

健康のひろば

健康に自信・職場に安心

2021年度 vol.2

一般財団法人 全日本労働福祉協会

INDEX

- サルコペニアと熊の冬眠……………2
- 常に感謝の心とともに……………3
- 特別史跡「三内丸山遺跡」……………4
- 三井化学東セロ株式会社勝田工場 健康セミナー…5



サルコペニアと熊の冬眠

全日本労働福祉協会 旗の台健診センター 熊谷 一秀

超高齢化社会の本邦では、さまざまな原因でいわゆるフレイル状態になり、介護が必要となる高齢者の増加が社会問題となっています。

私が消化器外科医となった当初は、消化器癌の手術後などは現在に比べ術後長期の安静臥床^{あんぜいふしう}、経口摂取も慎重を期し許可されていきました。このため、高齢者は肺合併症が危惧され、また術後の体力（筋力）回復が不十分な例も経験されました。近年は手術の安全性が進歩し、術後合併症を回避するため早期離床、早期の経口摂取が一般的な管理とされてきました。一方、臓器大量切除例や術後の回復が思わしくない例では、長期の臥床、絶食が続く術後サルコペニア状態となり、特に高齢者では回復にリハビリを要する例も経験します。人類は長期の臥床、不十分な経口摂取状態では強い筋力低下（サルコペニア）からフレイル状態に陥ることは容易に想像が付きまします。

熊の冬眠は、以前より謎の多い問題とされていたようです。なぜなら、熊は数カ月にあふ冬眠の期間、大部分は臥床し経口摂取もごく少量で、排尿・排便もせず、冬眠が明けると即行動に移ることが出来る（つまり筋力低下が僅か）という現象があるからです。一般に冬眠中の動物は体温を低下させ代謝を抑える仕組みがあるとされていますが、熊の場合は冬眠中にも体温はそれほど低下せず、それにもかかわらず代謝を大幅に落とすことができることが想像されてきました。熊の冬眠中の代謝の研究では産生された尿素からアミノ酸産生、タンパク再合成し筋力低下を防ぐシステムが機能するともに、高窒素血症を発生させないという特殊な代謝システムが存在する可能性が報告されています。また長期の絶食による体蛋白^{たんぱく}異化により分解した体蛋白を、別の蛋白生成のためのアミノ酸供給システムとして利用している可能性



も考えられています。

これらの代謝制御に関係する遺伝子の解明が明らかになれば、長期臥床の人の筋肉の衰えを防ぐことが可能となるかもしれないという夢がある話題であり、紹介させていただきました。



プロフィール
熊谷 一秀

（くまがい かずひで）

〔略歴〕
信州大学医学部卒業。外科、消化器外科、消化器病、消化器内視鏡、各専門医。日本医師会認定産業医、医学博士。順天堂大学病院第一外科、昭和大学付属豊洲病院外科、あそか病院を経て現全日本労働福祉協会に勤務。



常に感謝の心とともに



▲朝礼前のラジオ体操風景

会社紹介

当社は昭和41年に創業し、半世紀にも及ぶ技術の蓄積を基に設計、製作、施工の一環体制で建築アルミ内外装材を主に取り扱う金物加工製造会社です。お客様様は主に大手ゼネコンで、お客様の期待に応えるべく日々製品力を磨いております。また平成30年5月10日より株式会社ラックランドの資本の下、ラックランドグループの一員として新しくスタートいたしました。

弊社は越谷工場と草加工場、さらにベトナム現地法人のVIEBOKUTO（ベトナム工場）の三拠点にて、それぞれの強みを活かしつつ、アルミパネル・アルミルーバー・ステンレス製品などをお客様のニーズに合わせてオーダーメイドで提供しています。チームBOKUTOのスタッフは明るく楽しく生き活きと可能性を創造し、人と社会に貢献しております。

健康管理活動

毎朝、朝礼前にラジオ体操を行います。体内時計を整える、生活パターンを正常に保つ、業務中の事故やケガを防ぐなどの相乗効果が期待できます。

ラックランドグループでは、35歳以上のすべての正社員を対象に人間ドックplusおよび脳ドック（MRI・MRA）の受診を推進し社員の健康増進に取り組んでいます。腫瘍マーカー検査のおかげで病気の早期発見につながった実績もあります。

また、34歳以下については定期健康診断（法定全項目）を年一回実施。そのほか、全従業員にはインフルエンザ予防接種を実施しています。これらの検査・接種費用はすべて会社負担で行っており、ご家族の方々に大変喜ばれております。

新型コロナウイルスが蔓延し巷ではマスク不足が社会問題となりましたが、親会社である株式会社ラックランドからは全グループ会社向けにマスクの迅速な無料配付、アルコール消毒液、デジタル体温計の配付、ウイルス除去に効果のあるとされる鼻うがいキットを希望者に無料配付、ワクチンの職域接種二回の早期実施。ラックラインと呼ばれるサークルトークでの情報共有発信等、社員の健康を守る観点からさまざまな福利厚生を充実させています。

