

②4 職場共通&マイコース

WEB入力の注意点
達成目標40日以上でのみ設定です。

達成目標

基本項目を
40日以上クリアすること

基本項目

- 食事や運動など、生活習慣改善につながるプランを事業所や職場単位もしくは個人で立てて、実行する。
(参加人数は問わない)

みんなで作った目標なら
がんばれます！

事業所や職場単位でコースを作ることができます！

自分で自由にコースを
作りたい方もこちら

目標掲げて頑張ろう！

コース設定の一例

基本項目(例)	達成目標
お昼休みに照明を暗くして脳と目を休める	40日以上
お昼休みにみんなで体を動かす	40日以上
犬の散歩1日40分以上	40日以上
夜9時以降は食べない	40日以上
半身浴に30分以上浸かる	40日以上

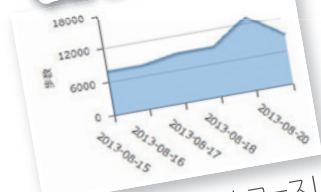
今年はWEBでチャレンジ!!

毎日変わる
おもしろイラスト!



掲示板に写真が投稿できます!
おすすめの写真をぜひ投稿
してくださいね!

グラフで表示されるので
わかりやすい!



※「計るだけダイエットコース」・
「ウォーキングコース」

WEB版にぜひチャレンジしてみてください。

※紙の記録表との併用はできませんのでご注意ください。

https://kenchare.secure.force.com/top_nssm

※期間終了後も、2019年の3月末まで
記録を入力することができます。

スマホは
コチラから



スマホも
対応!



2018年度 全国労働衛生週間協賛活動

2ヵ月間みんなで一緒に、生活習慣改善にチャレンジ!

健康チャレンジキャンペーン[®] 2018

<キャンペーン全体に関するお問い合わせ先>

新日鐵住金健康保険組合 保健事業グループ 千代田区丸の内2-6-1 TEL:03-6867-2750

※新日鐵住金健康保険組合では、健康チャレンジキャンペーンに関する事業の一部について守秘義務契約を取り交わしたうえで、東京海上日動メディカルサービス(株)に業務委託をしています。

本紙の無断複写・複製・転載を禁じます。 ©Project I Co., Ltd. 2018.8

2018年度 全国労働衛生週間協賛活動

保存版

健康チャレンジ キャンペーン[®] 2018

【チャレンジ期間】

2018年10月1日(月)
～11月30日(金)



今年もみんなが
レッツ健康チャレンジ!

毎日いきいき部門

毎日やってみよう部門

きっぱりサヨナラ部門

毎日快適るんるん部門

のびのび
カラダメンテ部門

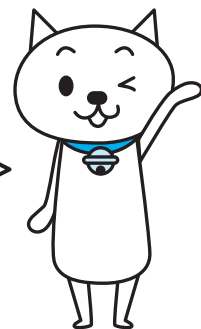
新日鐵住金株式会社・新日鐵住金グループ各社・新日鐵住金労働組合連合会・新日鐵住金健康保険組合

今年も

「健康チャレンジキャンペーン[®]」が スタートします!

2014年度からスタートした
「健康チャレンジキャンペーン」が
5年目に突入します!
このキャンペーンでご紹介しているのは、
毎日手軽にできることばかり。
日々のちょっとした習慣が健康への
第一歩です!

前は、
51,496人参加!
45,579人の
方が**目標達成!**



今年も、「喫煙コース」は、
1コース達成で
達成賞がもらえるよ!

2017年度の結果と、皆さまからの声を紹介します!

※複数回答可

多くの方から、
**体調の変化を感じ、
習慣づきの
きっかけになった**
と感想をいただいています!

体調の変化について		習慣づけについて	
1位	体が軽快になった	1位	食事の量を気をつけるようになった
2位	風邪をひかなくなった	2位	食事の栄養バランスを気をつけるようになった
3位	ストレスが少なくなった	3位	間食が少なくなった

感想の一部をご紹介します!

禁煙の継続を宣言したので、守らねばとの思いから成功することができ、**今後**も禁煙できる**自信**となりました!

喫煙歴45年。好きな登山スポーツでの息苦しさを自覚して完全禁煙スタート!禁煙後生活での**快適さ**を実感。「タバコ、止めた」…さほど苦勞しませんでした。

20代後半となり**糖分の取りすぎを気をつける様になりました**。現職はデスクワークが多いため、**適度なストレッチを心掛けていきたい**と思います。

スマホを使って登録できることを知り、試してみたら、紙を使うよりもとても簡単に登録できました。次回からもスマホで登録します。

面白そう
だな

今年は新たに6コース新設!

- **笑うだけ!!NK細胞活性化コース**
人間の体内にある、がん細胞を撃退し、その発生を予防する強力なハンター「ナチュラルキラー細胞(NK細胞)」を活性化させるための内容を紹介しします。
- **腸活コース**
- **デジタルデトックスコース**
- **家族の健診コース**
- **特定保健指導を受けようコース**
- **転ばぬ先のバランストレーニングコース**
バランス能力を鍛えて、転倒しにくい身体づくりを行うためのトレーニング方法を紹介しします。

2018年度 全国労働衛生週間協賛活動

健康チャレンジ キャンペーン[®] 2018

目次

コース設定と申込手順	2
健康チャレンジキャンペーンは、WEBでも入力ができます!!	3
あなたのお悩みに合ったコースはこれ!	4

▶2018年度イチ押し! 毎日いきいき部門

NEW ①笑うだけ!!NK細胞活性化コース	6
NEW ②転ばぬ先のバランストレーニングコース	7

▶毎日やってみよう部門

毎日かんたん!!

③毎日あいさつコース／④毎朝朝食コース	8
⑤食事コントロールコース／ NEW ⑥腸活コース	9
ちょっと意識するだけ!!	
⑦「オサカナスキヤネ」コース／⑧健康な身体水からだコース	10
⑨計るだけダイエットコース／⑩血圧をはかろうコース	11

▶きっぱりサヨナラ部門

1コース
達成で
達成賞!

⑪禁煙コース	12
--------	----

▶毎日快適るんるん部門

⑫虫歯・風邪予防コース／⑬休肝日コース	14
⑭快適睡眠コース／ NEW ⑮デジタルデトックスコース	15

▶のびのびカラダメンテ部門

⑯好きなスポーツコース／⑰ウォーキングコース	16
⑱ストレッチコース	17
⑲トレーニングコース	18
NEW ⑳家族の健診コース	19
NEW ㉑特定保健指導を受けようコース	20
㉒自分でさわって乳がんチェックコース／㉓シフト勤務おすすめ健康コース	21
㉔職場共通&マイコース	裏表紙

コース設定と申込手順

被扶養配偶者の方や職場の仲間同士で誘いあって挑戦すると、やる気も倍増します。みなさんでぜひ声をかけあって参加してみてください。

対象者 被保険者(ご本人)、および18歳以上の被扶養者
※全国労働衛生週間協賛活動のため、対象者を特定しています。
(11月30日時点で新日鐵住金健保に加入している上記の方が対象です)

1 コースを選んで、目標を立てる

全24コースより3コース以上選んでください(部門は問いません)。

2 健康チャレンジキャンペーンを開始し、WEBに登録または記録表に記入する

2018年10月1日(月)から11月30日(金)まで、目標を目指して頑張りましょう。
コースにより、毎日または毎週、記録をつけていただきます。

※1職場単位で参加できる「団体記録表」もあります。
※2被扶養者の方の記録表は、コピーまたは、健保HPより印刷してお使いください。(A3サイズ)
被扶養者の方が参加されている場合でも、必ず被保険者の会社名・所属・保険証記号・番号をご記入ください。

3 健康チャレンジキャンペーン期間終了後、記録表を会社のキャンペーン窓口提出する

締切日
12月7日(金)
必着

4 3コース以上達成した方には 達成賞プレゼント!

「禁煙コース」は1コース達成で達成賞!

