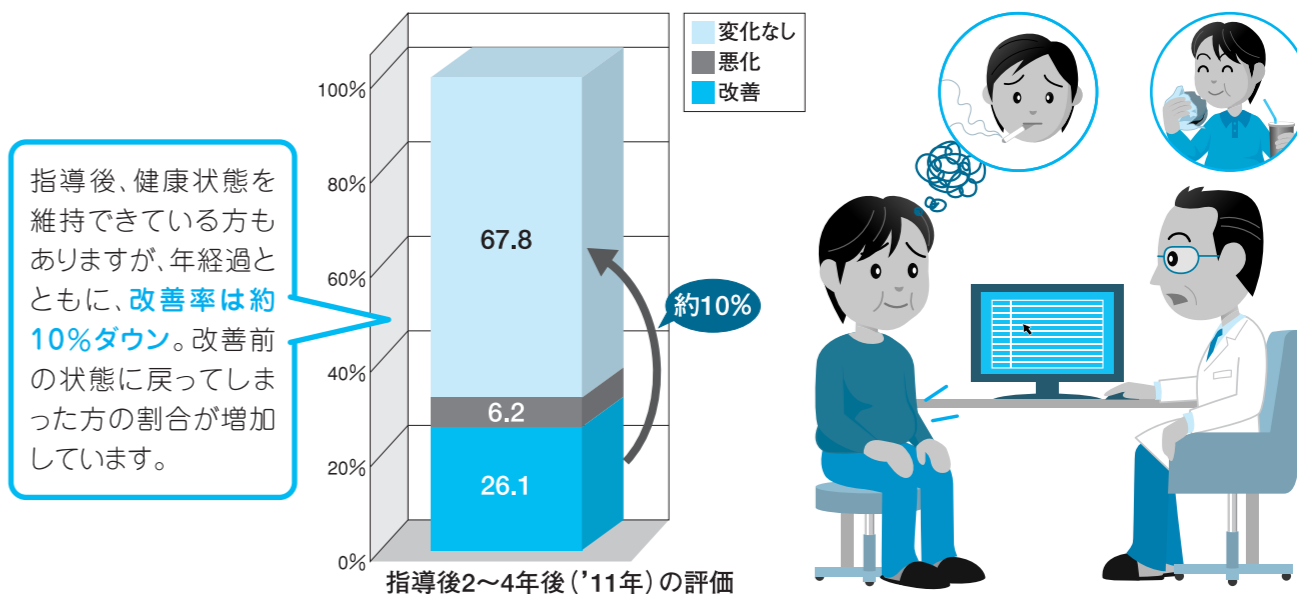
保健指導を受けた方の健康状態は?

2008年より愛知製鋼健保組合では定期健康診断の結果から、生活習慣病の「高リスク(レッドカード)」、中リスク(イエローカード)」の方々を対象に保健指導を実施しています。

データ① 保健指導を受けた方と受けていない方の改善率の差は2倍以上



データ② 指導後2年以上経過すると元の状態に戻ってしまう傾向に



まとめ



【データ①】より

- 保健指導の効果は確実に表れています。
- 健診の結果、保健指導の対象になった方はぜひ受けてみてください。
- 忙しく時間がないという方にも無理のない改善方法をご提案します。

【データ②】より

- 保健指導を受けた後の良い習慣も、続けないと元に戻ったり悪化します。
- 放置すると深刻な病気を発症させることになりかねません。
- せっかく身につけた「良い習慣」は維持しましょう。

毎日歩いていますか？

「ウォーキング」 楽しく続けて健康に!



10月から「アイチ健歩」がスタートしており、約540名のみなさんが参加されていますが、歩数は順調に増えていますか？

「アイチ健歩」では3ヵ月で80万歩以上を目標としていますが、これは1日あたりにすると約8,800歩。これくらい歩くことで摂取カロリーと消費カロリーのバランスがとれ、基礎代謝量がアップし、肥満防止につながるといわれています。

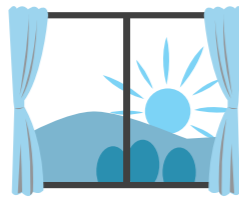
ウォーキングは少しの工夫で日々の生活の中に簡単に取り入れることが可能です。「アイチ健歩」に参加されている方はもちろん、参加されていない方も積極的に歩いて健康を手に入れましょう。

