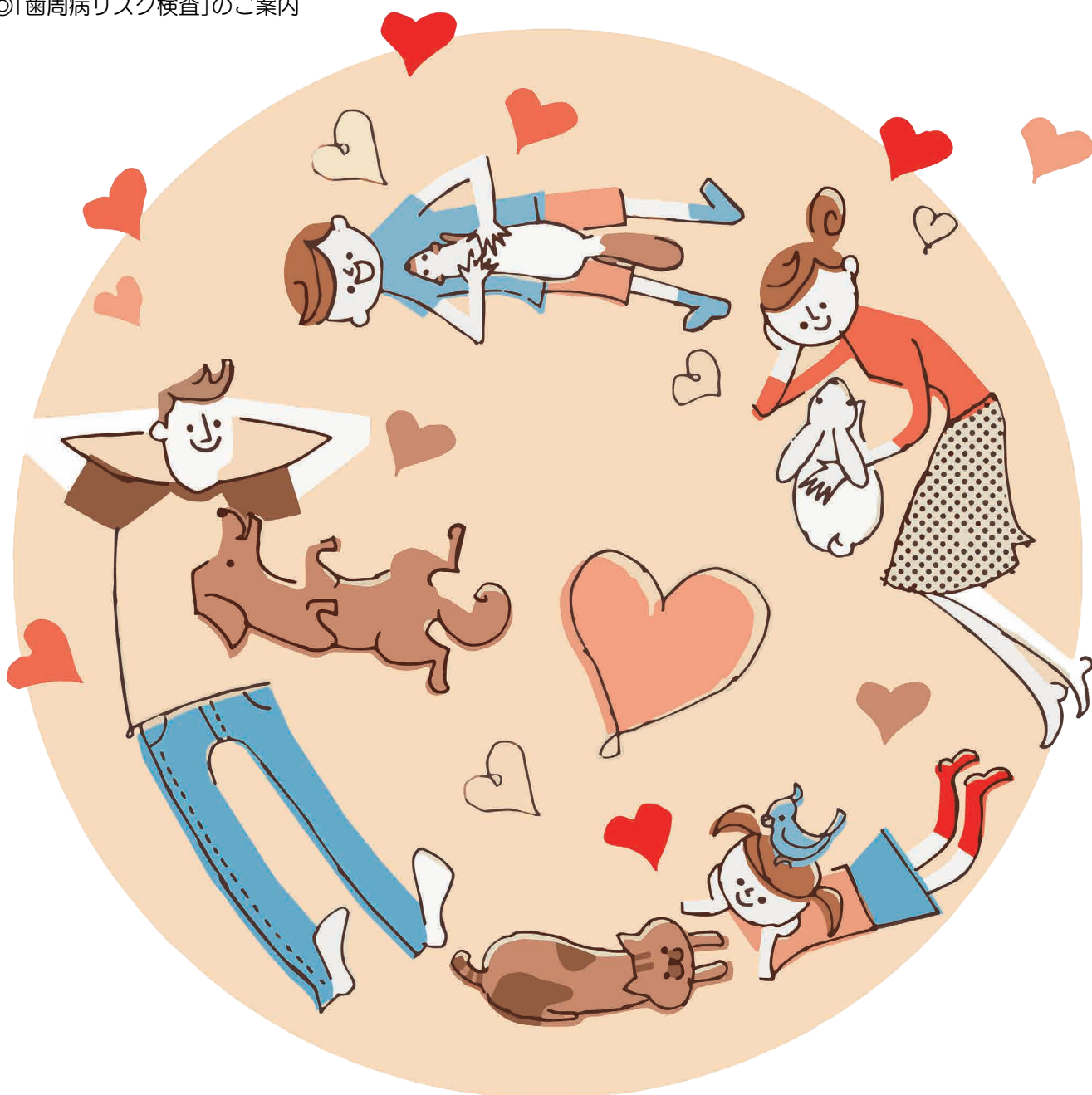


# MY HEALTH

## contents

- ◎ぐっすり眠ろう
- ◎2022年度 決算のお知らせ
- ◎子どもがかかりやすい感染症って？
- ◎スポーツクラブの利用補助を行っています！
- ◎特別な病気ではない！乳がん
- ◎「歯周病リスク検査」のご案内

2023  
Autumn  
No.36





# ぐっすり眠ろう

睡眠は心と体の疲労を回復するうえでとても重要です。しかし、働く世代はなにかと忙しく、十分な睡眠時間を確保できないことが少なくありません。睡眠の“質”を上げて、限られた睡眠時間でぐっすり眠りましょう。



## 睡眠の質は「最初のノンレム睡眠」で決まる

眠りには、体が眠っていても脳は活動状態に近い「レム睡眠」と、体も脳も眠っている「ノンレム睡眠」があり、この2つの睡眠が眠りに落ちてから目覚めるまでくり返し現れます。