2019年3月頃発送予定。職場経由で配付します(被扶養者の達成賞も含む)。

5 さらに継続を

期間終了後も、2019年3月末まではWEBでチャレンジできます。

※ただし、達成賞はありません。

詳しくはP3へ

なお、この冊子はキャンペーン終了後も健康情報誌としてご活用ください。

個人情報の扱いについて

- 1.提出していただいた、記録表に掲載の個人情報は、皆様の健康づくりのための保健事業以外の目的には一切使用いたしません。
- 2.提出していただいた個人情報は、健康チャレンジキャンペーン運営のため当健保と機密保持契約を結んだ業務委託先を除き、外部に漏洩しないよう適切に管理します。
- 3.回収した記録表につきましては、責任をもって廃棄処分いたします。

健康チャレンジキャンペーンは、WEBでも入力ができます!!

WEB上でのコース決定、入力が可能です! PCはもちろん、スマホからも入力していただけます。
なお、WEBで入力された方は紙の記録表の提出は不要です。

入力保存期限:12月14日(金)

健康チャレンジキャンペーンWEBへログイン

https://kenchare.secure.force.com/top_nssm

入力保存期限 12月14日(金) アンケート入力を忘れずに!



スマホは
こちらから

入力方法は、画面上の「参加手順とコース説明」をご確認ください。
※紙の記録表との併用はできませんのでご注意ください。

健康保険組合HPでも案内しています。
<http://www.kenpo.gr.jp/nssmkenpo/index.html>

9月18日(火)
から
コース設定が
できます

健康チャレンジキャンペーンWEBのココが便利! リマインダー機能で記録忘れを防止!

入力忘れや入力漏れを防ぐため、前回のログインから1週間ログインがない場合に、「リマインダーメール」を送信します。



動画を見ながら楽しくチャレンジ!

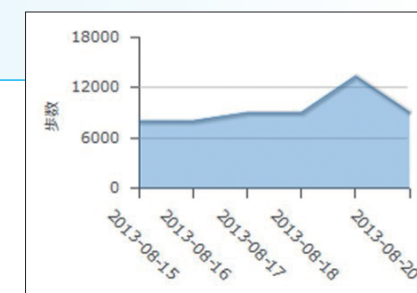
*対象コースに限ります。

- ・ストレッチコース
- ・トレーニングコース



グラフ表示がわかりやすい!

*「計るだけダイエットコース」、「ウォーキングコース」
(体重や歩数の未測定日があった場合は「0」を入力してください。)



キャンペーンが終わっても継続して記録できます!

記録表で参加した方も、WEBで2019年3月31日まで継続して取り組む(入力)ことができます。

継続用URL https://kenchare.secure.force.com/top_nssm2

あなたの悩みに合ったコースはこれ!

健診
所見別

&

解消
目的別

健診結果に所見があった方や日頃から不調を感じている方に、ぴったりのおすすめコースをご紹介します。
チャレンジする際のご参考までに、どうぞ活用ください。

■ メタボリックシンドローム予防におすすめのコースです。

健診所見別 & 解消目的別	部門名	毎日いきいき部門		毎日やってみよう部門								きっぱり サヨナラ部門	毎日快適るんるん部門				のびのびカラダメンテ部門									
	コース名	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	
	メモ	笑うだけ!! NK細胞 活性化 コース	転ばぬ先の バランス トレーニング コース	毎日 あいさつ コース	毎朝朝食 コース	食事 コントロール コース	腸活 コース	「オサカナ スキヤネ」 コース	健康な身体 水からだ コース	計るだけ ダイエット コース	血圧を はかろう コース	禁煙 コース	虫歯・風邪 予防 コース	休肝日 コース	快適睡眠 コース	デジタル デトックス コース	好きな スポーツ コース	ウォーキング コース	ストレッチ コース	トレーニング コース	家族の 健診 コース	特定保健 指導を 受けよう コース	自分で さわって 乳がんチェック コース	シフト勤務 おすすめ 健康 コース	職場共通 &マイ コース	
肥満・肥満気味					○	○		○	○	○	○			○			○	○	○	○	○	○				
血圧が高い		○				○		○		△	○	○		○	○	○					○	○			個	
中性脂肪・LDLコレステロール 値が高い※ 1						○		○	○	△		○		○			○	○			○	○			人	
HDLコレステロールが低い ※2						○				△		○					○	○			○	○			や	
尿酸値が高い								○	○	△				○							○	○			職	
血糖値が高い						○		○	○	△		○		○			○	○			○	○			場	
肝機能のγ-GTPが高い														○							○	○			の	
脂肪肝の傾向があるといわれている 肝機能(GPTがGOTより多い)						○		○	○	△				○			○	○			○	○			み	
貧血検査で ヘモグロビンの値が低い								○													○				ん	
赤血球、ヘモグロビンの 値が高い									○												○				な	
胃腸が弱い		○			○	○	○					○		○	○		○	○	○		○				で	
食生活が不規則					○	○	○	○	○					○	○							○		○	コ	
がんが心配		○					○	○				○		○							○		○		！	
歯や歯ぐきが弱っている						○						○	○												ス	
ゆっくり休んだ気がしない		○					○								○	○	○	○	○					○	が	
すぐ風邪をひく		○			○	○	○	○	○			○	○	○	○										作	
基礎体力が落ちた 運動不足気味だ			○		○	○	○	○						○			○	○	○	○		○			れ	
目が疲れる															○	○									ま	
気分がおちこむ		○		○	○	○									○	○	○	○							す	
腰痛・肩こりなど 身体のあちこちが痛む			○												○		○	○	○	○						

△は肥満が原因とされる場合
※1 LDLコレステロール(悪玉コレステロール) ※2 HDLコレステロール(善玉コレステロール)

⚠ こんなときは、運動を中止してください。また慢性疾患のある方は、かかりつけ医と必ず相談してください。

運動前

- ① 安静時の脈拍が普段より20拍以上多いとき
※一般に安静時の脈拍は50～80拍/分
- ② 血圧が高いとき、高い人
- ③ 熱があるとき
- ④ 下痢をしているとき
- ⑤ 吐き気がするとき
- ⑥ 頭が痛いとき
- ⑦ 二日酔いのとき
- ⑧ 前の夜によく眠れなかったとき
- ⑨ 胸がどきどきしたり痛むとき
- ⑩ 全身がだるいとき

運動中

- ① 冷や汗がでるとき
- ② 胸が苦しいとき
- ③ 頭が痛いとき
- ④ 足がもつれるとき
- ⑤ めまいがするとき
- ⑥ いつもより疲労感が強いとき
- ⑦ 心拍数が年齢によって決められた限度(下表)を超えたとき

年 齢	20代	30代	40代	50代	60代以上
1分間の脈拍数	160拍	150拍	145拍	135拍	130拍

NEW

① 笑うだけ!!NK細胞活性化コース

がん予防&撃退!ナチュラルキラー細胞(NK細胞)

がん予防に
おすすめ!コースの
狙い

- ウイルスや細菌、がん細胞などをやっつけるために大切な、免疫機能を担う「NK細胞」(ナチュラルキラー細胞)を活性化させます。

達成目標

基本項目①②のいずれかを

40日以上
クリアすること

基本項目

- ①笑う(会話、テレビ、劇場、ライブ、好きなことをする、おいしいものを食べる etc)。
- ②常に笑顔を心がける(口角を上げる)。

NK細胞を増やして
免疫力UP

～最強の食材～



ブロッコリーに含まれるブロリコという成分がNK細胞を活性化する働きがあります。
プラスαで試してみましょう!

ナチュラルキラー細胞(NK細胞)ってなあに?

人間の体内には、がん細胞を撃退し、その発生を予防する強力なハンターが存在します。それがNK細胞(ナチュラルキラー細胞)です。
実は健康な人たちの身体でも、がん細胞が毎日発生していると言われています。それでもがんを発症せずにいられるのはNK

細胞が体内を巡回していて、異常のある細胞を見つけると攻撃してくれるからです。このNK細胞が活性化すると、がん細胞はもちろん、インフルエンザに代表されるウイルス感染細胞など、“体内の異物”を徹底的に攻撃するため、免疫力がアップします。

大声で笑えば笑うほど効果大!!

