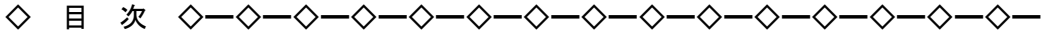


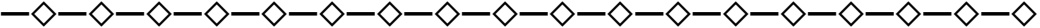
Salud (サルー) とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です

同僚や友人ご家族に「Salud! えひめ」をぜひご紹介ください。

4月に入り、新年度が始まりました。何かと慌ただしい時期ですが、こんな時期だからこそ、十分な睡眠と適度な運動、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



- ◇ 目 次 ◇
- 1. 愛媛支部からのお知らせ
- 2. 季節の健康情報
- 3. 健康づくり推進宣言 参加企業募集！！
- 4. コラム



愛媛支部からのお知らせ

◆健診受診のご案内

協会けんぽでは、加入者ご本人様を対象に生活習慣病予防健診の受診費用補助を実施しております。この平成29年3月末に、平成29年度の受診案内書類を事業主様宛にお送りいたしました。申し込み手続きの詳細につきましては、下記URLをご参照ください。

https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat410/sb4030/r90#h1_1

従業員の皆様の健康は、職場の明るい雰囲気や快適な職場づくり、さらには事業の生産性のアップに欠かせない要素のひとつです。ぜひ生活習慣病予防健診を受診いただき、従業員の皆様の健康保持増進にお役立てください。

◆お口の健康（健口）は大丈夫？

協会けんぽ愛媛支部では、愛媛県中予保健所が実施している「愛顔の健口支援協力事業所」推進事業を応援しています。この事業は、むし歯や歯周病を早期発見・早期治療することによって、お口の健康はもちろん、ひいては体全体の健康維持を目的とする事業です。

この事業に興味を持たれた方は、下記、愛媛県ホームページをご覧ください。

<http://www.pref.ehime.jp/chu52131/egao.html>

◆肝炎ウイルス検査を受けましょう

ウイルス性肝炎の持続感染者は、全国にB型が110万人～140万人、C型が140万人～180万人いると推定されていますが、肝炎ウイルス検査を受検されたことがある方は、約半数にとどまっているのが現状です。

そのまま治療しないで放置すると慢性肝炎、肝硬変、肝がんにすすむおそれがあります。

肝炎ウイルス検査は、①職場の健康診断時（※）、または②保健所③市町で申し込みをすることができます。簡単な採血ですので、一度は受けて確認しましょう。

※ 協会けんぽの生活習慣病予防検診を利用する場合は、612円（平成28年度）の自己負担額でオプションとして受検できます。

詳しくはこちら

◆健康保険委員（健康保険サポーター）について

健康保険委員（健康保険サポーター）は、協会けんぽと加入者及び事業主の方々との距離を縮める橋渡し役的存在として、支部長が委嘱し、協会から発信する各種情報に関する事業所内での「広報」、加入者からの健康保険に関する「相談対応」、健康を守る健診や保健指導等の「保健事業」の推進、事業主や加入者の声を協会へ届ける「モニター」にご協力いただく健康保険事務を担当されている方等です。

愛媛支部では、健康保険に関する各種申請等の情報や知識を持つ事業所内の心強い存在として健康保険委員をサポートするため、健康保険制度や手続き、健診の情報等をまとめた「健康保険の事務手続き」をお送りするほか、制度改正や保険料率改正等の情報を随時ご提供します。また、健康保険委員研修会を開催し、社内の健康づくり等にお役立ていただける情報をご提供します。

●健康保険委員表彰制度

協会けんぽでは、健康保険事業の推進・発展のためにご尽力いただいた健康保険委員の功績に敬意を表するため、厚生労働大臣表彰・全国健康保険協会理事長表彰・全国健康保険協会支部長表彰を実施しています。

平成28年度愛媛支部では、平成28年11月15日に松山市総合コミュニティセンターで表彰式を開催し、厚生労働大臣表彰1名、全国健康保険協会理事長表彰4名、全国健康保険協会愛媛支部長表彰8名の表彰を行いました。

▼健康保険委員（健康保険サポーター）の募集について

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat060/2470-28225>

▼健康保険委員表彰制度について

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat580/1031-115347>

季節の健康情報

▼時期に応じた健康情報や健康レシピをご紹介します！ぜひご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h29/290401>

「健康づくり推進宣言」事業 参加企業募集！！

事業主が「健康経営」（注）に取り組むことを宣言し、従業員の皆様の健康増進と、生活習慣病の重症化予防を、協会けんぽ愛媛支部とともに推進していく事業に参加して下さる企業を募集しています。

参加企業も100社を超えました！

また、「健康づくり推進宣言」をされた事業所に対するインセンティブ（特典）として、伊予銀行と協力連携し、事業主様向けビジネスサポートローンを利用する際の金利優遇制度を設け、運営を開始しました。

