

# けんぽっぽ for Family

みなさまの健康をサポート



特集!

毎年10月は「健康強調月間」です! 生活習慣改善のポイント 運動



紅葉のメタセコイア並木 (滋賀県)

リクルート健康保険組合

<https://kempo.recruit.co.jp>



リクルート健保

# 毎年10月は「健康強調月間」です！ 生活習慣改善のポイント

## 運動

健康保険組合連合会を中心に毎年10月を「健康強調月間」と位置づけ、生活習慣病予防の普及活動を行っています。「健康強調月間」を機に、皆さんも自分の生活習慣を見直してみませんか？

### いつもの生活に「プラス10」

#### プラス10で将来の要介護を防ぐ

今より10分多く毎日からだを動かすだけで、生活習慣病やうつ、認知症のリスクを下げ、健康寿命をのばす効果が期待できます。



#### 目標1日合計60分

18～64歳の方は、1日合計60分、元気にからだを動かすことが目標です。プラス10を積み重ねて、目標を達成しましょう。



#### ふだんの暮らしの中で無理なくできることを

通勤時にひと駅分歩く、犬の散歩をするなど、移動や家事でプラス10することを習慣にしましょう。



### ウォーキングがおすすめ

特別な道具や場所を必要とせず、運動が苦手な人でも気軽にはじめることができます。気ままに歩く道を変えたり、好きな音楽を聴いたりしながら行えるため、続けやすいこともメリット。お尻と足の筋肉をしっかりと使うので、下半身の筋肉を維持するのに効果的です。

#### ウォーキングのポイント

- 背すじを伸ばして、腕を大きく振る
- 意識して歩幅を広げて、大またでサッサと歩く
- ウォーキングの前後は軽いストレッチを
- 水分補給を忘れずに
- 体調の悪いときは無理をしない
- 慣れてきたら、歩き方を変えてレベルアップ
  - ・手足を大きく振って歩く
  - ・スピードを上げてみる
  - ・ゆっくり歩きと速歩を交互にする

#### 生活習慣病も予防！

脂肪をエネルギーとして燃やす有酸素運動。内臓や血液中の脂肪の減少が期待でき、生活習慣病予防にもつながります。

#### ストレス解消にも

外に出て体を動かすだけで精神的なリフレッシュができます。適度なリズム運動によるリラックス効果も。



#### 継続するために ルーティンを決めよう

ウォーキングを習慣づけるために、毎日決まったルーティンで行うことも大事です。「仕事を始める前に軽く」、「仕事後にウォーキングをしてから入浴」など、仕事のオンオフの切り替えに行くと良い生活リズムになります。1日合計1時間(8,000歩)以上を目指しましょう。

### 筋トレで基礎代謝を上げよう

#### 筋肉をつけると太りにくくなる

筋肉はエネルギー消費量が多いので、筋肉が増えると太りにくくなるほか、ケガの予防にも効果があります。

#### 筋カトレーニングのポイント

からだや手足を持ち上げるときに、ゆっくり息を吐きながら、きたえている筋肉を意識して、「ややきつい」と感じるまで繰り返します。

#### ひざつき 腕立てふせ

背中を丸めないように、背筋を伸ばします。



#### 腹筋

頭を持ち上げて、背中を丸めておへそを見ます。手のひらを、太ももからひざまで這わせます。



#### スクワット

手のひらを、太ももからひざまで這わせます。



#### 背中・腰

頭・右腕・左脚を上げ、それぞれ下ろします。

頭・左腕・右脚を上げ、それぞれ下ろします。



#### ロコモティブシンドロームを知っていますか？

「ロコモティブシンドローム(ロコモ、運動器症候群)」とは、筋肉や骨、関節などの機能が衰えて、介護が必要になったり寝たきりになるリスクが高い状態のこと。実は寝たきりの大きな原因として問題になっています。今から色々な運動に取り組んで、将来の寝たきりを予防しましょう。

**ロコチェック** 1つでも当てはまればロコモの可能性がります。

- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度) ※40歳代の方は、4kg程度の荷物でチェックしましょう。
- 家の中のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)  家の中でつまづいたり滑ったりする
- 片脚立ちで靴下がはけなくなった  階段を上るのに手すりが必要である  横断歩道で青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない ※40歳代の方は、30分程度でチェックしましょう。

#### フィットネス クラブの 法人会員利用

リクルート健保の加入者の皆さまは以下のフィットネスクラブを法人会員料金で利用できます。  
●スポーツクラブNAS ●ルネサンス ●コナミスポーツクラブ ●東急スポーツオアシス ●ティップネス  
※利用可能店舗、施設内容など詳しくは健保ホームページをご確認ください。  
健保HP 健康サポート → リフレッシュ(フィットネス)

今日からはじめる!

