愛鉄連健康保険組合

朝礼用原稿

８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。

◇◆身体活動量を増やしましょう◆◇

運動しましょうというと忙しかったり、運動が苦手であったりとなかなか取り組むのが難しい人も多いと思います。運動不足は組合の健康課題となっていますが、身体活動量を増やすことは意外と身近なことから行えます。身体活動とは、運動＋生活活動（日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う活動）のことを言います。身体活動量の低下は、肥満や生活習慣病を引き起こします。最近では、皮下脂肪、内臓脂肪とは異なる、第３の脂肪と呼ばれている異所性脂肪が注目されています。異所性脂肪とは本来脂肪が存在しない臓器（心臓、膵臓、肝臓、筋肉等）に脂肪が蓄積することです。異所性脂肪が心臓に蓄積されると、冠動脈の不整脈や石灰化、肝臓では脂肪肝、膵臓や筋肉は糖尿病などの様々な病気の引き金となります。原因は過栄養、高脂肪食などが挙げられますが、身体活動量の低下も原因の一つと言われています。異所性脂肪は肥満者(ＢＭＩ25 以上)だけでなく、痩せている人でも注意が必要です。肥満者よりも痩せている人の方が脂肪細胞の数が少なく、身体に多くの脂肪を溜め込むことができません。その為、脂肪細胞に溜め込みきれなかった脂肪が内臓脂肪、異所性脂肪へ向かいます。太りづらい人ほど、皮下脂肪に脂肪を溜め込みにくいので注意が必要です。体型ではなく、普段の生活の中で座っている時間が長い人は身体活動量を増やすことから始めてみましょう。

◆今より 10 分多く身体を動かしましょう（プラス・テン）◆

10 分＝1000 歩と言われています。万歩計（スマホアプリ等も可）を使って+1000 歩になるよう生活の中で意識して動いて、身体活動量を上げましょう。

・こまめに動く、階段を使う
・職場では、遠くのトイレを使う
・近くに出かけるときは歩く
・歩幅を広く、早歩きをする
・車通勤を自転車通勤に変える
・昼食後に 10 分歩く
・テレビを見ながら筋トレやストレッチをする

毎日の小さな意識の積み重ねが大切です。ぜひ、今日から取り組んでみましょう！

◇◆健康ウォークのお知らせ◆◇

なかなか一人では「ウォーキング」となると億劫になりがちですが、ウォーキングイベントに参加し仲間と歩くことで運動を始めるきっかけになります。健保連あいち主催で 10 月 5 日(土)に秋の健康ウォークを開催予定です。新安城駅から南安城駅まで 8.0 ㎞のコースとハーフコース 5.0 ㎞があります。当日は安祥文化さとまつりも開催予定です。秋の紅葉の中、身体を動かすことを始める良い機会にしてみませんか。