NK細胞活性化って、どうやるの?その答えは「笑い」です。NK細胞は「笑う」と活性化するので。大声で笑えば笑うほど効果大!!それと同時に心から笑うのではなく“ただ笑顔でいるだけ”でもOK!!まさに「笑う門には福来る」ですね。

NK細胞を活性化させるには、他にも適度な運動、バランスのとれた食事、良い睡眠、趣味や生きがい、禁煙、適度な飲酒などがあります。(健康チャレンジのコースにもありますので、ぜひチャレンジしてみてください)

がん予防だけじゃない!笑いの効果のいろいろ

- 脳の活性化
- 自律神経を整える
- ストレス解消
- 血圧を整える
- プラス思考になる
- 鎮痛効果
- 心臓や肺の活性化



笑うことは体にいいことばかり

アメリカの研究では、これからコメディ映画を観る、とわかっただけで、様々な若返りのためのホルモンの分泌が高まることからわかってきました。つまり、笑うだろうと予感するだけで私たちの脳は反応しているわけです。
笑いがすぐれているのは、心の底からおかしいと思っていなくても、つくり笑いをしただけで、例えばセロトニン(心のバラ

ンスを整える作用のある伝達物質)の分泌などの効果が現れることです。鏡に向かって顔を突き出し、顔全体で笑って腹筋を使う。これでいいのです。顔全体を使えば、顔の表情筋がよく動いて神経を刺激し、脳に伝わります。しかも、最初は作り笑いだったのが、鏡を見ていると本当に笑いが出てきます。実際に笑ってみると、少々ストレスは忘れて、明るく、前向きになれます。

NEW

② 転ばぬ先のバランストレーニングコース

つまづき・転倒防止におすすめ

コースの
狙い

- バランス能力を鍛えて、転倒しにくい身体づくりに役立ちます。
- 転倒災害予防の取り組みとして、職場で導入するのもお勧めです。

達成目標

基本項目を

40日以上
クリアすること

基本項目

- イラストを参考に、以下のトレーニングを1日1回(左右の脚で3セット)行う。

バランス能力はなぜ大事?

私たちのからだは、骨や関節・筋肉などが連携することではじめて動かすことができます。私たちの体は、常にこれらのバランスが保たれて歩いたり走ったりしています。このバランスが崩れてくると転びやすくなるなど運動能力の低下が起こります。このような運動器が衰えて生活の自立度

が低下してしまう状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)=ロコモ」と呼び、近い将来、要介護や寝たきりになる可能性が高くなるとして、厚生労働省が健康づくり運動“健康日本21”において取り組みを始めるなど、今注目されているのです。

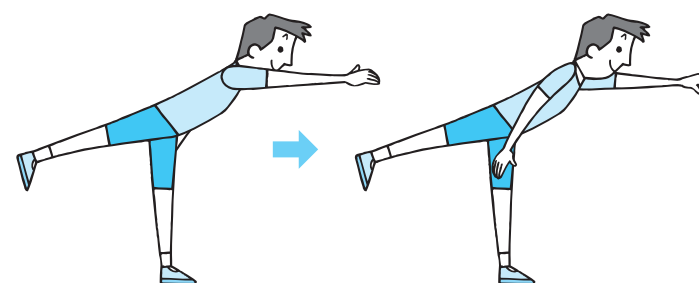
転倒防止対策で若いうちから自信满满に!!

高齢になってからロコモになると思ったら大間違いです。若い世代でも日常的に運動していないと、ロコモ予備軍となり、職場で転ぶと転倒災害にもなり、とても危険です。
ロコモ知らずの強い足腰を作るには、骨や

筋肉の強化、関節軟骨や背骨の椎間板の健康が重要です! そのためにはまず、以下の運動を積極的に行いましょう。
※ただし過剰な運動や不適切な動きは、関節の軟骨を痛めるので注意しましょう。

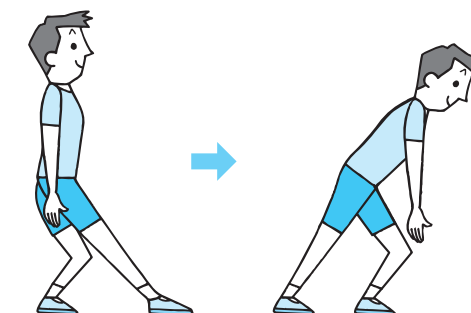
上肢リーチ

- 片脚で立って手をなるべく前方に伸ばし5秒間キープ
- その後反対側の手をなるべく前方に伸ばし5秒間キープ
- 左右それぞれ3回ずつ行う。



下肢リーチ

- 片脚で立って反対の脚をなるべく前方に伸ばして5秒間キープ
- その後前方に伸ばしていた足を今度はなるべく後方に伸ばして5秒間キープ
- 左右それぞれ3回ずつ行う。



所要時間の目安:5分以内(休憩なしで通しで3分)
職場での始業前体操や休憩時間のリフレッシュ運動としてもやってみよう!

③ 毎日あいさつコース

いつでも、気軽に、誰とでもあいさつしよう!

こんなひとに
おすすめ

- 職場や家庭の雰囲気をもっと活性化させたい場合に、誰でもすぐに実行できます。
- 日頃、コミュニケーションのとり方に自信が無いと感じていたら、ぜひ実践を!

達成目標

基本項目①を

40日以上クリアすること

基本項目

- ①家庭・職場などでのあいさつを毎日行う。
- ②自ら率先したあいさつを心がける。
- ③1日1回以上、自分から“ありがとう”を伝える。

※①は必須、②③はできれば守る。

あいさつはコミュニケーションの入口です!

「挨拶(あいさつ)」という字には、「相手に近づき心を開く」という意味があります。自分が心を開けば相手も心を開いてくれ、そこから様々な関係が生まれます。



感謝の気持ちを伝える大切さ

あいさつの中でも「ありがとう」という感謝の気持ちを伝えることは人間関係を良くする上で格別な効果があります。感謝の言葉を声に出すことで自然と笑顔になりますか? また、何よりも感謝する相手を探すことは、嬉しいことや楽しいことを見つけやすくなり、ポジティブな気持ちになります。

あいさつのポイント!

- 相手の目を見る
- 表情は笑顔で
- 明るく元気な声で
- 自分から先に

⑤ 食事コントロールコース

食べ方一つで体に変化がでてきます

メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

コースの
狙い

- 噛むことで脳の働きがよくなり、老化を防ぎ、怒りやイライラなどのストレスが緩和されます。
- よく噛んで食べ物をすりつぶすことで、消化がよくなります。

達成目標

基本項目①②のいずれかを

40日以上クリアすること

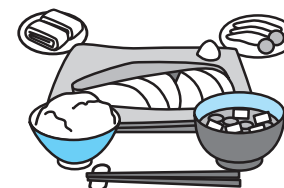
基本項目

- ①1口30回以上よく噛んで食べる。
- ②食べる順番を参考に汁物もしくは野菜から先に食べる。

「よく噛む」だけの健康法

「よく噛む」ことを生活習慣にすることで、心身の健康を高めることができます。よく噛むことはストレス緩和や脳の活性化に効果があり、仕事の効率もアップ! 日頃からかみごたえのある食材や料理を選ぶようにしましょう。

また、20分以上かけて、ゆっくり食事を楽しみましょう。満腹中枢を刺激して、食べ過ぎ防止! ダイエットにもつながります。



「食べる順番」も意識しよう

食べる順番を意識することで、血糖値を抑える効果や炭水化物の吸収も減らすことができます。

- ①汁物があれば汁物を先に飲む。
- ②野菜、きのこ、海藻など食物繊維の豊富な食品を最初によく噛んで食べる。
- ③肉や魚、大豆製品などのたんぱく質をとる。肉は低脂肪のものを選ぶ。
- ④ごはんや麺、パンなどの炭水化物を食べる。

ポイント2つ

- ①汁物・野菜⇒おかず⇒主食
- ②よく噛む

NEW

⑥ 腸活コース

腸内環境を上手に整えよう!

達成目標

基本項目を

40日以上クリアすること

基本項目

- 乳酸菌飲料や無糖ヨーグルト、納豆など善玉菌を増やす下記の食材を食生活に取り入れる。

オリゴ糖が多い食材

バナナ、ゴボウ、玉ねぎ、納豆、きな粉、はちみつなど

水溶性食物繊維が多い食材

オクラ、きのこ類、海藻類、こんにゃく、やまいも、ごぼう、納豆など

こんなひとに
おすすめ

- 便秘ぎみなど、腸の調子を整えたい方
- 肌荒れが気になる方
- 疲れやすい方

腸内環境を整えよう!