これもウォーキング?! 歩くヒントはたくさんあります

歩数を増やすヒント

●目覚めのウォーキング

いつもより1時間早起きして歩いてみませんか? 起きてから時間に余裕がないと体内時計が整わず、からだはなかなか目を覚ましません。歩くと自律神経が刺激され、その後は頭もからだもすっきり活発に動くことができます。



●駐車場から職場ウォーキング

車通勤の方が多いと思いますが、駐車する場所はあえて職場から遠い所を選びましょう。そしてさらに、遠回りして行けば歩数は確実に増えます。

●ランチウォーキング

社内で昼食をとる場合は、食後に会社周辺を歩いてみましょう。リフレッシュにもつながり、午後の仕事もはかどります。外食の日は、少し遠めのお店歩いて行くとよいでしょう。

●買い物ウォーキング

車ではなく徒歩でのウインドーショッピングもりっばな運動になります。



楽しく続けるヒント

●音楽ウォーキング

お気に入りの音楽を聴きながら歩けば、ストレスも解消! 気がつくといつもよりたくさん歩いていたなんてことも…。

●写真ウォーキング

季節の移り変わりや景色の美しさなど、何気ないひとコマを撮影し、オリジナルアルバム作ってみませんか?



●地元再発見ウォーキング

通勤路や自宅近くの道でも、意識して歩くと新しいお店や気づかなかった新鮮な風景にめぐり合えるかもしれません。そしてたまには、いつも通らない路地などを通して新しい発見をしてみましょう。

●仲間と共にウォーキング

友達や家族と一緒に歩くと意欲が高まり、コミュニケーションを深めることもできます。各地で行われるウォーキングイベントなどをリサーチして、参加するのもおすすめです。

「インフルエンザ予防接種」 費用補助のご案内



インフルエンザは予防接種を受けることにより、「発症を抑える」もしくは、発症してしまっても「重症化を防ぐ」効果が期待できます。

当健保組合では、今年も予防接種費用の補助を実施しますので、対象者の方はご利用ください。

対象者 小学生までのお子様および65歳～74歳までの高齢者 **補助金額** 上限2,000円(1回分のみ)
接種期間 平成23年10月1日～平成24年1月31日 **補助金申請期限** 平成24年2月29日

愛知県内にお住まいのお子様

- ① 健保連愛知連合会のインフルエンザ予防接種「受診券」が届きます。
- ② 各自で「**受診券**」が使える医療機関に予約し、予防接種を受けてください。
(接種当日は「受診券」と「健康保険証」を窓口へ提出してください)
- ③ 窓口で補助額2,000円/1人を差し引いた額を支払ってください。

「受診券」が使えない医療機関で予防接種を受けられた場合は補助金が給付されませんので、予約時に医療機関にご確認ください。

高齢者および 愛知県外にお住まいのお子様

- ① 「補助金申請書付案内」が届きます。
- ② 各自で医療機関に予約し、予防接種を受けてください。(予防接種を行っている医療機関であればどこでもOKです)
- ③ 接種後申請期限内に、申請書と領収証*を健保組合にご提出ください。

- ※1. レシート不可
- 2. 接種対象者の名前が未記入の場合は無効



◆「受診券」が使える医療機関など、詳しくは愛知製鋼健保組合のホームページをご覧ください
<http://www.aichi-steelkenpo.or.jp/>

家庭常備薬等の補助斡旋・無償配布のご案内

当健保組合ではみなさんの疾病予防対策の一環として家庭常備薬等の補助斡旋・無償配布を行っています。ご家族そろって健康管理にお役立てください。(次回の斡旋は春に行います。)

対象者 平成23年10月1日現在、愛知製鋼健康保険組合被保険者の方

無償配布

- ① インフルエンザ対策セット(サージカルマスク・アルボナーズ)
 - ② ハンドソープ・うがい薬セット
 - ③ 歯ブラシ・デンタルリンスセット
 - ④ SOYSH(ソイッシュ)
- のうち1品を希望者全員に無償配布いたします。

健保補助

半額補助方式(健保補助額は上限500円)
※合計金額1,000円未満の場合、購入金額の半額が個人負担。
※合計金額1,000円以上の場合、購入金額から500円を引いた額が個人負担。

申込締切

平成23年11月10日(木) 予定

納品

平成23年12月上旬予定



※同封の申込書を記入して、アイコーサービス(株)に提出ください。