

けんぽかわら版

あなたの生活習慣は
大丈夫？

健康への近道は「食事」と「運動」の見直しから！

健康な毎日を過ごすためには、バランスのよい食事や適度な運動のほか、禁煙や節酒、休養、健診の受診などに取り組むことが大切です。まだ実行できていない人も今から取り組むことによって、健康をより長く維持できる可能性が高まります。まずは、「食事」と「運動」を見直して、できることから始めてみましょう。

1日のパフォーマンスは「朝食」で決まる

朝食は1日の中でもっとも大切な食事で、**体内時計をリセットし、体のリズムを整える役割**があります。そのため、朝食を抜くと**体内時計がズレて時差ボケのような状態になり、パフォーマンスの低下をまねくほか、体調不良や肥満、生活習慣病のリスクも高まります。**



■ 仕事などで食事時間が遅くなるときは…

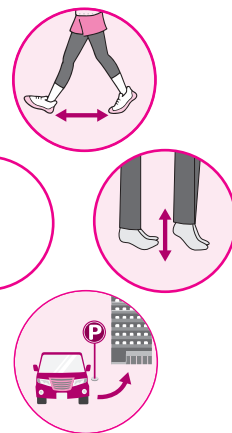
夜は**血糖値が上昇しやすくなるため、血糖値に影響を及ぼしにくい食品**を選びましょう。

例 卵、サラダチキン、ナッツ類、乳製品、カップ味噌汁、全粒粉入りサンドイッチ、もち麦入りおにぎり など

日常生活の中で「運動量」を増やす

運動は継続することがもっとも大切です。しかし、働きざかりの世代は、公私ともに自分の時間が少ない世代。運動を始めようと決意しても、時間を設けることが難しい場合もあります。そこで、**日常生活の中で運動チャンスを見つけて**、こまめに体を動かしましょう。

- 歩幅を今までより広くして、速く歩く
- 積極的に階段を使う
- 待ち時間などを利用して、かかとの上げ下げや足踏みをする
- 外出先で、車はなるべく遠くにとめる
- テレビを観ながらスクワット



■ 運動できないときほど食事のカロリーに注意！

運動できないときは、**食事のカロリーに気をつける**にしましょう。たったひと口分のカロリーでも、**運動で消費するのは大変**です。お酒やごはんなどの炭水化物、間食などは、忙しいときほど注意しましょう。

危険！タバコがもたらす健康被害

「受動喫煙」による健康被害だけでなく、喫煙者の呼気や髪の毛、衣服などに残る、タバコ由来の有害物質により健康被害が生じる「**サードハンド・スモーク(三次喫煙)**」も問題視されています。

また、加熱式タバコの主流煙には、紙巻きタバコと同程度の**ニコチン**を含む製品もあるほか、**発がん性物質**などが含まれることが報告されており、喫煙者と非喫煙者の健康に影響を及ぼすことが懸念されています。



卒煙を
お手伝い
します！

ascure卒煙プログラム

2023年2月28日(火)まで
先着順にて受付中！

参加資格 当健保組合の加入者 ※スマホでアプリを利用できる方
通常54,000円のところ…

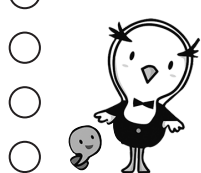
参加費用 0円 当健保組合が費用を全額負担します
※通信等にかかる費用は除く

詳しくは 健保組合のホームページ・ポスター をご確認ください。

まもなく
終了！

○ MY HEALTH WEBで
○ 医療費控除の電子申告(e-Tax)用データが
○ ダウンロードできるようになりました！

2023年2月8日(水)より閲覧可能予定



詳しくは、
「医療費のお知らせ」に
同封したリーフレットを
ご確認ください



教えて!あなたの健康あれこれ

Q あなたは1週間のうち、朝食を抜くことがありますか？

- 1 抜くことはない(毎日食べる)
- 2 週に1~2回抜くことがある
- 3 週に3~4回抜くことがある
- 4 週に5~6回抜くことがある
- 5 朝食は食べない

回答資格 当健保組合に加入する被保険者(本人)・被扶養者(ご家族)
(2月28日時点で資格を有する方)

回答方法

下記A~Dの必要事項を紙(応募用紙《健保組合のホームページよりダウンロード》または裏紙・損紙でもOK!)にご記入のうえ、メール便またはFAX(0587-24-8270)で、「ユニーグループ健保組合 けんぽかわら版係」までご送付ください。

A 回答番号 B 氏名 C 所属・拠点 (プレゼント送付先となります) D 保険証の記号・番号



※当選発表はプレゼントの発送をもって
かえさせていただきます

回答期限
2月28日必着

公示 2023年度 任意継続被保険者の平均標準報酬月額の上限は
240,000円(変更なし)です。

