

けんぽニュース

2020
健康経営優良法人
Health and Productivity

1. 1年間健康保険を使用されなかった世帯の被保険者に、健康者表彰として**記念品の「クオカード5,000円分」**を6月中旬以降に送付させていただく予定です。

記念品送付時に該当者リストを添付いたしますので、該当者にお渡しいたしますようお願いいたします。

※なお、昨年度同様健診結果に基づいた当組合の保健指導にて、受診勧奨対象者(健診結果に要治療、要受診の指示のある方)で受診されていない方については、健康者表彰のリストより除外させていただいております。

2. 本年度も、**特定健診の受診券**を40歳以上の**被扶養者の方のご自宅**に6月に送付する予定ですが、「緊急事態宣言」期間が延長されましたら宣言期間後に配布いたします。また今回は封書ではなく圧着ハガキタイプで送付予定です。見本など必要でしたら健保組合までお申し出ください。

3. 「緊急事態宣言」の延長に伴い、**健保組合の対応についてホームページにお知らせを追加しております。また、今後の変更の際にも随時ホームページにてお知らせいたしますので、ご確認のほどお願いいたします。**



～コロナを重症化させない健康づくり～

岩本保健師からの
ひとことアドバイス

みなさま、こんにちは。新型コロナウイルスへの対応や外出の自粛、在宅勤務で心身ともに疲れが溜まっていませんか？日々のリフレッシュが、食べる事・お酒・喫煙になっている人は要注意です。(私も食べるのが楽しみになっており、体重増加傾向です)。上手にストレス発散・リフレッシュし、感染対策を続けましょう。

ストレス発散法・リフレッシュ法

- 情報から離れる 気がついたらずっとテレビやスマホでコロナの情報を見ていませんか？情報収集は大切ですが、時々情報から離れ、脳と心を休めましょう。
- 日に当たる 生活リズムが乱れている人・在宅勤務の人は、朝起きたら日に当たしましょう。睡眠ホルモンが分泌され体内時計が調整され、夜の眠気をもたらします。
- 人が少ない場所で**運動・ストレッチ・体操** 神経伝達物質の分泌により心の健康につながります。また、体重を増やさないためにも、人の少ない場所や家の中でできる軽い運動はとても大切です。
→健保提携アプリ「グッピー」に登録されている方の平均歩数が減少しています。人が少ない住宅街などでお散歩しましょう。また、グッピー未登録の方はアプリをダウンロードし、健康管理にご活用ください。

NGなストレス発散法・リフレッシュ法

- ×**楽しみは食事だけ**：食事が手軽な炭水化物に偏りがちです。血糖値上昇や体重増加から血圧上昇につながり、コロナ感染時に重症化する可能性があります。肉・魚・野菜…偏りなく腹八分目で食べるようにしましょう。
- ×**暇なので早い時間からお酒を飲む**：飲酒量が増え、心身に悪影響が出ます。ビール 500ml/日が目安です。
- ×**喫煙**：喫煙はコロナ重症化のリスクファクターです。これを機に禁煙しましょう。

上記以外にも、わからないことがあればお問い合わせ下さい。(ホームページもご利用下さい。)