

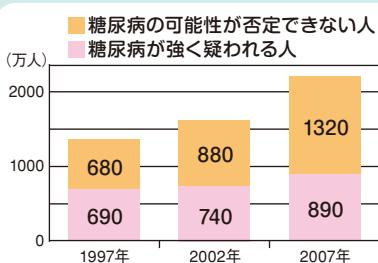
よく見ると 危険!

糖尿病が怖いワケ

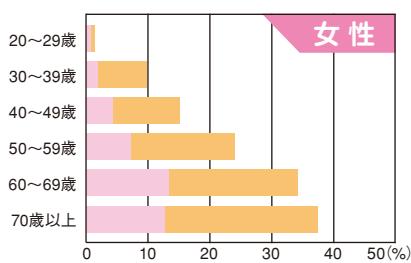
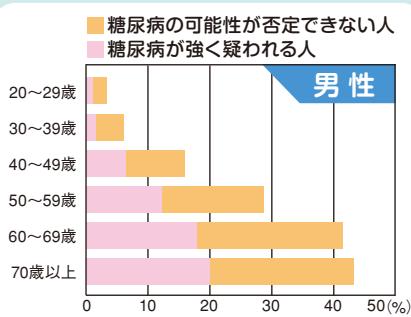
今や40代以上のおよそ3人に1人が糖尿病あるいは糖尿病予備群となっている一方で、受診せずに放置している人が半数いるという現状に警鐘が鳴らされています。

肥満がなくても内臓脂肪がたまれば、糖尿病の危険性は急上昇! 知らないうちに動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、人工透析が必要な状態に! 今や「国民病」とも言える糖尿病の本当の恐ろしさを理解しておきましょう。

●糖尿病患者&予備群者数の推計



●年齢による割合



参照:平成21年 国民・栄養調査より

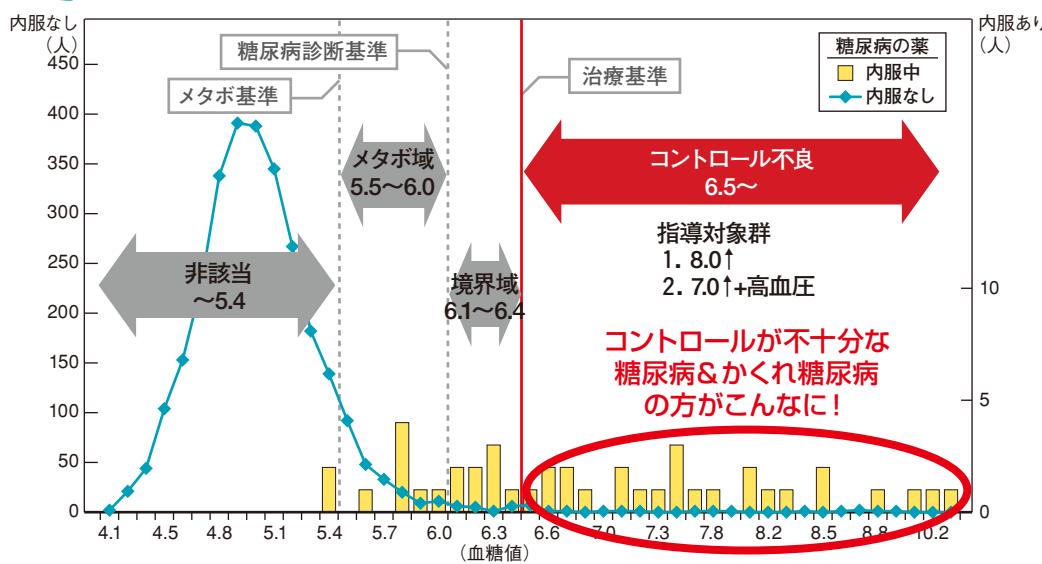
●人ごとではない、高血糖! 生活習慣により誰でも起こる可能性がある!



欠食も肥満・高血糖のもと!

