愛鉄連健康保険組合

朝礼用原稿

３月号

愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆愛鉄連健康保険組合の健康課題◆◇

2018 年、全国の医療保険者に「健康スコアリングレポート」が通知されました。健康スコアリングレポートとは厚生労働省・経済産業省と日本健康会議が連携して、特定健診・特定保健指導の実施状況と加入者の健康状態や健康増進などの取り組み状況を見える化する取り組みです。レポートでは当組合の健康課題として、喫煙率や血圧・脂質リスクが高いことと、運動不足の傾向があることが示されました。そこで、今回は運動不足解消法についてお話しします。

◆健康づくりの運動方法とは◆

18~64 歳までは、「歩行や掃除などの身体活動を毎日 60 分間行うこと」と「息が弾み汗をかく程度の運動を毎週 60 分行うこと」が身体活動と運動の基準です。65 歳以上では「内容は問わないので、じっとしたままではなく、身体活動を 40 分行うこと」としています。

また、厚生労働省が策定している「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では「今よりも 10 分多く毎日動くことを目標にすること」（プラス・テン）を呼びかけています。具体的には以下のようなことが例として挙げられます。

・歩く時は歩幅を広くして速歩きで歩く
・仕事での移動中は階段を使う、遠くのトイレまで歩いて行く、休憩時間に軽い体操を行う
・掃除や洗濯などはキビキビと動いて行い、家事の合間には体操を行う
・テレビを見ながら筋力トレーニングやストレッチを行う
・地域の運動施設やスポーツイベントへ参加する
・休日は家族や友人と外出して身体を動かす
・通勤や買い物は自転車や徒歩にする

◆健康づくりの運動を効果的にするポイント◆

①今よりも 10 分間身体を多く動かす機会を生活の中で「いつ設けるのか」「どこで行うのか」を生活や環境を振り返って見つける。

②例えば、車通勤から徒歩や自転車での通勤に変更する、電車通勤時に一駅手前で降りて歩く、いつも座って過ごしていた休憩時間やテレビを見る時間に体操を行ってみるなど生活の中に身体活動・運動を積極的に取り入れていく。

③１日の歩数目安としては 8,000 歩、身体を動かす時間は 18~64 歳では 60 分、65 歳以上では 40 分となっており、その中で筋力トレーニングやスポーツが含まれると効果的。

④運動は一人で行うよりも家族や友達、仲間とともに行い、楽しさや喜びを共に感じながら行うことで充実感や達成感も得られやすく、また運動も継続しやすい。

運動習慣を持つことは、疾病予防だけでなく、気分転換やストレス解消、認知症予防などにもつながります。普段から身体を動かし、これらを予防していきましょう。