

集まって楽しい、知って得する健康セミナー

健康づくりはワールドグループの各事業所で随時行われています。
今後も皆さまのご参加をお待ちしています。

Healthy Square
ヘルシー広場

Healthy Life
ヘルシーライフ

私の健康、みんなの健康!

日頃実践されている健康管理のアイデア・方法を
提供いただきましたので、ご紹介します!

嗜好品 セミナー開催!

血糖・脂質の有所見者の増加がみられるため、この対策として、糖質や脂質の摂り過ぎにつながる嗜好品を取り上げました。アンケート結果より、間食でよく食べているチョコレートのカロリーと歩行のカロリーとを結びつけて、食べた分のカロリーを消費しないとその分体重の増加につながることを解説し、間食のとり方を意識していただくことを目的としました。

クイズ

Q. チョコレート1片 (23kcal)のカロリーを消費するには普通歩行で何分歩いたらよいでしょう?

※体重50kgの場合

① 5分

② 10分

③ 15分



実施日	平成22年9月30日(木) 11:30 ~ 13:30
会場	神戸本社 食堂
参加者	170名(男性46名・女性99名・無回答25名)

クイズ正解率 全問正解 25.3%(43名)

クイズの答えは10分でしたが、15分と答えた方が73.5%と多く、5分と答えた方はわずか1.2%でした。多くの方が、たくさん歩かないと消費しないという意識を持たれていました。1片で10分の歩行というのは少なく感じますが、5片食べると会社から三ノ宮(徒歩約40分)まで歩かないと消費しないことを伝えると「うわー、もっと食べているかも」という声も聞かれました。今後も、身近な食材を使って日頃の生活習慣に結びつくように取り組みます。

自分で決めた目標を毎日継続!

健康とは何か?と考えると、何度かいろいろなことを試みましたが長続きせず、いつもの生活に戻るといって繰り返してました。ある事がきっかけで4年前から犬の散歩を毎日どんな時もかかさず1年365日続けています。また、お酒もタバコも止めました。このおかげで、持病の喘息も出なくなり、風邪も引かなくなりました。更に、体重も大きく増えることもありません。健康とは「自分で決めた目標を毎日継続して行くこと」と今元気な状態になって思っています。

次の目標は、90歳まで元気に生活する!に決めました。



(株)ワールドジャージサプライ
<彦根工場>
矢澤 安紀子さん

保健師よりひとこと

ご自身で決められた目標である犬の散歩を毎日継続され、さらにお酒とタバコも止められ、体には様々な良い変化がみられていますね。「健康」について考え自らが継続可能な目標を掲げ継続されている姿勢はとて素晴らしい事だと思います。犬の散歩のような酸素運動は、全身の血流が良くなり免疫力が高まります。また禁煙によりタバコの煙に含まれる有害物質が取り除かれ、今まで低下していた免疫力が正常機能し、同時に気管支の炎症が軽減したことで喘息が治まったのかもしれない。今後も、日々の生活の中で出来る事から矢澤さんのペースで継続頂き、目標とされている「90歳まで元気に生活する」を目指し、頑張ってくださいね。



A. 答え

② 10分

今回のポイント!!

チョコレートや飴など、少量食べる分には、10~20分余分に歩いたり、体を動かすことで消費可能です。しかし、無意識に食べ続けていると日常生活の活動では消費しきれないほどの過剰なカロリー摂取となり脂肪として蓄積されていきます。毎日少しずつ過剰なカロリーを蓄積することのないよう、食べる量を意識して食べた分はしっかり体を動かして消費することが重要です。

平成23年度健康診断がはじまります。
去年の健診結果を確認しましょう!

ヘルスサポートシステム(HSS)を活用しよう!

ヘルスサポートシステム(HSS)で健診結果(過去健診~最新健診)を確認できます。

ヘルスサポートシステムは24時間いつでも健診結果を見ることができます。また、【オンライン診断】では健康づくりのサポート情報も満載です。
※新規ご利用には予めユーザー登録が必要です。

◆利用方法

(注)携帯電話には対応しておりません。

ホームページの右記アイコンから登録することができます。この機会に是非、ご登録下さい!

健保ホームページ

<http://www.world-kenpo.com/index.html>



オンライン診断

メタボリックシンドローム危険度セルフチェック

メタボリックシンドロームの状態になると動脈硬化が急速に進み、重い生活習慣病につながります。自分自身でチェックしてみよう。

● バランスのとれた食事していますか?
あなたの日常の食生活を総合的に評価し、点数で分かりやすく表示します。改善のアドバイスもしてくれます。

▶ 食生活診断

【オンライン診断】では、ご自身の健康度合いを楽しく確認できます。

あなたの健康は晴れ?
それとも曇り時々雨?を診断する
『健康体力診断』

あなたの健康年齢は何歳?
生活元気度は何点?を診断する
『健康度予測』

2010ウォーキングフェスタ秋

ラッキー順位NO.発表!

結果報告

1. ラッキー NO. [025]

賞品 AM&FM
ラジオ付万歩計

2. ラッキー NO. [575]

賞品 高機能万歩計
歩数14日間メモリーなど
さらに、ウォーキングアップを...

3. ラッキー NO. [317]

賞品 オムロン婦人用体温計
健康管理の手助けに!

健康保険組合より 年2回のウォーキングフェスタ。季節のいい時に実施しています。運動への気付きのきっかけになっていただければと考えています。せっかくの歩く習慣を是非、継続してください。

募集! あなたのウォーキングコースを紹介してください!!

紹介者とお勧めコースの写真&コメントを健保にお送り下さい。健保だよりに掲載の方には、粗品を差し上げます。



Quiz 賞品が当たるクイズ!

Q.1 インセンティブ制度・申告の締切は?
平成23年〇月〇日
※ヒント...P.7をご覧ください!

Q.2 チョコレート(23kcal)を消費するのに何分歩く?
※ヒント...P.13をご覧ください!

賞品 正解の中から抽選で5名の方に「サラヤ(株)の衛生対策セット」を差し上げます。
※当選は発送をもってかえさせていただきます。

応募方法

官製ハガキ、メールまたはFAXで! 下記の①~⑤を記し、下記までご応募下さい。

- ①クイズの答え ②参考になった、またはおもしろかった記事3つ
③会社名・部署名または店舗名 ④氏名 ⑤ご意見・ご感想

※下の【個人情報のお取り扱いについて】をお読みになり、ご同意いただいた旨をご記入の上、クイズにご応募いただきますようお願いいたします。

〒650-0046 神戸市中央区港島中町6丁目8-1
ワールド健康保険組合「健保だより vol.42 クイズ 係」
メール: world-kenpo@world.co.jp FAX: 078-302-9472

「健保だより8月号」クイズの答え
Q.1: ころろ / Q.2: ジェネリック医薬品
ご回答いただいた皆様、ありがとうございました!

【個人情報のお取り扱いについて】1.クイズ回答でご提供いただいた個人情報は、当組合の個人情報保護方針(<http://www.world-kenpo.com/>)に基づき、安全かつ厳密に管理します。2.個人情報は、クイズ回答者の管理と賞品発送のために利用します。それ以外での利用は一切いたしません。尚、不明な点について当組合にご連絡させていただく場合があります。3.個人情報をご提供いただけない場合は、クイズ参加に支障の出る場合があります。4.個人情報は、第三者に開示・提供・委託することはありません。5.個人情報の開示・訂正・削除やご不明な点については、当組合の個人情報保護相談窓口(電話:078-302-8185)までご連絡下さい。