墨東の今が
分かります。
ぜひご覧ください



▲工場裏手の畑（無農薬栽培）

また、越谷工場では工場裏の畑で無農薬の野菜を栽培し、毎年収穫後は社員に提供しています。食を通じての健康管理にも一役買っており、当社の全社員が収穫を楽しむにしています。

今後の取り組み

今後も、引き続き定期健康診断（法定全項目）・人間ドックplus・脳ドック（MRI・MRA）を実施していきます。また、健康のすそ野を広げるべく、定期健康診断（法定全項目）は、協力会社にも声を掛け一緒に受診しています。

従業員にも健康管理の重要性を認識してもらうため、健康に関する情報の共有化をより一層促進してまいります。

概要

社名	墨東建材工業株式会社
住所	〒343-0851 埼玉県越谷市七左町8丁目100番地
URL	https://www.bokuto.co.jp
TEL	048-966-5711
FAX	048-966-1565



三内丸山遺跡

名所名跡



特別史跡「三内丸山遺跡」

青森県支部 業務課 田村 溪

今回私が紹介するのは、今年7月27日に世界文化遺産として登録が決定した三内丸山遺跡です。東北自動車道青森ICから車で5分、JR新青森駅からバスで15分と、比較的青森市内から遠くない位置にあるため、他の観光地と一緒に楽しむことができます。

三内丸山遺跡は、今より約5900年前〜4200年前の縄文時代に存在したとされる集落の跡地。平成4年に青森県が新しい県営野球場を建設するため、周辺を事前調査した際に大規模な集落跡であったことが判明しました。

その後、予定していた県営野球場の建設を中止し、資料館を建設、平成7年から遺跡の整備と公開を行っています。なかでも大型掘立柱建物跡と呼ばれる6本柱の穴は有名です。実際にどのように建設されていたのかわかる巨大な建造物も作られています。何より私が驚いたのは6つの柱が直径・深さ・間隔が同じという点でした。

食生活の分野や他の民族との交流についても新しい発見があったといわれています。このさまざまな発見により、学校の教科書における縄文時代の記述が変わったほどです。



大型掘立柱建物跡

物づくりを体験することもできます。時期によっては火起こしの体験もできるそうです。

三内丸山遺跡を観光で訪れた際にぜひ利用していただきたいのが「ボランティアガイド」。1時間に1回、ボランティアの方が遺跡を案内してくれるサービスとなっています。各所に設置されている看板だけではなく、ガイドの説明にはその時にしか聞くことのできない内容の話もあるため、より楽しく遺跡を回ることが



復元された大型竪穴建物

できます。また、遺跡内は日陰、風よけ等が少ない為、観光の際は外気温に充分気を付けることをおすすめします。

青森といえば「ねぶた」「りんご」といったイメージが大きいですが、世界文化遺産を見る機会は決して多くはありません。青森にお越しいただいた際にはぜひ縄文時代を味わってみてはいかがでしょうか？



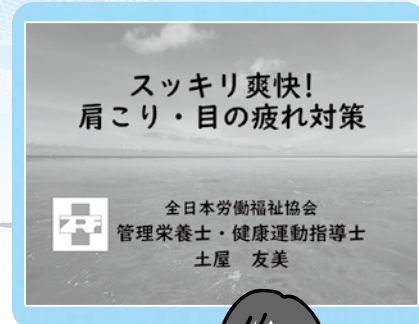
三井化学東セロ株式会社 勝田工場 健康セミナー

2021年8月18日に、三井化学東セロ勝田工場様向けに、オンラインで健康セミナーを行いました。テーマは「スッキリ爽快!肩こり・目の疲れ対策」でした。同企業様で次回は「働く人の腰痛予防」セミナーも行う予定です。

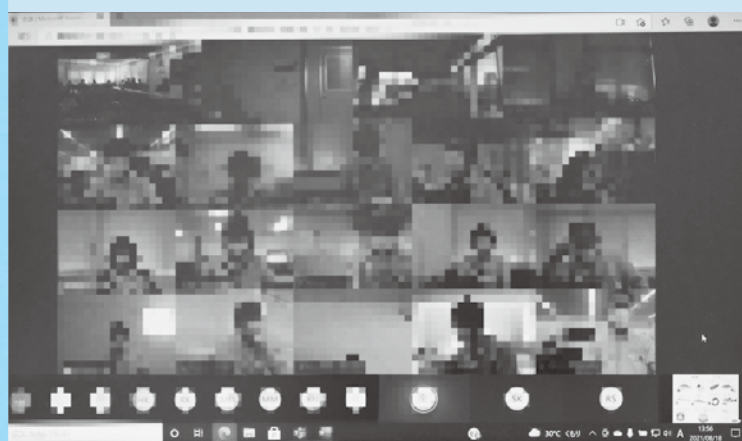
当日は、デスクで参加する方と会議室で参加する方あわせて33名程度の方が参加してくださいました。新型コロナウイルスの感染対策のため、Microsoft Teamsを使い、オンラインでのセミナーを行いました。Microsoft Teamsでは、スライドを映すものと、運動指導を映すものと2台用意しました。

