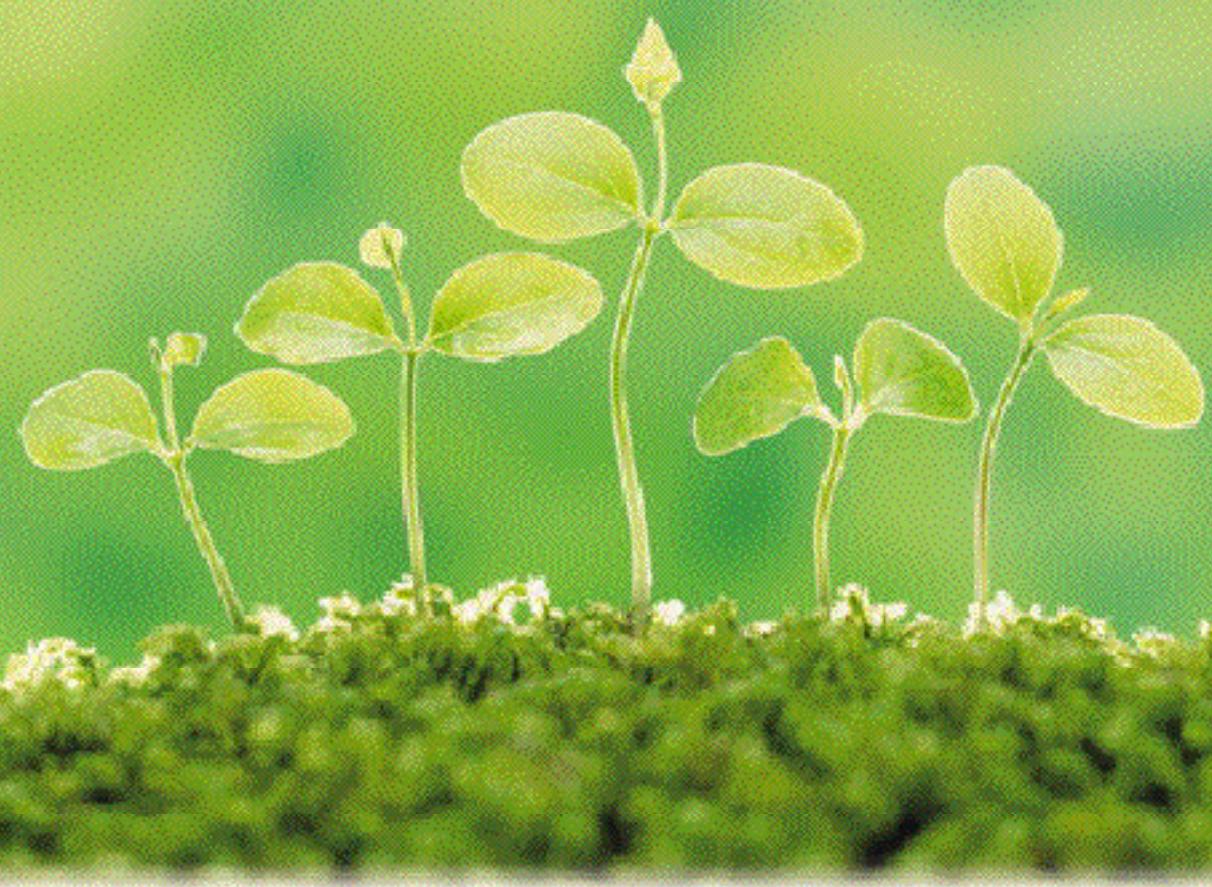


ダイハツ健康保険組合

# 健保だより

2008  
春  
No.84



ご家族のみなさんとともに読みください

# Top Interview トップインタビュー

ダイハツ健康保険組合では、本年4月から、生活習慣病(メタボリックシンドローム)の予防をねらいとした「特定健診・特定保健指導」を、被扶養者を含む40~74歳の方を対象に開始いたします。

皆様方お一人おひとりは、それぞれ健康を意識した毎日をお過ごしのことと思いますが、今回は、ダイハツ工業・の箕浦社長に健康管理の秘訣をお聞きしました。



ダイハツ工業株式会社  
箕浦 輝幸 社長

## 「食事」「運動」「リフレッシュ」が基本

お忙しい毎日だと思いますが、ご自身の健康管理についてどのようなことに注意されていますか？

(この歳になって) 健康に注意を払うということは、若い頃の無茶苦茶な生活のツケが来たという自覚があるということですよ(笑)。私自身、1年ぐらい前までは大食漢でした(笑)。若い頃に比べると運動量が減っているにも関わらず同じように食べていたので、肥満だとかコレステロール値が高いという健診結果になっていました。これではいかんということで、「食事」「運動」「リフレッシュ」の3つに気をつけるようになりました。

