



けんこう学校

# この1年間の生活習慣を振り返ろう！

let's review



けんこう学校を通じてご自身の生活習慣に関心を持っていただけましたか？ひとつでもふたつでも行動を変えるきっかけとなり、皆さんの健康づくりのお役に立てていれば幸いです。

今号ではけんこう学校での学びを振り返るとともに共済組合が実施する特定健康診査、特定保健指導について紹介します。

復習は  
こちら



けんこう学校  
専用ページ



共済だより  
バックナンバー



ホームページ  
トップから

4月のけんこう学校開校にあたり、山陽小野田市民病院の矢賀健先生から「人は血管とともに老いる」という米国ウイリアム・オスラー博士の言葉が紹介されました。また、加齢とともに進む動脈硬化が、脳卒中、心筋梗塞、慢性腎不全、大動脈瘤などの重篤な病気を引き起こすこと、動脈硬化の発症には、高エネルギー・高脂肪食、運動不足、喫煙などの生活習慣が関係していることを説明いただき、

血管年齢を若く、健康寿命を保つためにどのような生活習慣がいいのかということを手陽小野田市民病院の各専門の先生方からご指導いただきました。

その内容を共済だよりの記事、動画等で紹介していますので、見返していただきこの1年間の生活習慣を振り返ってみましょう。

初めてけんこう学校を目にされる方もぜひご覧ください。

## 食事

共済だより No.333 5・6月号掲載

専用  
ページ

健康レシピ(特別協力:佐々木外科病院)  
防長苑調理師による調理指導動画もあります！

### <先生からの一言>

基本は、毎日3食をバランスよく食べること。生きるために食べるのですが、毎日のことだから食事の時間が楽しい！と思える食事を心がけて、楽しく食べて健康になりましょう！