寝ついたあと、すぐに訪れるのは約90分のノンレム睡眠です。ひと晩の睡眠の中でもっとも深い眠りで、この「最

初のノンレム睡眠」が十分に深いところまでたどり着けば、そのあとの睡眠の質がよくなり、限られた時間でもぐっすり眠ることができます。

一方、睡眠時間が長くても、「最初のノンレム睡眠」が深くなければ、よく寝た感じは得られません。

## ぐっすり眠って、しっかりメンテナンス

「最初のノンレム睡眠」が十分に深いと、自律神経が交感神経優位から副交感神経優位にスムーズに切り替わるため、脳も体もリラックスし、心身ともにしっかり休息できます。ホルモンバランスを整えて肥満や生活習慣病を防ぐ、免疫力を高める、記憶を定着させるといった睡眠の役割も、きちんと果たされます。

さらに、「22時から深夜2時は、成長ホルモンの分泌

が活発な美肌のゴールデンタイム」とよく言われますが、本当のゴールデンタイムは「最初のノンレム睡眠」が十分に深いときです。成長ホルモンの大半がこのとき分泌され、肌の新陳代謝を促したり、傷ついた細胞を修復したり、骨や筋肉を丈夫にしてくれます。

とはいえ、睡眠不足は、やはり健康に悪影響を及ぼします。忙しくても6時間以上は寝るようにしましょう。

## 「最初のノンレム睡眠」を深くするコツ

睡眠と深い関係にある「体温」と「脳」を入眠しやすい状態にすると、寝つきがよくなります。また、体内時計を整えることも大切。体内時計は体に備わった約24時間周期のリズムで、睡眠と覚醒をコントロールしています。

### 【入眠しやすい状態をつくろう】

深部体温を急激に下げするために

#### ■寝る時刻の約2時間前にぬるめのお風呂に入る

寝る1~2時間前の深部体温（体の内部の体温）の下がり方が急だと、入眠しやすい。入浴すると深部体温が急激に上がったあと、急激に下がる。ぬるめのお湯に15分程度浸かろう。

寝る直前にしか入浴できないときは、お湯をぬるくするシャワーや足湯もOK



脳に考えることをやめさせるために

#### ■寝る1~2時間前は頭を使わずのんびりと過ごす

脳が興奮すると眠気が訪れないため、寝る1~2時間前はハラハラ・ドキドキしないテレビや本、ストレッチなどでのんびり過ごす。すると、脳は考えることをやめ、退屈して眠くなる。

スマホはできるだけ使わない。ゲームやSNS、検索なども脳を興奮させる



### 【体内時計を整えよう】

24時間の生活リズムとズレないように

#### ■毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、体内時計をリセットする

体内時計は24時間より少し長いので、毎朝リセットする必要がある。毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、体内時計をリセットすると、毎晩同じ時間に眠気が訪れて寝つきがよくなる。

寝る1~2時間前は、スマホやパソコン、LED照明などが発する明るい光を浴び過ぎないことも大切。脳が錯覚して体内時計が乱れ、眠気が訪れにくい。



### 【睡眠禁止ゾーン】に注意

いつも寝る時刻の2~4時間前は、1日でもっとも眠りにくい「睡眠禁止ゾーン」。体内時計が後ろにズレて、寝る時刻と睡眠禁止ゾーンがかち合うと寝つきが悪い。翌朝早く起きるときも、いつもの時刻に寝て睡眠の質を確保するのがおすすめ。どうしても早く寝たいときは、早めに入眠しやすい体温や脳をつくろう。



健康保険勘定 収支差引：4億7,405万円の赤字

2年連続の大幅赤字となりました。

基礎数値

平均被保険者数	6,624名
平均標準報酬月額	347,488円
平均標準賞与額(年間)	1,400,918円
一般保険料率	6.8%
(全健保平均は9.26%)	

赤字の要因

●保険給付費の大幅な増加  
※医療費などにあてられた保険給付費と高齢者納付金の合計額は支出の91%を占めています。

【その他の科目】

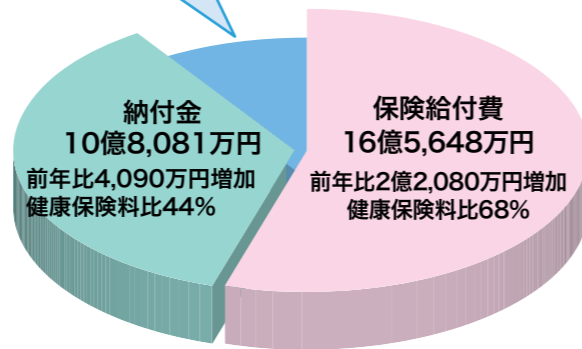
調整保険料	5,522万円
国庫補助金収入	3,059万円
財政調整事業交付金	2,180万円
雑収入等	632万円



