

健康保険委員だより

けんぽ



健康づくりは
幸せづくり

KENPO PLUS

2024.11

Vol.35

今日も、きょう良いよ良よ良よを。しよく

病気には負けない
体をつくる

ゆっくり3食
バランスよく、

- P2 健康づくり事業所応援団
「社会福祉法人 鯖江すみれ保育園」
- P3 健康保険委員表彰者／
秋の夜長のぐっすり術
- P4 傷病手当金②申請書記入編

- P5 薬代が一部変わりました
- P6 インフルエンザを防ごう
- P7 男女ともに死亡数が多い「肺がん」
- P8 健康おうちご飯
- P10 食べ物は健康と環境によいものを

- P12 気持ちよく歩いて免疫力アップ
- P13 ウインター・ブルー
- P14 「運動」の昔は常識 今は非常識
- P15 内臓脂肪を減らすストレッチ
- P16 ノロウイルス感染症



健康づくり宣言事業所の取り組みをご紹介します 健康づくり事業所応援団★

健康づくり宣言事業所 **社会福祉法人 鯖江すみれ保育園** 様

今回は、厚生労働大臣により表彰された、
社会福祉法人 鯖江すみれ保育園 岡田寿美子様にお話を伺いました。

第34弾

**健康保険委員功労者厚生労働大臣表彰の選出
おめでとうございます。
事業所全体で力を入れている健康づくりを教えてください。**



しっかり食べて元気に働くことですね。弊園では、管理栄養士が旬の食材や地場産の食材を取り入れ、素材を活かした薄味で噛み応えのある給食を提供しています。職員もこの給食を利用してバランスのとれた昼食をおいしくいただいて元気に働いています。

毎日の給食で栄養価の高いメニューを食べられることはとても健康的ですね。

給食検討委員会で嗜好調査をしたり季節や行事メニューも取り入れているので、園児や職員に好評です。好評のメニューについては、レシピを作成し親御さんや職員に共有しています。

**健康づくりへの取り組みをして
よかったと実感したことなどはありますか。**



「健康づくり宣言書」を園の事務室に掲示したことで、職員が健康の大切さについて改めて自覚するきっかけになったことです。元気な子どもたちと生活するためには、職員一人ひとりが心身ともに健康であることが重要だと、再認識することができました。宣言内容にもあるように、子どもと一緒にリズム遊びなどをする際には、職員も全力で運動をすることで、楽しんで健康づくりに取り組んでいます。

**職員とのコミュニケーションを
大事にされている印象を受けました。**



休憩室では自分の時間を確保できたり、職員同士で楽しく会話したりすることでストレス発散となっています。また、職員旅行で自然散策やボウリング大会などを開催しています。職員がペアでレクリエーション係をローテーションしており、コミュニケーションの活性化とともに職員の“やりたい”ことを大事にしています。

**過ごしやすい関係性づくりを心がけているのですね。
「健康」への思いや今後の目標を教えてください。**

元気な子どもに全力で楽しんでもらうためには、まずは職員が心身ともに健康であることが大事だと考えているので、今後も職員同士で助け合いながら健康づくりに取り組んでいきたいです。



▲子どもと一緒に職員も運動
栄養バランスを考えた給食▶



事業所概要 所在地 / 福井県鯖江市 職員 / 29名
住吉町1丁目14-14

事業内容	乳児保育	学童保育
	延長保育	園開放(火曜日)
	一時保育	

健康づくり宣言の
パンフレットは
福井支部
ホームページより
ご覧いただけます



協会けんぽ福井支部 健康づくり宣言

健康づくり宣言事業所も掲載しています
ぜひご覧ください

編集
後記

常に職場全体そして職員一人ひとりのことを第一に考え、働きながら工夫して楽しく健康づくりに取り組んでいるお話が印象的でした。岡田様の素敵な人柄から、明るくて元気な社風という印象を受け、楽しく取材をさせていただきました。貴重なお時間をありがとうございました。

「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

健康保険委員の表彰者のご紹介

永年にわたり健康保険委員としてご尽力いただいた方々に対して、感謝の意を表し、令和6年度 厚生労働大臣表彰者、全国健康保険協会理事長表彰者ならびに全国健康保険協会福井支部長表彰者が決定しました。表彰式は令和6年11月14日(木)福井市にぎわい交流施設(ハピリン3階)ハピリンホールで行われました。

健康保険委員功労者厚生労働大臣表彰者(1名)

岡田 寿美子 社会福祉法人 鯖江すみれ保育園

全国健康保険協会理事長表彰者(5名)

伊藤 雅 株式会社 オーディオテクニカフクイ
大橋 まゆみ 社会福祉法人 慈生会
覚明 道夫 キョーセイ 株式会社

平瀬 布美代 株式会社 日本エー・エム・シー
藤田 ひとみ 技建工業 株式会社

全国健康保険協会福井支部長表彰者(20名)