## 食事は量に気をつけています

「食事」面で心がけているらっしゃることはなんですか？

朝は、前夜の食事がどうしても遅くなることが多いので野菜ジュースだけです。もっとも、前日の18時ごろに夕食を食べる人はちゃんと朝食を吃べることは大切でしょうけど。昼食も脂っこいものはなるべく避けています。夜は、外食が多いので量に気をつけています。出された料理の2割は残すようにしています。これで、1年で2kgほど減量しました。でも大阪は食べものがおいしいので、食べた後に「しまった！」ということが多いですが(笑)。

## ウォーキングは1時間ほど

「運動」はいかがですか？

休日はゴルフ中心になりますね。平日は、夜22時ぐらいまでに家に帰ったときは、両足にウエイトをつけて1時間ほどウォーキングをします。部屋のなかではテレビを見ながらダンベルを使って筋トレをします。



## 甲子園のライトスタンドがリフレッシュの場？

最後は「リフレッシュ」ですが…。

夜空の下で新鮮な空気を吸いながらウォーキングをすることは、リフレッシュにもなります。妻とクラシックのコンサートにもよく出かけます。それに、先ほどの食事の話と相反するんですが、おいしいものを食べることですね(笑)。量より質ということで。ですので、おいしいものを食べに行ってまずいもの



が出されると腹が立ちます（笑）。また、テレビでのスポーツ観戦も好きですが、私は地元兵庫県出身の熱烈なタイガースファンなので甲子園に応援に行



くこともリフレッシュになりますね。忙しくて年に数回しかいけないのが残念ですが…。

### 禁煙は簡単にできました

#### 「たばこ」は吸われますか？

10年前に止めました。当時はアメリカにいた（98年トヨタ自動車北米生産統括会社社長に就任）のですが、禁煙、禁煙でたばこを吸う場所がないですよ。それに、健康を維持するにはたばこを止めることが手っ取り早いと思い、禁煙しました。それ以来、吸いたいと思ったことはありません。たばこを吸ったときの気持ち悪さだけが頭に残ったのでしょうか。簡単に止められました。

### 周りは皆、肥満体…

#### そのアメリカ時代でなにかおもしろいお話はありますか？

ファーストフードを食べる機会が多かったのですが、食べきれないくらい量が多いんですよ。最初は3分の1ぐらいしか食べられませんでした。ところが、2カ月後にはその量では足らなくなるんですよ（笑）。当然、体重は増えますが気にならない。周りは肥満の方が非常に多かったですから（笑）。歩けないぐらい太っている人もいましたし…。でも、これは反面教師になりましたね。アメリカ人はよく運動（特にウォーキングやジョギング）をするんですが、あれだけ食べれば意味がないですね。私は反省して食べる量を減らして、ジョギングなどの運動をするようになりました。

家族ぐるみで病気にならない努力を…。

会社もバックアップします

最後になりますが、従業員やその家族の方への健康についての思いなどをお聞かせください。

病気になる前に何をするかですね。生活習慣病などは急にかかるものではないですよね。日々の健康管理のなかで対応できることです。そういう意味で

は個人の努力が大切ですし、会社としてもそれをバックアップすることは重要だと思います。特定保健指導のように生活習慣病を発症する前に警告を出して指導することは必要なことだと思います。ハッピーな人生を送るには健康は大変ですから。また、健康づくりは家族ぐるみで取り組むことが大切ですね。休みの日の運動や食事も家族単位で楽しめるように家族全員が協力してほしいですね。



ご自身の健康やアメリカ時代のエピソードを語られるときは終始にこやかにお話ををしていただきましたが、従業員や家族の方の健康の話になるとその表情が引き締まり、健康についての思いを熱く語られました。やはりトップの方はご自身の健康と同じくらい従業員や家族の方の健康にも責任を感じられており、改めて大変な職責だと痛感しました。



