

健康のひるば

健康に自信・職場に安心

2020 冬号

一般財団法人 全日本労働福祉協会

INDEX

- 人生100年時代の健康自己防衛…………… 2
- お客さまと従業員のどちらも健康に…………… 3
- パスタの街・高崎…………… 4
- 公衆衛生学会2019／品川子育てメッセ 2019… 5



人生100年時代の健康自己防衛

九段クリニック名誉院長 阿部 博幸



厚生労働省の発表によると、100歳以上の高齢者の数は全国で7万1274人と、49年連続で過去最高を更新しています。人生100年時代といわれる今、「健康長寿」を実現するための健康管理について考えてみましょう。

長寿に伴い増加するがん、認知症、心臓病

人間は長寿とともに病気のリスクが高まります。例えば、長生きすればするほど、身体の細胞が入れ替わるときに遺伝子のミスコピーが一定の割合で起こっており、がん化につながります。また認知症は、厚生労働省のデータによると総患者数が56万2千人（平成29年度）であり、この20年間で28倍も増加しています。特効薬がないだけに今後増加が予想されます。そして人は

目的意識をもって健診を

血管とともに老いるといわれるように、狭心症、心筋梗塞、末梢血管障害も年齢とともに増加しています。

そこで、大切なのはまずは自分の体を把握すること。体重や血圧に加え、喫煙、飲酒、食事、運動、睡眠時間、便通などのチェックリストを作り、毎日記入して体調の変化をいち早くとらえることが重要です。そして健康診断（健診）の活用です。注意したいのは健診結果がすべて異常なしと判定された場合でも、それは「検査した項目については異常なし」という意味で、安心はできません。

とくに、突然死を発症する7大疾病として、心室細動、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、胸部大動脈瘤、腹部大動脈瘤は、いずれも高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙がリスクファ

クターになっているので、該当する場合は健診の際により専門的な検査を加えることをおすすめします。過去の健診結果や家族歴、体型、生活習慣を鑑み、目的意識をもって健診メニューを選択して、自分の健康上の問題の理解に役立てましょう。

健康とは不安定な状態であり、不断の努力によってのみ維持することができますのです。自分の健康を長期にわたって手に入れるためには、日々の体調の把握と定期的な健診による自己防衛が必要です。あなたの主治医はあなた自身であることをお忘れなく。



プロフィール

阿部 博幸（あへひろゆき）

九段クリニック名誉院長・医学博士
1964年札幌医科大学卒。米国ハーネマン医科大学にてリサーチ・フェロー、ペンシルバニア大学ワイラデルフィア小児病院およびクリブランド・クリニックにてクリニカル・フェロー修了。順天堂大学講師、日本大学助教授、スタンフォード大学客員教授、カリフォルニア大学客員教授、杏林大学客員教授を経て、1988年、医療法人社団博心厚生会を設立。

お客さまと従業員のどちらも健康に

事業内容の紹介

当社は「靴を通して、お客さまに足元から美と健康を提供する」を事業ミッションとして、1902（明治35）年の創業以来、一貫してREGALブランドをはじめとした各種靴の企画・製造・販売に従事しています。靴を、履



REGALの靴

健康管理活動

物であると同時に文化・生活の創造の原動力のひとつととらえ、新しい価値の提案をし、提供することで事業の発展を図っていきたくと考えています。

当社の新浦安本社事業所での健康診断は、健康保険組合と共同で毎年11月の7日間に事業所内で実施しており、当社グループ従業員のうち600名程度が受診しています。健診項目も、法定健診項目はもちろんのこと、生活習慣病対策として腎機能検査・肝機能検査・婦人科検診での超音波・卵巣腫瘍マーカー検査・消化器系検査（ABC検診）など人間ドックに近い検査項目で受診。また、同時に歯科健診も実施しており、充実した内容の健康診断となっています。さらに、2019年度より希望者にインフルエンザワクチンの予防接種も行っています。

受診結果はすべて嘱託産業医のチェックを経て、以降3カ月にわたり事後指導面談を実施します。必要と判

今後の取り組み

断された場合は、労災二次健診への誘導も行い、健康管理への指導を徹底しています。安全衛生委員会では、各職場より委員を選出。日常の安全衛生に関する諸問題や産業医からの健康に関する情報提供により活発な活動を行っています。

健康診断受診率100%を目指し、未受診者へのフォローの徹底や、安全衛生委員会を通じ「受動喫煙対策」や「健康増進活動」への情報発信や会社への提案活動を積極的に行う予定です。

今後とも、すべての従業員が健康で働きやすい職場づくりを進め、事業ミッションである「靴を通して、お客さまに足元から美と健康を提供する」企業を目指したいと考えています。

概要

社名	株式会社リーガルコーポレーション
本社所在地	〒279-8553 千葉県浦安市日の出2-1-8
URL	https://www.regal.co.jp/shoes
事業内容	紳士靴、婦人靴、その他各種靴の製造、販売、修理