一食抜いたり、夜遅くの過食や間食をするのもやめましょう。食事の時間が空きすぎると、身体は飢餓状態となり、次の食事で血糖値が上がりやすくなるほか、中性脂肪にして蓄えたり、代謝を少なく抑えようとします。また、食べてすぐ寝てしまうと血糖値はなかなか下がらず、使われなかつたエネルギーが脂肪として蓄えられ、肥満の原因にもなるので要注意。

●ワールドグループ社員の血糖値は大丈夫?



▶ワールド健康保険組合では、糖尿病によるさまざまな合併症を予防するため、治療の有無に関わらず、一定条件を超えたハイリスク群に対して保健指導を行います。

既に治療を受けている方も、もう一度ご自分のコントロールの状況を確認していただき、合併症予防について一緒に考えていきましょう。

自己血糖測定機器も用意していますので、面談時、ご希望の方には空腹時以外の血糖値の確認もしていきます。

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。

日頃、健康に対して特別何かしているという事はなく、運動といえば、通勤時に往復で30分歩くことぐらいです。私の家は犀川の近くで、河川敷を歩くのはとても気持ちがよく、いい散歩コースになっています。あとはよく寝ることでしょうか…。家には猫が6匹いるので、休みの日はよく一緒にお昼寝をして、ついつい寝過ぎてしまいます。嫌な事があっても猫達の顔をみると、心が安らぎます。私にとっての一番の健康の秘訣は、猫達と一緒にいて、ストレスをためないことかもしれません。



(株)リドー
井波 明美さん



(株)リドーは 敷地内禁煙です！

縫製工場において出荷する商品にタバコの臭いが付いてはいけないという考え方から、敷地内に喫煙スペースが無く、禁煙を推奨しています。今後もこの考えを継続していきます。

(保)健師 よりひとこと

休日に大好きなネコちゃんとお昼寝…ほのぼのして素敵ですね。最近はアニマルセラピーとして多くの分野で活躍している動物がいますが、井波さんにとては6匹のネコちゃんが癒しや安らぎを与えてくれるのですね。これからも6匹が元気でいてくれますように。30分くらいの散歩は初心者にも無理のないよい運動になります。散歩の際は木陰を選んで歩いてくださいね。そうそう、ネコちゃんとお昼寝は気持ちよさそうですが、寝すぎて生活リズムを崩さないようご注意を！



おしらせ

《斡旋》家庭用常備薬について

特別斡旋価格で、購入することができます。



お問い合わせはこちらへお願いします。

申込方法

今回の健保だよりに挟み込まれている【申込書】または、インターネットから申し込みすることができます。

お届け

希望お届け先(日本国内に限ります)にお送りします。自宅への送付で、大変便利。

送料

申込金額
3,000円以上の場合は 送料無料！
(3,000円未満の場合は、送料一律420円)

購入金額振込

郵便局またはコンビニエンスストアからお振込ください。

ご注意

この斡旋は、ワールド健康保険組合被保険者・被扶養者の方が対象になります。被保険者・被扶養者以外の方の申し込みはできません。

『ウォーキングフェスタ秋』 エントリーのお知らせ

秋の爽やかな風のもと、楽しくウォーキングしてみませんか！日々の運動量をチェックするキッカケになります。

エントリー方法

①ホームページからWEBで申込
または、

②ホームページからエントリー用紙をプリントアウトして、健保へFAX

エントリー
お忘れなく！



ワールド健保ホームページ

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

エントリー締切

2012年9月24日(月)

実施期間

2012年10月1日(月)～31日(水)

ウォーキングフェスタ
初参加の方には
万歩計を
差し上げます！



Quiz

賞品が当たるクイズ！

正解者の中から抽選で10名の方に「スポーツタオル」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。

**Q.1 缶ビール350mlに含まれる糖質は
3gのスティックシュガー何本分？**

※ヒント…P.3をご覧下さい！

**Q.2 40歳以上の何人に1人が
糖尿病・糖尿病予備群？**

※ヒント…P.5をご覧下さい！

「健保だより3月号」クイズの答え

Q.1: 9.5% / Q.2: 健康管理事業推進委員



スポーツ
タオル

※ブルー
または
アイボリー



ご回答いただいた皆様、
ありがとうございました！

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

■〒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.47クイズ係」

■メール: world-kenpo@world.co.jp

■FAX: 078-302-9472



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

【個人情報のお取扱いについて】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為に利用します。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から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。