平成20年4月から特定健診・特定保健指導がスタートします

# 年に1度の特定健診が 予防の力ギ!

平成20年4月から国民医療費適正化対策として、生活習慣病予防のための新健診『特定健康診査（特定健診）』の実施が健保組合などに義務づけられています。

当健保組合では厚生労働省の指導のもと、特定健診等の実施計画を策定し、みなさまを健康的なライフスタイルへと導く新しいタイプの健診を実施します。

## 特定健診のポイントは、メタボリックシンドローム対策

病気の発症を未然に防ぐために、生活習慣病の前段階にあたるメタボリックシンドロームのリスクがある受診者を見つけることに重点を置きます。

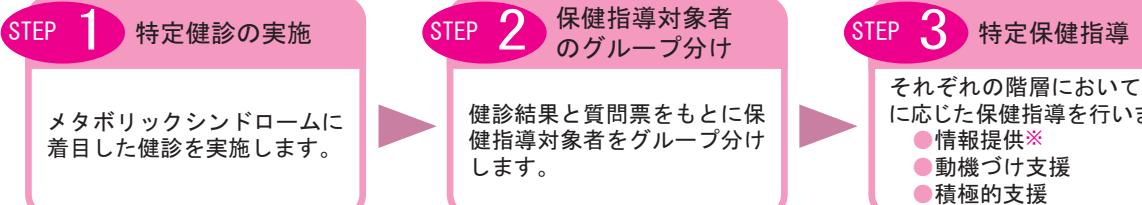
## 特定健診の対象者は、主婦の方を含めた40歳以上の全加入者

メタボリックシンドロームの危険性が高まるといわれる40歳以上の加入者で、被保険者はもちろん、被扶養者のみなさまも対象となります。

## メタボリックシンドロームのリスクがある人には、健康へと導く特定保健指導を行います

健診の結果、メタボリックシンドロームの疑いを判定された受診者には、健診データに基づいた保健指導を行い、生活習慣の改善へと導きます。

### ●特定健診・特定保健指導の流れ



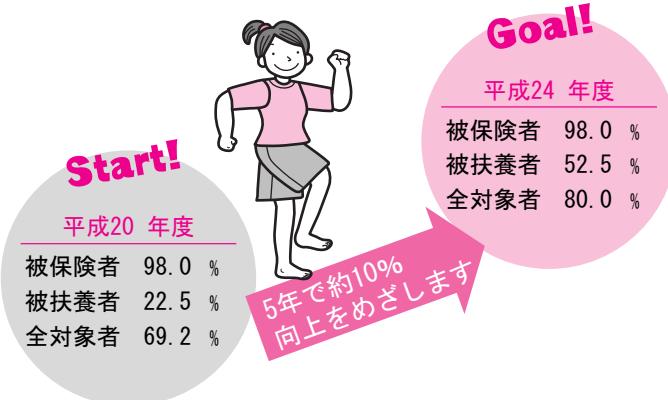
※情報提供では、受診者全員に生活習慣改善のきっかけになる情報が提供されます。

階層化の判定基準	・腹 囲：男性85cm以上、女性90cm以上（それ未満でもBMI※25以上） ※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	・血 壓：収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上	・血 糖：空腹時血糖100・/・以上またはヘモグロビンA1cの場合5.2%以上	・血中脂質：中性脂肪150・/・以上またはHDLコレステロール40・/・未満
----------	---	-------------------------------------	---	--