名所名跡
特産品
の
紹介コーナー



群馬県

パスタの街・高崎



▲老舗パスタ店「シャンゴ」外観

シャンゴ風
スパゲッティ



毎年11月ごろには、「キングオブパスタ」という市内のイタリア料理店が、自慢のパスタの味と魅力を競い合い、来場者の投票で「高崎パスタキング」を決定するイベントが開催されているほどです。県外からもパスタ好きが参加する人気イベントで、メディアでも取り上げられる一大イベントとなっております。また、一般的なイタリア料理店がMサイズ150グラムのところ、高崎市では200グラム（乾麺に換算した場合）とボリューム満点で、サイズを選んで

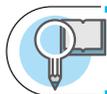
高崎市は、群馬県の西部に位置する人口37万人の中核都市です。古くから交通の要衝であり、宿場町として江戸時代には大いににぎわったといわれています。そんな高崎市では、人口あたりのパスタ店が全国的にも多く、市内には約160店舗が営業しています。市民からも老若男女問わず親しまれ、最近では「パスタの街・高崎」と呼ばれ、名物のひとつとなっています。

注文できるお店が多いことも特徴のひとつです。

私のおすすめは、高崎駅から一駅、群馬県支部最寄りの高崎間屋町駅から歩いて15分ほどの距離に本店を構えるパスタの老舗「シャンゴ」です。創業50年、高崎にパスタを広めた草分け的な存在で、市民の誰もが知っているお店です。私も小さい頃から、家族や友人と食事に行くことが多く、県外から訪ねてきた人には必ず勧めています。そんなシャンゴのパスタでぜひご紹介したいのが、「シャンゴ風スパゲッティ」です。なんとパスタの上に前橋産豚のジュシーなロースカツがのり、その上から濃厚なミートソースがかかったオリジナルパスタです。麺と揚げたてのカツが甘めのミートソースと絡まり、やみつきになること間違いなしです。

群馬県にお寄りの際は、「パスタの街」に足を運んで、数あるパスタの名店の中からお好みの味を見つけてみてはいかがでしょうか。

群馬県支部 データ管理課 武藤加奈子



公衆衛生学会 2019

2019年10月23日(水)から25日(金)に開催された、第78回日本公衆衛生学会総会の発表を聴講しました。

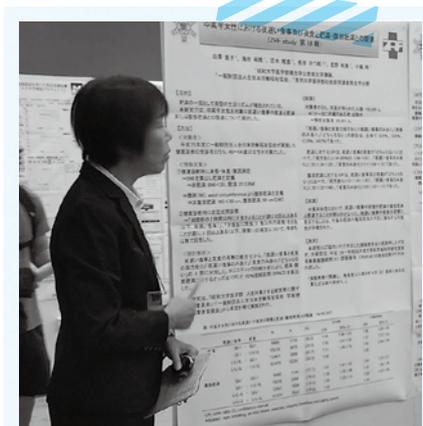
今回は、当協会の長濱さつ絵医師と共同で研究を進めている昭和大学医学部准教授の落合裕隆先生と、同じく講師の白澤貴子先生、吉本隆彦先生が一般演題でポスター発表をされました。当協会の健診結果から落合先生は「女性におけるAST/ALT比と慢性腎臓病の関

係」について、白澤先生は「中高年女性における夜遅い食事及び夜食と肥満・腹部肥満との関連」について、吉本先生は「女性における生活習慣リスク要因の集積と腰痛症との関連」について発表されました。先生方は毎年「ZRF study」として発表されています。

今後も当協会の研究事業が社会に貢献できれば、嬉しい限りです。



落合先生



白澤先生



吉本先生



品川子育てメッセ 2019

2019年10月18日(金)に、大井町「きゅりあん」にて品川子育てメッセ2019が開催され、品川区国保医療年金課及び健康課の方々と共同で、乳がん・子宮がん検診の普及と促進のためのブースを出展しました。

がん検診の普及に向けた取り組みはこれまでも行われていますが、子育て中のお母さんには受診への戸惑いも多いように感じました。乳房触診モデルやリーフレットを用いたセルフチェックの方法、定期的なチェックの必要性をお伝えし、早期受診への意識を高める働きかけをしました。

また、同会場にて血管年齢の測定を行い、多くの子育て中のお母さんに食習慣や運動習慣を振り返っていただく時間となりました。



健康セミナーは、会員事業場の巡回健康診断をご利用いただいております労働基準協会さまからのご依頼やご紹介、または健康診断顧客からの直接のご依頼により、実施しております。

(講演依頼のお問い合わせ)

「健診結果の見方に関する説明会を実施してほしい」「生活習慣病予防についての話をしてほしい」等、健康に関する講演会の依頼がございましたら、右記までお問い合わせください。

一般財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部
TEL 03-3786-5171
Mail kenkou@zrf.or.jp

