

免疫力アップ、ストレスに負けない体づくり 腸内環境を整えよう

春は季節の変わり目だけでなく、就職・異動などで新たな環境になり、心身の不調が出やすい時期でもあります。

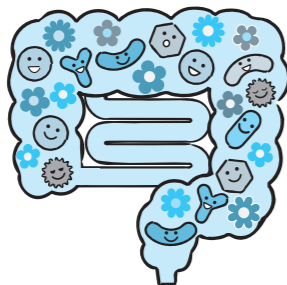
腸には食べ物を消化して栄養素を吸収する働きだけでなく、体を守る免疫システムも備わっており、腸内細菌が体全体の健康に関係することもわかってきました。腸内環境を整えて心身の健康を維持しましょう。



腸内フローラのバランスが重要

腸内には体の免疫細胞の約7割が集まっています。体に侵入した病原菌やウイルスなどの異物を素早く見つけ、侵入を阻止したり排除したりします。この免疫システムに深く関与しているのが腸内細菌です。

人間の腸内には1,000種類以上、100兆個～1,000兆個以上の細菌が菌種ごとにびっしりとすみついています。顕微鏡で見ると、それがお花畑のように見えることから、腸内フローラ（腸内細菌叢）と呼ばれます。免疫力を高めるには、腸内フローラを一定のバランスで保つこと、バランスの崩れた腸内フローラを改善することが重要です。



腸内環境の異常が病気にも関与

腸には脳に次いで多くの神経細胞があり、自律神経やホルモンなどを介して脳と密接に影響しあっています。この関係を脳腸相関といい、近年は腸内フローラがこの関係に関与していることがわかってきました。過敏性腸症候群やうつなども腸内フローラが関与する可能性が示唆されています。

腸内フローラの関与の可能性がある主な病気

- アレルギー
- 多発性硬化症
- 自閉症
- うつ・不安障害
- 肥満
- 動脈硬化
- 糖尿病
- 肝臓がん
- 過敏性腸症候群
- 大腸炎
- 大腸がん



すぐにできる

腸内環境を整える方法

発酵食品をとる

腸内でよい働きをしてくれるビフィズス菌や乳酸菌などを含む発酵食品（ヨーグルト、チーズ、みそ、漬物、キムチ、納豆など）を複数組み合わせ、毎日の食事にとり入れましょう。

ヨーグルトには腸内細菌のエサになるオリゴ糖をプラス

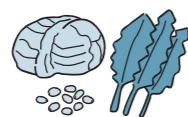


食物繊維を積極的にとる

水溶性・不溶性食物繊維ともに便秘改善などの効果が期待できるので、バランスよくとることが理想。水溶性食物繊維は腸内細菌のエサになります。

水溶性食物繊維を多く含む食品

キャベツ、ほうれん草、大豆…など



水溶性食物繊維を多く含む食品

わかめ、らっきょう、果物…など



水溶性・不溶性食物繊維の両方を多く含む食品

ごぼう、アボカド、なめこ…など



運動習慣をつける

腸の蠕動運動を助ける腸腰筋を鍛えると、排便がしやすくなります。激しい運動をする必要はなく、ウォーキングなどを生活習慣にとり入れて、日常的に多く歩くことを心がけましょう。

1駅手前で降りて歩くのもおすすめ



MEMO

腸内環境の健康状態を知るためのひとつの目安は便で、便通の乱れは腸内フローラのバランスが崩れたサインでもあります。

pepUp.

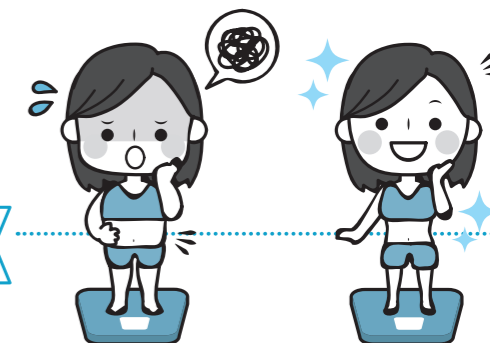
『コロナ太り解消』と『感染リスク低減』のため

アイチ健歩活動に参加しましょう!