## みなさまを健康へと導くために… 当健保組合の実施プラン

### ●特定健診受診率の目標

80%（5年で約10%向上）をめざします。



### ●特定保健指導実施率の目標

45%（5年で20%向上）をめざします。



### ●メタボリックシンドローム減少率の目標

平成24年度に10%減少（平成20年度比）をめざします。

## ● 特定健診の実施方法

被保険者	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業主の定期健康診査と一緒に実施します（事業主から特定健康診査のデータ受領で特定健診の実施とします）。</li> <li>ただし、任意継続被保険者の方は被扶養者の実施方法に準じます。</li> </ul>															
被扶養者	<p>ファミリー健診（従来の配偶者健診）での実施となります（自己負担金 1,000 円）。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ダイハツ保健センター &lt;4月スタート&gt; 女性：毎週金曜日 男性：毎週月曜日・水曜日</li> <li>ダイハツ保健センター以外の従来の健診</li> </ol> <table border="1"> <thead> <tr> <th>地 区</th> <th>健 診 会 場</th> <th>実 施 期 間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>池 田</td> <td>ダイハツ企業年金基金会館（池田市）</td> <td>9月（2日間）</td> </tr> <tr> <td>滋 賀</td> <td>サンヒルズ甲西（湖南市） エスピワール野洲（野洲市） アクティ近江八幡（近江八幡市）</td> <td>8～9月（7日間の予定）</td> </tr> <tr> <td>東 京</td> <td>第一健康相談所健診センター（千代田区）</td> <td>7～8月（2カ月）</td> </tr> <tr> <td>近 畿</td> <td>近畿地区の会場を巡回 (大阪・兵庫・京都・滋賀・奈良・和歌山)</td> <td>7月～翌年2月</td> </tr> </tbody> </table> <ol style="list-style-type: none"> <li>集合契約 &lt;6月頃スタート予定&gt; 健保連が代表で取りまとめ契約する全国共通健診のしくみです。 健診会場：全国的な範囲の健診機関 <ul style="list-style-type: none"> <li>ダイハツ保健センター希望の場合は健保組合までお電話でご予約ください。 担当：ダイハツ健康保険組合 德永・佐茂（072-752-3008）</li> <li>ダイハツ保健センター以外の健診や集合契約健診については準備が整い次第、ご案内させていただきます。</li> </ul> </li> </ol>	地 区	健 診 会 場	実 施 期 間	池 田	ダイハツ企業年金基金会館（池田市）	9月（2日間）	滋 賀	サンヒルズ甲西（湖南市） エスピワール野洲（野洲市） アクティ近江八幡（近江八幡市）	8～9月（7日間の予定）	東 京	第一健康相談所健診センター（千代田区）	7～8月（2カ月）	近 畿	近畿地区の会場を巡回 (大阪・兵庫・京都・滋賀・奈良・和歌山)	7月～翌年2月
地 区	健 診 会 場	実 施 期 間														
池 田	ダイハツ企業年金基金会館（池田市）	9月（2日間）														
滋 賀	サンヒルズ甲西（湖南市） エスピワール野洲（野洲市） アクティ近江八幡（近江八幡市）	8～9月（7日間の予定）														
東 京	第一健康相談所健診センター（千代田区）	7～8月（2カ月）														
近 畿	近畿地区の会場を巡回 (大阪・兵庫・京都・滋賀・奈良・和歌山)	7月～翌年2月														
特定健診の健診項目 (健診の種類により) (健診項目は異なります)	<ol style="list-style-type: none"> <li>問診（服薬歴および喫煙習慣の状況に係る調査を含む）</li> <li>自覚症状および他覚症状の有無の検査</li> <li>身体計測（身長、体重および腹囲の測定、BMI の測定）</li> <li>理学的検査（身体診察）</li> <li>血圧の測定</li> <li>肝機能検査（GOT、GPT および γ-GTP の検査）</li> <li>血中脂質検査（中性脂肪、HDL コレステロールおよび LDL コレステロールの量の検査）</li> <li>血糖検査（空腹時血糖またはヘモグロビン A1C）</li> <li>尿検査（尿中の糖および蛋白の有無の検査）</li> <li>胸部 X 線 [付加健診項目] <ul style="list-style-type: none"> <li>詳細項目（医師が必要と認める方について）           <ol style="list-style-type: none"> <li>貧血検査（ヘマトクリット値、血色素量、赤血球数）</li> <li>眼底検査</li> <li>心電図検査（12 誘導心電図）</li> </ol> </li> </ul> </li> </ol>															
健診結果通知と情報提供	文書にて結果通知を行います。また、結果通知の際、生活習慣病の情報提供と保健指導の案内を同封します。															

## ● 特定保健指導の実施方法

		被保険者	被扶養者
実施場所・方法		健保スタッフ（ダイハツ工業本社・技術・池田・多田・滋賀）、外部委託（ダイハツ工業京都・東京、ダイハツディーゼル、出向者、任意継続被保険者）が事業所訪問等して実施します。	健保スタッフ（ダイハツ保健センターでの健診受診者）、外部委託（保健センター以外の健診受診者）が実施します。
実施内容	動機づけ支援	初回時に、1人当たり 20 分以上、または 1 グループ（1 グループは 8 名以下）当たり 80 分以上の指導のもと行動計画を策定し、6 カ月以上経過後に実績評価を行います。	
	積極的支援	初回時に、1人当たり 20 分以上、または 1 グループ（1 グループは 8 名以下）当たり 80 分以上の指導のもと行動計画を策定し、その後、6 カ月以上の生活習慣改善のための継続的な支援を行います。そして、6 カ月以上経過後に実績評価を行います。	

★データの保管や個人情報の保護等の他の計画や詳細版は健保ホームページでご覧いただけます★  
<http://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/>



おでかけ  
日和

田舎生活をじっくり体感!

# グリーン・ツーリズム へ出かけよう



## 都市部で味わう自然の恵み 自然体験観察園

●しづかにいんかんさつえん●

人間と環境とのかかわりを学ぶための学習施設生き生き地球館。その屋外施設の自然体験観察園では、四季を通じて農事体験や自然観察会が行われる。5つにわかれたエリアには、雑木林や段々になった田畠があり、春には美しいレンゲ畠も。自然観察会（見学のみ）は毎週日曜日なので、お弁当を持って参加するのもおすすめ。