明石 均 有限会社 伊井興業
石川 絵里 社会福祉法人 白寿院 新田塚ハイツ
帰山 義美 新富産業 株式会社
亀谷 政浩 株式会社 大阪合金工業所
後藤 伸枝 株式会社 道端組
五之治 和希 株式会社 ほくつう 福井支社
清水 忠司 酒井電機 株式会社
城鼻 宏孝 福井キャノン事務機 株式会社
杉山 智代 アサヒテクノフォート 株式会社
砂畑 俊哉 社会福祉法人 鷹山会 悠和園

高木 美帆 福井経編興業 株式会社
武澤 有輝子 株式会社 ジャロック
西 佑佳 株式会社 ミツヤ
西川 千絵 第一織物 株式会社
野田 宜孝 株式会社 福井新聞販売センター
橋本 文 株式会社 八木熊
林田 真由美 北陸東工シャッター 株式会社
藤田 宏昭 祇王運送 株式会社
水島 佳代 株式会社 昭和堂
森田 大悟 株式会社 福井テレビ開発

※敬称略・五十音順

Health Information

秋の夜長のぐっすり術

寝る直前まで明かりをつけたまま趣味を楽しんでいませんか？

睡眠には、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」が大きく関わっています。メラトニンは脳の松果体で作られ、深部体温を下げて眠気を誘います。メラトニンの分泌量は、夜間に多くなりますが、就寝前に強い光を受けるとメラトニンの分泌量が減り、睡眠の質を低下させてしまいます。リラックスタイムや就寝時の光をコントロールして、質の高い睡眠がとれる環境づくりを心がけてみましょう。



光をコントロールして
質の高い睡眠を

就寝の1~2時間前

- 照明の明るさを落とす
- 照明を電球色にする

就寝時

- 真っ暗にする
- 照明のタイマー機能を活用する



よくある記入誤り・
記入漏れをチェック

健康保険



傷病手当金支給申請書

《被保険者記入用》記入のポイント

「傷病手当金」(病気やけがで仕事に就くことができず給与が受けられないときの給付金)の支給申請書に不備があるため受理できず、返戻となるケースが多く見受けられます。給付金をスムーズにお支払いさせていただくため、所定の書式をご使用いただき、記入誤りや記入漏れのないようご注意願います。

**申請書は複製せず、協会けんぽホームページからダウンロードしたもの、
または協会けんぽから郵送したものをお使いください。**

▼ 申請書は全4ページです。

1/4ページ

記入誤りに注意

- 例 × 銀行名の書き間違い
- × 「支店」と「出張所」の書き間違い

2/4ページ



**すべての項目について
毎回記入が必要です**

申請内容⑤-2、確認事項①-2・②-2・
②-3 は該当する場合のみ

記入誤り・記入漏れに注意

仕事や通勤途中の傷病は、原則労災保険給付の対象となり、健康保険給付の対象外となります。まず、所轄の労働基準監督署にご相談ください。

記入漏れに注意

受給の有無にかかわらず
記入が必要です。

令和6年
10月から

薬代が一部変わりました



令和6年10月から、長期収載品^{※1}の処方や調剤について、選定療養^{※2}のしくみが導入されました。
 具体的には、後発医薬品(ジェネリック医薬品)があるにもかかわらず、患者が先発医薬品を希望して処方してもらう場合は、ジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が新たに患者負担となり、先発医薬品を選んだ場合の自己負担額がこれまでよりも大きくなります。

- ※1 長期収載品 一般的に、ジェネリック医薬品がある先発医薬品のこと。
- ※2 選定療養 入院時の差額ベッド代のように、特別な療養環境などを患者が自ら希望して選ぶ療養のこと。保険外の療養になります。