収入：25億4,401万円

【その他の科目】

保健事業費	1億6,842万円
財政調整事業拠出金	5,512万円
事務費	5,375万円
その他	348万円

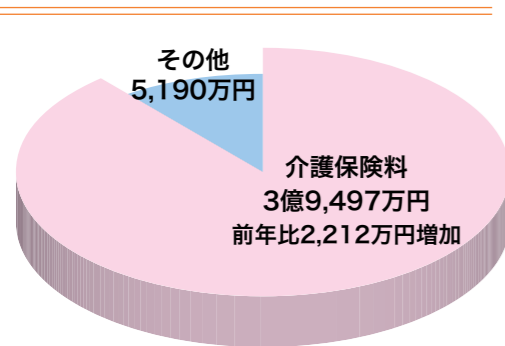


支出：30億1,806万円

介護保険勘定 収支差引：2,944万円の黒字

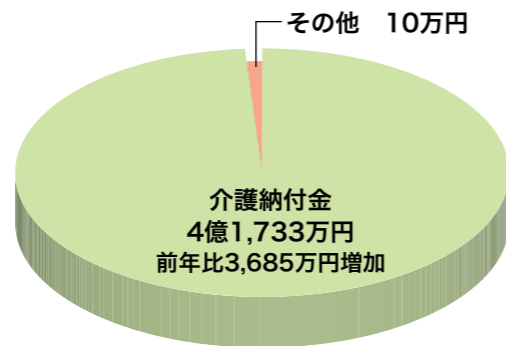
基礎数値

2号被保険者数	3,494名
平均標準報酬月額	404,788円
平均標準賞与額(年間)	1,705,275円
介護保険料率	1.7%



収入：4億4,687万円

【その他の科目】



支出：4億1,743万円

子どもがかかりやすい感染症って？

子どもがかかる感染症には、どんな病気があるのでしょうか？ 子どもが苦しそうにしている姿をみると、お父さん・お母さんはどうしても不安になりがちですが、病気をよく知り、重症化や家族への感染を防ぎましょう。

※かかりやすい年齢は目安です。

手足口病

かかりやすい年齢  
4歳以下

**症状や注意点** 手や足、口の中に水ぶくれができる。お尻やひじ、ひざなどに赤いブツブツができる。発熱することがあるが、高熱にはならず1日～3日で下がる。口の中の水ぶくれが破れると痛みをとめない、水を飲むのがつらくなるので、脱水症状に注意が必要。

ヘルパンギーナ

かかりやすい年齢  
5歳以下

**症状や注意点** のどに痛みをとともなう腫れや、水ぶくれ・赤いブツブツができる。40度近い高熱がでる。病気を引き起こすウイルスが複数あるため、何度もかかることがある。のどに水ぶくれが破れると水を飲むのも痛がるため、脱水症状に注意が必要。

咽頭結膜熱(プール熱)

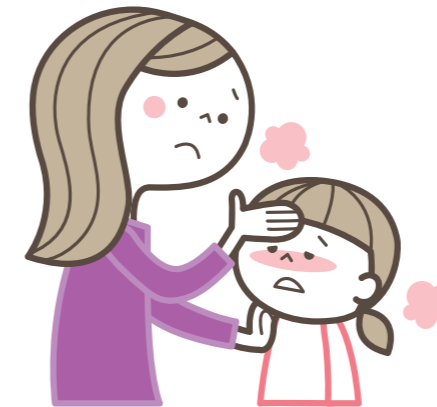
かかりやすい年齢  
5歳以下

**症状や注意点** 高熱や頭痛、のどが赤く腫れる、目の充血などの症状がある。感染の原因は接触や飛沫によるものなので、タオルを共用しない。プールではシャワーを浴び、しっかりと目を洗う。

感染性胃腸炎(ノロウイルス)

かかりやすい年齢  
5歳以下

**症状や注意点** 嘔吐や下痢、腹痛、発熱など。嘔吐などで水分がとれない状態が続く、高熱が3日以上続くなどの症状があったら受診を。感染力が非常に強いため、ノロウイルスに感染した子どもの嘔吐物や便によって、家族へ感染を広げないよう、トイレなどの消毒が必要。



RSウイルス感染症

かかりやすい年齢  
2歳以下

**症状や注意点** 発熱や鼻水、せきなど。「ゼーゼー」「ヒューヒュー」などの音をともなった息苦しい症状があったり、せきがひどくなっている場合は注意が必要。悪化すると肺炎や気管支炎などを引き起こすことがある。

休日や夜間に子どもの急な病気で判断に困ったら…

こども医療でんわ相談「#8000」へ電話を お住まいの都道府県の相談窓口へ転送されます。



# 若手の苦勞

まだ20代のH君、最近仕事に行くのが嫌でしようがないと語る。

仕事自体は好きなんですけど、職場が嫌というか、怖いというか・・・  
今日は休んでしまいました

いつ頃から、厳しいと感じるようになったのですか？

聞けば、上司や先輩の当たりがきついと言う。  
入社当時は優しくかったらしいが、最近は大いぶ様子が違うらしい。

いま入社4年目なんですけど、  
厳しいなあと感じるようになったのは去年あたりからですかね

どんな点で厳しいんですか？

うーん、1年目から営業をやっているんですけど、ここへ来て成績が下がったわけでもないんです。  
でも、もっとがんばらなくちゃダメだとか言われます。  
だから、何か理不尽な感じもして・・・