腸内にはおよそ100種類以上の細菌が住み着いていると言われています。

○ [善玉菌] 乳酸菌やビフィズス菌などが代表的。病原菌が腸内に入るのを防いだり、悪玉菌が増殖するのを防いでくれます。

× [悪玉菌] 有名なのは大腸菌やウェルシュ菌など。腸内のたんぱく質を腐敗させて、有害物質を作り出します。老化の原因にもなります。

△ [日和見菌] 腸内が優勢となっている菌の味方をして働く菌です。

善玉菌を優勢にするためには、そのエサであるオリゴ糖や水溶性食物繊維(水に溶ける食物繊維)を積極的にとりましょう。

～メリット～

- 腸管を感染から守る
- 消化吸収を助ける
- 有害菌の増殖を抑えることで有害物質が減る
- 免疫力アップ



④ 毎朝朝食コース

朝食をとると、午前中の仕事の効率もアップ!

メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

達成目標

基本項目を

40日以上クリアすること

基本項目

- 朝食を必ず毎日とる。



コースの
狙い

- 朝食は1日の活力源。
- 毎日朝食をとることで脳の働きと体のリズムを整えられます。

朝食は体の目覚まし

朝食は1日の活力源です。人間は食事をすることによって体温が上昇し、体の中のあらゆる機能が始動しはじめます。特に、脳を動かすエネルギー源となる糖質は蓄えがきかないので、朝食をとらないと、午前中は頭がぼーっとなりがちです。全く食べる習慣のない人でも、牛乳1杯、バナナ1本でもいいので、何か口にする習慣をつけましょう。それから徐々に品数を増やしていきます。

朝ごはんを食べることに
よる5つのメリット

1. 眠気が覚めて集中力アップ
2. 脳や体が働くようになる
3. 便秘に効果的
4. 肥満を防止でき、ダイエットに効果的
5. 体をベストな健康状態に整える

朝食をしっかりとして、高い集中力と健康な身体を手に入れ、仕事の質を上げていきましょう。

⑦「オサカナスキヤネ」コース

血圧の改善は食事から

メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

コースの
狙い

- 外食やコンビニ食が多く、食事のバランスが気になる方、野菜が不足しがちな方、ご飯や麺類、脂ものをとりすぎる方の食事内容を改善できます。

達成目標

基本項目を

40日以上クリアすること

基本項目

- 1日の食事の中で、「オサカナスキヤネ」の表から、5品目・5食材以上とり入れる。

※なお、この表に記載の食材は例です。同種の食材を食べたときは1食材としてカウントしてください。

「オサカナスキヤネ」チェック表

「オサカナスキヤネ」といって、毎日の食生活にとり入れたい8品目の頭文字をとったもので、誰でも簡単に覚えられます。

	品 目	食 材 例
オ	お茶	緑茶、ウーロン茶、麦茶
サ	魚	背の青い魚:イワシ、アジ、サバ、サンマ、ブリ、カツオなど
カ	海藻類	わかめ、こんぶ、ひじき、のり、もずくなど
ナ	納豆	納豆、大豆製品(とうふ・煮豆など)
ス	酢	酢
キ	きのこ類	しめじ、しいたけ、まいたけ、えのきなど
ヤ	野菜	緑黄色野菜、淡色野菜
ネ	ねぎ類	玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、にら、らっきょうなど

⑨ 計るだけダイエットコース

毎日体重を計ることが大切です

メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

コースの
狙い

- ダイエットしたくてもいつも3日坊主や続かない方でも、簡単にできます。朝と夜だと体重に変化もあります。

※スリム志向から、過度のダイエットにならないようにご注意ください。

達成目標

基本項目を

40日以上クリアすること

基本項目

- 食生活を意識しながら毎日、一定の時間に体重を計り記録する。

※できれば体重は起床時排尿後と夕食前の1日2回、プラスして腹囲を入浴後に毎日計ることをおすすめします。

簡単! 今、話題の計るだけの ダイエット法です

ダイエットを失敗してしまう原因として、急激にやせると脳の中のレプチンという食欲を抑える働きをするホルモンが減少してしまうため、食欲が爆発してしまうことがわかってきました。

そこで体重を計るだけのダイエット法なら、食事の量を減らすことによる急激な体重減少がないため、リバウンドが起こりにくいのです。



参考 <http://www3.nhk.or.jp/gatten/qa/archive/diet.html>

目標を決めましょう

痩せたいという思いだけでは、なかなかダイエットは成功しません。どのような自分になりたいか、明確なイメージを持つことが大切です。目標を立てて、家族や同僚に宣言してみましょう。

前向き3カ条

1. ストレスを溜めない
2. やせるメリットを理解する
3. あきらめない

⑧ 健康な身体水からだコース

上手な水分補給で血液をサラサラに!

メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

達成目標

基本項目①②③のいずれかを

40日以上クリアすること

基本項目

- ①起床時にコップ1杯の水を飲む。
- ②水分をこまめにとる。
- ③1日の中で、飲料はすべて無糖のものにする。

○水(ミネラルウォーター)、ブラックコーヒー、ストレートティー、ウーロン茶、お茶類全般

✕酒類すべて
人工甘味料を使用した
ダイエット飲料

コースの
狙い

- 飲料を無糖にすることで、肥満やさまざまな病気の原因となる糖分の過剰摂取を防ぐことができます。
- 体内の水分のイオンバランスがよくなります。

清涼飲料水に隠れている 糖分とは

1日の砂糖摂取量の目安は20g程度が適当と言われています。普段皆さんがよく使用する清涼飲料水等には糖分がたくさん含まれています。スティックシュガーの本数(1本3g)に換算すると下のよう表になります。

6本	9本	11~12本	12~13本	13~14本	14本
					
コーヒー 飲料(小)	リンゴ濃縮還元 ジュース	コーヒー 飲料水	炭酸飲料類 (サイダー)	ヨーグルト ドリンクタイプ	炭酸飲料類 (コーラ)

(スティックシュガー1本=3g)厚生労働省「保健指導における学習教材集」より改編

水分不足に注意しよう

汗や尿、あるいは吐く息や皮膚からの蒸発を通して、水は常に体外へ排出されています。体内の水分が不足すると血液濃度が濃くなり、脳梗塞や心筋梗塞が起きやすくなります。こまめに水分をとりましょう!

⑩ 血圧をはかろうコース

血圧を測る習慣を身につける

メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

達成目標

基本項目を

40日以上クリアすること

基本項目

- 毎朝血圧を測定し、記録する。
- ※できる方は毎日朝晩、2回測定することをおすすめします。



コースの
狙い

- 高血圧が気になる方や肥満気味の方、濃い味つけが好きな方、お酒をよく飲む方に特に効果的です。

毎日血圧を測定しましょう

高血圧を早期発見するためには、正しく血圧測定することが大切です。毎日同じ条件、時間帯で計測し、記録をつけましょう。

標準血圧値

収縮期血圧(上の血圧)

135mmHg未満

拡張期血圧(下の血圧)

85mmHg未満

減塩!調味料を減らす、 3つのポイント

(1)塩・砂糖・油をバランス良く使う

塩・砂糖・油は、味が干渉し合うため、バランスよく使わないと量が増えがちに。

(2)調味料はなるべく仕上げに使う

調味料は、調理前半で使うより、後半に使った方が、味が強く出ます。

(3)素材の味を最大限に活かす

「茹で」より「蒸し」! 素材の味が濃縮されます。

11 禁煙コース

タバコを吸っている人が対象です

喉頭がん・食道がん・肺がん予防!

メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

がん予防に
おすすめ!