対象となる先発医薬品

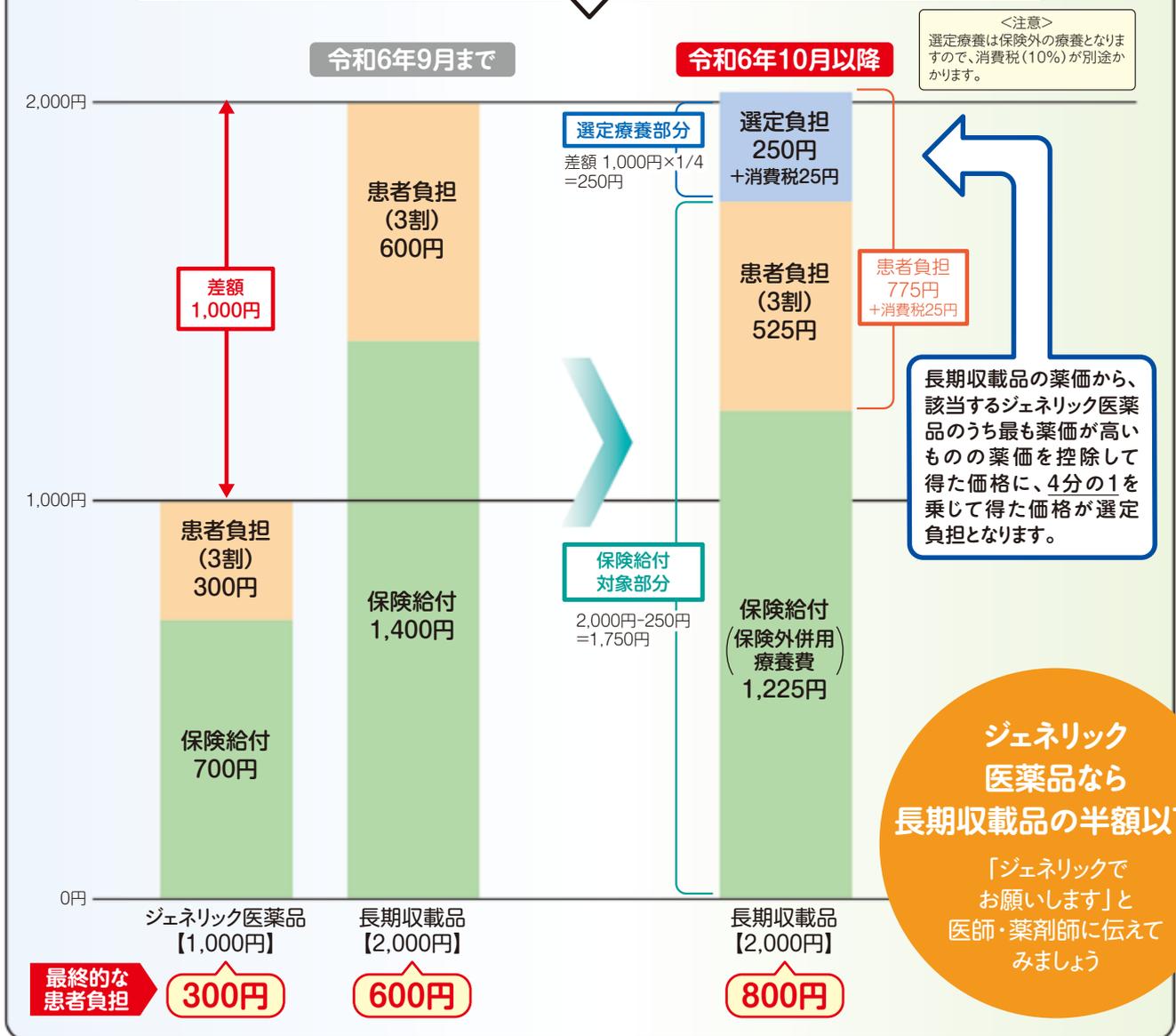
- ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発医薬品
- ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発医薬品

対象とならない先発医薬品

- 医療上の必要性があって先発医薬品を使う場合
- 薬局にジェネリック医薬品の在庫がないなど提供が困難な場合

3割負担の場合のイメージはこのようになります

長期収載品が2,000円、最も高いジェネリック医薬品が1,000円の場合



最終的な患者負担

300円

600円

800円



日ごろの**行動**と**予防接種**で

インフルエンザを防ごう

冬になると流行するインフルエンザ。高熱や関節痛を伴うなど、激しい症状が特徴です。

日ごろから予防を心がけ、流行する前に予防接種を受けておきましょう。

日ごろの行動

こんな場面での感染に注意

- 人混み
- おにぎりを食べる
- 電車やバスのつり革を持つ
- オフィスのスイッチを押す等

予防には…

- 正しい手洗い
- 適切な湿度
- 十分な休養と栄養バランス
- マスクの着用

予防接種を受けましょう

インフルエンザ予防接種をすれば、絶対インフルエンザにかからない、というものではありませんが、発熱やのどの痛み等の発病の予防や、発病しても重症化や死亡を防ぐ一定の効果があります。

また流行が予測されるインフルエンザウイルスは毎年変わります。前年に予防接種を受けた方も、改めて今シーズンの予防接種を受けましょう。

インフルエンザワクチン株 ※流行を予測して選定されます。

● 2024/2025冬シーズン

- ・A/Victoria(ビクトリア)/4897/2022(IVR-238)(H1N1)
- ・A/California(カリフォルニア)/122/2022(SAN-022)(H3N2)
- ・B/Phuket(プーケット)/3073/2013(山形系統)
- ・B/Austria(オーストリア)/1359417/2021(BVR-26)(ビクトリア系統)

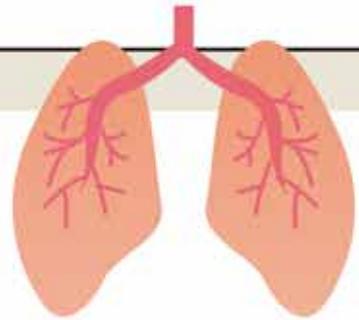
重症化する危険性が高い人

- 幼児
- 高齢者
- 妊娠中の女性

● 次の疾患がある人

- 喘息
- 糖尿病など代謝性疾患
- 慢性心疾患
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)