細かい作業を行ったり、VDT作業を行ったりする中で、簡単にできる疲れ目・肩こり対策について、講義とともにストレッチやマッサージのレクチャーも行いました。テレワークも増えている中で、眼精疲労や肩こりの悩みを抱える方も多くなってきました。さらに20年前と比べて、パソコンやスマホを見る機会も多くなり、目や肩の疲れを抱える人も多く、“スマホ老眼”などの新しい目の問題も増えてきました。デスク周りの環境を整えたり、体調を整えたりすることは大変重要となっています。日々のちょっとした工夫で疲れ目や肩こりが軽減され、仕事のパフォーマンスが上がるといいですね。当日の参加者の方からのアンケートでは、約8割の方から「大変わかりやすかった」とご回答いただき、「実技も見られて大変わかりやすかった」「日常に取り入れてみたい」などのご意見を多数いただきました。ありがとうございます。今後もブラッシュアップしていきたいと思います。

コロナ禍になり、オンライン講座も広がりを見せています。弊団体でもオンラインでのセミナーが対応可能です。皆様の生活のなかでお役に立てる情報を今後も伝えていきたいと思っています。



▲運動指導の様子



▲オンライン開催の様子
(プライバシー保護のためモザイク処理をしています)

当協会では感染防止策を徹底してセミナー開催を行っておりますが、通常の対面形式のセミナー以外にも、講義ビデオ収録あるいはオンラインによるセミナー開催のご要望も承っております。詳しくは下記「渉外部」まで気軽にお問い合わせください。

（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 渉外部

TEL 03-5767-1713

Mail kenkou@zrf.or.jp

被扶養者の
みなさん

今年の健診は受けましたか？

その受けない理由は 後悔につながります



健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。職場で受ける被保険者と違い、被扶養者のみなさんは自分で予約をする必要があるため、注意していないとつい機会を失ってしまいがちです。何かと忙しい毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。

健康だから、
受ける
必要ないわ

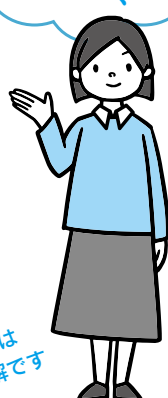


自分では
わかりません

病気について、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思っても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。

そもそも健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。

通院
してるから、
診てくれて
いるはずよ



それは
誤解です

通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらっているかどうかはわかりません。

健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つからない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

病気が
あったら…、
怖いじゃない



放置する
ほうが
怖いです

本当に病気にかかっていた場合、発見を先延ばしにすることのほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。

不安を感じながら毎日を過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

忙しくて、
そんな時間
ないわ



将来の
時間のことも
考えましょう

健診にかかる時間は、1年のうちでたった半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることになります。

健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来、充実した時間を過ごすため、健診を受けましょう。

受けようと思ったら、
今すぐ予約を！



年度後半になるにつれ、駆け込みで健診機関は混雑します。このため、健診予約のタイミングが遅くなると、希望する日時の予約がいっぱいで受けられないことがあります。

今、受けようと思っているなら、すぐに予約をとることをおすすめします。後回しにすると、すっかり忘れてしまうかもしれませんよ。

1人でチャレンジは失敗しやすい…

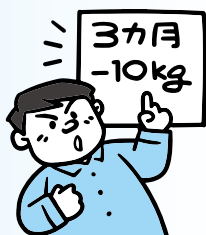
特定保健指導に参加で 効果も意欲もアップ

これまでの生活習慣を改善することは、思うほど簡単なことではありません。もっとも大切なことは継続することですが、1人でチャレンジすると目標が高すぎたり、途中でモチベーションが低下したりと、続きにくいのがネックです。その点、特定保健指導ならサポートがあるためおすすめです。



1人でチャレンジすることにしたAさん

やるからには結果を出したいので、「3カ月で-10kg」を目標に設定。運動は苦手なため、食事制限のみで生活習慣改善をスタート。



初日

「-5kg」と、自分でも驚く結果になった。うれしくなって、自分へのご褒美についで我慢していた反動でたくさん食べてしまった。



1カ月後

気づいたら、以前と同じ量を毎日食べている。体重も、スタート時に戻ってしまった。しかし、やせ方はわかっているのに焦りはない。



2カ月後

食事制限を再開したが、今回は思うように体重が減らず、生活習慣改善をやめてしまった。来年の健診までには…と思っている。



がんばり
ましょう

3カ月後

特定保健指導に参加することにしたBさん

※積極的支援の場合

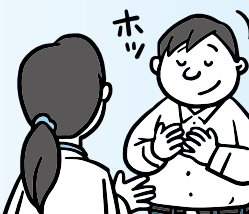
初回面談。もう少しできると思ったが、保健師のアドバイスで確実に達成できそうな「3カ月で-3kg」を目標に設定。毎日10分多く歩くこと、腹八分目にすることを約束した。