毎年健診、受けていますか？

みなさんは、今年度の健診は受けましたか？
受けた方は、結果を確認しましたか？
健診は毎年受けて経年変化を確認しましょう。

ちゃんとして
受けたほうが
いいよ…
娘・康代
高校生



ママ
40代・専業主婦

パパ
50代・会社員



健診
受けそびれちゃった。
別の日に
受けられるけど、
来年でいいか。
息子・健太
社会人2年目

ケース B

健太の未来

ケース A

25歳のとき

あ、
去年より2kg太った。
まあいっか…

昨年比
+2kg

健診結果

25歳のとき

よし、
今年も異常なし！

健診結果
異常なし

35歳のとき

あれ、
コレステロール値が
上がってるぞ。
まあいっか…

子どもが残したものを
全部食べちゃってる…

健診結果

35歳のとき

健診結果で
コレステロール値が
上がっていたな。
ちょっと運動するか…

子どもと一緒に
運動ね！

42歳のとき

なにに、
メタボ予備群、
精密検査を受けてください。
って？でも仕事忙しいし、
付き合い断れないし、
まあいっか…

健診結果

42歳のとき

メタボにも
なっていないぞ！
健康、健康！

大運動会

55歳のとき

ええっ！
糖尿病ですね。
入院治療しましょう。

あちゃ

55歳のとき

まだまだ
どこも悪くないぞ！

今のパパに
そっくり！

あなたの未来は、どちらですか？

健診結果の見方

健診結果に「要精密検査」「要治療」があったら、必ず受診し、病気の“芽”を摘み取っておきましょう。

異常なし

健康な状態を保つため、現在の生活習慣を続けましょう。

軽度異常

日常生活には差し支えありませんが、病気の“芽”かもしれません。油断せず、生活習慣を見直し、健康維持を心がけましょう。自覚症状があれば、早めに受診しましょう。

特定保健指導の案内を受け取った方

特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職による生活習慣改善指導が受けられる「特定保健指導」のご案内をお届けしています。

ぜひ、ご参加ください。
プロの指導を受けてメタボを脱出しましょう！

要経過観察

わずかな異常が認められました。日常生活に気をつけることで、改善する場合があります。一定の期間後に、再検査をしてください。

要精密検査

異常が認められました。専門医の診察や精密検査のため医療機関を受診してください。

要治療

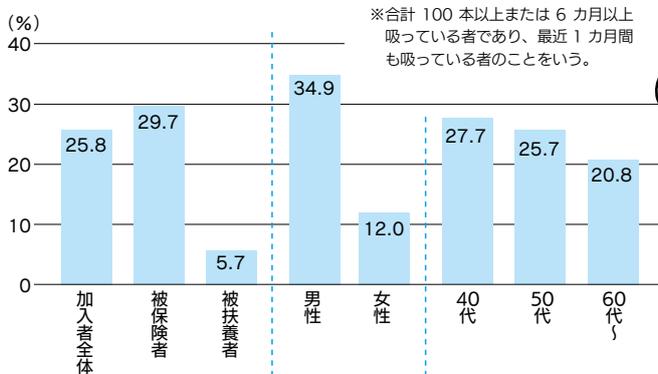
治療が必要な異常が認められました。早急に医療機関を受診してください。



※健診機関によって区分が異なる場合があります。

全健保組合加入者の喫煙率

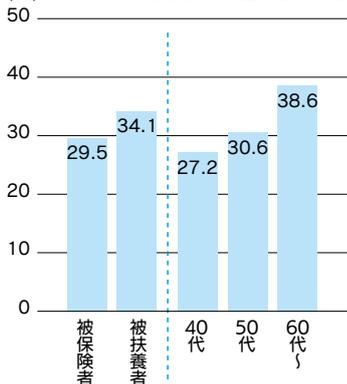
※現在、たばこを習慣的に吸っている者。



全健保組合加入者の運動習慣の状況

適切な運動習慣を有する者の割合

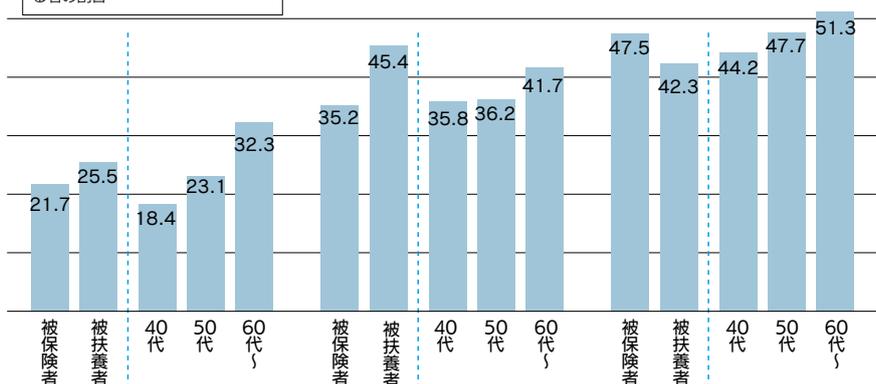
(%) ※右の項目のうち 2 項目以上が適切である者。



1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 回以上、1 年以上実施している者の割合

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る者の割合

ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い者の割合



2019 年度健康スコアリングレポートより作成

高血圧を放っておくとどうなるの？

健診で「血圧が高め」と判定されたのに放置したまましていると、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行し、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