コースの
狙い

- タバコを1本吸うたびに、寿命が5分30秒も縮むといわれています。
- 百害あって一利なし。この機会にぜひチャレンジしましょう。
- 健康で長生きしたい方におすすめです。

達成目標

基本項目を
61日
クリアすること

基本項目

- 禁煙する。



禁煙するときのポイント

- ◆禁煙して1～2日は水をたくさん飲んでニコチンを身体から追い出す。
- ◆アルコールやコーヒーなど刺激物をさけ、果物や野菜を多くとる。
- ◆タバコを吸いたくなったら、外を散歩したり深呼吸をする。
- ◆禁煙する仲間をつくる。
- ◆口がさびしくなったらガムを噛むか、お茶を一口飲むか、禁煙用のパイプなどをくわえる。
- ◆毎年、禁煙した記念日にタバコ代の分として家族と一緒に外食をしたり、旅行をしたりするなどの楽しみをつくる。



タバコと肺がんの切っても切れない関係

近年、胃がんを抜いて肺がんが急激に増加しています。日本では、ついに肺がんは男性のがんのトップとなりました。男性の肺がんの主な原因の3分の2はタバコといわれています。タバコの煙に含まれる発がん性物質が煙を通して肺に入るためです。しかしヘビースモーカーの人も、禁煙して、10年経てば吸わない人と肺がん死亡率は変わらなくなるという調査結果も出ています。

タバコは周囲に大迷惑

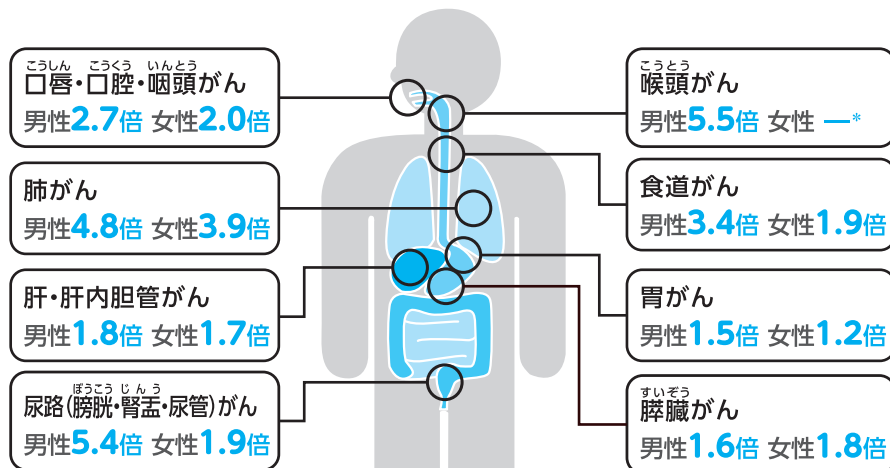
喫煙している人のそばにいますと、タバコを吸わない人も煙を吸ってしまう間接喫煙も大きな問題です。本人が吸い込む煙(主流煙)よりも、タバコから立ち上がる煙(副流煙)の方が害が大きいのです。

- *夫が1日に20本以上タバコを吸う場合、妻が肺がんで死ぬ確率は、夫が吸わない場合の2倍。
- *子供のぜんそく様気管支炎にかかる確率は、家庭に喫煙者がいる場合、いない場合に比べて1.5倍から2倍にも。

喫煙のリスクはこんなにあります!

喫煙とがんの死亡率

喫煙はさまざまな「がん」の死亡率を上げることが明らかになっています。



*図中の数字は、非喫煙者(男性)を1とした場合の各種がんの相対危険度を示す。

*データが少なく算出ができないため。
出典:がん情報サービス
Journal of Epidemiology,
18: 251-264, 2008

1コースで達成!!

がん以外に発症率が高くなる病気

がん以外にも、COPDのように、生活の質(Quality of Life)が低下する病気の発症とも関係することがわかっています。

心筋梗塞・脳梗塞

喘息

胃潰瘍

妊娠・出産への悪影響

COPD
(慢性閉塞性肺疾患)

主に長年の喫煙習慣が原因で発症し、呼吸機能が低下していく肺の病気です。

禁煙したい人にサポートいろいろ

■禁煙外来

ニコチンの依存度によって適切なアドバイスがもらえます。禁煙外来は健康保険で受診できますが、医療機関によっては一部保険適用にならないこともあります。事前にご確認のうえ受診してください。

■ニコチンパッチ

禁煙補助薬のことです。皮膚からニコチンを少しずつ体内に浸透させ、ニコチン切れの症状を緩和し、楽に禁煙することができます。

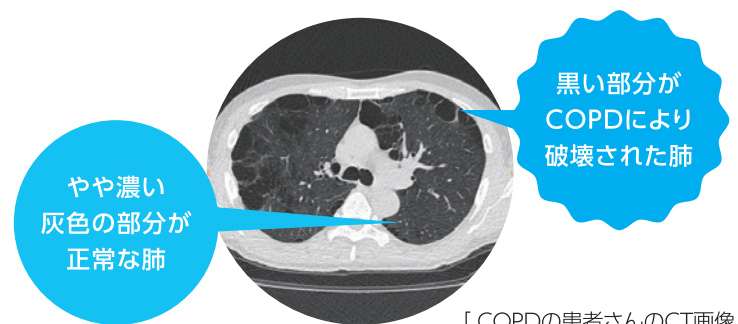
■ニコチンガム

市販されているニコチン入りのガムで、離脱症状をやわらげるのに使います。

タバコを吸っている方に多くみられる病気です

COPDは肺の生活習慣病です。

主に長期間による喫煙が原因で、肺に炎症が起こり、息を吐きだすことが困難になる病気です。長年の喫煙習慣と最も関係があることから、肺の生活習慣病ともいわれています。COPDの患者さんは日本中に500万人ほどいると想定されていますが、実際に適切な治療を受けているのは20万人ほどにすぎません。COPDは早く見つけて治療することが最も重要です。

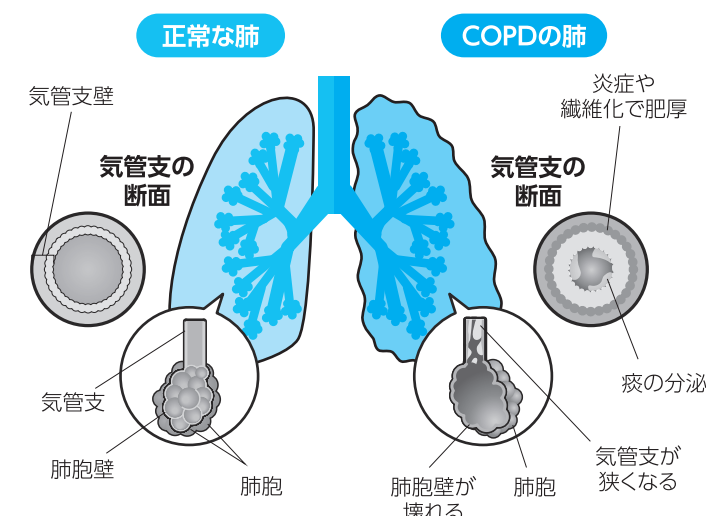


[COPDの患者さんのCT画像]

COPDを発症するまで

喫煙をきっかけにCOPDを発症するまでの流れ

- 1.タバコの煙などが長期にわたって肺を刺激する。
- 2.細い気管支に炎症が起こり、咳や痰が増える。
- 3.その結果、気管支の内側が狭くなり、空気の流れが悪くなる。
- 4.やがてタバコの煙などが肺胞にまで及んで炎症を起こす。
- 5.肺胞の壁が破壊され、古くなったゴム風船のように弾力がなくなる(肺気腫)。
- 6.空気をうまく吐き出せなくなる。
- 7.その結果、酸素不足を起こし、息切れを起こす。



COPDは肺の病気ですが、酸素が少なくなることから心臓への負担がかかり、虚血性心疾患などの病気を引き起こすこともある怖い病気です。

また、COPDの人はそうでない人に比べ、**約10倍**肺がんになりやすいといわれています。

禁煙が唯一の予防です!