こんなことでやせるのか不安だったが、続けていたら「-1.5kg」になった。保健師に結果を報告したら、とても喜んでくれた。もう少し歩く時間を増やしてみよう。



歩く時間を増やしてみたが、思うように体重が減らなくなってきた。保健師に相談したら、停滞期だからいずれまた減るようになるとのこと。安心したので続ける。



停滞期を脱した後は、順調に体重が減っていき、結果的に目標を上回る「-4kg」になった。今後も続け、来年の健診では特定保健指導の対象にならないようにしようと思う。



よく
できました！

「高血糖」と判定されたら

糖尿病によって併発する合併症

糖尿病網膜症

網膜の血管がダメージを受けて起こる。視力障害が起こって失明するケースもある。

歯周病

歯周病菌の感染により起こる。歯ぐきが腫れたり、歯がぐらぐらして抜けたりする。

糖尿病腎症

腎臓の機能が低下し、体内に老廃物がたまる状態。進行すると人工透析が必要になる。

糖尿病神経障害

末梢神経の代謝異常により神経の働きが障害されて起こる。ケガに気づかず壊疽を起こし、切断が必要になることも。

脳梗塞

脳の血管が詰まって脳の組織が死んでしまう状態。手足のまひや言語障害などの後遺症が残ることも。最悪の場合、死に至る。

心筋梗塞

心臓の血管に血栓（血の塊）が詰まって心臓の組織が死んでしまう状態。胸に激痛の発作が起こり、突然死することもある。

感染症

白血球や免疫にかかわる細胞の機能が低下し、さまざまな感染症にかかりやすくなる。糖尿病になると抵抗力が弱くなり重症化しやすいといわれている。

特定健診でチェックしたい検査項目

血液検査

＼特定保健指導を受けましょう！／

保健指導
判定値

空腹時血糖

100mg/dL 以上

HbA1c (NGSP値)

5.6%以上

＼医療機関を受診しましょう！／

受診勧奨
判定値

空腹時血糖

126mg/dL 以上

HbA1c (NGSP値)

6.5%以上

尿検査

＼糖尿病の疑いアリ／

尿糖

陽性 (+)

※血糖検査は空腹時血糖または HbA1c が原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖（食後 3.5 時間以上 10 時間未満）も認められます。

糖尿病「予備群」のうちに改善を

健診で高血糖と判定されても、自覚症状もないし元氣だからと放置していませんか？ 空腹時血糖が 100mg/dL を超えると、糖尿病の発症リスクが2倍以上になるとされています。2018年に特定健診を受けた約414万人のうち、空腹時血糖が100mg/dL以上の人は32.1%で、約3人に1人は糖尿病、またはそのリスクが高い状態でした(※)。

高血糖を放置して糖尿病になってしまうと、血液中のブドウ糖によって血管がダメージを受けて動脈硬化を起こし、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を発症します。ほかにも、合併症で糖尿病網膜症や糖尿病神経障害を発症して失明や壊疽が起こったり、糖尿病腎症を発症して人工透析が必要になったりします。また、新型コロナウイルス感染症の重症化リスク因子でもあり、糖尿病の人は致死率が高いとされています。

そして一度糖尿病になると、基本的に完治することはありません。医療機関での適切な治療や服薬に加え、食事・運動療法で血糖値をコントロールしながら生活することになります。特定健診で「高血糖」と判定された方は、糖尿病予備群です。糖尿病を発症する前に、今から改善に取り組みしましょう。

高血糖（血液中のブドウ糖が多い状態）が続くと、全身の血管に障害が起こります。糖尿病になり重症化すると、失明や腎不全などの合併症、さらには心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を発症します。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

今日からできるセルフケア



ダブル炭水化物は避ける

高血糖の人がとくに気をつけたいのは、外食のメニューに多い「ラーメンとチャーハン」「パスタとパン」などのダブル炭水化物と、糖質の多いおかずやサラダ（コロツケや餃子、ポテトサラダなど）です。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、炭水化物から摂取するエネルギー量が総エネルギー摂取量の50～65%になるよう推奨しています。たんぱく質や脂質もバランスよくとりましょう。

スポーツドリンク、野菜ジュースに注意

糖質のとりすぎがよくないと理解している人でも見落としがちなのが、スポーツドリンクや野菜ジュースです。一見、どちらも体によさそうなイメージがありますが、想像以上にたくさんの糖質が含まれています。これらにも糖質が含まれていることを理解したうえで、飲みすぎには注意してください。



食後30分以内に、こまめに動く

運動習慣がない人におすすめなのが、筋トレやジョギングなどの本格的な運動ではなく、掃除や買い物など日常生活での身体活動を増やすことです。デスクワークの人はとくに、こまめに動くことを意識しましょう。血糖値が上昇しやすい食後30分以内に行うとより効果的です。ランチ後にウォーキングする、夕食後は食器洗いやお風呂掃除をするなどして体を動かしましょう。

食生活の見直しと継続的な運動がもっとも大切

※健康保険組合連合会「平成30年度 健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査」（2020年11月）

高血糖は主に、糖質やアルコールのとりすぎなどの食生活の乱れ、運動不足、喫煙などが原因で起こります。改善に必要なことは、食生活の見直しと運動習慣の継続、これに尽きます。食事は、極端な糖質制限をする必要はありません。ダブル炭水化物のメニューや、砂糖入り飲料の常飲を控えるなど、糖質のとりすぎに気をつけてください。外食のメニューや加工食品は糖質過多になりやすいので、できるだけ自炊をしたり、加工食品は食品成分表を確認したりして、糖質量をコントロールしましょう。ストレスをため込むと暴飲暴食になりやすいため、趣味やリラックスする時間をもつことも大切です。