●特定健診で気をつけたい検査項目●

収縮期血圧

心臓が縮んで、全身へ血液を送り出すときの最も高い血圧。

上の血圧、最高血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値

130mmHg 以上

受診勧奨判定値

140mmHg 以上

拡張期血圧

心臓が広がって、血液が心臓へ流れ込むときの最も低い血圧。

下の血圧、最低血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値

85mmHg 以上

受診勧奨判定値

90mmHg 以上

*高血圧症の診断基準は、メタボリックシンドローム判定値、特定健診の保健指導判定値とは異なります。

高血圧のリスクを知る検査

心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力をことを血圧といいます。血圧値は、心臓から押し出される血液量、血液の流れにくさ、血管の弾力性などによって決まります。血圧は常に変動していますが、高血圧とは、安静時でも正常値より血圧が高い状態が続く症状です。特定健診では、左記の検査数値をチェックします。高血圧には自覚症状がほとんどありません。健診を受けたら、結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

なお、収縮期血圧が140mmHg以上または拡張期血圧が90mmHg以上の方は医療機関を受診しましょう。

*保健指導判定値：特定保健指導の対象者を選定するための数値。
受診勧奨判定値：医療機関への受診が勧められる数値。

改善を
実行！

40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、収縮期血圧135mmHg・拡張期血圧87mmHgの「高値血圧」*で、「要経過観察」と判定される。



※「高値血圧」とは？
高血圧の一手前、高血圧予備群の段階です。

高血圧を
放置！

高血圧になりやすい要因

日本人の高血圧の大部分ははっきりとした原因を特定できない本態性高血圧といわれます。遺伝的体質、塩分のとりすぎ、肥満、過剰飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣や加齢が相互に関連して起こります。

健診
後

濃い味付けとお酒が大好きなDさんの場合



20代より10kg以上体重が増え、メタボ気味。普段から濃い味付けを好み、しょうゆもよく使う。昼食は揚げものや麺類が多く、ラーメンはスープを飲み干す。野菜や果物はほとんど食べない。お酒も大好きで、毎日飲酒し、飲む量も多い。

運動習慣はなく、たばこを吸う。

早めに
対策をとった
場合と
放置した場合

血圧が正常になり、健康を維持！

1年後の健診では体重が減少し、血圧も改善。2年後の健診では血圧は正常範囲で安定し、その後も健康を維持する。



健康を維持するために…

薄味・減塩、適正体重の維持を心がけながら、歩くことを基本に、日常生活のなかに運動習慣を取り入れましょう。

早めに高血圧の改善策をとった場合

特定保健指導に参加。高血圧の放置と喫煙が動脈硬化を進行させることを知り、生活習慣を見直して血圧改善と禁煙を決意！



禁煙と、積極的に歩くことを実行

1日30分の有酸素運動を

「ややきつい」程度の有酸素運動を、できれば毎日30分以上（1回10分間程度の運動を合計して1日30分以上としてよい）を行いましょう。



薄味でもおいしく食べられるように工夫

減塩と減量を心がける

塩分をとりすぎると血圧が高くなります。食塩摂取量は1日6g未満に。肥満解消も降圧効果があります。BMI※25未満を目標に減量しましょう。

※BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

突然、脳卒中を発症！

55歳、外出中に突然、激しい頭痛が起こり、病院へ。脳卒中と診断される。



命にかかわる合併症も…

脳や心臓、腎臓などに合併症が起り、生活の質(QOL)や寿命にも影響する深刻な病気にまで進むことも珍しくありません。

高血圧を放置した場合

43歳、健診で収縮期血圧150mmHg・拡張期血圧100mmHgとなり、「要治療」と判定されるが、放置する。



日常的に運動をしない



食べすぎ、飲みすぎになることが多い

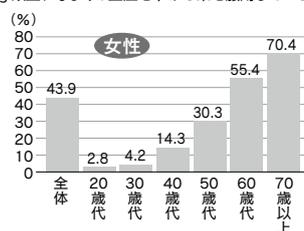
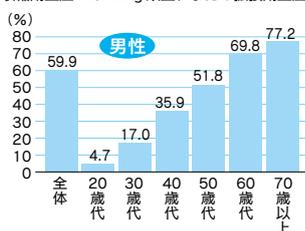
血圧は上昇し、動脈硬化が進行 → さらに血圧が上昇

禁煙や食生活・運動不足の改善、必要に応じて薬物療法等で血圧を管理しないと、血管には常に強い力がかかり続けることになります。その結果、動脈硬化を引き起こし、さらに血圧が上昇します。高血圧症で自覚症状が出るころには、深刻な状態にまで進行しています。