# 免疫力 改善習慣

# 食生活

編

免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫力が強すぎると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ、バセドウ病などの原因になります。免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修

大阪大学免疫学フロンティア研究センター  
招へい教授 宮坂 昌之

## そもそも免疫とは?

免疫とは、ウイルスや細菌などの異物からからだを守るしくみのこと。「自然免疫」と「獲得免疫」の二段構えになっています。

### 第1の防御

#### 自然免疫

生まれつき備わっている機能。病原体をすぐに発見し、排除する。皮ふや粘膜も自然免疫の一つ。



### 第2の防御

#### 獲得免疫

自然免疫を突破した病原体を攻撃。会ったことのある病原体を記憶し、2度目以降は前よりも強く働く。



## こんな食生活になっていませんか?

栄養バランスが偏っている

食事が不規則 & 一気に食べる

糖質・脂質のとりすぎ



## 食生活の乱れが免疫力も乱す

食生活の乱れにより血液がドロドロになると、免疫に関わる細胞が通る血管、および血管とつながっているリンパ管の流れが悪くなり、免疫力に下記のような悪影響を及ぼします。

### 【食生活と免疫機能の関係】

食生活の乱れ(糖質・脂質のとりすぎなど)で血液中の糖・脂肪が増加

細胞が傷つく

血流・リンパの流れが悪化

自然免疫が異物と判断して攻撃し、炎症発生

免疫細胞が必要な場所にすぐにはいけず、病原体への対処が遅れる

炎症が続くと、糖尿病や動脈硬化、がんなどの原因に

からだの防衛能力が低下

ウイルス等に感染すると、免疫が暴走し重症化



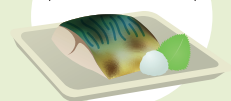
## 免疫力を正常に保つ食生活

### ● バランスのよい食事をこころがける

食べすぎに気をつけ、糖質(ご飯・パン・めん等)、たんぱく質(魚・肉・豆類)、野菜・果物などをバランスよくとりましょう。

たんぱく質は免疫細胞を作るもと。なお、EPA・DHAなどのオメガ3脂肪酸には、血流をよくするほか、自然免疫の過剰な反応にブレーキをかける効果が。

青魚はEPA・DHAが豊富



ビタミン・ミネラルは皮ふや粘膜を健康に保ち、防御バリアを丈夫にするのに役立ちます。

### ● 1日3食、規則正しく食事をする

食事と食事の間が空きすぎたり、一気に食べたりすると、血糖値の急激な変動で血管などが傷つき、炎症が起こる原因に。1日3食決まった時間に、「腹八分」を意識して、ゆっくりよくかんで食べましょう。

### ヨーグルトは免疫力改善にいい?

乳酸菌を含むヨーグルトなどは、腸内環境を整えることで、間接的に免疫力を上げる効果があると考えられていますが、これにはかなり個人差があります。特定の食品に頼るのではなく、いろいろな食品をバランスよくとることが大切です。

### 注意

免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ほどほどに取り組みましょう。

あなたが受けられる

## 健診メニューはこちらから

女性の方は子宮頸がん検査、乳がん検査の無料オプションがあります！



申込方法等  
ついては…

7月中旬に自宅にお送りした「健診のご案内」または健保ホームページをご覧ください。  
<https://kempo.recruit.co.jp> ホーム→健康サポート→健康チェック

### ファミリー健診B (イーウェル健診A1コース)

自己負担

0円

いずれか  
1つの健診が  
受けられます

### 人間ドック (イーウェル人間ドックA)

自己負担

1万円

※一部の健診機関は2万円

申込期限

2024年2月2日(金)

※受診期限は2024年2月29日(木)まで

お問い合わせ

㈱イーウェル 健康サポートセンター  
TEL 0120-560-020  
受付時間 9:30～17:30  
(日曜・祝日・年末年始12/29～1/4を除く)

### PC・スマホで簡単！ 健診のお申し込み方法

必要なものは保険証とメールアドレスだけ！ 初回登録は簡単な3ステップです。

- 1 <https://www.kenpos.jp/> からKENPOSへアクセス
- 2 『初回登録』から登録に必要な情報を入力していただき、入力完了すると仮登録メールが送信されます。
- 3 24時間以内に仮登録メール内のURLにアクセスいただくと、初回登録が完了となります。