運動は、思いきってジムに通い始めるのもよいですが、急に強度の高い運動をすると心臓に負担がかかり危険です。まずは、起床後や就寝前にストレッチをするなど、がんばらなくてもできることから始めましょう。もの足りなくなってきたら筋トレやジョギングなど、本格的な運動を始めてみてください。

また、糖尿病と歯周病の関連が明らかになっており、歯周病治療で糖尿病が改善するという報告もあります。定期的な歯科健診でお口の健康を維持することも大切です。上記を参考に自分で無理なくできることから高血糖改善に取り組みましょう。



体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training <CHALLENGEレベル>

HIIT は、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10 秒のインターバル (休憩) を挟み、20 秒の運動を計 8 回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう！

1 マウンテンクライマー 10 秒間インターバル → 2 トリプルエクステンション

腕立て伏せの姿勢で、左右の脚を交互に前に出します。



できるだけ大きく、早く脚を入れ替えます。

10 秒間
インターバル

椅子の背に手をかけしゃがみこんだ状態から足首、膝、股関節を伸ばして斜め前に立ち上がります。



できる人はスクワットジャンプを行きましょう！
(詳しくは動画で！)

10 秒間
インターバル

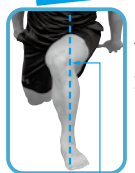
4 リバースランジ 1 ~ 4 を 2 セット全力で行います

片方の脚をなるべく遠くの後方につき、腰を落とします。左右交互に繰り返します。



しっかりとバランスをとりながら動いてください。

NG



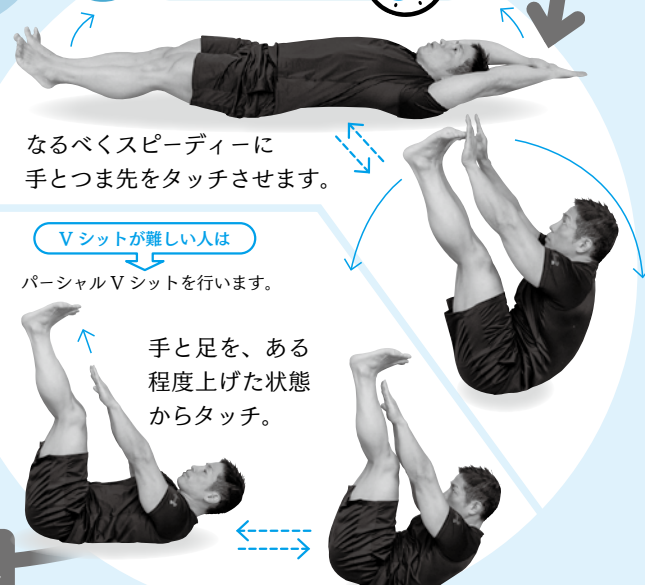
✕ 膝が内側に入っている

できる人はシザースジャンプを行きましょう！
(詳しくは動画で！)

10 秒間
インターバル

3 Vシット

なるべくスピーディーに手とつま先をタッチさせます。



Vシットが難しい人は

パーシャルVシットを行います。

手と足を、ある程度上げた状態からタッチ。

食物繊維の積極的な摂取、脂質控えめの食生活も大切！

体脂肪を落とすためには、食生活を改善することも大切です。食物繊維 (野菜や穀物) をしっかり食べること、そして脂質 (脂っこい食べ物) を避けること、この2つのポイントを実行することで体脂肪は落ちやすくなります。このトレーニングと食生活改善を続けて、体脂肪を減らしましょう。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21autumn01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！

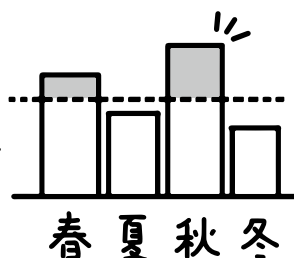




活動しやすいときに、 歩数を伸ばしておこう

私たちがもっとも活動しやすい気温は 17℃であることがわかっています。そのため、暑い季節や寒い季節に歩数が伸びないのは自然なことといえます。「1日 8,000 歩、そのうち 20 分を速歩き」は、継続して取り組んでいくべき目標です。1 年間トータルで考え、活動しやすい季節に歩数を伸ばしておきましょう。

理想の
歩数



毎日クリアするのは難しいので、 増減を見越してトータルで考える

継続することを前提にすると、「1日 8,000 歩、そのうち 20 分を速歩き」は、決して簡単な目標ではありません。季節（気候）の影響だけでなく、もう少し短いスパンで見れば、天気の影響や、生活していくうえでの都合（体調・仕事・用事など）もあるからです。