⑫ 虫歯・風邪予防コース

歯周病にならない・風邪をひかない身体になる

コースの狙い

- うがいや手洗いといった基本的な方法で、風邪やインフルエンザの予防に効果があります。
- 40歳を過ぎると虫歯や歯周病で歯が抜けるという人が増え始めるため、早めの対策が大切です。
- 正しい歯の磨き方をマスターして、一生健康な歯を残しましょう。

達成目標

基本項目①②のいずれかを
40日以上クリアすること

基本項目

- 1日3回歯磨き(そのうち1回は5分以上)をする。
- こまめにうがい・手洗いをする。(特に出勤時、帰宅時)

うがいのポイント

①口の中をクチュクチュ

水を口の中で強めに「クチュクチュ」として、はき出す。

②「ガラガラ」を15秒

口に水を含み、上を向いて15秒くらい、なるべく、のどの奥まで水が入るように「ガラガラ」して、はき出す。

③くり返し「ガラガラ」

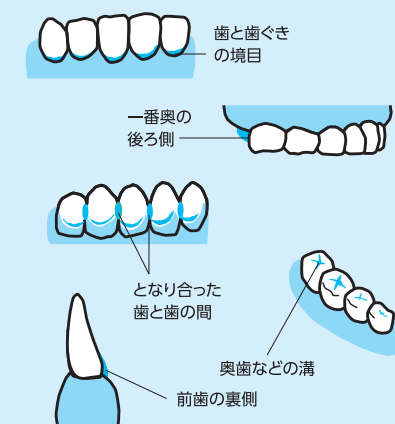
くり返し「ガラガラ」を行なう。

手洗いのタイミング

①食事の前 ②トイレの後 ③帰宅時(出勤時)
特に風邪の流行時や人ごみの多い所へ出掛けの際はこまめに洗いましょう。

◆磨き残しやすいところ

- 噛み合わせ部分
 - 歯と歯の間
 - 歯と歯ぐきの境目(一般に、歯周ポケットといわれるところ)
- ※フロスの使用も効果的



⑭ 快適睡眠コース

睡眠不足を解消し、集中力を高めよう!

コースの狙い

- しっかり睡眠をとれるようになることで体調不良や、眠気や集中力の欠如から仕事上のミスや事故を防ぎます。

達成目標

基本項目①②のいずれかを
40日以上クリアすること

基本項目

- 1 休日も含め、毎日一定時間に起きるようにする。
- 2 寝る前に、自分なりの入眠儀式を行う。

ぐっすり眠るためには

自分でも工夫し、満足のいく質のよい睡眠を得るために、①～⑥を積極的に取り組みましょう。

- 1 休日も含め、毎日一定の時間に起きるようにする。



- 2 コーヒーなどカフェインを含むものを夕食以降とらない。



- 3 寝る30分前は、スマホ、タブレット等見るのを避ける。



- 4 食事は寝る2時間前にすませ、寝酒は飲まない。



- 5 ぬるめの湯にゆったり入る。



- 6 自分なりの入眠儀式*を決めて実行する。



※本を読む、歯を磨く、ストレッチをする、音楽を聴くなど

⑬ 休肝日コース

休肝日で肝臓をいたわろう!

メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

達成目標

基本項目を
6週以上クリアすること

基本項目

- 休肝日を週に2日以上設ける。

休肝日をつくるコツ

- * 休肝日と決めた日は早目に食事をする。
- * 「仕事が休みの日は酒を飲まない」と心がける。
- * その日は酒のつまみになりそうな献立にしない。
- * 必ず家族と食事をすると決める。
- * どうしても口さみしいときはノンアルコールビールなどを。

コースの狙い

- 休肝日を設ける習慣を身につけることで肝臓を健康な状態に保てます。

適量は1日に日本酒なら1合程度

長年酒を飲み続け、肝臓を酷使し続けていると、肝機能が侵されて、肝炎や脳障害をも引き起こす危険性があります。またアルコール濃度の高い酒は、食道や胃の粘膜を刺激し、胃腸障害を起こすことも指摘されています。

アルコールと身体に良いつまみとは

アルコール飲料は体の中で1gあたり7kcal程度のエネルギーに変わります。日本酒1合、ビール大1本分はご飯1杯分のエネルギーに相当するので、お酒を飲むときはエネルギーのとりすぎに注意しましょう。右表を参考に、身体に良いおつまみを取りながら、アルコールと上手につきあうようにしましょう。

体に良いおつまみ

- ①良質のたんぱく質(肝臓の働きを助ける)
 - 納豆、豆腐などの大豆食品
 - 卵
 - 魚(特に青魚は動脈硬化も予防)
 - 肉類(ヒレ肉、レバー)
 - チーズ
 - しじみ汁
- ②低カロリー
 - きのこ類
 - ゆでた野菜
 - 海藻
 - 枝豆

NEW

⑮ デジタルデトックスコース

画面から離れる習慣を

達成目標

基本項目①②のいずれかを
40日以上クリアすること

基本項目

- ①一日の生活の中で、通常より1時間、スマートフォンやパソコンでインターネットを見ている時間を減らす。
- ②寝る1時間前は、スマートフォンを見ない。

コースの狙い

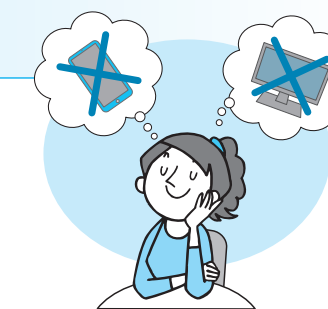
- スマートフォンやパソコンでインターネットを見ている時間が長い方の、寝つきを改善します。

目から入ってくる情報をストップ!

人が外部から受ける刺激の80パーセントは、目からの視覚情報だと言われています。疲れたときには、意識的に目を閉じて、外部からの情報を遮断してみましょう。これだけでも、目の疲れや体の疲れが改善され、ストレス蓄積の予防に役立ちます。

眠りの質も左右するブルーライト

パソコンやスマートフォンから出るブルーライトが長時間目に入ると、睡眠ホルモンの一種の「メラトニン」の分泌が抑制されてしまい、体の生活リズムが狂うと言われています。安眠のためにも、少なくとも就寝1時間前にはスマホやパソコンを使わないようにしましょう。



①6好きなスポーツコース

運動強度 ★☆☆

楽しく体を動かす習慣を!

メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

コースの
狙い

●好きなスポーツを習慣づけることで、シェイプアップや健康増進、ストレス軽減を促進します。

達成目標

基本項目①②のいずれかを
6週以上クリアすること

基本項目

- ①各種スポーツを1週間に2回以上行う。
- ②スポーツクラブに週2回以上通う。

おすすめスポーツ

()内は各スポーツの1時間当たりのエネルギー消費量。
(男性70kgの場合・女性50kgの場合)

■テニス/有酸素運動、筋力運動
(420kcal・310kcal)

■ゴルフ/有酸素運動
(220kcal・150kcal)

■サッカー/有酸素運動
(500kcal・340kcal)

■野球/筋力運動
(200kcal・140kcal)

■スイミング(アクアビクス)
(180kcal・130kcal)

■ヨガ・気功
(56kcal・40kcal)



■その他のスポーツ

- バレーボール
- スケート
- バスケットボール
- バドミントン
- サーフイン
- なわとび
- 卓球
- ゲートボール
- ジョギング
- etc



スポーツを再開される方、初めてされる方で通院中の方は必ず主治医に相談してからにしましょう。通院中でない方も当日の体調が良くない場合は運動を中止してください。(P4～P5下部参照)

■新日鐵住金健保が契約している
スポーツクラブもご利用ください!
契約スポーツクラブの案内は
健保HP > 保健事業 > 契約
スポーツクラブ

①8ストレッチコース

運動強度 ★☆☆～★★★★

いつでもどこでも気軽にストレッチ!

メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

コースの
狙い

●カラダ全体を大きく動かしましょう。凝り固まった肩や腰の血行がよくなります。

達成目標

基本項目①②③のいずれかを
40日以上
クリアすること

基本項目

- ①右記のストレッチを1日1回行う。
- ②1日1回健チャレWEB版動画でストレッチする。
- ③毎朝、起床時に深呼吸を5回行う。

深い呼吸で最低30呼吸

◆前屈



最初は、膝を曲げて前屈します。徐々にお尻を持ち上げるようにして膝裏や腿裏を伸ばしていきましょう。上半身はできるだけ脱力して行います。深い呼吸をつかって前屈を深めていきます。肩こり解消にもなります。

◆ツイスト



吸う息で背骨を伸ばして、吐く息でツイストを深めていきましょう。自分の呼吸のペースで何度か繰り返します。目を閉じて行くと、目からの情報がなくなり、身体の内側に集中できて、より効果的です。しっかり捻って、くびれを手に入れましょう。

健康チャレンジWEB版で、
動画を見ながら
運動を行えます!



◆開脚



開脚は開運ポーズです。初めは90度くらいから始めましょう。膝裏が気になるひとは膝下にタオルを丸めて敷いて、なるべくリラックスした状態で長めにキープすることがおすすめです。

◆背伸び



両手を頭の上で組んで伸びをします。手のひらを天井に近づけて、吸う息は、胸にたっぷり呼吸をいれて。吐く息は、肘を緩めて両手は解放します。肩も顔もリラックス!