…など



肺がん

監修

大阪がん循環器病予防センター
医師 岡田武夫

最大の要因は喫煙だが、非喫煙者も肺がんになる

肺がんは気管支や肺胞（肺内部にあるブドウ状の組織）の細胞が何らかの原因でがん化したもので、50歳ごろから増えます*。

最大の要因は喫煙。喫煙をはじめた年齢が若く、喫煙量が多いほど、肺がんの発症リスクが高くなります。しかし、近年、受動喫煙や遺伝、大気汚染などの影響もあり、非喫煙者にも肺がんが増えていきます。

※出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）

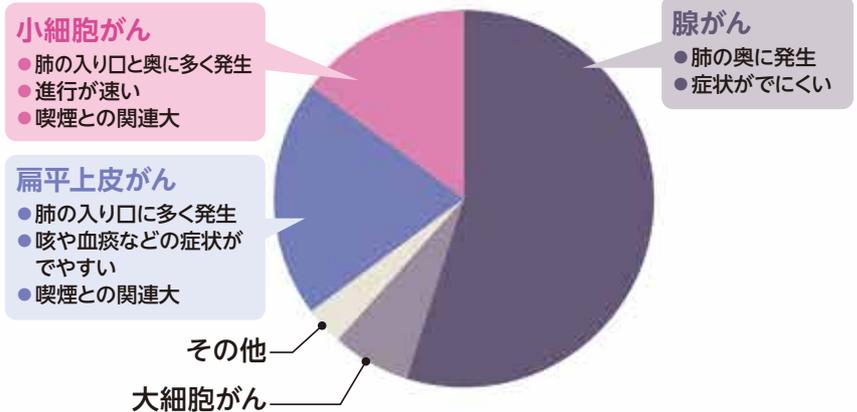
リスク要因

- たばこを吸う
- 受動喫煙（周囲に流れるたばこの煙を吸うこと）の機会が多い
- 仕事で有害化学物質にさらされたり、大気汚染にさらされている
- 肺がんになった血縁者がいる

肺がんは、死亡数が男性1位、女性2位と多い※1

肺がんの死亡数が多い最大の理由は、高齢化です。肺がんの多くを占める「腺がん」と「小細胞がん」は症状がでにくく、がんが進行してから見つかることが多いため、その時点では治療が困難なことが多く、死亡数が多くなっています。なお、肺がんの約6割をしめる「腺がん」は、女性、非喫煙者に多い傾向があります。肺がんも早期に発見すれば、5年相対生存率（臨床進行度別）は約8割です。

日本における肺がんの病理組織分類※2



出典 ※1:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計・がん死亡数の順位(2022年)」(人口動態統計) ※2:特定非営利活動法人日本肺癌学会

40歳になったら 年に1回「肺がん検診」

検査方法 胸部X線検査

胸部をX線撮影し、がんが疑われる影などがいないか調べる。ハイリスク者※は胸部X線検査に加え、痰にがんがないか調べる喀痰細胞診を行う。胸部X線検査の代替に低線量CT検査も考慮される。

※50歳以上で「1日の喫煙本数×喫煙年数」(喫煙指数)が600以上の人。

こんな症状があれば医療機関を受診

肺がんは症状がないうちに進行していることがあります。右記のような症状がみられることもあります。

これらは肺がん以外の呼吸器の病気にもみられる症状です。複数の症状がみられたり、長引いている場合は、早めに呼吸器内科や呼吸器外科を受診しましょう。

- 咳や痰
- 痰に血が混じる
- 発熱
- 息苦しさ
- 動悸
- 胸痛





ストレスに 強くなるメニュー

ストレスによってバランスを崩しやすいホルモンや自律神経を整えるメニューをご紹介します。



Main Dish

鶏肉とたっぷり野菜の豆乳グラタン 1人分 226kcal

材料(2人分)

玉ねぎ	1/6個	④	塩	小さじ1/4
ブロッコリー	1/8房		コンソメ	
かぼちゃ(小)	1/12カット		(顆粒)	小さじ1/4
エリンギ	1/2本		ナツメグ	少々
赤パプリカ	1/8個		コショウ	少々
鶏モモ肉	1/4枚(約80g)			
マカロニ	10g		バター	少々
薄力粉	小さじ4		パン粉	小さじ2
豆乳	200cc		粉チーズ	小さじ2
油	小さじ1			