なるほど、それは理不尽にも思えますよね

ああ、でも新規開拓がないのが不満なようです

上司や先輩の不満はそこにあるようだ。H君の顧客はほとんどがみな上司や先輩から受け継いだものである。

その顧客との関係はしっかり維持しているものの、彼らとしてはここからステップアップしてほしいと望んでいるのだろう。

ちょっと分かった気がします。これは若い人が必ず通る道でしょうね

と言いますと？

それは3年目あたりからは、あなたに対する周囲の期待値がそれまでとは違って行くということです

はあ

のんびり屋のH君にはちょっとわかりづらいようだ。

しかし、どの職場であってもどの職種であっても、入社後何年かして仕事に慣れれば、周囲は次の段階に進んで欲しいと願うものである。

たとえば、言われた仕事をやるだけでなく、自分から仕事を見つけるなどの進歩を見たいのである。

カウンセラーはそうした周囲の思惑を説明してみた。

なるほど、そうですね

だから新規開拓ということを強調するんですかね

でも、いま抱えてるお客さんだけでも大変なんです

そこは間違いなく評価されています。でも、上司や先輩は、あなたならもっとやれるはずだと思っているんですよ

ええ、あなたはとてがんばっている

ああ、そうでしょうか。そう思うと、少し気が楽になってきました



菅野 泰蔵 1953年生まれ。臨床心理士。学習院大学学生相談室、代々木の森診療所のカウンセラーを経て、現在、東京カウンセリングセンター所長。『こころの日曜日』『なんとかなるさと思える本』（ともに法研）など著書多数。



# 健康スコアリングレポートについて

健康スコアリングレポートとは、厚生労働省や経済産業省などが連携し、各健康保険組合に通知するもので、加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等について、全健康保険組合平均や業態平均と比較したデータを見える化したものです。

2022年度版（2021年度実施分）が届きましたので、報告します。

全健康保険組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



## 当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況

### 特定健診・特定保健指導



単一	組合順位	190位 / 1,127組合
	全組合順位	224位 / 1,380組合

#### 特定健診の実施率



1ランクUPまで あと119人

#### 特定保健指導の実施率



1ランクUPまで 最上位です

		加入者全体		
		当組合	被保険者	被扶養者
特定健診の実施率	当組合	83.2%	98.1%	46.3%
	業態平均	82.2%	94.2%	50.5%
	全組合平均	80.5%	92.6%	47.9%

		加入者全体		
		当組合	被保険者	被扶養者
特定保健指導の実施率	当組合	63.6%	67.0%	7.5%
	業態平均	36.9%	38.0%	23.3%
	全組合平均	31.2%	32.4%	16.0%

## 当組合の健康状況 生活習慣病リスク保有者の割合

リスク	中央値と同程度				
	良好	←	→	不良	
肥満リスク	😊	🙂	😐	😞	😡
血圧リスク	😊	🙂	😐	😞	😡
肝機能リスク	😊	🙂	😐	😞	😡
脂質リスク	😊	🙂	😐	😞	😡
血糖リスク	😊	🙂	😐	😞	😡

## 当組合の生活習慣 適正な生活習慣を有する者の割合

リスク	中央値と同程度					1ランクUPまで
	良好	←	→	不良		
喫煙習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	あと92人
運動習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	あと25人
食事習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	あと79人
飲酒習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	あと26人
睡眠習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	あと102人

健康状況の経年変化		2019	2020	2021
肥満	当組合	115	112	114
	業態平均	100	99	99
血圧	当組合	93	97	99
	業態平均	96	96	95
肝機能	当組合	101	105	108
	業態平均	100	99	100
脂質	当組合	123	113	123
	業態平均	104	102	104
血糖	当組合	109	106	109
	業態平均	101	100	100

生活習慣の経年変化		2019	2020	2021
喫煙	当組合	95	95	95
	業態平均	95	95	96
	上位10%	102	101	102
運動	当組合	90	92	90
	業態平均	99	100	101
	上位10%	117	122	120
食事	当組合	92	96	97
	業態平均	102	102	102
	上位10%	113	111	109
飲酒	当組合	99	100	100
	業態平均	100	100	100
	上位10%	99	100	101
睡眠	当組合	98	97	98
	業態平均	97	97	96
	上位10%	107	107	108

### 前年との比較

- 脂質リスク 1ランクUP ● 運動習慣リスク 1ランクDOWN
- 睡眠習慣リスク 1ランクUP

# スポーツクラブの利用補助を行っています！



3つのスポーツクラブでは、一般法人価格より、さらにお得な価格でご利用いただけます。

## オアシス

Monthlyコーポレート会員  
(法人) 10,450円 → (タカラ) 8,450円(税込)  
1Dayコーポレート会員  
(法人) 1,980円 → (タカラ) 1,480円(税込)/月4回まで

## ルネサンス

Monthlyコーポレート会員  
(法人) 10,450円 → (タカラ) 8,450円(税込)  
1Dayコーポレート会員  
(法人) 1,980円 → (タカラ) 1,480円(税込)/月4回まで  
オンライン会員 1,100円(税込)