▲河村管理栄養士

## 運動

共済だより No.334 7・8月号掲載

専用  
ページ

いつでも、どこでもできる簡単な体操、ストレッチ動画を共済組合職員が実際に行っています！

### <先生からの一言>

生活活動も身体活動に含まれます。身体活動は強度と時間が肝心！身体活動の継続は短時間、細切れの積み重ねが大切です。意識して座位時間を減らしましょう！



▲國本理学療法士

## 歯科

共済組合から歯科健康診断票(1回無料)を配付しています！

共済だより No.336 11・12月号掲載

専用  
ページ

歯周病も生活習慣病のひとつで動脈硬化のリスクを高めます。定期的に歯科医院で歯垢や歯石を取り除き、歯周病を発症、悪化させないようにしましょう！



▲福田歯科医師

## お薬

共済だより No.337 1・2月号掲載

専用  
ページ

食事や運動など、生活習慣の見直しが上手くいかないときは、医師と相談し服薬しましょう。薬の効果を定期的に確認しながら根気強く継続することが大切です。



▲廣實薬剤師

## 体験型けんこうセミナーを開催しました！

令和4年4月16日(土) 山陽小野田市 23日(土)下松市 「血管年齢を測定しよう！」

令和4年6月26日(日) 山口市 「適正カロリーを食べちゃろう！」

令和5年2月19日(日) 山口市 「外から内から血流改善」

■ 専用ページにセミナー資料、レポートを掲載しています。

医療機関で受診し、血圧、脂質、血糖のお薬を服薬すると共済組合の特定保健指導は対象外となります。

LEARN HEALTH



# 生活習慣病(メタボ)対策の成果を確認 / 健診のすすめ

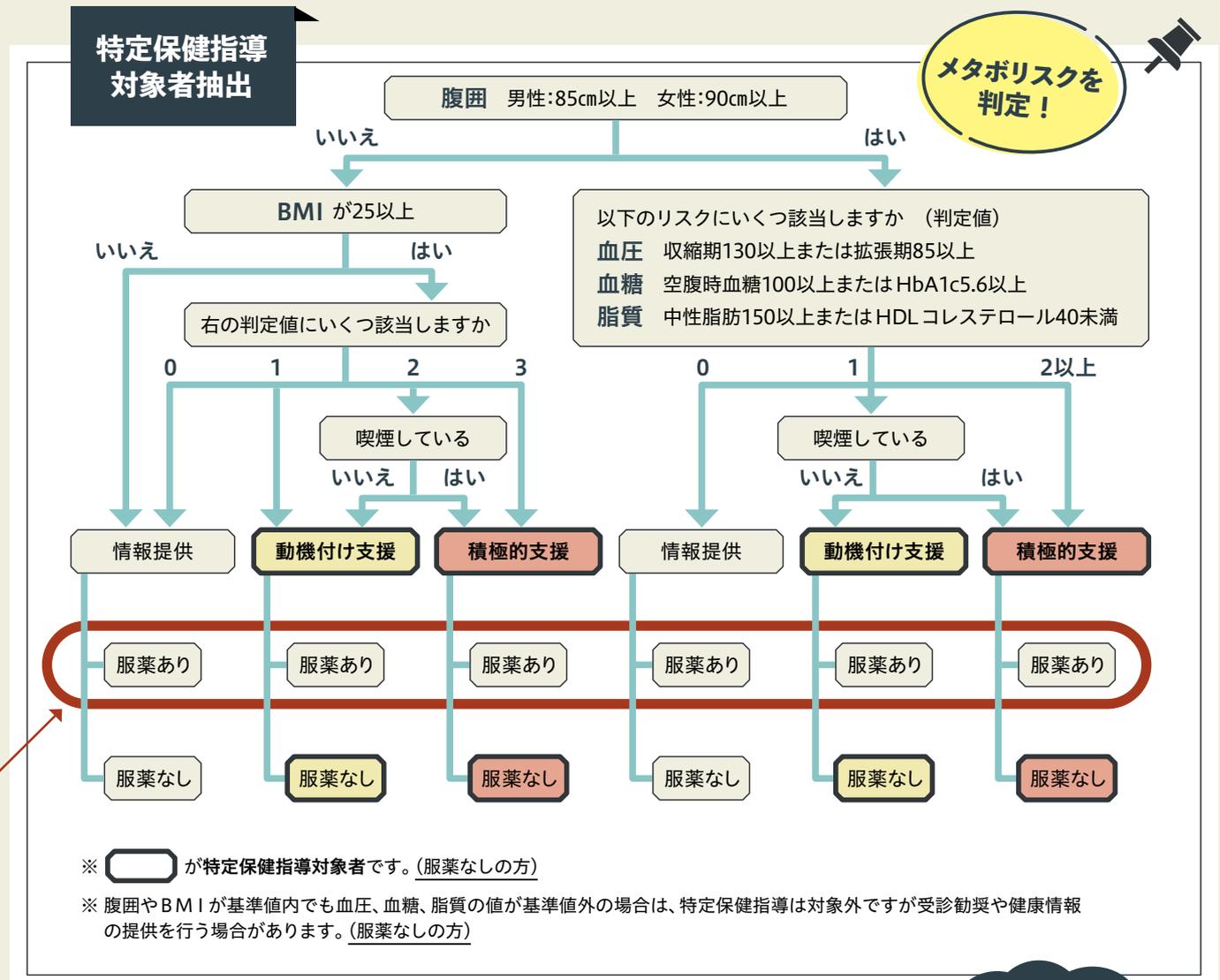
特定健康診査、特定保健指導は、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき共済組合が実施することを義務付けられた事業です。

皆さんの健康診断等は以下のように分類されます。

組合員	健康診断 ※労働安全衛生法に基づく事業所が実施する健康診断 人間ドック【30歳以上の希望者】	40歳以上75歳未満の方は <b>特定健康診査</b> を兼ねる
被扶養者	人間ドック【30歳以上の被扶養配偶者のうち希望者】 <b>特定健康診査</b> 【40歳以上75歳未満】 ※任意の健診機関で受診	



特定健康診査の結果に基づき以下のように階層化され、検査数値が基準値外である方には特定保健指導等のご案内をします。特定保健指導の利用(無料)、医療機関での受診までが健診です。ぜひ、健診を健康づくりにお役立てください。



特定保健指導って  
なあに? [はこちら](#)



- **40歳未満の方も**、今から将来の健康のために生活習慣を意識しましょう！
- 健診結果から医師の判断を確認し、必要に応じて**医療機関を受診**しましょう！
- 特定保健指導の対象者となられたら、指導を受けて**対象者から脱却**しましょう！