●こんな体験があるよ！  
●レンゲの野遊び  
●4月頃に畠一面に咲くれんげ草で、花冠や首飾りを作つて野遊びが楽しめる。※要予約



### DAT A

☎ 06-6915-5801 (生き生き地球館) 所 大阪市鶴見区緑地公園2-135 ■ 9:00～18:00 (11～3月は17:00まで、7～8月は19:00まで) ￥ 無料  
休なし 地下鉄長堀鶴見緑地線・鶴見緑地駅下車徒歩約3分、京阪守口市駅より京阪バス鶴見緑地行きで鶴見緑地下車、徒歩約5分  
P 約920台※中央第1駐車場 (有料) を利用



自然体験観察園に隣接する  
生き生き地球館



## 農の楽しさをまるごと学ぶ 農悠舍王隱堂

●のうゆうしゃおういんどう●



秋に行われる干し柿作り体験

4～5月に行われる山菜採り。野外でお弁当も。

「健康・環境・安全・安心」をテーマに農業生産を行う団体。産地直送をはじめ、直売所運営や自然体験など活動はさまざま。季節に応じた自然体験では、梅や柿の収穫作業、梅ジュース作りなどが楽しめる。直営農場の農作物を利用した昼食付きで、素材本来の味や食の楽しさを学ぶことも。山の生活を体感することができる。

### こんな体験があるよ！

●山菜採りと野山散策  
●4月上旬と下旬予定。わらびや野ぶきの採集、新緑の野山を散策しながらの芽摘みなどが体験できる。



夏にはバーベキューなども



### DAT A

☎ 0747-26-1831 所 奈良県五條市西吉野町143 ■ 体験により異なる ￥ 小学生以上3,000円～(体験により異なる)※体験は10名～、人数が揃わないときは中止の場合あり  
休なし 地下鉄長堀鶴見緑地線五條駅下車、タクシーなどを利用  
P 約10台 (無料)

自然豊かな農山漁村での体験を通してゆとりの休暇を過ごす「グリーン・ツーリズム」。近年、地域活性化の有効な手段として注目されています。都会では味わえない、地域の人々との交流から、私たちの生活を支える農業の大切さを学びませんか。

※各体験の日時・料金等については各施設にお問い合わせください。  
また、体験によっては事前に予約のうえお出かけください。



## 京都府 京丹後市 農業の真髄が体験できる 丹後温泉 はしうど荘

●たんごおんせん はしうどそう●

海を望む露天風呂を備え日帰り入浴もできる温泉、宿泊施設。そば打ち体験、野菜の摘み取り収穫体験などの田舎体験が味わえる。本格的な農作業体験を希望すれば、地域の農家を紹介してもらうことも。旬の野菜収穫を通して産直野菜のおいしさや手元に届く野菜ができるまでの農業の現場を知ることができる。

こんな体験があるよ！

**田植体験、今・昔**  
5月11日(日)。専業農家の指導でお米作りが体験できる。8月下旬には稲刈りも。※詳細は要問い合わせ

**DATa**

0772-75-2212 所京丹後市丹後町間人632-1 ■体験により異なる ¥(宿泊は別途料金必要) ※要問い合わせ 休第2・4火曜 北近畿タンゴ鉄道網野駅下車、丹後海陸交通バスまたは間人循環バスで約30分、京丹後市丹後市民局前下車すぐ □約23台(無料)

**写真はイメージです**



## 滋賀県 草津市 自然に親しむイベント満載！ ROCK BAY GARDEN

●ロックベイ・ガーデン●



広大な園内には可愛らしいやぎの姿も

気軽に農業体験ができる体験型農園。とうもろこしのもぎ取りやハーブの摘み取りなど四季折々の体験やイベントが用意されており、春には手頃な価格でイチゴの摘み取りが楽しめる。オーナー制のジャガイモ畑も魅力的。園芸雑貨などのショップ、自家栽培野菜をたっぷり使った料理が自慢のレストランも見逃せない。

こんな体験があるよ！

**イチゴ摘み取り体験**  
3月上旬～5月まで摘みたての新鮮なイチゴが食べられる。料金は採った分だけOK。※当日分なくなり次第終了

**DATa**

077-568-3078 所草津市下物町1431 L 10:00～17:00(イチゴ摘み取り体験は10:00～15:00) ¥ 入園無料 休月曜(祝日の場合は翌日) JR琵琶湖線草津駅から近江鉄道バス烏丸半島行きで25分、グリーンプラザから下車すぐ □約50台(無料)