KENPOSにログインし、健診予約の手続きをしましょう！

KENPOSに▶  
アクセス



### こんな方は、とくに要注意！

- 20歳のときから体重が10kg以上増えている
- 見た目はふつうでも、ダイエットとリバウンドをくり返している
- 間食、夜食が多い。食事を減らしてでもお菓子を食べる
- 菓子パンやパスタなど炭水化物オンリーの食事が多い
- 運動が好きではない、または運動したくても時間がない
- 夜遅い時間に2度目の夕食をとることが多い
- 若い頃、低血圧だったので今もそうだと思っている
- 健診はしばらく受けていない
- 妊娠中、血糖値または血圧が高くなった



# 日本のマチュピチュ たけだじょうせき 竹田城跡

兵庫県朝来市

竹田城跡は兵庫県中部の朝来市内にある、標高354mの古城山山頂に位置し、虎が臥しているかのような姿から別名「虎臥城」とも呼ばれています。完存する石垣遺構は、日本100名城の一つにも選ばれているだけでなく、ペルーのマチュピチュに似ていると話題になっています。秋になるとしばしば雲海に包まれ、まるで天空に浮かんでいるかのような幻想的な光景が見られます。



## 最高の雲海に出会う条件!

雲海の発生するシーズンは9～11月ごろ。下記の条件がそろって明け方から午前8時頃の限られた時間に雲海が発生します。

- 前日の晩から明け方にかけての冷え込み
- 当日の早朝と日中の気温差が大きい
- よく晴れていて風が弱い

### 懐中電灯

竹田城跡には電灯がありません。

### 必要な装備

#### レインウェア

雲海(=水蒸気)に包まれると濡れるため。

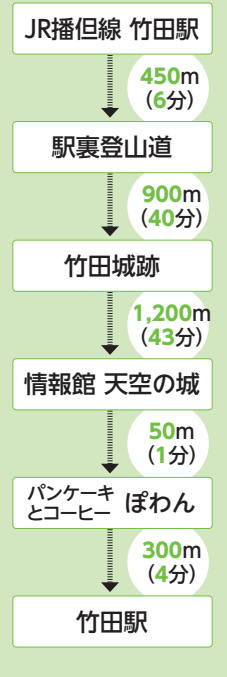
#### 運動靴

足元が悪いので、ヒールやサンダルはNG。



## 竹田城跡周辺散策マップ

### ルート



### 情報館 天空の城

石垣を再現したジオラマや、出土した珍しい遺物の展示、築城体験パズルなどがあります。竹田城跡関連グッズも購入できます。

### パンケーキとコーヒー ぼわん

歩き疲れたらカフェでちょっと休憩。デザート系だけでなくお食事系のパンケーキも充実しています。



合計距離 **2.9km**  
合計時間 **約3時間**  
※見学時間含む

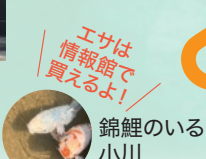
但馬牛のチリコンカンをチョイス!

### 並河商店

竹田城にちなんだお菓子や地酒、但馬牛加工品など豊富な品揃え。お土産はここで。



### 竹田城跡



### 駅裏登山道



### 駅裏登山道

距離は短くても急な登山道のため、体力が要ります。体力に自信がない方や登山道に慣れていない方、天候が悪い時は駅からのバスを利用するとよいでしょう。

### 竹田の町並み

城下町として発展した名残が町の随所に見られます。元武家屋敷だったお寺が建ち並ぶ通りには、白壁の塀や松並木が続きます。



## 編集後記

食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋・・・この季節、皆様はどのようにお過ごしでしょうか?

私は、やっぱり食欲の秋! いろいろな食材が旬を迎え、美味しいものが盛りだくさんでワクワクします。でも、ついつい食べ過ぎてしまうので、そんな時は、少し体を動かしてみるのもいいですね。今号では「生活習慣改善のポイント」として、ウォーキングや筋トレをご紹介しますので、皆様もぜひ参考にしてください!

また、既にご予約されている方もいらっしゃると思いますが、ファミリー健診・人間ドックの受診が始まっています。定期的に健診を受けることは、生活習慣病やあらゆる病気の早期発見・予防に繋がりますので、ぜひ、この機会を活用して、健康チェックにお役立てください。

これから年末に向けて、徐々に忙しくなって行きますが、皆様、お体にはくれぐれもお気を付けくださいませ。