作り方

1. 玉ねぎを薄くスライスする。ブロッコリーは一口大に切り少し固めにゆでる。かぼちゃは種とわたを除いて1.5cm角に切り、耐熱容器に入れラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱。エリンギは縦半分に切り5mm幅に切る。パプリカは種をとり5mm幅に切る。鶏肉は2cm角に切る。マカロニは製品の指定時間ゆでる。
2. フライパンに油を熱し鶏肉を中火で炒め、火が通ってきたら玉ねぎ、エリンギをしんなりするまで炒める。
3. (2)に薄力粉を加えなじませる。
4. (3)にかぼちゃ、ブロッコリー、パプリカ、豆乳を加え焦がさないように混ぜながらとろみをつける。
5. (4)にマカロニ、④を加え少し加熱。
6. グラタン皿にバターを塗り(5)を入れて上にパン粉、粉チーズをかけてオーブントースターで軽く焦げ目がつくまで10分ほど焼く。(機種により焼き加減を調節)



\\教えて! /

栄養士
さん



抗ストレスホルモンの合成や調整に不可欠なビタミンC

体がストレスにさらされたとき分泌される抗ストレスホルモンに、**アドレナリン**と**ノルアドレナリン**があります。アドレナリンは、不安や緊張感という感情に対抗できるように血糖値を上げるなど、おもに**体の活動を維持する働き**をし、ノルアドレナリンはおもに**脳の活動を助ける働き**をします。この二つのホルモンの合成に必要な栄養素が**ビタミンC**です。ビタミンCを多く含む野菜

には、**パプリカ、ブロッコリー、かぼちゃ、かぶの葉、小松菜**などがあります。柑橘類にも多く含まれるので、**レモン**や**ゆず**などを献立に取り入れるとよいでしょう。また、体内のさまざまな機能を調整してストレスがたまりにくい体にする効果がある**マグネシウム**を含む**大豆製品、海藻**なども積極的に摂取したい食品です。



Side Dish かぶのたらこ和え

|| 1人分 26kcal ||

材料(2人分)

小かぶ …………… 1個 塩 …………… ひとつまみ
白しめじ(なければ普通のしめじ) …………… 1/4パック 薄口しょうゆ …… 小さじ1/4
たらこ(小さめ) …………… 1腹

作り方

1. かぶは皮をむいて1cmくらいのくし切り、葉の部分は5mmくらいに切って塩で軽くもむ。
2. しめじは石づきを切り落とす。
3. (1)と(2)を熱湯で1~2分ゆでてからザルで水を切って冷ます。
4. たらこは薄皮に切れ目を入れてスプーンで中身を出す。
5. キッチンペーパーで(3)の水気をしぼりボウルに入れ、たらこ薄口しょうゆを加えて和える。

ゆずジャムの作り方

材料

ゆず(大き目) …… 1/2個
砂糖 …… 大さじ2と1/2
水 …………… 大さじ1

- ① ゆずは横半分に切って種をとり、汁を器にしぼる。残った果肉を取り除き白い部分をスプーンでかきとる。
- ② ①の皮を2.5cm幅の薄切りにして水から5分くらいゆでる。
- ③ ②をザルにあげ3分くらい水にさらしてから軽くしぼり、鍋に戻して①のしぼり汁と砂糖、水を加え弱火で5分くらい煮る。

Salad ホタテと海藻のサラダ

|| 1人分 117kcal ||

材料(2人分)

乾燥芽ひじき …… 大さじ1 塩 …………… ひとつまみ
乾燥わかめ 大さじ1と1/2 しょうゆ …………… 小さじ1
玉ねぎ …………… 1/8個 油 …………… 小さじ1
セロリ …………… 1/4本 酢 …………… 大さじ1
ミニトマト …………… 3個 ゆずジャム …… 大さじ1と1/2
きゅうり …………… 1/8本 (左下に作り方あり。
市販のゆずジャムでも代用可)

作り方

1. 鍋に水1カップと乾燥芽ひじきを入れ火をかけ、沸騰したら中火で4分加熱し、乾燥わかめを加えてさらに1分加熱。
2. (1)をザルにあげ水にさらして冷まし、よく水気をしぼる。
3. 玉ねぎ、セロリは薄くスライスし、ひとつまみの塩で軽くもみ、しぼる。ミニトマトはへたをとり、縦半分に切り横に3等分する。きゅうりは半月切りの薄切りに、ホタテは半分に切って厚さも半分にする。
4. ボールにしょうゆ、油、酢、ゆずジャムを入れて混ぜる。
5. (4)に(2)と(3)を加えて和え、よくなじませる。



「何を食べるか」は、体はもちろん、心の健康も左右します。また、健康に配慮して食べ物を選ぶかどうか、将来の健康に影響します。

環境に配慮して食べ物を選ぶことも大切です。地産のものを選んだり、食べる分だけ買ったりすることなどが、食の未来を守ることに繋がります。

おいしく楽しく食べることに加えて、健康や環境に配慮して食べ物を選ぶことを意識しましょう。



健康と環境に配慮する際の心がけ

がんばりすぎない

食事は毎日のことなので、食べ物を選ぶときは価格や調理しやすいなどの簡便性、好みなども重要な要素。ムリのない範囲で健康や環境に配慮して食べ物を選ぶ。



ファストフードもたまにはOK
まとめ買いも食べきるならOK

偏りなくいろいろな食べ物をとる

健康によいとされる食べ物でも、そればかり食べていると栄養が偏ったり、健康に悪影響をおよぼしたりすることがある。いろいろな食べ物をとったほうが、飽きることなく必要な栄養素がとれる。