成人の2人に1人は高血圧症！ ～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●高血圧症有病者※の割合(20歳以上)

※収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上、もしくは血圧を下げる薬を服用している人



(厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より)

厚生労働省の調査によると、高血圧症有病者の成人の割合は全体で50.6%（男性59.9%、女性43.9%）となっており、有病者数は、年代が上がることに上昇していく傾向があります。

40歳以上の方には、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導をご案内しています。保健師等とともに生活習慣を見直して改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

寒い冬場は

血圧が高めの人や高齢者は**要注意!**

ヒートショックに気をつけましょう

寒くなると人間の体は熱を体外に逃がさないように血管が収縮し、血圧は上がりやすくなります。血圧が高めの人や高齢者の血圧はさらに高くなり、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすことがあるので、この季節はとくに注意が必要です。

ヒートショックって何?

急激な温度の変化によって血圧が急に上下して、心筋梗塞や脳梗塞、脳内出血、大動脈解離などを引き起こすのがヒートショックです。

ヒートショックは、冬場の入浴時など、暖房の効いた部屋から冷えきった脱衣所へ移動し、熱い湯船に浸かったときなどに起こります。

入浴時のヒートショックを防ぐためには、脱衣所と部屋との温度差をなるべく小さくし、湯船の温度は41℃を超えないようにします。また、湯に浸かる時間は10分以内にしましょう。



こんな場合にも血圧が急に上下しやすいので注意が必要です

- ▶ 寒い屋外に出たとき
- ▶ 暖かい部屋からトイレなど寒い場所へ移動したとき
- ▶ 夜間にトイレに起きたときや早朝に起きたとき
- ▶ 降圧剤を服用している人の入浴
- ▶ 飲酒後の入浴 など

ヒートショックを起こさない体づくりを!

ヒートショックを起こしやすい人は65歳以上の高齢者に多いといわれていますが、高血圧や糖尿病などがあり動脈硬化のリスクがある人や、肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人にも起こしやすいといわれています。

高血圧や糖尿病は自覚症状がないまま進行していくので、健診は必ず受け、とくに血圧が高めの人や高齢者は血圧を毎日測るようにしましょう。

ウォーキングなどの運動習慣でストレスを解消

たばこは止め、お酒は控えめに

塩分のとりすぎに注意

肥満を防ぐ

安定した血圧のための生活習慣を心がけましょう

いま何時? 受診する時間によって 医療費に加算あり!

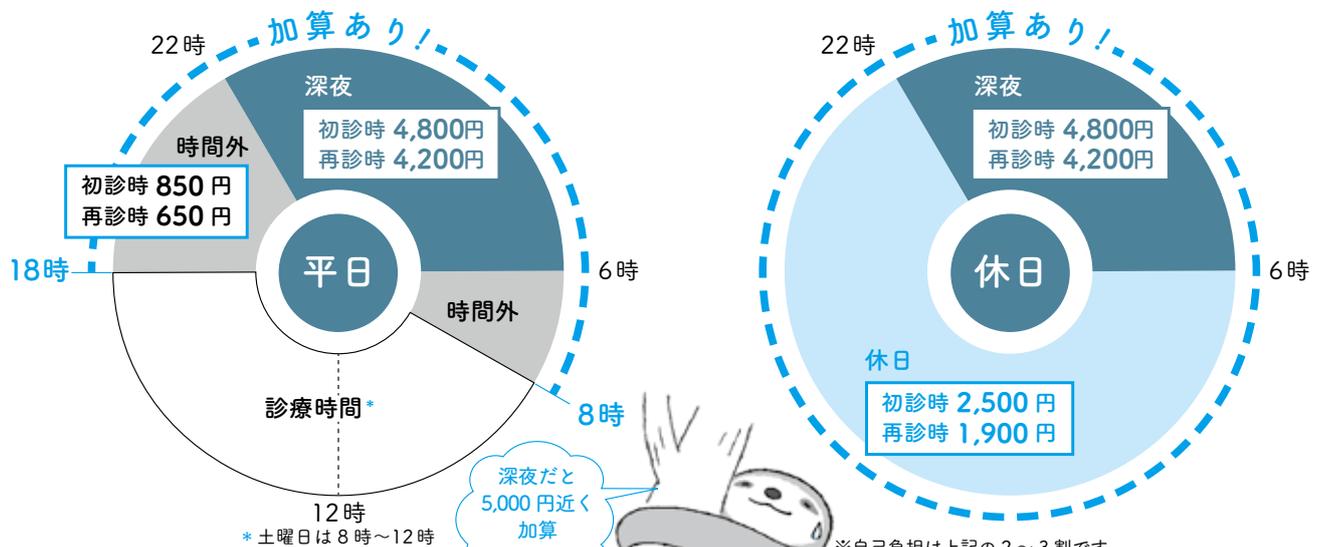
病院や薬局は、夜間・早朝・休日に受診すると、医療費に加算がつきます。平日の日中に受診しましょう。



