

スマート・ライフ・プロジェクトの紹介



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

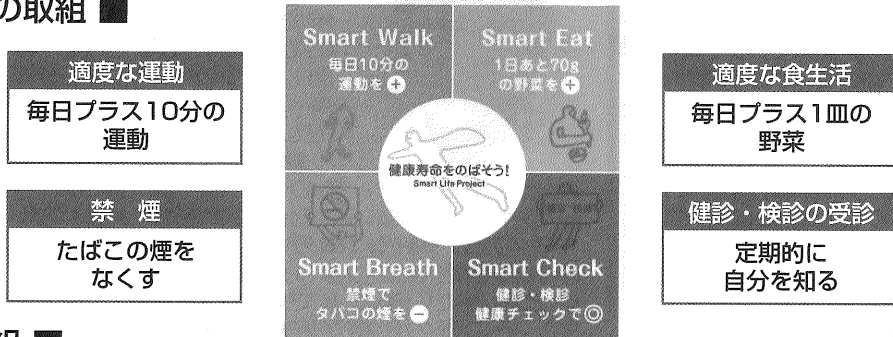
「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。

運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。

2014年度からは、これらのアクションの他、健診・検診の受診を新たなテーマに加え、更なる健康寿命の延伸を目指した活動です。

勝又健保では、千葉県健康福祉部健康づくり支援課と共に、職場や家庭でできる取組を紹介してまいります。今回は「WORK+10」と題し、毎日プラス10分の運動を具体的に紹介します。

■ 厚生労働省の取組 ■



《厚生労働省ホームページより》

■ 千葉県の取組 ■

千葉県では、働く世代を中心に日常生活における歩数や運動習慣者の割合(*1)が低くなる傾向にあります。そこで厚生労働省の適度な運動「毎日プラス10分の運動」をメニュー化し取り組みやすくしました。

休憩中にまとめてやったり、仕事時の気分転換に少しずつやってみては如何でしょうか

(*1) 千葉県H29年度生活習慣に関するアンケート調査結果

「WORK+10」パンフレット



そんなあなたにお薦め



毎日仕事で忙しいし休日はゆっくり休みたい...

そんなあなたにこそWORK+10がおすすめです。仕事の合間に1回1分の運動でも、10回やると10分。生活習慣病や認知症の発症予防だけでなく、**ロコモ予防**にも効果があります。

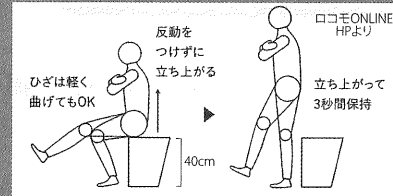


ロコモってなに?

筋肉や関節など運動器の障害で、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のことです。正式には、**ロコモティブシンドローム**と言います。



- ロコモチェック!
- 1 イスから両足で立ち上がれますか?
 - 2 イスから片足で立ち上がれますか?
 - 3 反対の足でもできますか?



1週間のプログラム例

A: 休憩中等にまとめてやるパターン
B: 仕事時の気分転換に少しずつやるパターン

実施時間	合計10分	月	火	水	木	金
① 始業前	3分	ラジオ体操				
② 10時	2分	スクワット ふともも裏 ストレッチ	立ち上がり 二の腕 ストレッチ	ヒールレイズ 肩ストレッチ	スクワット ふともも裏 ストレッチ	立ち上がり 二の腕 ストレッチ
③ 昼休み	3分	片足立ち 首ストレッチ				
④ 15時	2分	ヒールレイズ 肩ストレッチ	座り片足上げ ひじ回し	腰・背中 ストレッチ ひじ回し	ヒールレイズ 肩ストレッチ	座り片足上げ ひじ回し

運動例 (他に肩こり・肩痛予防、腰痛予防があります)

下肢筋力アップ



片足立ち

1分×2回(左右)

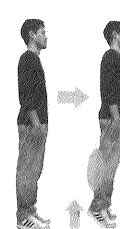
- ① 姿勢をまっすぐに立ちます。
 - ② 床につかない程度に片足を上げて、1分保持します。
- ※転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



座り片足上げ

30秒×2回(左右)

- ① イスに深く腰かけます。
 - ② 片方の足は床につけたまま、もう一方は足首を直角に曲げ、膝をまっすぐに伸ばします。
 - ③ 伸ばした足のかかとを床から10cm離し、30秒保持します。
- ※股関節痛、人工股関節の方は行わないようにしましょう。



ヒールレイズ

1分:15回

- ① 立った状態で両足のかかとを上げて、ゆっくりかかとを下ろします。
- ※かかとを上げすぎると転びやすくなるので注意しましょう。

《千葉県健康福祉部健康づくり支援課:「WORK+10」より抜粋》

10月は「ピンクリボン月間」です

無料配布の
お知らせ

ピンクリボン月間とは・・・

「乳がんが悲しむ人を一人でも減らしたい」との思いから、1980年代にアメリカで始まったピンクリボン運動。日本でも2000年頃から広がり始め、毎年10月を「ピンクリボン月間」とし、「乳がんの早期発見・早期治療」を啓発しております。

勝又健保では、自己検診用「Brest Self Checker (ブレストセルフチェッカー)」を配布いたします。

配布対象: 被保険者は女性のみ

被扶養者は8月に実施した特定健診
アンケートに回答頂いた方

在籍基準: 10月1日現在

配布予定: 10月中旬

配布方法: 事業所経由

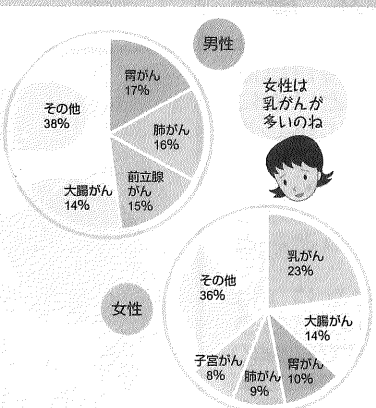
乳がんになりやすい年齢

乳がんは30歳代から増加をはじめ、40歳代後半から50歳代前半でピークを迎え、その後は次第に減少します。仕事や育児をしている時期になりやすいですが、予後の良い疾患で、早期発見・早期治療で90%以上が治ると言われています。

自己触診が早期発見のカギ

ほかのがんに比べると乳がんは、自分自身で調べることができ、早期に発見すれば治癒の確率が高いことが特徴です。自己触診は早期発見につながります。月に一度、自分で乳房の状態をチェックする習慣をつけましょう。

千葉県民に多いがん
(千葉県がん事業報告書第22報より)



触診時期

- 月経のある方
月経開始から1週間から10日の間くらい
- 閉経されている方
月に一度日にちを決めて

台風15号により被災された皆様へ

この度の台風15号により被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

今回の被災者に対して、内閣府では「災害救助法」の適用を決定致しました。対象者などの詳細は、「内閣府」又は「勝又健保」のホームページをご覧ください。

《措置内容》

- ① 保険証がない場合の医療機関の受診の際保険証を提示できない(紛失・消失・手元に無い)場合でも、医療機関の窓口で「氏名・生年月日・連絡先・事業所名」を申し出れば受診が可能です。
- ② 医療機関等窓口における一部負担金の猶予または免除(令和2年1月末日迄)

※すでに支払い済みの場合は後で精算が可能です

(内閣府 http://www.bousai.go.jp/taisaku/kyuujo/kyuujo_tekiyou.html)

房総勝栄荘の一時閉鎖のご案内

台風15号により、ロビーの一部が雨水等により水浸しとなり、9月17日現在、復旧の見通しが立っておりません。再開の際は、ホームページ等でお知らせ致します。