



けんこう学校

# この1年間の健康状態は いかがでしたか？



令和5年度も、山陽小野田市民病院の先生方にご指導をいただき、「けんこう学校」を実施しました。健康記事やセミナーで学ばれたことを日々の健康づくりに生かされていらっしゃると思います。すぐに結果が出た方もこれからの方も、引き続き将来の健康のために良い生活習慣を継続していきましょう。

今後も、共済だよりへの健康記事掲載、体験型けんこうセミナーを開催しますので、ぜひ、けんこう学校の生徒になって健康になりましょう。

※セミナーは生徒でなくても参加できます。

## けんこう学校の“生徒”とは？

けんこう学校の生徒とは、1年間自宅や職場で健康づくりに取り組む組合員および被扶養者です。

5月号の共済だよりで募集を行い、取り組みの結果を提出した方全員に図書カード1,000円分をプレゼントしています！

令和6年度は  
5月号で  
募集します！

### 令和5年度

## 生徒の皆さんの 健康意識

年度初めに「生活全般」、「食事」、「運動」について、ご自身の生活習慣を客観的に見つめ直し、目標を決めてスタートします。

令和5年度は、253名の方が参加されました。

※生徒募集時に意識していることを質問した回答結果です。 ■ はい ■ いいえ

### 生活全般

- 毎日体重を測定する



- 1日3食、規則正しく食べる



- 不活動(座位)の時間を減らす



- 定期的に歯科健診を受ける



▲ 4月に配付する「歯科健康診断票」  
(無料)をご利用ください



生徒の皆さんが  
自分に合った  
“目標”を自分で  
考えて取り组ま  
れました！

### 食事

- 塩分を減らす



- 毎食野菜を食べる



- バランスよく食べる



### 運動

- 有酸素運動をする



- 筋力トレーニングをする



- ストレッチをする



- 6割の方が毎日の体重測定を行っていません。毎日測定して体重変化があったときは前日の行動を確認しましょう。
- 8割の方が1日3食食べています。回数を減らすと飢餓状態となり1回の食事が増えたり早食いになる傾向があります。
- 野菜摂取の意識は高いです。1日350gは難しくても意識して摂取しましょう。
- 有酸素運動、ストレッチに比べて筋力トレーニングは意識されていないようです。筋肉量が増えると基礎代謝がよくなり糖質や脂肪が燃焼され血糖値の上昇が抑えられます。

- ・毎日体重測定し5キロやせる
- ・年度内に体重を3キロ減らす
- ・20時以降にご飯を食べない
- ・朝ご飯を食べるようにする
- ・よく噛んで食べる
- ・間食を減らす
- ・週2日、休肝日を設ける

- ・塩分を摂りすぎない
- ・夕食を食べすぎない
- ・24時までには就寝する
- ・2日に1回、30分以上の運動をする
- ・適度に筋トレをする
- ・階段を使用するようにする
- ・毎日、30分歩く

- ・1日、5000歩歩く
- ・1日、15分運動する
- ・週2回、なわとびをする
- ・週2回、ランニングをする
- ・休日にラジオ体操をする
- ・肩まわりを毎日ほぐす
- ・ストレスを溜めない



## あなたも健康づくりの“目標”を設定してみませんか？

目標設定は、モチベーションを向上させることや将来のビジョンを描きやすくするなどのメリットがあります。令和6年度は、“生徒”となって目標を設定して健康づくりに取り組みましょう！

### よい目標の決め方

- ① 具体的な数字で設定する …………… 達成度が確認しやすい
- ② 達成期限を明確にする …………… 後回しにならない
- ③ 段階的に細かく設定する …………… 達成感を何度も味わう

### 注意すること

- ① 目標を高くしすぎない
- ② 目標の数を増やさない
- ③ 抽象的な目標にしない

無理をせず、不安があるときは、かかりつけの医療機関や薬局に相談しましょう。

## ＼ 令和5年度の「けんこう学校」の学習内容（結果） /

### 体験型けんこうセミナー

開催月	セミナー内容	講師
9月	糖尿病をきちんと知って予防しよう！！	医師 矢賀 健 先生 管理栄養士 河村 典子 先生
11月	スマイル健康ウォーキング	管理栄養士 河村 典子 先生 協力:FHA 認定シューフィッター 山口県健康づくりセンター
2月	肩こり・腰痛のメカニズムと改善ストレッチ	医師 脇阪 敦彦 先生 理学療法士 國本 貴弘 先生

ホームページで  
ご覧いただけます

けんこう学校専用ページ  
体験型けんこうセミナーの  
資料やレポートが  
ご覧になれます。



### 共済だより

発行月	記事内容	講師
5月	糖尿病を知って早期受診と早めの生活改善！	医師 矢賀 健 先生
7月	更年期を迎えたらメタボにご用心！	医師 村上 明弘 先生
9月	知っていますか？お薬の基本！	薬剤師 廣實 清司 先生
11月	気になる“歯ぎしり”はやめられないの！？	歯科医師 福田 てる代 先生
1月	肩こり・腰痛は早めに整形外科を受診！	医師 脇阪 敦彦 先生

共済だより  
バックナンバー



令和  
6年度



## 美祢市立病院・美祢市立美東病院に決定！

令和6年度の「けんこう学校」は、美祢市立病院、美祢市立美東病院の先生方にご指導いただきます。お楽しみに！

けんこう学校で学びたいテーマがある方はメールでお知らせください。お待ちしております！



お問い合わせ

保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142