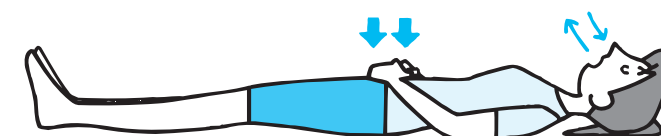
◆バッタのポーズ



腰では反らずに、胸をたくさん開いていくポーズです。無理のない程度に行いましょう。肩甲骨を寄せるイメージで指先は後ろ側遠くに伸ばしていきましょう。

腹式呼吸でストレッチ効果アップ

お腹の上に両手を置き、鼻から息を吸います。このとき、お腹がグーッと膨らんでくるのを両手で感じながら、若干手に力を入れて抵抗を加えます(お腹の中と外で圧力が加えられることで、逃げ場のなくなったお腹の中の余分な水分を追い出す効果があり、下肢のむくみにも効果的)。息を吐くときは口から吐きます。寝ながら行くと手に力を入れやすくなります。就寝前後を含めて、1日20回。2～3回に分けて行うのがよいでしょう。



①7ウォーキングコース

運動強度 ★☆☆

楽しく歩いて健康づくり!

メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

コースの
狙い

- ウォーキングは運動不足を解消し、生活習慣病を予防したり、体脂肪を燃焼させるなどダイエット効果もある有酸素運動の1つです。
- 周りの景色を楽しみながら歩くことによってストレスも解消されます。

達成目標

基本項目を
40日以上クリアすること

基本項目

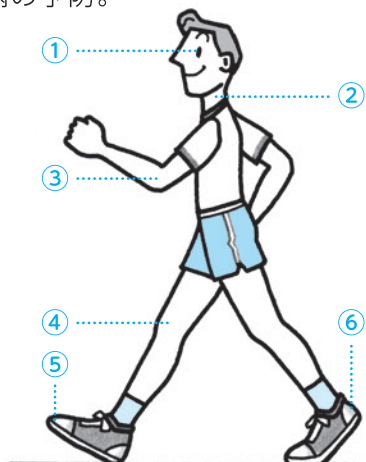
- 1日8,000歩以上歩く。
※歩数計はご自身でご用意ください。

ウォーキングの効果

- 高血圧、心臓病をはじめとする生活習慣病の予防。
- 心身のリフレッシュ。
- 脳の働きを活発にし、老化を防ぐ。

年齢や健康状態を考えて
自分流の「歩く」を見つけましょう。

1. 視線はまっすぐ、背筋と腰を伸ばす
2. 肩や首に力が入らないように注意する
3. 歩幅にあわせて腕の振りを大きく
4. ひざを伸ばす
5. シューズは足にフィットしてはき慣れたもの
6. つま先で蹴り、かかとから着地する



19 トレーニングコース

運動強度 ★★☆☆～★★★★

毎日手軽に筋肉づくり

メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

コースの
狙い

- インナーマッスル(内側の筋肉)を鍛えて体温を上げましょう。基礎代謝が上がり、その結果脂肪が燃えやすい、太りにくい身体になります。

達成目標

基本項目①②のいずれかを
40日以上
クリアすること

基本項目

- ① 右記のエクササイズを1日1回以上行う。
- ② 1日1回健チャレWeb版動画でトレーニングする。

健康チャレンジWEB版で、
動画を見ながら
運動を行えます!



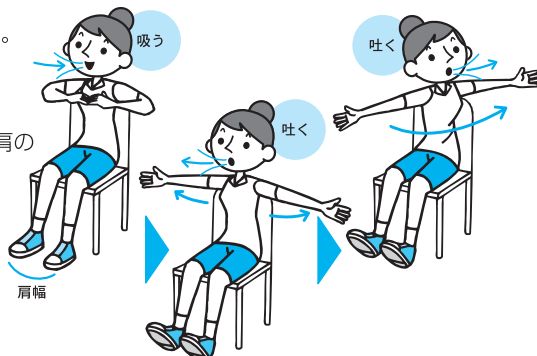
スクリュースネじり

1日の目安 ゆっくり左右4回／
テンポを早く左右4回

●「スクリュースネじり」って…?

カラダの中心を意識して上半身をねじる
ことにより、インナーマッスルを鍛えます。
【椅座位】椅子に(軽く)腰かけた状態で
行います。

- ① 背筋をのばしてイスに腰かけ、両肘を肩の高さで横に張る。(スタート体勢)
- ② 上半身をやや後ろに倒し、腕を伸ばす。足はかかとで床を押し、爪先を上げる。
- ③ 下半身を安定させたまま上半身をねじる。
- ④ ②の状態に戻す。
①～④を左右交互に繰り返す。



ロボットのばし

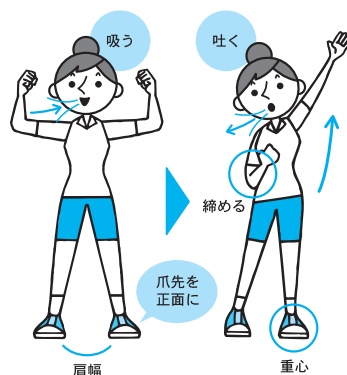
1日の目安 左右:4回／ゆっくり4回

●「ロボットのばし」って…?

カラダの横側(体側)をしっかり伸ばすストレッチです。

- ① 息を吸いながら、胸を張って、両腕は肘を直角に曲げてガッツポーズ。
- ② 息を吐きながら、左側に重心をかけ、左腕を上げ、左体側を伸ばす。右肘を腰の位置で締める。
- ③ ①に戻し、反対側も同様に繰り返す。

💡 体重をかけた側の腕を
しっかり伸ばしましょう。



プランク／スクワット

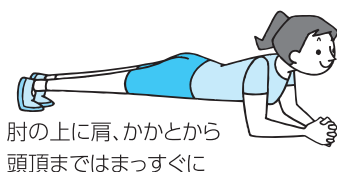
1日の目安 各10回を×3セット

最強の腹筋ポーズの効果をもめる3つのやり方

●「プランク」って…?

肘をついたまま、腕立て伏せの姿勢をとる。たったこれだけ。

- ① 顔はしっかり正面を向く。
- ② 両腕の位置は肩の真下に、ハの字にはせずまっすぐ平行にする。
- ③ 頭から足までのラインが直線になるよう姿勢を維持する。
慣れてきたら片足をあげて左右交互にやってみましょう。

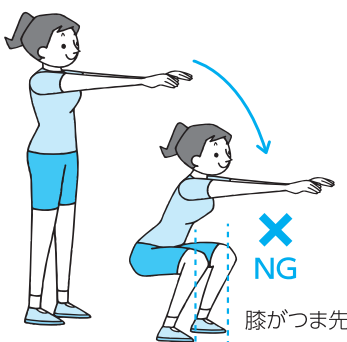


肘の上に肩、かかとから
頭頂まではまっすぐに

●「スクワット」って…?

スタイル改善効果。足を肩幅より少し大きく開いて立ちます。

- ① 足の指先を少し外側に付けます。
- ② 両手を肩の高さまで上げます。
- ③ 太ももと床が平行になるようにしゃがみます。(息を吸いながら)
- ④ カラダを起こしながら膝を伸びきる前で止めます。(息を吐きながら)
スクワット動作はゆっくりで行い、背筋を伸ばして行います。



NG
膝がつま先より
前にでないように

NEW

20 家族の健診コース

対象者専用

疾病予防は健診から

メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

がん予防に
おすすめ!