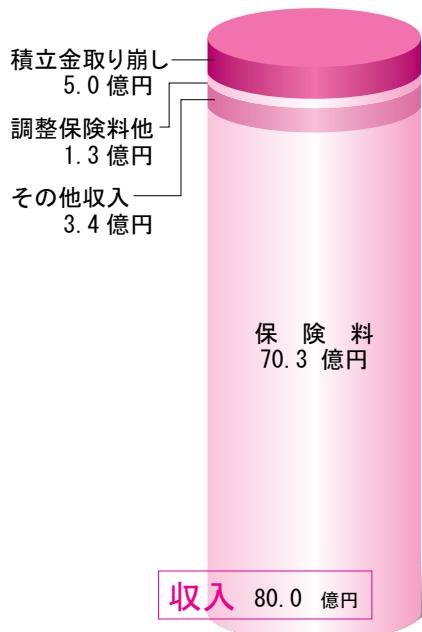


# 事業計画・予算が決まりました

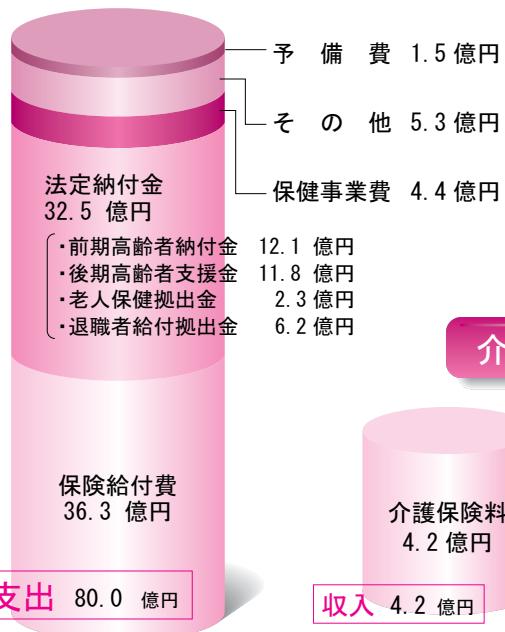
2月22日開催の第136回組合会において平成20年度予算が承認されました。

## 予算の概要

### 健康保険関係



平成20年4月1日から新しく(株)ダイハツテクナーと(株)ダイハツカーネットが加入しました。



### 介護保険関係



### 健康保険関係の前年度見込みからの変更

**収入:** ダイハツテクナー、ダイハツカーネットの新規加入等の人員増により、保険料収入はプラス2.8億円の70.3億円となっています。  
**支出:** 保険給付費はプラス4.3億円の36.3億円、法定納付金はプラス4.1億円の32.5億円となっています。  
 収支差は積立金取り崩し（5億円）で補填し、今年度保険料率（7.1%）の変更は行いません。

上記の予算にも計上していますが、みなさまの健康づくりにお役立ていただくため、従来どおり下記の保健事業を実施してまいりますので、大いにご利用ください。

## 平成20年度保健事業

### 被保険者・被扶養者の方が対象です

- 健保だよりの発行
- 家庭常備薬・健康カレンダーの斡旋
- メンタルヘルス＆電話健康相談  
電話による相談と面接カウンセリング
- 人間ドックの利用補助  
35歳以上の希望者
- ファミリー健診（特定健診）  
30～74歳の配偶者
- 40～74歳の配偶者以外の家族・任継ご本人
- 歯科健診  
口腔検査と歯石除去、口腔衛生指導
- 保健師活動  
健康相談や保健指導

### 被保険者の方が対象です

- 消化器検診  
35歳以上の希望者
- 子宮がん検診  
30歳以上の希望者
- 女子貧血検診
- メンタルヘルス活動  
管理者・監督者・担当員研修への支援

### 40歳以上の被保険者・被扶養者の方が対象です

- 特定健診
- 特定保健指導

平成20 年4月から

# 医療保険制度が変わりました

## 保険給付のこと

### ● 医療費の自己負担が2割に軽減される乳幼児の対象年齢の引き上げ

医療費の自己負担が2割に軽減される乳幼児の対象年齢が3歳未満から義務教育就学前までに引き上げられました。



### ● 70歳から74歳の方の自己負担割合と自己負担限度額の見直し

70歳から74歳の一般の方の自己負担割合が1割から2割になり、自己負担限度額も引き上げられる予定でしたが、その実施が1年間凍結され、負担増にあたる分が国庫でまかなわれることになっています。

### ● 療養病床に入院した場合に、食費と居住費を負担する方の対象年齢の拡大

療養病床に入院した場合に、食費と居住費を負担する方の対象年齢が70歳以上から65歳以上に拡大されました。

### ● 高額介護合算療養制度の創設

医療費にかかった費用と介護にかかった費用を合算する自己負担限度額が新たに創設されました。

■自己負担限度額	一 般	* <sup>1</sup> 現役並所得者
75歳以上	56万円	67万円
70歳～74歳	62万円(56万円) <sup>※2</sup>	67万円
69歳以下	67万円	126万円