▼「健康づくり推進宣言」「ビジネスサポートローン」についてはコチラ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat070/20160810001>

▼参加企業一覧はコチラ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat070/20160810001/20160513001>

（注）「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。健康経営とは、社員の健康を重要な経営資源と捉え、健康づくりに積極的に投資することで、社員のモチベーションや生産性向上を図り、ひいては企業価値を高めていく経営スタイルです。

いつやるか、食前か食後か？

運動することはいいとわかっているけど、なかなか続かない方も多いのではないのでしょうか。しっかりと目的意識をもって、なぜ何のために運動するのかを再度自覚して、楽しい運動にすれば続けられるのではないのでしょうか。

さて、今回はウォーキングにしばって、いつどんなふうに行くのが効率の良い運動なのかを考えてみたいと思います。

まず健康な方がダイエット目的でウォーキングする場合、もっとも脂肪が使われる時間帯は朝食前の血糖値が下がったとき。早起きして朝食前に歩きましょう。

次に糖尿病の方では食後が理想的。もっとも血糖値の上がる食後1時間から2時間がねらい時。朝食後の通勤時間をうまくつかうのもいいかも。1駅手前で降りて、ウォーキング。家事をするなら朝食後にしっかり。血糖値が高いときは脂肪ではなくグルコースから使われるので血糖値を低下させる効果が高いのです。

しかし、お年寄りには食前の運動は要注意。血糖低下や血圧低下で意識消失やふらつきなどが起こり、転倒の原因にもなります。体力に自信のない方、70才以上の方には食後の運動をお勧めします。

ではどのようなウォーキングがよいでしょうか。お勧めはインターバル速歩。インターバル速歩とは、「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と、負荷の少ない「ゆっくり歩き」を合わせることで、筋力・持久力を無理なく向上させることができるうえ、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などにも効果があると開発した信州大学の医師たちが自信をもって勧めています。

ポイントは

- 1) さっさか歩き・ゆっくり歩きを交互に3分から5分間ずつ繰り返す。
- 2) 1日にさっさか歩く速歩を15分以上、週4日以上を続ける。
- 3) 正しい姿勢、大股歩きをキープするために荷物もたない。
- 4) ウォーキングのあと30分以内に牛乳を1杯200ml飲むこと。

以上を続けると3か月から6か月で効果が出ます。血圧が下がり、血糖が下がり、体力がつかます。そこで健康寿命が延びることになります。

インターバル速歩の効果をあげるためには正しいフォームで歩くことが大切です。胸を張って歩きましょう。腕を前後に振りますが、前方に突き出すのではなく、軽く後方に引く感じがよく、こうすることで胸を張った姿勢にもなります。

インターバル速歩は速歩きとゆっくり歩きの繰り返しですが、速歩は各自の歩く最大速歩の70%を目安にしてください。ややきついなと感じる程度がよいでしょう。速歩の合計タイムが15分以上になることを目安にしてください。

では実際にインターバル速歩を行った方を紹介します。

Aさん72才男性は12年前に脳梗塞を患い、左半身に軽い麻痺が残りました。そして5年前には糖尿病を担当医に指摘されました。そこで一念発起し、インターバル速歩に挑戦。運動といえばたまにするゴルフのみでしたが、インターバル速歩を始めてから、わずか2か月余りで血糖値が正常化。服用していた糖尿病の薬もやめてよいと担当医に言われ、ますます歩くことにはまっていきました。

朝でも夕方でも自分のペースで実践できるので続けやすい。出かける時も車を使わずに早めに家を出て歩いたりしています。筋力アップのためには少しきつく感じるくらいに運動する必要があるので、意識して上り坂を通るようにしています。

このインターバル速歩は信州大学のある長野県松本市で始まった活動で、生活習慣病の改善にも大いに役立ち、インターバル速歩のあと30分以内に牛乳1杯200mlを飲むと、痛んだ筋肉を修復し、筋肉の材料となるアミノ酸を取り込みやすい状態になっていますから、筋力アップが期待でき、また骨粗鬆症にも効果があると期待されています。

脳神経外科医 角南 典生（すなみ のりお）

=====

▼こちらから「Salud!えひめ」のバックナンバーをご覧ください

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat130>

□□□発行 全国健康保険協会（協会けんぽ）愛媛支部
〒790-8546 松山市三番町7-1-21ジブラルタ生命松山ビル5階
TEL 089-947-2100（代表）
ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/>

▼配信停止を希望される方はこちらから

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_1/index.do

▼登録情報を変更されたい方はこちらから

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_2/index.do

※現時点の登録情報が記載されていますので上書き入力にて変更してください。