夜間・早朝・休日は「割増料金」がかかります

加算がつく時間帯と加算額は次のとおりです。おおむね平日8時～18時、土曜日8時～12時以外に受診すると、割増料金がかかる覚えておきましょう。

●病院・診療所における割増料金



●調剤薬局でも割増料金がかかります

時間帯	加算額
時間外	調剤技術料と同額
休日	調剤技術料の1.4倍
深夜	調剤技術料の2倍

※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。



※自己負担は上記の2～3割です。
 ※6歳未満の場合、加算はさらに高額になります。
 ※夜間・早朝・休日に通常診療している診療所では、8時前や18時(土曜は12時)以降・休日には500円の加算が、調剤薬局でも同様に、開業中であっても8時前や19時(土曜は13時)以降・休日には400円の加算がつく場合があります。
 ※夜間の救急診療を行う医療機関では、初診時2,300円、再診時1,800円の時間外加算がつく場合があります。

長時間待ったのに 再受診が必要になることも

夜間・早朝・休日は、緊急性の高い患者が優先となります。待ち時間が長くなるだけでなく、専門医がいない場合が多いため、診療時間内の再受診が必要になることもあります。「日中は忙しくて時間がない」など自己都合で受診すると、重症患者の治療の妨げになることも覚えておきましょう。

夜間・早朝・休日の診療では実施していないこと

- 緊急性が低い患者への詳しい検査や専門的な診療
- 長期間の薬の処方 (おおむね1～3日分のみ)
- 診断書の発行やワクチン接種 など

→診療時間内の再受診が必要になります。

※上記は一例で、医療機関によって対応は異なります。



子どもの急な体調不良で困ったときは…「#8000」 子ども医療電話相談

夜間・早朝・休日に起こった子どもの急な症状で、受診の必要性の判断に迷ったときなどに小児科医師・看護師に電話で相談できます。全国共通の短縮番号 (#8000) で相談窓口へつながります。

※都道府県ごとに開設時間が異なります。詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。



免疫力アップ 菌活ごはん

体の免疫細胞のおよそ7割が腸に集まっています。
寒い冬を健康に過ごすために、
腸内細菌を良好に保つ食品を積極的にとりましょう!



1人分
425kcal
塩分 2.5g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

かんたんキンパ

材料 (2人分)

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| ごはん(温かいもの) …… 250g | 焼き肉のたれ…………… 大さじ 1/2 |
| A { こま油…………… 大さじ 1/2 | のり…………… 1枚 |
| 白いりごま…………… 小さじ 1 | 小松菜…………… 50g |
| 塩…………… 小さじ 1/6 | (塩を加えた湯でゆでて、水にとって水気をしぼる) |
| こま油…………… 小さじ 1/2 | キムチ…………… 80g (細かく刻む) |
| 牛こま肉…………… 80g (細切りにする) | |

作り方

- ① ごはんにAを加えて混ぜる。
- ② フライパンにこま油を熱し、牛こま肉を炒めて、焼き肉のたれを加えて炒め合わせる。
- ③ ラップの上のにりを敷き、①のごはんを広げて、小松菜、キムチ、②のをせて巻き、食べやすく切る。

●巻きすぎなくてもラップで巻けます!



ごはんは手前を1cm、向こうを3cm残して、押さえるように均一に広げ、具は中央よりやや手前にのせる。巻くときは具を押しさえながら、手前から一気に向こう側のごはんをめがけて巻く。

「キンパ」って?