コロナ禍において、外出自粛による身体活動の低下のため

皆さんの体重は増加傾向にあります。

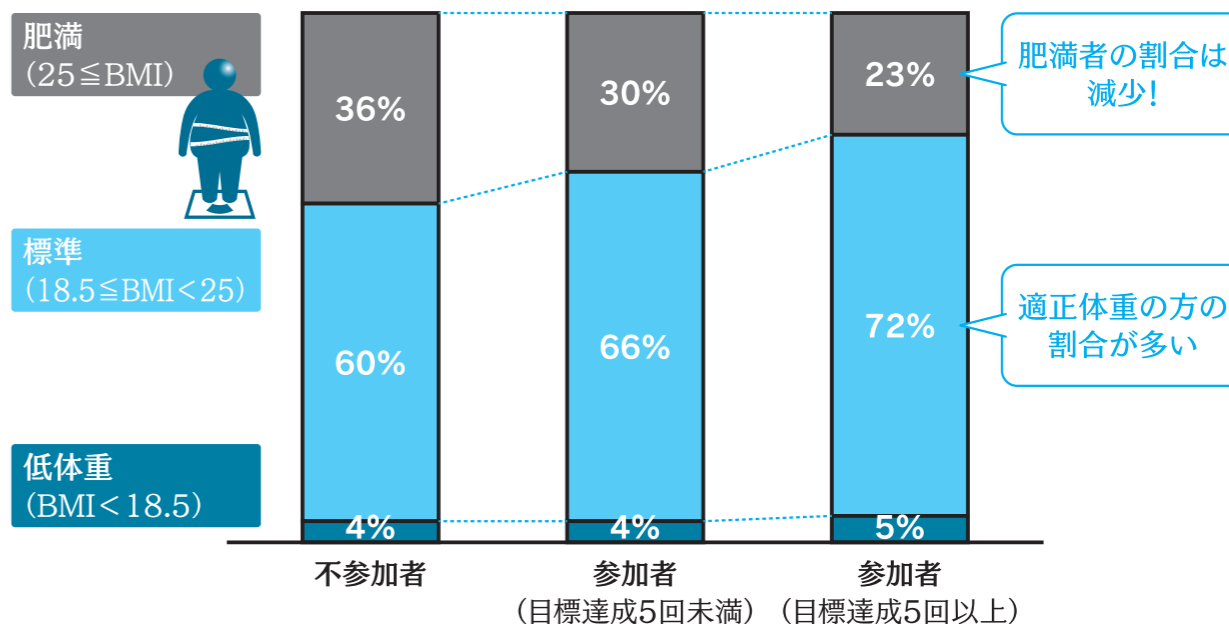
アイチ健歩活動に参加して、コロナ太りを解消してください。



ただいま第20回推進強化期間中!

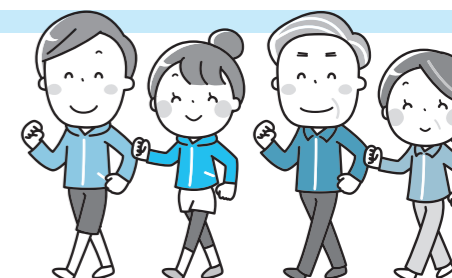
- 開催期間：令和3年10月1日～12月31日
- 目標歩数：3カ月トータル 80万歩
- 目標達成者には：①Pepポイント 700pt (700円相当)
②抽選で10名にボーナスポイント 10,000pt (10,000円相当)
- 入会申込み：随時受付中 ※詳しくはお問い合わせください
担当：野村 052-603-9224(外線)、2128(内線)、hiromi-n@he.aichi-steel.co.jp(メール)

アイチ健歩活動参加者のBMIデータ比較 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



また、ウォーキングなどの運動や身体活動により、新型コロナウイルスの感染と重症化リスクを低下させ、ワクチンの効果を高めることも期待できることが明らかになってきました。

今年の秋は、密を避けて気軽に取り組めるウォーキングを始めましょう!