健康によいとされる食べ物だけでなく、
バランスよく栄養をとることが大事

信頼できる情報をもとに判断する

食のリスクに関する情報は、厚生労働省や農林水産省などの信頼できる情報をもとに適切に判断する。また、日本の食品添加物や化学調味料、農薬などの安全基準は厳しいため、心配しすぎない。



適切な情報を選ぶ力が、食べ物を
適切に選ぶ力につながる

健康と環境に配慮して食べ物を選ぼう

暮らしのなかで食を楽しみながら、健康と環境に配慮する意識を育てていきましょう。

キーワードは「旬&地産」

季節や地域の食べ物を知り、味わう体験をする

旬の食べ物はおいしくて安だけでなく栄養価が高い。また、近隣でとれた食べ物は、輸送時のCO₂排出量も軽減でき、旬や地産の食べ物を選ぶことは健康と環境に配慮することにつながる。

- 旬の食べ物が手に入る直売所や市場に行き、購入して食べる。
- 観光農園に行って、旬の食べ物を収穫し、食べる。
- 魚釣りをし、とれたての旬の魚を食べる。
- 自分で野菜を育てて食べる。



キーワードは「食の安全」

食品表示の見方を知り、選ぶ力をつける

食品表示を見て、その食べ物がどこで、どのように作られたのかを知ったうえで選ぶことが、健康に害のない安全な食べ物を選ぶことにつながる。例えば、お菓子などの加工食品に使われている食品添加物は心配しすぎる必要はないが、どれくらい使われているか意識して選ぶことを習慣づける。

加工食品の食品表示例

名称	スナック菓子		
原材料名	小麦粉(国内製造)、植物油、砂糖、しょうゆ(大豆・小麦を含む)／膨張剤、調味料(アミノ酸等)		
内容量	50g		
賞味期限	20XX.12.31		
保存方法	直射日光、高温を避けて保存		
製造者	〇〇〇食品株式会社		
栄養成分表示 1袋 (50g 当たり)			
エネルギー	200kcal	炭水化物	24.0g
たんぱく質	1.5g	食塩相当量	0.9g
脂質	15.5g		

- 原材料名の「／」以降は添加物で、原材料と添加物は使用量が多い順に記載されている。(〇〇を含む)はアレルギー表示。
- 遺伝子組み換え農産物を使用している場合は表示がある。
- 賞味期限や保存方法、製造者がわかる。
- 栄養成分表示の情報は、健康管理に役立つ。
※生鮮食品の食品表示は、名称と原産地が表示されている。

キーワードは「食品ロス」

食べることや買いすぎないことを習慣づける

世界では約8億人が飢餓や栄養不足で苦しんでいる一方、年間13億トンもの食品ロスを出している。食品ロスはもったいないだけでなく、地球温暖化や将来的な人口増加による食料危機につながる。食べ物を「食べきる」「買いすぎない」など食品ロスを減らすよう努める。

- 食べられる量だけお皿に盛りつけたり、お店で量を少なめにとお願いしたりして食べきる。
- 賞味期限と消費期限を正しく理解し、期限が切れる前に食べきる。
 - ・ 賞味期限：おいしく食べられる期限。期限が過ぎても食べられる場合がある。
 - ・ 消費期限：期限を過ぎたら食べないほうがよい期限。
- 買い物に行く前に家にある食材をチェックし、必要な分だけ買う。
- すぐに食べるときは、陳列棚の手前の消費期限が近いものから買う。



… 取り入れよう! 免疫アップ習慣 …

気持ちよく歩いて免疫力アップ

免疫はウイルスや細菌などの病原体から体を守ってくれるもの。
適度な運動で免疫力を強化しましょう。

ハードすぎる運動は逆効果

運動不足は免疫力を低下させます。ただし、やりすぎも禁物。疲れが残るようなハードな運動はストレスとなり、ウイルスや細菌などの病原体を退治する免疫細胞の働きが低下します。

一方、歩くなどの適度な運動は、免疫細胞のエースであるNK（ナチュラルキラー）細胞を活性化させます。免疫細胞は血液に乗って全身をパトロールしているため、血行がよくなると病原体をすばやく退治できます。さらに、体温が上がることで、免疫細胞の働きがより活性化されます。