毎日クリアすべき目標として捉えてしまうと、失敗したときにモチベーションの低下につながります。クリアできないときがあることを想定し、その分を他でカバーすれば OK と考えるようにしましょう。1 週間トータルでクリアできたら次は 1 カ月トータルでクリアをめざす、それができたら 1 年間トータルでクリアをめざす…とステップアップしていきましょう。



季節に応じた目標設定の例

- 春**  1日 8,500 ～ 9,000 歩、
そのうち 20 ～ 25 分を速歩き
- 夏**  1日 8,000 ～ 8,500 歩、
そのうち 15 ～ 20 分を速歩き
- 秋**  1日 8,500 ～ 9,000 歩、
そのうち 25 ～ 30 分を速歩き
- 冬**  1日 6,000 ～ 6,500 歩、
そのうち 10 ～ 15 分を速歩き

1 年間の平均で「1日 8,000 歩、
そのうち 20 分を速歩き」をクリア！

夕方歩くと、寝つきがよくなる

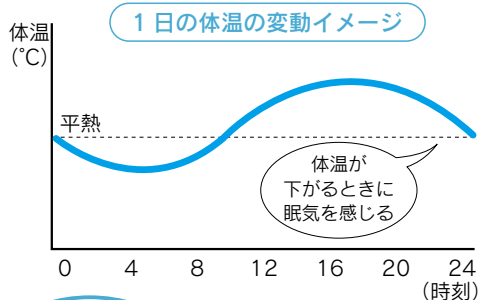
歩く時間帯は「夕方」がおすすめです。その理由は体温にあります。人間の体温は 1 日の中でも変動しており、睡眠中（明け方）がもっとも低く、夕方がもっとも高くなります。そして、夕方に上昇した体温が夜にかけて低下するとき、眠気を感じるようになっていきます。しかし、加齢に伴い、最高体温と最低体温の差は小さくなっていくため、体温の低下がスムーズにいかず、眠気を感じにくくなるのです。

体温は、歩くことで上昇させることができます。夕方に歩くことで夜との体温の差を意図的につくり、スムーズな入眠につなげるのです。不眠に悩んでいる方は、夕方のウォーキングを試してみてください。

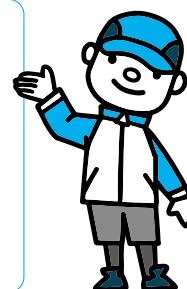
朝のウォーキングには気をつけましょう

睡眠中にかく汗は、500mL といわれています。そのため、起きてすぐの体内は水分が足りず、カラカラの状態です。その状態でいきなりウォーキングを始めると、心疾患や脳卒中が起こるリスクが高まってしまいます。

起床後、すぐに水分を補給しても、小腸で吸収されるまで最低 20 分はかかります。安全にウォーキングを続けるために、起きて 1 時間以内のウォーキングは避けるようにしましょう。



夕方歩くことで
体温を上げ、
夜の眠気につなげます！



満足感と旨みたっぷり 高血糖予防レシピ

● Pick Up / まいたけ

糖質が少なく食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇を抑える効果があります。旨み成分が多く、血中コレステロールの上昇を抑えるので、肉料理との相性抜群。かさが肉厚なものを選びましょう。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn01.html>

1人分
248kcal
食塩相当量 1.2g

まいたけポークハンバーグ

まいたけでかさ増しすることで、
ボリュームと旨みをキープしつつヘルシーに！

材料 (2人分)

まいたけ…………… 100g	しょうゆ…………… 小さじ 1
たまねぎ…………… 1/4 個 (50g)	豚ひき肉…………… 180g
パプリカ…………… 1/4 個 (40g)	食用油…………… 小さじ 1
塩…………… 小さじ 1/4	水溶き片栗粉……… 片栗粉小さじ 1/2
こしょう…………… 少々	＋水小さじ 1

作り方 約 20 分

- ① まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは 1cm 幅に切る。
- ② ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2 等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
- ③ 熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で 1 分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で 8 分焼き、お皿に盛り付ける。
- ④ フライパンに残った汁に水溶き片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ

スープに豆乳を使うことで
旨みと満足感アップ！

材料（2人分）

れんこん……………50g 水……………200mL
にんじん……………20g 豆乳……………200mL
チンゲン菜……………1株（100g） みそ……………小さじ2
ベーコン……………1枚（20g）

作り方 ⏱ 約15分

- ①れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。
にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。
れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で2～3分加熱する。

●Pick Up / チンゲン菜

βカロテンやビタミンC・Eが豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。



1人分
123kcal
食塩相当量 1.1g

柿チーズ

柿の甘さとクリームチーズの酸味は
相性抜群！

材料（2人分）

柿……………1個
クリームチーズ……………30g
牛乳……………小さじ1
ミント……………適宜

作り方 ⏱ 約7分

- ①柿は1/4個をみじん切り、残りをくし切りにする。
- ②ボウルにクリームチーズを入れゴムベラで滑らかにし、牛乳と混ぜ合わせる。①のみじん切りの柿を加えさらに混ぜる。
- ③②にくし切りの柿を加え、さっと混ぜ合わせて器に盛り、お好みでミントを飾る。