## コナミ

週1回プラン  
(法人) 5,720~8,470円(税込) → (タカラ) 3,720~6,470円(税込)  
週2回プラン  
(法人) 7,370~12,760円(税込) → (タカラ) 5,370~10,760円(税込)  
好きなだけフリープラン  
(法人) 10,010~14,850円(税込) → (タカラ) 8,010~12,850円(税込)

※利用施設の地域によって金額が変動しますので、詳細はHPにて確認してください。

※上記は、補助額を差し引いた法人価格です。

※タカラ価格でご利用の場合は、保険証や証明書の提示が必要な場合があります。

会社帰りまたは休日に  
楽しく運動して、  
健康維持・体力増進に  
つながろう！



詳細は、健康保険組合のホームページをご覧ください。  
[https://tskenpo.or.jp/hoken/sports\\_riyouhojo/](https://tskenpo.or.jp/hoken/sports_riyouhojo/)





どこでもカンタン!

# らくらくストレッチ「首こり編」

RAKU RAKU STRETCHING

スマートフォンやパソコンを長時間使用する現代人にとって、肩こりと同じくらい日常的な悩みとなっているのが首こり。頭蓋骨と首の骨をつなぐ後頭下筋群が、姿勢の悪さや目の使いすぎなどでこり固まり、首こりの原因になるといわれています。首こり改善に役立つらくらくストレッチで、スッキリとした毎を送りましょう。

## 注意! 首こりにはこれがNG!

- ❑ **姿勢の悪いカメ首姿勢**  
体を丸めて首が前に出るカメ首姿勢を続けると重心が崩れてしまうので要注意。
- ❑ **同じ肩でかばんを持つ**  
肩掛けや斜めがけかばんを同じ肩で持つことで、首と肩の筋肉に負担をかけます。
- ❑ **冷えによりこりやすくなる**  
首もとの開いた服は首を冷やす原因になり、筋肉の働きを悪くしてしまいます。

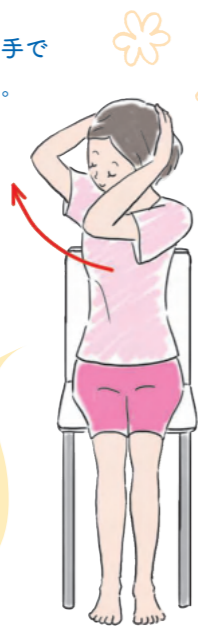
上記に当てはまる人は要注意!  
ストレッチで改善しましょう!

## スッキリ! らくらくストレッチ

### 自宅でスッキリ! 首ねじりストレッチ

イスに座ってできる全身をほぐすストレッチ。首の斜め後ろから上背部にある筋肉をほぐし、血流のめぐりをよくすることができます。首の一部の筋肉をほぐすだけでなく、周辺筋肉の緊張状態が続いたままになるので、首と肩まわりの筋肉と一緒にストレッチするのが効果的です。

- ①ひざをそろえてイスに座り、両手で後頭部を軽く抱えてあごを引く。
- ②ひじ先で弧を描くように右へ首をねじる。その姿勢で20秒キープ。
- ③反対側も同様に左右交互で行う。少しずつ強度を強めながら3回ずつ繰り返す。



ストレッチ中は呼吸をとめずに、深く深呼吸をしながら行いましょう。

### 職場でスッキリ! 首伸ばしストレッチ

縮んだ首の筋肉をゆるめるストレッチ。スマートフォンの使用などにより硬くなる後頭部と鎖骨のつなぎ目・胸鎖乳突筋の緊張をゆるめ、縮んだ首の位置をまっすぐに整えることができます。首全体の筋肉がほぐれるので、あごのたるみ解消にも効果的です。

- ①右手で左肩をつかみ、手のひらで鎖骨を押さえる。
- ②鎖骨をしっかり押さえながら首をゆっくり後ろへ倒し、あご先を軽く上に向ける。
- ③首を後ろに曲げたままゆっくり右に倒し、あご先を左上に向けて5回深呼吸をする。
- ④反対側も同様に繰り返す。

鎖骨を押さえるときは脇はしっかり締め、鎖骨と、その下にある胸の筋肉(大胸筋)をしっかり固定しよう。



日々の悩みもスッキリ!