適度な運動を習慣にして、免疫力を高めましょう。



適度な運動を継続するコツ

適度な運動の目安は、ふつう歩行～速歩きぐらいの強度。1日合計20～30分を目指しましょう。

こまめに歩いたり、自転車に乗る

通勤や買い物などの機会を利用して、こまめに歩く・自転車に乗るなどの有酸素運動をする。エレベーターやエスカレーターの代わりに、階段を使うのもおすすめ。



ラジオ体操や軽い筋トレなどをする

朝にラジオ体操をしたり、すき間時間に軽い筋トレなどをする。ヨガやピラティスなどのややキツめの運動もおすすめ。



ウォーキングやスポーツを楽しむ

ニコニコペース*でウォーキングをしたり、家族や友人とハイキングやゴルフ、ボウリングなどのスポーツを楽しむ。

*息切れすることなく笑顔を保てるぐらいの強度。



家事や育児などでこまめに動く

そうじや子どもの世話など、家事や育児で体を動かすことも、ふつう歩行ぐらいの強度があり、免疫力アップにつながる。



秋から
気をつけたい

ウインター・ブルー

秋の訪れとともに気持ちが沈んでやる気がおきない…。それって、**ウインター・ブルー**かもしれません。「冬季うつ病」とも呼ばれるこの症状、秋から冬にかけてなりやすく、とくに女性に多くみられます。

原因は**日照時間**にあり！ **発症のメカニズム**



ウインター・ブルーは、**外的環境の変化により特定の季節にうつ病になる季節性うつ病(季節的感情障害)の1つ**で、秋から冬の寒い時期になるとうつ症状が現れ、春と夏には改善されます。

原因は日照時間にあります。脳内の神経伝達物質のうち「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンには精神を安定させる働きがあり、日照量が多いと十分に分泌されます。しかし、秋から冬にかけて日照時間が短くなると、**日照量が減少してセロトニンも不足し、感情がうまくコントロールできないなど、うつ状態に陥りやすくなります**。春から夏へと日照時間が長くなると、同時にうつ症状もなくなります。

うつ病とは**ココが違う!** **症状セルフチェック**

ウインター・ブルーは、一般的なうつ病とどこが違うのでしょうか。

主な症状(右表)として、気分の落ち込みや倦怠感などは、どちらにも見られますが、大きな違いは、うつ病の多くが食欲不振・体重減少・不眠となるのに対し、ウインター・ブルーは**過食・体重増加・過眠**を招きやすいことだといわれます。ウインター・ブルーになると、とくに**炭水化物や甘いものを欲するため、太りやすくなり、また、睡眠時間の増加に加え、日中も強い眠気を感じる**ようになります。

ウインター・ブルー	うつ病
気分が落ち込む	
疲れやすい、倦怠感がある	
やる気が出ない、気力がない	
何事も楽しめない	
イライラする、不安になる	
食欲の増加	食欲の減退
体重の増加	体重の減少
とにかく眠い	眠れない

ウインター・ブルーにならないために規則正しい生活を!

屋外に出て太陽の光を浴びる

朝の散歩、お昼休みの外出など

適度な運動を習慣づける

ウォーキング、ストレッチなど

趣味などを楽しむ

好きなことをして思考もポジティブに

バランスのとれた食生活

必須アミノ酸を多く含むたんぱく質や、ビタミンを摂取



※うつ症状が長引くときは自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

「運動」の昔は常識今は非常識

昔の常識

アップデート

20分以上運動しないと
体脂肪が燃えない



今の常識

運動開始直後から体脂肪は燃える

運動を始めるとエネルギー源としてまず糖質が多く使われ、20分後ぐらいから体脂肪が多く使われるようになります。そのため、以前は「20分以上運動しないと体脂肪が燃えない」とわれていました。

しかし、使われる割合は少ないですが、体脂肪も運動を始めたときからエネルギー源になっており、今は「運動開始直後から体脂肪が燃える」というのが常識です。また、1日に30分の運動を1回行っても、10分の運動を3回行っても減量効果に差のないことがわかっています。つまり、運動の内容や合計時間が同じであれば、連続した運動でも、複数回に分けた運動でも脂肪燃焼効果は同じなのです。

日常生活の中でこまめに歩こう

体脂肪を燃やす効果が高いのはウォーキングなどの有酸素運動。忙しい人や運動が苦手な人でも、1回5～10分の歩行を1日合計30分程度行うことならできるはず。こまめに歩こう。



歩幅をやや広くしてキビキビと歩く

おまけ アップデート

早朝の運動は健康に良い?