コースの
狙い

- 被扶養配偶者の方も毎年、健康診断を受診することで疾病の予防、早期発見に繋がられます。

達成目標

被扶養者(家族)の方が
健康診断を受診する

基本項目

- 2018年4月1日から2019年3月31日までの間に、以下の健康診断のいずれかを受診する。
(予約は2月28日まで受付可)

- 1割の負担額で家族健診や人間ドックなどの健康診断が受けられます。



家族健診は、
ワンコインで
体のチェックが
できちゃいます。

- 自覚症状なく進行する高血圧・脂質異常症・糖尿病等の生活習慣病の早期発見・早期治療のためにも、毎年、健康診断を受けるようにしましょう。あなたの健康を守るのはあなた自身です。

<ご注意ください>

下記健診を受診される際は、いずれか1つを選択してください。仮に、複数受診した場合は、後から受診した検査費用(健保補助額)を受診者にご負担いただきます。

家族健診と人間ドックの受付事務は、(一財)日本健康文化振興会に委託しています。

○：受診可、×：受診不可

種類	主な特長	被扶養配偶者		申し込み方法		申し込み 期間	受診期間
		40歳 以上の方	左記以外 の方	専用 はがき	WEB		
家族健診・ 任意継続 被保険者 健診	●「28種類の基本検査がワンコイン(500円)で受診できます。 ●さらに、1割負担で婦人科健診や大腸がん、胃部X線、眼底等の「オプション検査」も基本検査とセットで受診できます。 ※オプション検査のみの受診はできません。	○	○	○	○	2019年 2月28日 まで	2019年 3月31日 まで
人間ドック	●上記の家族健診よりも検査項目が多いので、徹底的に健康状態をチェックしたい方にお勧めです。 ●「約44種類の基本検査」が1割負担(4,400円)で受診できます。 ●さらに、1割負担で婦人科健診や前立腺、ピロリ菌検査の「オプション検査」も基本検査とセットで受診できます。※オプション検査のみの受診はできません。	○	○	○	○		
特定健診	●2018年度中に40歳以上の誕生日を迎える方が無料で受診できます。 ●最寄りの病院・医院で生活習慣病(高血圧・脂質異常・肝臓病・肥満)に関するデータをチェックできます。(検査の項目は13～18種類) ※オプション検査はありません。	○	×	※1 ○	×		
パート勤務先 での 定期健診 データの提供	●40歳以上の方がパート勤務先で受診した定期健診データを提供した場合は、お礼として図書カード(1,000円)を進呈します。 ●提出する書類は、専用の報告書+健診結果のコピー+ご自身の保険証のコピーとなります。 ※家族健診、人間ドック、特定健診を受診する場合は対象外です。 ※健診必須項目をご確認ください(下記参照)。	○	×	—	—	—	—

被扶養配偶者の方の各種健診に関する検査内容や自己負担金、お申し込み方法等の詳細内容は、新日鐵住金健保のホームページまたは毎年3月に自宅郵送されてくる「健診ガイドブック」をご覧ください。

※1 まずはハガキにて受診券を申し込んでください。

②1 特定保健指導を受けようコース 対象者専用

特定健診の結果、特定保健指導の対象になった方専用のコースです

コースの狙い

- 特定健診で特定保健指導の対象になった方は、特定保健指導により生活習慣を変えることで健康度を向上しましょう。

メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

がん予防に
おすすめ!

達成目標

- ①②のいずれかの条件で
特定保健指導を受ける

基本項目

- ① 2018年4月1日以降に特定保健指導を受ける。
- ② 2018年10月1日から2018年11月30日までの間に、特定保健指導の予約をする。

申し込みましたか?

ここが人生の分かれ目!
あなたの人生が生き生きしたものになるか、介護を受けて寝たきりになるかは、特定保健指導を受診するかどうかにかかっています。

特定保健指導とは?

40歳以上の方の中で、内臓脂肪型肥満(メタボ)に着目した健診を行った結果、生活習慣(食生活・運動)の改善により、生活習慣病(糖尿病・高血圧症・脂質異常症)発症の予防効果が多く期待できる方を対象として行う保健指導が特定保健指導です。

具体的には、保健師・管理栄養士等が健診データをもとに生活習慣を見直すサポートを行い、健康づくりのためのチャレンジ目標を一緒に考えていくもので、「高齢者の医療確保に関する法律」にもとづき新日鐵住金健保が会社と共同で実施しています。なお、特定保健指導に関わる費用は、新日鐵住金健保が全額負担します。

特定保健指導の流れ

種類※	動機付け支援(メタボ予備群)	積極的支援(メタボ該当者)
日程調整	事業主、保健指導委託先業者からの連絡を受け、日程調整を行います。	
初回面談	個人面談(約30分)により、これまで生活習慣を振り返り、健康づくりのチャレンジ目標を立てます。	
途中支援	チャレンジ目標に沿って、ご自身で生活習慣の改善を実践します。 ※途中支援はありません。	電話・メール・FAX・手紙等を用いて、保健師・管理栄養士等が生活習慣の改善を応援します。
4~7ヵ月目	アンケート等で指導期間中の取り組み状況や健康状態(含、体重・腹囲測定)を把握し評価します。	

※健診結果に基づいて区分されます。

※申込につきましては、対象者宛に別途送付される通知をご確認ください。

特定保健指導のメリット

メリット①	専門家と面接を行って、自分で計画を立てます!
メリット②	効果が表れやすい項目から実践するので、達成しやすい!
メリット③	評価が上がれば、更なるやる気にもつながります!
メリット④	将来的に(病気に)かかる時間や費用の節約になります!

②2 自分でさわって乳がんチェックコース 対象者専用

まずは自分で自分のカラダを知ることが大切です

がん予防に
おすすめ!

コースの狙い

- 日本人の女性の約20人に1人が発病するといわれる乳がんは、早期発見により治癒する可能性がきわめて高い病気です。
- 以下の自己検診を毎日行うことで、早期発見につながります。

達成目標

基本項目を

40日以上クリアすること

基本項目

以下の①~④の項目をチェックしながら、乳がんの自己検診(視診・触診)を毎日行う。

- ① ひきつれ
- ② くぼみ
- ③ 分泌物
- ④ しこり

自己検診の方法

視診

●鏡を見ながらチェック

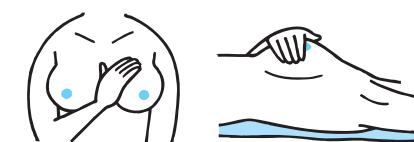
鏡の前に立ち、左右の乳房の大きさや形、色などを注意深く観察します。
腕を下ろした状態と上げた状態でを行います。
がんがあると、その部分がひきつれたり、くぼんだりします。



触診

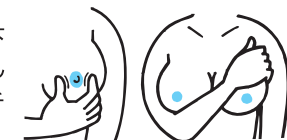
●乳房全体を指で触ってチェック

親指以外の4本の指で、乳房全体をていねいに触ります。
入浴時に石けんをつけて行うと微妙な感触の変化がわかりやすいでしょう。胸の大きな方は背中にタオルなどを敷き、あおむけになって行うと乳房が平たく広がり、触診がしやすくなります。



●乳頭・わきの下をチェック

左右の乳頭を軽くつまんで、分泌物が出ないかどうか調べます。
さらに、わきの下を手で触って、しこりがないかチェックします。



②3 シフト勤務おすすめ健康コース 夜勤者対象

太陽を味方にしよう!

達成目標

基本項目①~④の
いずれか1つ以上を
夜勤日数の

10日以上クリアすること

基本項目

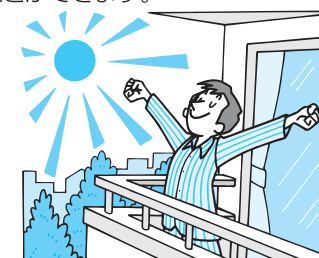
- ① 夜勤中の夜食も、1食と考えバランスの良い食事をする。
- ② 夜勤明けの日には朝や昼間の太陽をしっかりと浴びて昼間のリズムに戻していく。(日勤に戻る時)
- ③ 夜勤終了後の眠る前は、軽食程度にとどめる。
- ④ 夜勤後は遅くとも午前中には就寝する。

コースの狙い

- 交替勤務や深夜勤務がある方のためのコースです。
- 自分でできることから始めていきましょう。

夜勤明けの日は 太陽の光を浴びよう

夜勤が終了したときは、朝型の生活に早く戻すために、朝や午前中に太陽の光をたっぷり浴びましょう。そうすることで、体内時計がリセットされ、夜になると自然と眠ることができます。



夜食にはたんぱく質を 摂りましょう

高たんぱく食品には頭や体を活性化し、眠気を抑える効果があります。
午前1時までなら、低カロリーでたんぱく質の多い魚や豆腐、卵などをおすすめします。

夜勤終了後の睡眠の前は…

夜勤から帰宅後、眠る前にはスープや低脂肪の牛乳がおすすめです。とくに牛乳にはトリプトファンといって眠りを助ける働きがあります。