●Pick Up / 柿

活性酸素を取り除く働きのあるβ-カロテン、過酸化脂質の生成を抑える働きのあるビタミンCが豊富で、美容効果が期待できます。生で食べるとビタミンCを効率よく摂取できます。



1人分
99kcal
食塩相当量 0.1g

血糖値の乱高下を防いで、高血糖を予防！

糖質はエネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、急激にたくさん摂取すると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが分泌され、「血糖値の乱高下」が起きます。この血糖値の乱高下は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の原因になったりすることもあります。

右記を参考に、日頃から血糖値の上昇を緩やかにする食生活を心がけましょう。

- お菓子やジュース、砂糖入りコーヒーなどを控える
- 食物繊維を多くとる
- 野菜を最初に食べる
- よくかんで時間をかけて食べる
- 食後に軽めの運動をする
- 朝食を抜かない

新型コロナウイルスの感染対策とあわせて

インフルエンザの 予防接種を受けよう

昨シーズンのインフルエンザ患者数は約1万4,000人で、厚生労働省が現行調査を開始して以来初めて、流行なしでシーズンが終わりました。コロナ感染対策と多くの人がインフルエンザの予防接種を受けたことが奏功したと考えられています。今年もインフルエンザの予防接種を受けましょう。

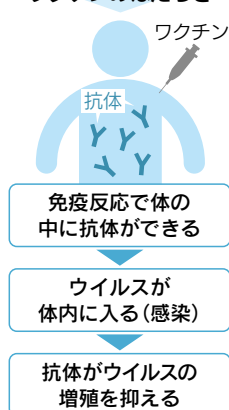


インフルエンザワクチンの 最も大きな効果は重症化予防

インフルエンザワクチンを接種すると、免疫反応で体の中に抗体がつくられます。抗体があることで、インフルエンザにかかりにくかったり、かかったとしても重症化を抑えることができます。

とくに持病（ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など）のある方や高齢の方では重症化しやすいので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。

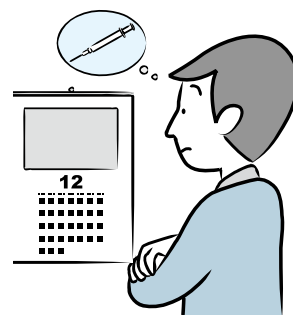
ワクチンのはたらき



予防接種は 12月中旬までに終えよう

日本では、例年1月末～3月上旬にインフルエンザの流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5カ月間その効果が持続するとされています。流行に備えるには、12月中旬までにワクチン接種を終えましょう。

なお、13歳未満は2回接種（初回接種からおおよそ4週間後に2回目接種）が必要です。余裕をもってスケジュールを組みましょう。



Q 昨年、予防接種を受けたけれど、今年も受けたほうがいいの？

A 今年も受けることを検討してください。
インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異して異なるタイプが流行します。ワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されたウイルスを用いて製造されているので、毎年予防接種を受けましょう。

2021/2022冬シーズンのインフルエンザワクチン株

- ・A/Victoria (ビクトリア) /1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- ・A/Tasmania (タスマニア) /503/2020 (IVR-221) (H3N2)
- ・B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・B/Victoria (ビクトリア) /705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

予防接種＋感染を防ぐ生活習慣を！

●外出中の感染対策の徹底

マスク着用、手洗い・手指消毒、人混みを避けましょう。



●体の免疫力を高める

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠などを心がけましょう。



●室内では換気しながら、 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなります。換気しながら、加湿器などを使って50～60%の湿度を保つと感染予防に効果的です。



新型コロナワクチンと インフルエンザワクチンを 同時に接種できるの？

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

※創傷時の破傷風トキソイド等、緊急性を要するものに関しては、例外として2週間を空けずに接種することが可能です。

1日1回は「正しい」歯みがきをしよう

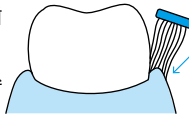
口腔ケア意識の高まりから、毎食後に歯みがきをする人が増えています。歯みがきの回数が増えれば歯垢（プラーク）の取り残しは減りますが、みがきすぎは歯や歯肉がすり減る原因に。回数を増やすことも大切ですが、1日1回は正しい歯みがきでプラークをきちんと除去してください。