\*<sup>1</sup> 現役並所得者とは課税所得145万円以上、標準報酬月額28万円以上に該当する方

\*<sup>2</sup> 自己負担増の凍結と連動して56万円に引き下げられます。

## 健診のこと

### ● 特定健診と特定保健指導の実施が医療保険者の義務に

40歳以上の被保険者と被扶養者に対して、メタボリックシンドロームに重点を置いた特定健診の実施と健診結果に基づく特定保健指導の実施が健保組合などの医療保険者の義務になりました(4・5頁参照)。

## 新しい制度のこと

### ● 新しい高齢者医療制度の創設

老人保健制度に代わる新しい制度として後期高齢者医療制度が創設されます。また、前期高齢者の医療費の財政調整のしくみも導入されました。

	前期高齢者	後期高齢者
年齢	65～74歳	75歳以上
運営主体	従来の制度に加入したまま	保険料の徴収は市町村が行い、財政運営は都道府県単位で全市町村が加入する広域連合が実施
患者負担割合	・70歳未満…3割 ・70～74歳…2割負担 〔現役並所得者は3割負担〕	・1割負担 ・現役並所得者は3割負担
費用負担	前期高齢者の加入者数の偏りによる国保の負担を健保組合等からの納付金で救済	・公費…約5割 ・健保組合や国保などの保険者からの支援金…約4割 ・高齢者の保険料…1割(患者負担を除く)
経過措置	平成26年度までの間、65歳未満の退職者を対象として現行の退職者医療制度を存続	—

## 保険料のこと

### ● 特定保険料の設定

一般保険料を基本保険料と特定保険料に分けて、高齢者の支援にあてられる保険料が明確になりました。

#### ■ 基本保険料

加入者への医療給付、健康づくりを支援する保健事業などにあてる保険料

#### ■ 特定保険料

高齢者への支援金や納付金などにあてるための保険料(平成20年度は33/1000)

### ● 保険料率の上限が100/1000に拡大

健保組合が実情に応じて設定できる一般保険料の上限が95/1000から100/1000に拡大されました。

平成20 年度

# 被扶養者調査にご協力お願いします

今年度も被扶養者確認調査を6月に予定しています。ご理解・ご協力をお願いします。

調査対象 18歳以上の被扶養者

平成20年度 被扶養者収入限度額は年収130万円、65歳以上は年収180万円となります。

(平成19年度は117万円)

※ダイハツ健康保険組合の収入限度額は、従来は標準生計費（人事院発表）を年収の基準と定めておりました。

しかし、金額に大幅な変更が生じる場合があり、計画的に働くことができないため、20年度より変動がほとんどない厚生労働省通達の収入限度額を適用いたします。

以降、厚生労働省の通達額が変更されるまでは、上記金額を限度額と定めます。

変更になった場合は、健保ホームページ等で通知いたします。

**家族が扶養を外れたときは、「削除」の届け出をすみやかに!**

家族の就職や結婚、離婚、死亡などで扶養を外れた場合には、5日以内に必ず「被扶養者異動届」とカード保険証を各事業所窓口に提出してください。

保養所だより

## 春の昼食プラン

### びわ湖荘

休憩時間 11:00~16:00

お食事は敷地庭園内（雨天はレストラン）

4月11日(金)~20日(日)

●松花堂弁当・バーベキュー 2,000円(休憩料込)

●小人(小学生以下)用 幕の内弁当・バーベキュー  
1,500円(休憩料込)

※7歳未満は1,000円です



お風呂・カラオケ(無料)の利用が  
できます。

※お部屋の利用はできません



お問い合わせ先

ダイハツ健康保険組合 川上まで  
【外線】072-752-3008 【内線】661-4990

## ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング

みなさまのからだとこころの健康管理にご活用ください(ダイハツ健保組合員に限ります)

当組合  
専用番号

0120-921420

通話料  
無料

プライバシー  
厳守

携帯電話・PHS からでもOK !

Web  
健康相談

<http://www.familycarenet.com/kenkou>  
専用コール番号 921420 を入力してログイン



寒い冬が過ぎ、少しずつ暖かくなり運動をするにはよい季節になりました。日頃、運動不足を感じている方や、今まで運動されていた方も冬の寒さになかなか運動を続けることが難しかったかもしれません。また、やろうと思ってもなかなかまとまった時間がとれない方もいるかもしれません。

実は運動は 60 分連続でも 10 分 × 6 回でも運動効果は変わらないと言われています。チリも積もれば山となる。小分だけで運動を実践してみませんか（もちろん、まとまった運動も効果的です）。

## 小分だけで運動してみよう！

監修：日常ながら運動 推進協力代表 長野 茂 先生

小分だけで運動すると一度に集中して行わないので疲労しにくく、また疲労しても軽いのですぐに回復します。そのため、ちょこちょこ何度もでき、結果として1日のトータルの運動量が多くなり、しかも明日に疲れをもちこすことなく毎日続けることができます。