キンパは韓国ののり巻き。日本は酢飯ですが、韓国はごはんにごま油がまぶされています。具はナムルや漬物などさまざまです。

Check キムチ



韓国の代表的な漬物。食物繊維のほか、本格的に作っているキムチならば乳酸菌も補えます。塩分が多いので食べすぎに注意しましょう。



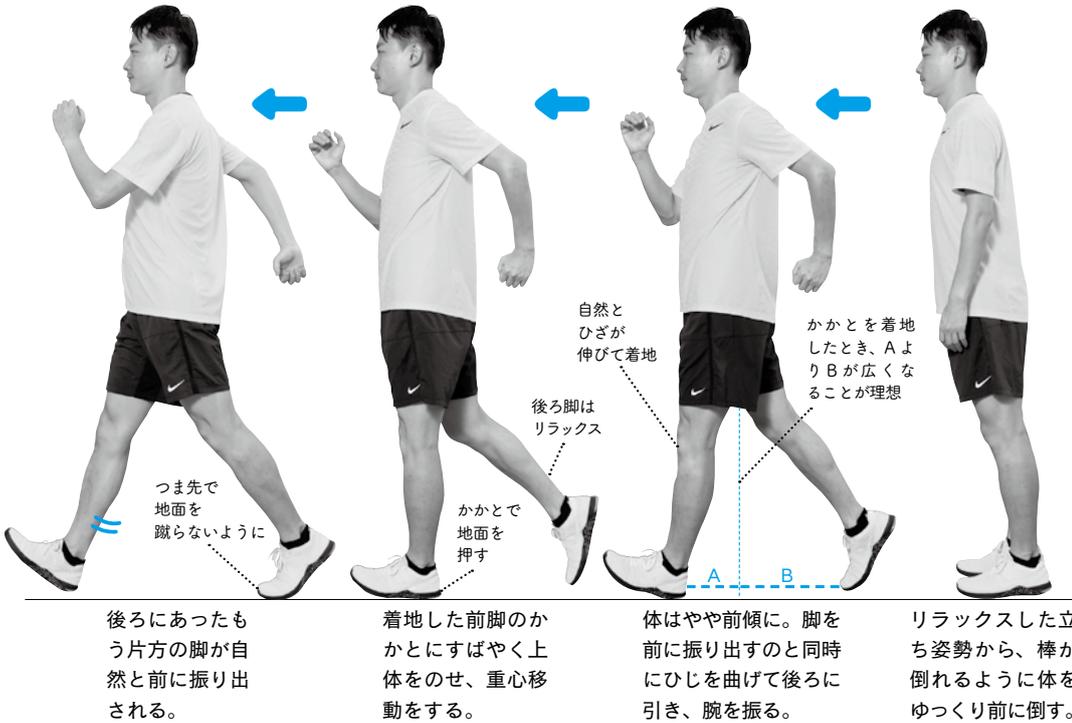
料理制作
牧野直子
(管理栄養士)



「スピードウォーク®」で運動量アップ

「ウォーキングでは物足りないけどランニングをするのはハードルが高い…」という人は、スピードを少し上げてひじを曲げながら歩く「スピードウォーク」に挑戦してみませんか？

スピードウォークに挑戦！



ポイント

- 日常の歩行よりも、速度を上げる（1秒間に3歩が目安）
- ひじを曲げ、しっかりと腕を振る

スピードウォークの効果

下半身を中心に筋力がアップする！

心肺機能・基礎代謝が向上し、体脂肪の増加防止や生活習慣病の予防に！

成長ホルモンの分泌を促し、骨粗しょう症の予防や美肌効果でアンチエイジングに！

スピードウォークをするときの注意点

ウォーミングアップを忘れずに

ウォーキングの前には、屈伸運動、アキレス腱のストレッチ、手首足首・ひざ・腰を回すなどの準備運動を行います。ラジオ体操をするのもよいでしょう。力を抜いて柔らかく動かす意識で行ってください。歩き終わった後も準備運動と同じ動きをしてクールダウンしておくことで翌日に疲れが残りにくくなります。



頻度や時間は無理をしない

1回10～40分、週1～3回程度から始め、体力と相談しながら調整します。疲労感よりも爽快感を感じられるようになったら、頻度や時間を増やしていきましょう。

水分、栄養補給をしっかりと

スピードウォークは運動量が多くなります。空腹時や食後すぐのタイミングで行うのは避け、水分補給はこまめに行いましょう。

ウォーキングを楽しむコツ

タイム計測をして、競技スポーツ的な楽しみ方をしよう！

ウォーキングが習慣になってきたら、同じコースを歩くときにタイムを計測してみましょう。タイムを気にしながら歩くと自然と歩く速度が速くなり、フィットネス効果が高くなります。また、「タイムを縮める」という具体的な目標ができるとモチベーションもアップしますので、ぜひ試してみてください。

ただし、速く歩くことにこだわりすぎるとケガの原因となるため、無理は禁物です。



※「スピードウォーク®」はウォーキングインストラクター君塚正道の登録商標です。

プロによる歯のクリーニング PMTC (歯石除去・歯面清掃)

「歯みがきをしているのに、むし歯や口臭が気になる」という人は、歯みがきでは届かない場所に汚れが残っているのかもしれませんが。ときにはプロに頼って、歯をすみずみまできれいにしてみませんか？

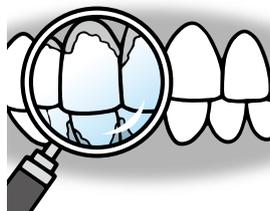
Q. 歯の健康を保つには、歯みがきやフロスなどのセルフケアで十分じゃないの？

A. 歯垢（プラーク）はセルフケアでは届かない場所に蓄積しやすく、歯垢が石灰化して歯石ができるのと歯みがきでは取り除けなくなります。みがき残した歯垢や歯石の除去には、歯科医院で受ける歯のクリーニング「PMTC^{*}」が効果的です。

^{*}PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning) = 歯科医院で専用の機器を使用して行われる歯石除去・歯面清掃のこと（保険適用外）。