# 毎日指ヨガ

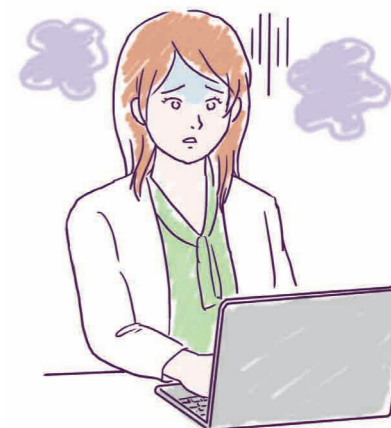


## ~ストレス解消編~

### 心と体のストレスをツボの指圧で和らげよう!

心や体にかかる刺激に対応しようとして生じるさまざまな反応がストレス。温度や湿度の環境的要因や、睡眠不足、精神的な緊張、過労など、日常における些細なことがストレスにつながります。不安やイライラといった不快なストレスが続くと、疲労や記憶力の低下など、心と体に悪影響を及ぼす可能性もあるので、毎日のストレスケアが重要です。

日々のストレスを和らげるのがツボの指圧。指先から血行がよくなるので、疲れを癒すだけでなく、リラックス効果も期待できます。自宅でできる指ヨガでストレスを解消しましょう。



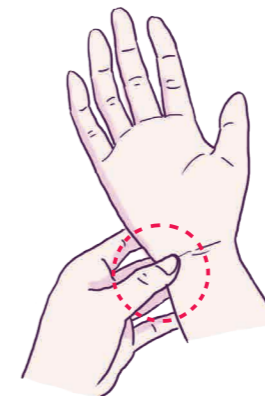
## 指ヨガでストレスとおさらば!

### 指ヨガ 1 神門の指圧ヨガ

手のひら側の手首のしわの上、小指寄りの端にあるくぼみが神門。心や精神状態に深く関わるツボで、ストレスやイライラ、不安の解消などに有効です。また、便秘や不眠を和らげる効果もあります。

#### 指圧の方法

- ①親指をツボに当て、残りの指で手首をつかむ。
- ②痛気持ちいい程度の強さで30回指圧する。反対も同様に行う。

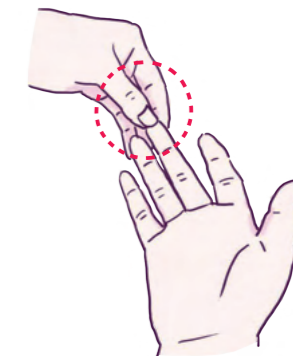


### 指ヨガ 2 十宣の指圧ヨガ

指の先端にあるツボで、左右の手を合わせて10カ所あります。自律神経のはたらきを整えるツボで、イライラやほてりを鎮めるのに最適。末端の血行をよくするので、冷えの解消にも効果的です。

#### 指圧の方法

- ①ツボを親指の腹で少し爪を当てるようにして3秒間指圧する。
- ②左右の10カ所を順番に指圧する。





# 特別な病気ではない！ 乳がん

女性の罹患数でもっとも多い乳がん。30歳代から増えはじめ、40～60歳代まで高い発症率がつづきます。乳がんは早期に治療すれば完治が望めます。乳がん検診を受け、自己検診も行いましょう。

## 女性ならだれでも乳がんのリスクが 発症には女性ホルモンのエストロゲンが関与

乳がんは乳腺組織にできるがん。がんが1cmぐらいの大きになると“しこり”としてわかるようになります。

日本では年間9万人以上\*の女性が新たに乳がんを診断されています。

「初経年齢が低い」「出産経験がない」などで体内のエストロゲンが多いことが、乳がんの発症に関わっています。エストロゲンは脂肪細胞でも作られるため、閉経後の肥満もリスク要因です。

\*出典：国立がん情報センターがん情報サービス

### リスク要因

- 初経年齢が低い・閉経年齢が遅い
- 出産経験や授乳経験がない
- 初産年齢が遅い
- 閉経後、肥満傾向にある
- 飲酒量が多い
- 運動不足である
- 乳がんになった血縁者がいる
- 経口避妊薬を使用している
- 閉経後、ホルモン補充療法を受けている

早期発見・早期治療のために

## 40歳以降、2年に1回「乳がん検診」

乳がんを早期に発見するためには、乳がん検診を受けることが大切です。国では乳がんが増加する40歳以降、2年に1回、乳がん検診を受けることを推奨しています。

乳がん検診は職場や自治体で実施しており、対象年齢に該当すれば、無料もしくは少額の自己負担で受けることができます。

乳がん検診では「マンモグラフィ」という検査を行います。

※対象年齢は職場や自治体によって異なります。



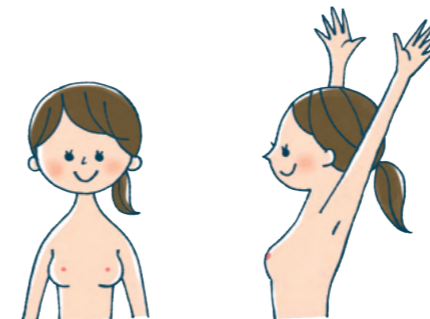
マンモグラフィは、乳房を片方ずつX線撮影し、がんが疑われる石灰化や小さなしこりがないか調べる。

## 乳がんは自分でみつけれられる唯一のがん 年齢に関わらず、月1回「自己検診」を

乳がんのしこりは乳房を触ることでわかるため、「自己検診」は早期発見に役立ちます。月1回、月経後1週間ぐらいに行うのがよく、閉経した人は日を決めて行いましょう。

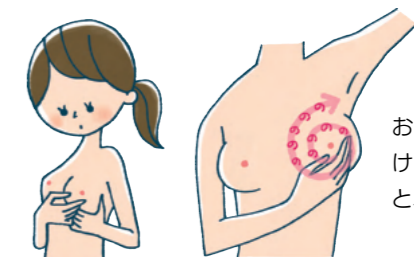
小石状の固いものが触れ、何日もそれが消えないようなら乳腺科の受診を。なお、自己検診をしていても乳がん検診は必ず受けましょう。