また、よい姿勢を保つだけでもお腹の内側の筋肉が鍛えられ消費エネルギーがアップし、また内臓の働きを活性化させ消化やお通じを助けます。

### 意識して体を動かす

日頃から日常生活の中で歩いたり階段を上がるなどを意識しましょう。

#### <家庭で>

- こまめに掃除機をかける。
- 腕を大きく使って拭き掃除をする。
- 少し遠くのいつもと違う店まで歩いて買い物する。
- 休日、子供と遊ぶ。

#### <会社で>

- エレベーターを使わず階段で上がる。
- コピーを自分でとりに行く。できあがる間、コピー機に手をつき、かかとの上げ下げをする。
- 社内の移動はなるべく歩く。

### よい姿勢を保とう

#### 「お腹へこませ、背中シャキッ」



- あごを軽く引き、背すじを伸ばす。
- 少しきつめのスカート、ズボンをはくイメージで、お腹をギュッとへこませる
- それから、肩を一度引き上げてからストンと落としてリラックスさせます。

わかりにくい時は、壁を使ってチェックしてみましょう。壁を背にして立ったときに背、お尻、踵（かかと）の一部（矢印参照）が同時に壁にしている状態がよい姿勢です。

### 家でオフィスで ながら腹筋

- 両足をそろえて、椅子に浅く座りなおす（座面の半分くらいの位置）。
- 背中を少し丸めて、あごを引き、お腹にギュッと力を込めてへこます。
- 上体を後ろへゆっくり倒し、背もたれにつく直前で止め、10秒キープしてから、ゆっくりともどに戻す。
- きつければ、背もたれにつく直前で止めないで、ゆっくり元に戻す動作を繰り返してもよい。



(注) 腰を反らせると腰椎に負担がかかり、腰痛になることがあるので注意。



# 家族でケアする 歯の健康

毎日の快適な暮らしのために、歯は重要な役割を果たしています。

今回は、日頃見過ごしやすい歯のケアについてご紹介します。

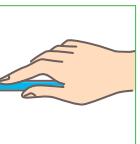
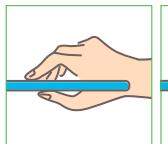
## あなたの歯みがきは大丈夫?

歯のケアの基本は毎日の歯みがき。習慣で自己流になりがちな歯みがきのポイントを見直しましょう。

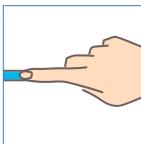
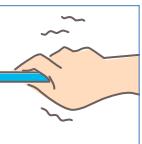
### Step1 ハブラシの持ち方

正しい持ち方をマスターしましょう。

#### ・正しい持ち方



#### ・ダメな持ち方



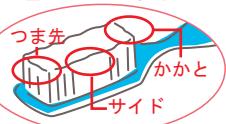
基本のえんぴつ持ち 縦みがきの持ち方

力が入りすぎ

小刻みな動きに不向き

### Step2 みがき残しをなくそう

効率的な歯みがきのコツは、歯にうまくハブラシの毛先を当てること。



#### みがき残しの多いところ



#### 上手なみがき方

##### ●縦みがき

1本1本の歯と歯のすき間にそって縦に動かす。毛先で歯の間の汚れをとるように、ハブラシのかかとを意識して。



##### ●横みがき

ハブラシを横に当て歯と歯の間や歯と歯肉の間に少し押し込むように差し込む。できるだけ動きは細かく。



##### ●水平みがき

ハブラシが届きにくいので、力を入れすぎず早く細かく動かす。ハブラシのサイドを利用して方向を変えながら。

## オーラルケア用品に気を配ろう!

### ハブラシはこまめに取り替える

取り替えの目安はだいたい1~2ヶ月。毛先が開いたハブラシでは、歯垢が落とせません。

### ハミガキを上手に選ぼう

ハミガキは種類が豊富で効能もさまざま。自分にあったものを選べば歯みがきの効果が上がります。

**殺菌剤**…病原菌の働きを抑える

**消炎剤**…歯肉の健康を保つ

**フッ素**…歯質を強くする

**リンゴ酸**…歯の黄ばみを落としやすくする

### デンタルリンスが効果的

液体のデンタルリンスは口のすみすみにまで届くので、細菌の増えやすい就寝前の使用がおすすめ。

## 歯が健康だとなぜよいの?

歯の第1の役割は食べ物を噛むこと。健康な歯であれば、しっかりと噛み碎けるので胃や腸へ負担をかけず効率よく栄養を吸収できます。さらに歯ごたえを楽しみ、味覚を豊かにすることも。歯は、健康な体を保つための強力なサポーターです。