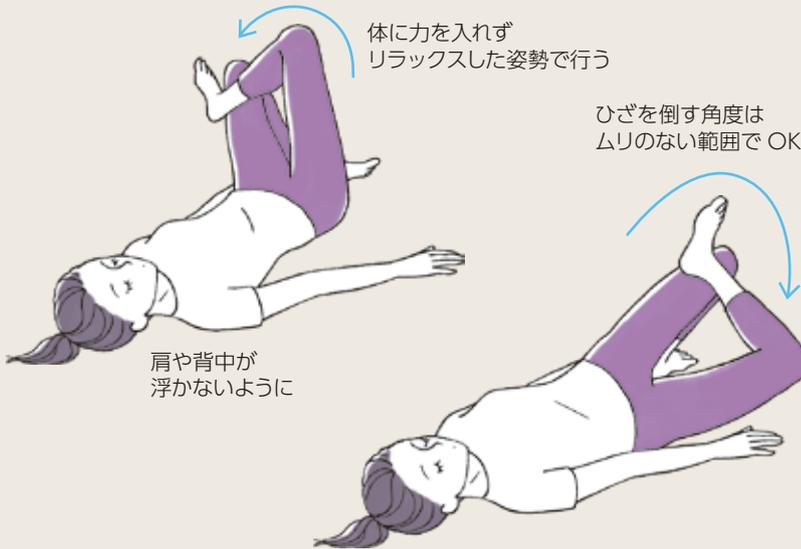
今の常識 夕方が1日の中でいちばん運動に適している

早朝は起床直後でまだ体温が低く、血圧も不安定です。そのため、中高年が早朝に激しい運動をすると心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になる可能性があります。一方、夕方の4～6時ごろは1日の中でもっとも体温が高く、運動するのに最適な時間帯です。

■骨盤ゆらし

骨盤の周りとお尻の筋肉の柔軟性を高める

- 1 あお向けに寝て両ひざを立てる。左足の太ももに右足の外くるぶしのあたりを乗せ、右ひざを開く。
- 2 下半身をゆっくりと左右にゆらし、骨盤の周りやお尻の筋肉が伸びているのを感じる。呼吸は自然に。左右5往復ゆらしたら、足を入れ替えて同様に行う。



■あおむけ開脚

内ももとおなかの筋肉を刺激して活性化する

- 1 あお向けに寝て、両足を天井に向けて上げる。つま先をそろえて垂直に伸ばし、両手はラクな位置で床に置く。
- 2 息を吐きながら下腹をへこませ、かかとを突き出しながらゆっくりと両足を開く。ムリのない範囲でOK。
- 3 足を開ききったら息を吸い、再び息を吐きながらゆっくりと①に戻す。これを5回繰り返す。



からだを整えエクササイズ

監修 ● フリーインストラクター
今井 真紀



生活習慣病のリスクを高める内臓脂肪。有効な対策は有酸素運動ですが、それに加えて骨盤の周りや内もものストレッチを行うと、内臓脂肪がついている胃や腸の周りの筋肉が活性化し、代謝が上がって内臓脂肪を減らす効果が高まります。

内臓脂肪を減らす ストレッチ

POINT

どちらのストレッチも腰が反らないように意識する。また、痛みを感じるまで行わない。

簡単

セルフチェック ノロウイルス感染症 編

今、体に不調を感じていることはありませんか？実はそれ、大変な病気の症状かもしれません。セルフチェックで、自分の体の状態や病気のリスクを知りましょう。

昨夜から激しい嘔吐と下痢の症状が出ています。体がだるくて、微熱もあります。よくないものを食べてしまったんでしょうか…？



あなたの今をチェック

- 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛の症状がある
- 微熱がある(38℃以下)
- 頭やのどが痛い
- 倦怠感や寒気がある



もしかしたら「ノロウイルス感染症」かも？

広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすノロウイルス。おもな症状は吐き気、嘔吐、下痢ですが、頭痛など他の症状も伴うことがあります。おおむね2～3日で回復するのが一般的ですが、脱水症状などにより重篤化する場合があります。症状が回復したあとでも1～2週間程度、ふん便中にウイルスを排出し続けるため、二次感染にも注意が必要です。

めやす
受診の

嘔吐や下痢が続くとウイルスも排出され続けるため、感染拡大につながります。早めに受診・治療して症状を改善しましょう。

日ごろから「予防・対策」をしよう

とにかく手洗い！

日頃の対策が重要

帰宅時にしっかりと手洗い＆うがいをし、食事前やトイレのあとにも入念に手を洗いましょう。感染対策として大切なことは「ノロウイルスを持ち込まない・つけない」ことです。



十分な加熱調理で

ウイルスをやっつける

85℃以上で90秒以上加熱した食品をとるようにしましょう。とくに貝類は十分に火を通して。調理器具は熱湯で殺菌するなど、調理場や道具類のウイルス除去にも気を配りましょう。



しっかり消毒して

感染を拡大させない

感染者の嘔吐物などを処理したあと、手や床などに残ったウイルスで感染が拡大してしまう場合があります。嘔吐物がついたものは分けて洗浄・消毒をするなど細やかな処置が重要です。



健康づくりは幸せづくり

全国健康保険協会 福井支部
協会けんぽ

メルマガ会員募集中

メルマガ登録から健康づくりを始めよう♪

毎月10日
配信中!

登録は
こちらから