### 形や皮膚のようすを チェック



鏡の前に立ち、両手を上げた状態・下げた状態で、乳房の形や大きさの左右差、皮膚のひきつれなどがいないかチェックする。乳首をつまんで、異常な分泌物がないかもチェックする。

### しこりを チェック



お風呂で手にせっけんをつけて行うと、やりやすい

指の腹で「の」の字を書いて適度に圧迫しながら、手をらせん状にゆっくり動かし、しこりがないかチェックする。触る範囲は、鎖骨の下から乳房の下まで。わきの下も行う。

## 乳腺症は乳がんの発症に関係する？

乳腺症も30～40歳代の女性に多くみられ、“しこり”ができます。

ただし、乳腺症は女性ホルモンの不均衡で起こる良性の疾患であり、ほとんどの場合、乳がんの発症に関係しません。







自覚症状がないまま動脈硬化を進行させてしまう

# 脂質異常症

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を「脂質異常症」といいます。脂質異常症は動脈硬化の危険因子であり、血管が詰まったり破裂しやすくなったりします。脳や心臓の血管でおこれば、脳梗塞や心筋梗塞など深刻な病気を引き起こします。

## 特定健診でチェックしたい検査項目

保健指導を受けましょう! / 病院へ行きましょう!

保健指導判定値

受診勧奨判定値

中性脂肪(トリグリセリド)	150mg/dL以上	300mg/dL以上
LDLコレステロール(悪玉コレステロール)	120mg/dL以上	140mg/dL以上
HDLコレステロール(善玉コレステロール)	40mg/dL未満	35mg/dL未満

※中性脂肪が400mg/dL以上または食後採血の場合は、LDLコレステロールに代えてNon-HDLコレステロールでもよい (Non-HDLの判定値は保健指導、受診勧奨それぞれLDL+30mg/dL)。

## 脂質異常症を放っておくとある日突然、脳梗塞を引き起こすことも!

健診で脂質異常症を指摘されているにもかかわらず「とくに体調に問題はないから」と放っておくのは危険です。動脈硬化は無症状のまま進行し、突然脳梗塞などを発症します。ひとたび発症すると、重い後遺症でその後の人生が大きく変わってしまうことも。基準値を超えたら、生活改善や医療機関の受診などにつなげましょう。



## 脳卒中は、重度の要介護となる原因第1位

厚生労働省の報告によると、介護が必要となった原因のうち19.0%が脳卒中(脳梗塞などの脳血管疾患)で、認知症に次いで第2位となっています。

また、要介護度別でみると、要介護4と5においては脳卒中が第1位となっており、要介護度が高くなるほど脳卒中が占める割合が高くなっています(右表)。

脳卒中の発症は、重度の要介護につながるリスクが高いといえます。

●要介護度別にみた介護が必要となった主な原因(上位3位)

要介護度	第1位	第2位	第3位
要介護1	認知症 (26.4%)	脳卒中 (14.5%)	骨折・転倒 (13.1%)
要介護2	認知症 (23.6%)	脳卒中 (17.5%)	骨折・転倒 (11.0%)
要介護3	認知症 (25.3%)	脳卒中 (19.6%)	骨折・転倒 (12.8%)
要介護4	脳卒中 (28.0%)	骨折・転倒 (18.7%)	認知症 (14.4%)
要介護5	脳卒中 (26.3%)	認知症 (23.1%)	骨折・転倒 (11.3%)

出典:「2022年 国民生活基礎調査の概況」(厚生労働省)より作成

## まずは「10日間」の継続で、健康行動を習慣化しよう!

脂質異常症の主な原因は、高脂質な食事と、食べすぎや運動不足による肥満などです。そして、これらの改善には健康的な生活を「習慣化」することが重要です。長年続けてきた食事や運動習慣を変えることはなかなか難しいものですが、まずは下記の健康行動を「10日間だけ」継続する気持ちでがんばってみましょう。10日間取り組んでみると、変化が現れてモチベーションが高まったり、次第に意識せずに行えるようになります。

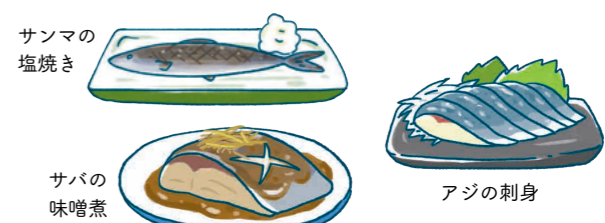
### 食事編 「脂・糖・塩」が多い食品に注意

脂質異常症の予防・改善には、高カロリー・高脂質な食品の食べすぎに気をつけてください。たとえば、ラーメンやスナック菓子などはカロリーや脂質も多いうえ、脂(油脂)・糖(糖質)・塩(塩分)の3要素から成り立っています。これは、脳が「もっと食べたい!」と感じてしまう食べ物なので、カロリーや脂質のとりすぎにつながります。また、脂質の種類も要注意です。LDL(悪玉)コレステロールを増やす飽和脂肪酸が多い食品(加工品、肉の脂、バターやラード、生クリーム等)を控え、中性脂肪を下げる不飽和脂肪酸が多い食品(サバ・アジ・サンマなどの青魚)を積極的に食べるようにしてください。