プラークがたまりやすい場所と正しいみがき方

歯と歯肉の境目（歯周ポケットの中含む）

みがき方

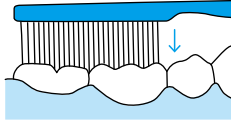
境目に対して斜めに歯ブラシの毛先をあてて、歯周ポケットに差し込むように動かす。



かむ面の溝

みがき方

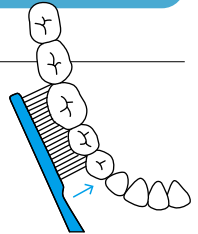
かむ面の溝の中に歯ブラシの毛を差し込むように動かす。



歯と歯の間

みがき方

歯ブラシを歯面に直角にあてて動かす。また、歯と歯の間に隙間がある人は歯間ブラシを活用する。



みがき残しを防ぐポイント

その1

歯ブラシは1カ所につき10回程度、頭の部分を前後に小さく（3～4mm）動かし、毛先は動かさない。

その2

一筆書きの要領で、上下の歯をそれぞれ奥から順番にみがいていく。

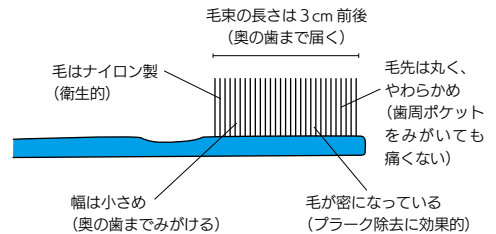
× 力を入れすぎない

プラークはおかゆのように柔らかいため、弱い力でも十分取り除けます。強い力でみがきすぎると歯肉が下がって知覚過敏の原因に。

× 大きく動かさない

大きく動かすとみがき残しが発生します。鏡を見ながら、ブラシがきちんとあたっているか確認してみがきます。

おすすめ歯ブラシの特徴



/ H / e / a / l / t / h / / l / i / f / e / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

眠りたいのに 眠れないあなたへ

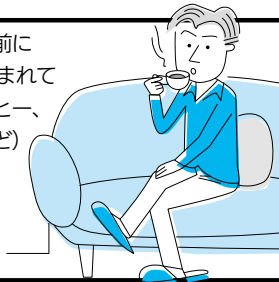
睡眠の質を高める 夕方・夜の過ごし方

早めに就寝したにもかかわらず、熟睡感が得られなかった経験はありませんか？ 夕方と夜の過ごし方をちょっと変えるだけで、睡眠の質を高められます。

おすすめ ナイト・ルーティン

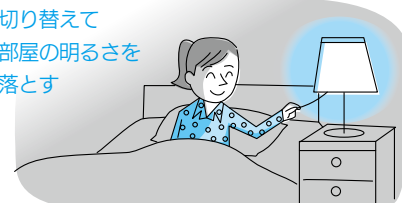
NG!

就寝3～4時間前にカフェインが含まれているもの（コーヒー、緑茶、ココアなど）をとる



GOOD!

暖色系の照明や間接照明に切り替えて
部屋の明るさを落とす



6:00 p.m.

GOOD!

夕方にウォーキングなど
じんわり汗をかく程度の運動をする



9:00 p.m.

GOOD!

就寝2～3時間前に入浴し、
ぬるめのお湯にゆっくりつかって
リラックスする



12:00 a.m.

NG!

寝る直前にスマホでSNSやゲームに
熱中する



ラジオ体操 第3 二代目

ラジオ体操第3は、第1、2とともに実際に放送されていた体操です。

初代第3は1939年に国民の体力向上を目的として7年間放送されました。

1946年からは新たな二代目ラジオ体操第1～3が放送されましたが、戦後の不安定な社会情勢の中で1年半で放送中止となりました。

その後三代目（現行）ラジオ体操が放送されますが、第3は放送されず、まぼろしのラジオ体操と呼ばれています。

今回ご紹介するこの運動は、復刻された二代目ラジオ体操第3です。

特徴

1 体に負担のないよう、徐々に心拍数を上げ、終盤も徐々にクールダウンしていくプログラム構成

2 生活習慣病やうつ病の予防に効果が期待できる、運動強度が高めのラジオ体操

〔3分程度と短いので、生活習慣病予防のためにはウォーキングなどと組み合わせましょう！〕

指導・監修・実演：龍谷大学 教授 井上辰樹

ラジオ体操第3の流れ

自宅で手軽にでき、心身の健康維持におすすめの運動です!!

ラジオ体操第3を
始めます!

1 足踏み運動

元々よく
その場足踏み



2 脚の 屈伸運動

腕を振って
屈伸



3 足踏み運動 (1と同じ)

4 脚の屈伸運動 (2と同じですが やや深めに屈伸)

5 両足跳び運動



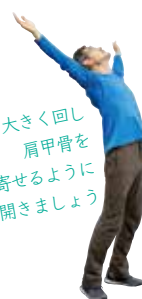
6 首を回す 運動

ゆっくり
首を回す



7 胸を開く 運動

腕を大きく回し
肩甲骨を
寄せるように
胸を開きましょう



8 体側を 伸ばす運動



9 体の前後屈運動

脚の間から
後方を見るように
前屈



10 体の回旋運動

脚をしっかり
横に開いて
体を回旋



11 跳躍運動



12 足踏み運動 (1と同じ)

13 腕の屈伸運動

手を横、肩、
上、肩、前、
肩と曲げ伸ばし



14 足踏み運動 (1と同じ)

15 脚の屈伸運動 (2と同じ)

16 足踏み運動 (1と同じ)

ラジオ体操第3を
終わります!

ラジオ体操第3の動作は、第1、2と比べて難しくなっています。まず先生の解説動画を見ながらやってみましょう。



実際にやってみましょう!
音楽に合わせてご家族で
ぜひやってみてください!



<http://douga.hfc.jp/imfine/taisou/21autumn.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=NZo4jQAzFDk&t=21s>

健康のひろば

○発行／2021年度 vol.2 (非売品) ○編集・発行／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