

ヘルスアップチャレンジに参加しよう!

HEALTH
UP

いつから、どんな目標でチャレンジするかは **あなた次第!**
元気でつらつとした毎日のために、自分に合った無理のない計画で始めてみよう!
病気になる身体を作るために、より健康になるために、ヘルスアップチャレンジにご参加ください。

みんな
やってる!!

どんな目標でもOK!
いつから始めてもOK!
3ヶ月間のチャレンジで
健康習慣をつくろう!

22年度は、今までに221件のチャレンジがありました!



チャレンジの流れ

- 1 **まずは自分にあった目標を**
- 2 **挑戦期間は3ヶ月**
- 3 **目標を健保に提出**
【参加賞】
図書カード500円
- 4 **さあ実践! 楽しく続けよう!**
用紙に記録してください
- 5 **目標達成おめでとう 健保へ報告**
↓
努力賞商品券
2000円を差し上げます

[ヘルスアップチャレンジ用紙はノーツフォーム集にもあります。何度でもチャレンジしてください。]



健保組合は、あなたのチャレンジのきっかけ作りと継続のお手伝いをさせていただきます。
お問い合わせは健康保険組合までお気軽にどうぞ
担当: 桐山優子 TEL.0265-76-4023 (内線700-486)

おくすりひとくちメモ

ドラッグストア等で製品を選ぶ際に参考になさってください

お肌の乾燥・かゆみ編

よく使われる成分について説明します。
主成分以外の配合や組み合わせの違いで使い心地も様々です。

尿素 (ウレア)

角質の水分を保持する作用を強めたり、乾燥した肌や角化してしまったお肌をしっとりさせます。含有量の多さやセルズポイントのようで、10%と20%の製品が多いです。

ビタミンA (レチノール)

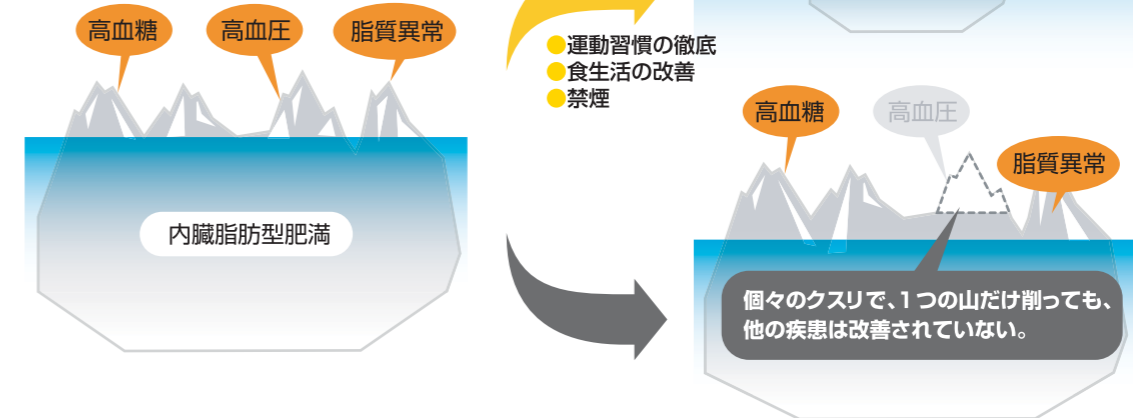
油に溶けやすい性質のビタミンで、乾燥のしすぎと角化してしまうのを、お肌の代謝を高めて改善する働きがあります。多くの製品に含まれている成分です。

ビタミンE (トコフェロール)

ビタミンA同様、油に溶けやすい性質のビタミンで、毛細血管の血液の流れをよくする事でお肌の代謝を高めて、お肌にうるおいを与えます。



メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満を水面下の大きな氷とした1つの冰山から、水面上に高血糖・高血圧・脂質異常のそれぞれの山が出ているようなもの



あなたの生活習慣をチェックしよう!

| 設 問 | はい | いいえ |
|---|----|-----|
| 20歳のときの体重から10kg以上増加している。 | | |
| 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない。 | | |
| 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。 | | |
| 同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。 | | |
| この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。 | | |
| 早食い・ドカ食い・ながら食が多い。 | | |
| 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。 | | |
| 夜食や間食が多い。 | | |
| 朝食を抜くことが多い。 | | |
| ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。 | | |
| 現在、たばこを習慣的に吸っている。 ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「これまで合計100本以上、または6か月以上吸っている者」であり、最近1か月間も毎日、またはときどき吸っている者 | | |
| 睡眠で休養が得られていない。 | | |

「はい」と答えた項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っています。

メタボリックシンドロームの予防・改善には
1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ

メタボリックシンドロームを予防・改善するためには、生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らすこと。運動習慣をもち、食生活を改善し、禁煙を始めましょう。すでに治療が必要な方は、医師の指導により、薬が必要となることもあります。



運動の習慣・食生活の改善・禁煙の目標を立ててヘルスアップチャレンジに参加しよう。

あなたは大丈夫? メタボリックシンドローム

内臓脂肪は、あまり過ぎると直接的、間接的に動脈硬化を進め、死につながる心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす原因となります。生活習慣病予防は、メタボリックシンドロームを撃退すること。メタボリックシンドロームにならないためには、たまった内臓脂肪を減らすことです。