#### 控えたい食品



#### 積極的に食べたい食品

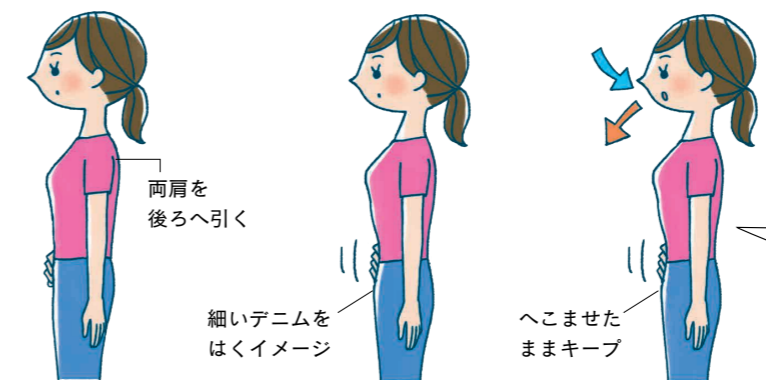


### 運動編 いつでも・どこでもできる運動「ドローイン」

デスクワークなど日常の活動量が少ない生活スタイルの人は、通勤時に1駅分歩くなど、今の習慣に紐づけてできる運動を取り入れましょう。加えて、わざわざ運動の時間を確保するのが難しい人におすすめなのが、立っていても座っていてもできる運動「ドローイン」です。

#### ドローインのやり方

- 1 両肩を後ろへ引いて肩の力を抜き、背筋を伸ばす
- 2 骨盤を立てて、へその下あたりを最大限にへこませる
- 3 この姿勢を保ったまま呼吸を続ける



#### ドローインの効果

- 立っているときや座っているときでも身体活動量を増やせる!
- 腹周りの筋肉が鍛えられ、ポッコリお腹や便秘、冷え性の改善に!

「洗い物をしているときにする」「パソコン作業をするときにする」など、1日のうちで取り組む時間を決めておく習慣化しやすくなります。最初は10秒キープするところからはじめ、30秒、1分と継続できるようにしていきましょう。

参考:石川善樹『ノーリウンド・ダイエット』法研(2017)



# 「歯周病リスク検査」のご案内

## あなたの口臭、大丈夫？

80%が「自分の口臭が気になった」経験があり、  
40%が「他人から口臭を指摘された」ことがある！

日本歯科医師会「お口の臭い調査より」



その原因の多くは、**歯周病**などのお口の病気！

また、歯周病は**全身の重篤な病気**を引き起こす可能性があります。

糖尿病

動脈硬化

脳血管疾患

認知症

誤嚥性肺炎

低体重児出産

など



この機会に、自分の歯の状態を  
調べてみませんか？

※検査は**無料**で受けられます。

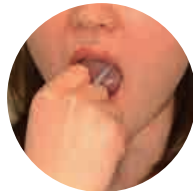
検体提出した方全員に  
**歯周病対策セットをプレゼント！**

### 歯周病リスク検査とは

● 歯肉溝(歯周ポケット)中の炎症成分と血液成分を検査して歯周疾患のリスクを調べる検査です。



申込手続き後、検査  
キットが届きます



採取ブラシを歯周部分に  
当てて採取します  
→ブラシを保存容器に入  
れて提出



抗体を利用した測定法で  
成分を正確に測定します



検査報告書が送られてきます

※検査は「株式会社保健科学西日本」が行います

申込対象者

被保険者・被扶養配偶者

申込締切日

2023年10月31日(火)まで

申込方法

- ・お申し込みは二次元コードからになります。
- ※二次元コードが読み取れない方は、健康保険組合までご連絡ください (TEL06-6962-0961)。
- ・2週間以内に歯周病リスク検査のキットが届きます。
- ・採取後、同封の返送用封筒に入れてご返送ください。
- ・検査結果は、検体到着後、約2週間で申込書記載の住所に郵送いたします。

▼申し込みはこちらから



【お問い合わせ先】 キンキ商事株式会社  
大阪市城東区関目4-3-25  
TEL: 06-6931-2780 ※9:00~17:00(土日祝除く)



キンキ商事株式会社はプライバシーマークを認証取得  
しております。申込書に記入した個人情報、本事業  
の遂行目的以外には一切使用いたしません。

タカラスタダード健康保険組合 〒536-8536

大阪市城東区鳴野東1丁目2番1号  
TEL 06(6962) 0961 FAX 06(6962) 2900