

みなさんにはいつまでも元気でいてほしい

健康寿命をのばそう

健康寿命とは、日常生活に支障がなく、暮らせる期間のことです。



からだ、動かしていますか？

発達した交通機関と車社会の恩恵を受け便利な世の中になりました。一方で運動不足の人の割合は確実に増加しています。たとえば、歩数はこの10年間で大人の男性で8200歩が7200歩と約1000歩減少しています。日常生活における身体活動の減少は肥満や生活習慣病の発症の可能性を上げ、病気を招きます。

身体活動を多くすることが 健康寿命を長くする

運動は、単にエネルギーを消費して肥満を予防することだけが目的ではありません。

実は多くの病気が運動不足と関連しています。運動しているときは、全身の臓器がその影響を受け、とくに循環器系、呼吸器系、筋・骨格系は最も影響されます。これにより、心筋梗塞や狭心症に代表される虚血性心疾患や脳梗塞など、動脈硬化がもとになる病気の予防になります。

運動すると放出されるお宝ホルモンがあります。筋肉から放出される乳酸などの疲労物質は、脳にある下垂体という器官を刺激して、成長ホルモン分泌を促します。これは若さと健康を保つ大切なホルモンです。筋肉から分泌される血管増生因子「ミオトニン」は血管年齢の若返りに

作用しますし、「ミオカイン」という物質が脂質代謝を改善し、脂肪分解を助けます。体の中で一番大きい筋肉が太もの前側にあるので、ここを動かす事（いつもより靴一足分広い歩幅でウォーキング）が一番効率がよい運動です。

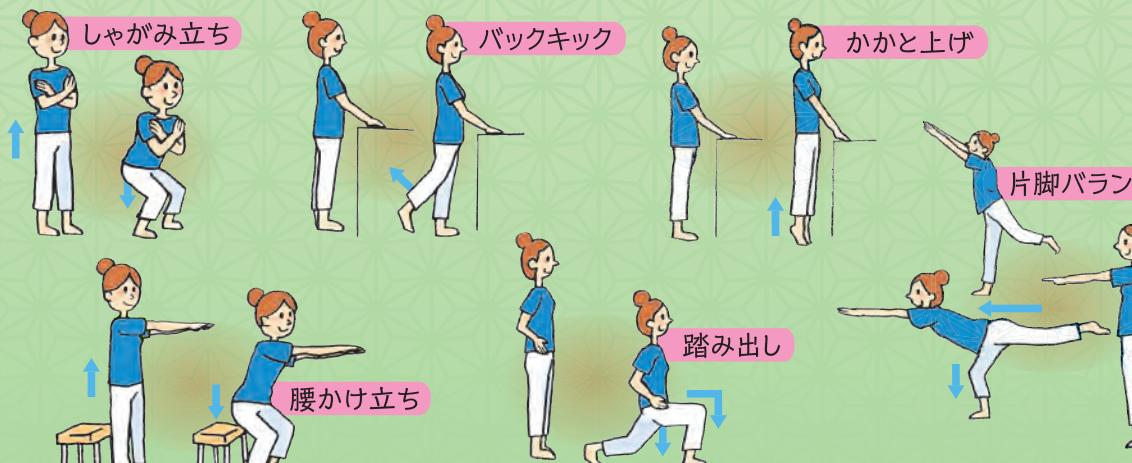
そうはいっても、運動する 時間がない！

運動に限らず体を動かすことが大事です。すべて的人が運動習慣を身につけるのは現実的に難しいことから、運動する時間や意欲はなくとも、掃除や布団の上げ下ろし、洗濯物干しなどを積極的に行ったり、エスカレーターを使わないなど生活活動を充実させることで、健康を守る事が出来ます。理想的には生活活動を積極的に増やしながら、週2回程度の運動習慣も身につけられればベストです。

忙しい方は10分程度の短い時間でもつねに動くよう心がけ、今より10分多く歩くなど意識し、1日に有酸素運動を行った合計時間が30分以上になるようにしましょう。

プラス10

衰えてきた足腰を強くする、下半身の簡単運動



ふじみ野支部

～健常体操とメタボ対策の話～



さいたま南支部

～足裏健康測定と足裏を鍛えるトレーニング教室～



足裏健康測定器の上に乗り、外反母趾（かいはんじ）や偏平足など、足の裏の状態を確認します。

川越支部

～健康料理教室～

もっと野菜や果物を食卓に

日本人の食卓は野菜や果物がふそくする傾向があります。野菜や果物には体調を整える栄養素がいっぱい。また体重のコントロールに重要な役割を果たしたり、心臓病などの循環器疾患や食道がん、胃がんなどの消化器系がんの予防に役立ちます。もっと食卓に野菜や果物を増やしましょう！野菜は1日に350gが目安ですが意識しなければ食べきれない量です。

