

Health Management

for Ladies

～ 健康の自己マネジメント力を養いましょう～

健康診断は、身長・体重～血液検査や心電図まで様々行います。

結果が届いたら「総合判定」を見て「終了!」という方も、多いのではないのでしょうか。

専門知識がなくても、結果票の検査値を読み取る事で、体の中の状態を確認することができます。

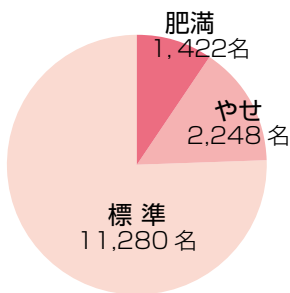
健康診断の結果を一步踏み込んで見ることで、健康の自己マネジメントに活用しましょう。



Check!

体重・身長

基本は
BMI!
(体格指数)



平成 27 年度 (2015 年)、定期健康診断を受診した方 14,950 名の内、BMI が「標準」は 75.5%、「やせ」が 15%、「肥満」が 9.5% でした。BMI は、手軽にわかる肥満度の目安です。計算で求められますので、確認してみましょう。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

★ WG 基準

やせ	標準	肥満
(BMI 17.9 以下)	(BMI 18.0 ~ 24.9)	(BMI 25.0 以上)

極端な「やせ」や「肥満」は、体になにかしらの負担がかかっています。体重コントロールは、自己管理の基本です。

Check!

血液検査

①「血色素量」ヘモグロビン値をチェック!

★ WG 基準

標準値
12~15 g/dl

注意したいのは、血色素量値が低い場合です。

生活改善値
10~11.9 g/dl

「貧血」の傾向が見られます。BMI が「やせ」の場合、婦人科疾患のリスクが高まります。

要受診値
9.9 g/dl 以下

体の中は酸素不足の状態です。「動悸」「息切れ」「めまい」「立ちくらみ」「朝起きられない」などの症状がありませんか? 原因は、「鉄分不足」「偏った食事」「体質」「他の病気(婦人科系)」が考えられます。この値の方は、即受診しましょう!

②「LDL-C」値をチェック!

エルディーエルコレステロール

★ WG 基準

標準値
70~120 mg/dl

標準値内でも、年々数値が高くなっている場合は注意です。

生活改善値
120.1~180 mg/dl

「動脈硬化」が進みつつあります。このままでは脳梗塞のリスクが高まります。女性は閉経後、女性ホルモンの減少により増加します。

要受診値
180.1 mg/dl 以上

体の中の血管はもろくなっています。自覚症状は特にならない場合が多く、原因は、「肥満」「運動不足」「喫煙」「脂っこい食事」「アルコールの摂り過ぎ」「遺伝」「他の病気(糖尿病)」と様々です。この値の方は、即受診しましょう!



健康づくりのポイント POINT!

① 朝食を摂る

体に必要な栄養は「食事」で摂ることが基本です。特に朝食は脳の働きをよくします。毎日摂る習慣をつけましょう。バランスよい食事が定着すると血色素量の値も改善されるはず!



② 運動習慣をつける

運動の刺激が血管に弾力をもたらします。基礎代謝も維持できるので、肥満予防にも。体を動かすことで HDL-C 値が増加し、LDL-C 値が下がります。



NGなもの

NG X

タバコ

体にとってタバコは害。血管を傷つけ、体の中のあらゆる臓器を蝕む為、検査値は悪化しやすくなります。

夜の間の食

夜は摂取カロリーがそのまま脂肪になります。夕食後の間食をやめると、胃が落ち着き、良い睡眠にもつながるはず。「見た目はやせ」、「実はかくれ肥満」は案外多いのです。習慣にならないよう、ほどほどに。

健康診断・各ガン検診を受けた結果、「要再検査」「要精密検査」「要受診」と判定された方は、速やかに医療機関を受診しましょう。

ご相談は、
ワールド健康保険組合 保健師まで
外線: 078-302-8185
内線: 711-4931・4932

保健事業のご案内

参加対象
社員全員

春の“健口健歩チャレンジ” ～4月エントリー始まる～



春の日差しもポカポカで、カラダを動かしたくなる季節になってきました。年2回の開催が恒例になったこのチャレンジ。「歯の健康づくり」と「歩く健康づくり」の片方または両方にエントリーし、1ヶ月間チャレンジいただくイベントです。いつも楽しみに参加いただいている方もまだ参加されたことがない方も、多くの皆様のご参加をお待ちしております！

エントリー期間：平成28年4月1日(金)～平成28年4月22日(金)

チャレンジ期間：平成28年5月1日(日)～平成28年5月31日(火)

エントリーは ①WEB登録 ②FAX送信 の2方法で受け付けいたします。
いずれも健保ホームページをご覧ください。
※店頭ポータルサイトの「お知らせ配信」からもご案内しております。



北青山ビル
トリトンビル
神戸ビル
勤務の方

歯科健診～5月申し込み始まる～

ワールド健康保険組合は「歯の健康づくり」として、「歯科健診」を実施しています。身体のメンテナンスに比べて、お口のメンテナンスは忘れがち。歯科健診では、口の中の状態をチェックし、貴方にあった歯磨き方法を教えてもらえます。年に1回、歯科健診を受診しましょう。



申込期間：平成28年5月12日(木)～平成28年5月25日(水)

健診期間：平成28年6月中旬

【今年度の予定】

生産系事業所：平成28年10月～12月頃
店舗系事業所：平成29年2月～3月頃

※歯科健診の詳細、申し込み方法は 5/1 以降、健保ホームページをご確認ください。

イチ
オシ!

法人会員スポーツクラブを利用しよう!

ワールド健康保険組合は、社員と被扶養家族(年齢制限有)の健康維持を目的に、スポーツクラブと法人契約をしております。全国各地の施設を法人価格でご利用いただけ、とてもお得!スポーツクラブごとに、いろんなイベントが行われていますので、チェックしてみてくださいね。尚、会員登録や施設の内容・利用等についての詳細は、各スポーツクラブまで直接電話してください。



KONAMI SPORTS CLUB

コナミ 法人会員

検索

コナミスポーツクラブ情報ダイヤル

0120-919-573

受付時間
平日 9:00～19:00
土日祝 10:00～18:00

Re RENAISSANCE

ルネサンス 法人会員

検索

不明な点はお電話ください。

03-5600-5399

受付時間
平日 10:00～18:00