知っておきたい歯と健康 歯周病は万病のもと

近年、歯周病は口の中だけにとどまらず、歯周病菌が血液や呼吸器内に入り込むことで全身の病気につながるようになってきました。

●歯周病は他の病気も引き起こす

歯周病になると、心筋梗塞や脳梗塞、誤嚥性肺炎などを引き起こしやすくなります。また、歯周病は糖尿病の合併症の一つであり、歯周病になると糖尿病が悪化するという相互関係にあることがわかっています。

●歯周病治療は糖尿病を改善する

糖尿病患者に歯周病治療を行ったところ、血糖値の状態を示すHbA1c値が改善したという報告があります。食事や運動などの生活習慣の改善だけでなく、歯周病治療も糖尿病の改善に関係しています。

●歯周病は胎児の成長に影響する

妊娠中は、ホルモンの影響で歯肉炎（歯周病の初期段階）になりやすくなります。加えて、妊娠中に歯周病になると、胎児の成長に影響を与えたり、早産を起こしたりする危険度が高くなると指摘されています。

歯周病を予防・改善することが、生活習慣病の予防・改善につながります。毎日のていねいな歯磨きと定期的な歯科健診で、歯周病の予防に努めましょう。



歯の健康管理を忘れずに!

ファミリー歯科健診のお知らせ

対象者

被保険者・被扶養者

※受診日において、健保資格喪失された方は受診できませんのでご注意ください。

健診料金

無料 当健保組合が全額負担します。

※ただし、受診日において、健保資格を喪失された方が受診された場合は、受診費用を当健保組合よりご請求いたしますので、ご了承ください。

健診日・健診会場

11月～3月

※別途お送りする「ファミリー歯科健診のご案内」をご覧ください。

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 令和3年10月1日現在、当健保組合被保険者の方

無償配布

- ①プロダクトイノベーション/ピュアアイマスク(3枚入り×2個)
- ②コーワ/消毒スプレー(50ml×2個)
- ③花王/めぐリズム蒸気でホットアイマスク(5枚)
- ④サンスター/ハミガキセット
(薬用ハミガキ生薬当帰の力、デンタルケア歯ブラシ2本)

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

令和3年10月29日(金)

納品

令和3年12月上旬



申込書は各職場にて配付します。各自、アイコーサービス(株)にご提出ください。

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 ※当健保組合加入者に限る
- 対象期間 令和3年10月1日～令和4年1月31日
- 補助金額 上限2,000円(1回分のみ)
- 補助金申請期限 令和4年2月28日 ※当健保組合必着



小学生までのお子様

健保連愛知連合会のインフルエンザ「接種補助券」「補助金申請書」を9月下旬にお送りしました。各自医療機関に予約を入れ、予防接種を受けてください。

愛知県内に在住の方

「接種補助券」と「健康保険証」を窓口へ提出し、窓口で補助額2,000円/1人を差し引いた額を支払います。「接種補助券」が使える医療機関は「けんぽれんあいち」ホームページ〈https://www.kenporen-aichi.jp/influenza_list〉をご覧ください。

愛知県以外に在住の方

- ①接種料金の全額を支払い、「補助金申請書」への証明記載を依頼します。
※ただし、証明記載が有料の場合は記載を依頼せず、「領収書」の発行を依頼します。(レシート不可。接種者名、接種日、接種金額の記載必須)
- ②「補助金申請書」と「領収書原本」を当健保組合にご提出ください。



65歳～74歳までの高齢者(10月1日現在)

当健保組合のインフルエンザ「補助金申請書付案内」を9月末にお送りしました。各自医療機関に予約を入れ、予防接種を受けてください。

- ①接種料金の全額を支払い、「領収書」の発行を依頼します。(レシート不可。接種者名、接種日、接種金額の記載必須)
- ②「補助金申請書」と「領収書原本」を当健保組合にご提出ください。

予防接種+感染を防ぐ生活習慣を!

●外出中の感染対策の徹底

マスク着用、手洗い・手指消毒、人混みを避けましょう。



●免疫力を高める

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠などを心がけましょう。



●室内では換気しながら、適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなります。換気しながら、加湿器などを使って50～60%の湿度を保つと感染予防に効果的です。



新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンを同時に接種できるの?

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。



※創傷時の破傷風トキソイド等、緊急性を要するものに関しては、例外として2週間を空けずに接種することが可能です。