1食にたべる野菜の量

毎食110g～130g



野菜をたくさん食べるため

食事の際には必ず野菜をとりましょう。また1日に1回は果物と海藻を食べることを意識して。

野菜は体にいいとわかっていても、生野菜では食べられる量が限られますし、忙しい朝などつい食べそびれてしまがち。食べる野菜、

調理法、外食での食べ方の工夫などで食べやすいうようにしましょう。

- 朝からしっかりとれるよう、サラダや野菜ジュースは前夜に用意。
- 煮物や炒め物にすれば「かさ」が減るので、生食の3～5倍食べられる。
- 外食ではなるべく野菜が多い店やメニューを選ぶ。
- すぐ使える冷凍食品をストックしておく。枝豆、ブロッコリー、ホウレンソウ、インゲンなどいろいろあります。
- 肉料理や魚料理などの主菜にも、野菜をたっぷり付け合わせる。
- 何種類かのドレッシングを用意しておくと味に変化が。

草加支部

～糖尿病予防のための料理教室～



狹山支部

～低カロリーでおいしい料理教室～

あなたの健康と笑顔を守りたい

～埼玉土建国保の保健事業のとりくみ～

埼玉土建の保健委員は

全県で約650人の保健委員が活躍しています。埼玉土建の社会保障対策部の方針に基づき「仲間の健康の守り手」として、また自らの健康づくりを実践するとともに、家族や仲間の健康を守る活動をしています。

1.保健大学と保健委員研修会

～保健委員の育成～

健康のことが楽しく学べます。体のしくみや、簡単にできる健康チェックのやり方、知っている得する身体にいいことなどを、医師や管理栄養士、保健師など専門家から学びます。また簡単にできるストレッチの実技講習もあります。



卒業された方には埼玉土建の保健委員として、できる範囲で組合の健康行事などのお手伝いをお願いしています。



2.各支部の健康教室の取り組み ～分会や班の仲間に広め、仲間の健康を守ります～

中部支部 ～筋力トレーニング～

分会や班の仲間に対象に生活習慣病予防の学習、料理、体操など様々なテーマで希望に合った内容で開催します。

健康チェックは尿、便潜血、血压、体脂肪などの検査で生活習慣病や大腸、腎臓の病気の発見につながります。



東松山支部 ～腰痛さよなら教室～



草加支部 ～糖尿病予防のための料理教室～



狹山支部 ～低カロリーでおいしい料理教室～



加須支部 ～どけんまつりで健康チェック～



告示

国保組合では下記の要領で第93回組合会を開催します。

- 議題 2016年度事業計画、2016年度予算
- 対象 組合会議員、理事・監事、顧問、国保事務局員
- 日時 2016年2月21日(日) 午前10時開会
- 会場 保健センターけんき館3階 多目的ホール

お知らせ(重要)

東京ディズニーリゾート®「マジックキングダムクラブ」の終了について

マジックキングダムクラブ事務局より2016年3月31日をもって「マジックキングダムクラブ」終了の通知がありました。

●マジックキングダムクラブ・メンバーシップカードについて

マジックキングダムクラブ・メンバーシップカードは、現在の有効期限2016年3月31日をもって無効となります。尚、無効になったメンバーシップカードの返却は必要ありません。



「医療費のお知らせ」をお送りします

平成27年9月、10月に受診された「医療費のお知らせ」を1月末に郵送します。国保組合では、保険証を使いいたい時の医療費について、皆さんに关心を払っていただくためにこのお知らせをしています。

※この通知は「お知らせ」ですので、「医療費控除」等には使えません。また、再発行できませんのでご注意ください。

お問い合わせは ▶ 審査課 048-839-0071

確定申告に使用する「保険料払込証明書」は、所属支部にお問合せください



発酵食品の力

あなたの冷蔵庫の中には、いま何が入っていますか？

野菜やお肉が並ぶなか、きっとヨーグルトなどの発酵食品もあるはずです。

今回は、たびたび健康づめで取り上げられる発酵食品の魅力に迫ります。

輝く未来に向かって ～国保組合の45年～

落成

個人登録簿登録簿

2004年3月2日

個人登録簿登録簿