P M T C のながれ

1 お口の状態をチェック



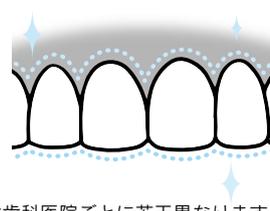
2 超音波等を利用し歯の表面や歯肉の中の歯垢を除去



3 専用の研磨剤で歯石を除去して表面をつるつるにみかく



4 フッ素を塗布して汚れを付きにくくして仕上げる



※施術内容は歯科医院ごとに若干異なります。

Health Information

たばこを吸わない 生、吸う 生

たばこに奪われる時間

1回の喫煙時間は短くても、喫煙歴が長ければ長いほど想像以上に長い時間をたばこに奪われているのです。

たばこ離席1回で10分（喫煙5分・移動5分）として

1日に6本

たばこを吸う人の場合

1日で**1時間**のロスに！

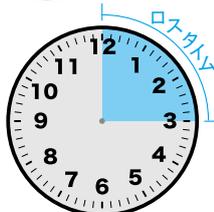


さらに

1日20本（1箱）

たばこを吸う人の場合

1日で**3時間**以上のロスに！



日ごろ「時間がない」と思っている人も、
禁煙すれば1日に1～3時間の余裕が生まれ
睡眠時間を増やす、運動する、趣味を楽しむ
など、自分の時間を有意義に使いそうです。

たばこを吸う本人の時間が
奪われるだけではありません！

仕事への悪影響も…

仕事中のたばこ離席は労働時間のロスとなり、労働生産性の低下や職場での不公平感を生むこととなります。

人間関係にもひびが…

友人や家族といるときのたばこ離席は、受動喫煙に気を遣っているつもりでも相手を待たせて嫌な思いをさせているかもしれません。

2020年4月からの改正健康増進法の全面施行により、多くの施設において屋内原則禁煙となります。喫煙可能場所を探すことも難しくなり、たばこに奪われる時間は今後ますます増えそうです。仕事の効率アップや時間の有効活用のためにも、この機会に禁煙を始めましょう！



荒賀 龍太郎選手

技を駆使して
ポイントを取り合う



突き、打ち、蹴りの攻防、
一瞬も目が離せない

組手

一瞬の駆け引きが
勝敗を決める。
目にも止まらぬ速さの攻撃に注目!



植草 歩選手

西村 拳選手

空手

KARATE

オリンピックの新種目として追加された空手。
琉球王朝時代の沖縄を発祥とする武術・格闘技で、
国内はもとより世界中に広がっています。
競技には「組手」と「形」の2つがあります。



喜友名 諒選手

形

技の力強さ、
みなぎる気迫に
圧倒される!

仮想の敵を眼前に置き、
攻撃技と防御技を組み合わせた
流れるような美しい演武!



清水 希容選手

ルール

組手

決められた部位にコントロール（相手の体に接触する直前で止める）された「突き」「打ち」「蹴り」の技がポイントになる。



男女各3階級

- 8メートル四方の競技場で2人の選手が1対1で戦う。
- 競技時間は男子3分、女子3分。
- 8ポイント差がついたとき、または競技時間終了時にポイントの多い選手が勝者になる。同点の場合は先にポイントを獲得（先取）していた選手が勝者になる。「先取」ポイントがなかった場合は審判5人で判定する。

得点の呼称

- ・「一本」：上段への蹴り、マットへの投げまたは足払いで倒した後の有効技 …… 3ポイント
 - ・「技あり」：中段への蹴り …… 2ポイント
 - ・「有効」：上段への突きまたは打ち、中段への突き … 1ポイント
- ※攻撃部位は「上段（頭部・顔面・頸部）」と「中段（腹部・胸部・背部・脇腹）」

形

技の正確さ、力強さやスピード・リズム・バランス・極めを競う。



男子/女子

- 予選は演武を1人ずつ行い、上位が決勝に進む。決勝は同じく採点方式だが1対1の対戦形式で行われる。
- 世界空手連盟（WKF）が認定している形リスト（102種類）から選択して行う。
- 7名の審判による採点で勝敗が決まる。

協力：公益財団法人 全日本空手道連盟

健康のひろば

○発行／2020年冬号（非売品） ○編集・発行者／一般財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部
○発行所／一般財団法人 全日本労働福祉協会（本部）

〒142-0064 東京都品川区旗の台6-16-11 TEL.03-3783-9411（代） FAX.03-3783-6598 URL <http://www.zrf.or.jp/>

- 本部（第二ビル）TEL.03-3786-5360 ●本部（大森事務所）TEL.03-5767-1711 ●青森県支部 TEL.017-736-8955 ●東北支部・山形健診センター TEL.023-643-6778
- 茨城県支部 TEL.0299-37-8855 ●群馬県支部 TEL.027-384-4380 ●東京支部・旗の台健診センター TEL.03-3783-9411 ●九段クリニック TEL.03-3222-0071
- 長野県支部 TEL.026-222-5111 ●東海支部 TEL.052-822-2525 ●東海診療所 TEL.052-582-0751 ●三重県事務所 TEL.059-222-1081