

Happy Healthy Days

第7号
2016.7

ご家族の方と一緒に
お読みください

“健康”はご自身のため、
そして大切な家族のために



1

—食事と運動による健康改善プログラム—
平成28年度は“運動習慣改善”に重点

2

第4回 Health Up クリタ！
「地域に分けた事業主・拠点の取組み紹介」Part1：東日本地域
～クリタック株式会社 / 栗田工業株式会社東北支店 / クリタ・ケミカル関東株式会社～

3

婦人科がん検診で女性の健康を守る！

平成28年度は“運動習慣改善”に重点

メタボ者を対象とした保健指導「食事と運動による健康改善プログラム」は、従来より、どちらかというと“食生活改善”に重点を置いてきました。しかし、クリタ・グループの栗田健保被保険者は運動習慣のある人の割合が低く、また、食・飲を通じたコミュニケーションを大切にするという特徴があるようです。その特性を考慮して、平成28年度は、“運動習慣改善”に重点を置いた取組みを推進しています。

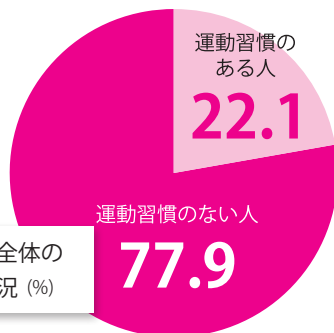
体を目いっぱい動かし、カロリーを消費し、リフレッシュにもつなげましょう！

今年4月、全国にスポーツクラブを展開する㈱ルネサンスと法人契約を結びました。

これにより、栗田健保被保険者および被扶養者の皆さまが、ルネサンス直営施設・提携施設を、法人会員としてお得にご利用いただけるようになりました。今後、スポーツクラブ・ルネサンスの活用を含めたさまざまな取組みを実施していきたいと思ひます。

参考

栗田健保被保険者全体の
運動習慣の状況 (%)



※「運動習慣のある人」とは…

定期健康診断の間診票で「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか」という質問に、「はい」と答えた人。

平成28年度

生活習慣病予防事業の全体イメージ図



健診結果データの分析

生活習慣改善支援（プログラム等）
の対象者を選定

スポーツクラブを活用
した健康増進
（運動の機会の提供）

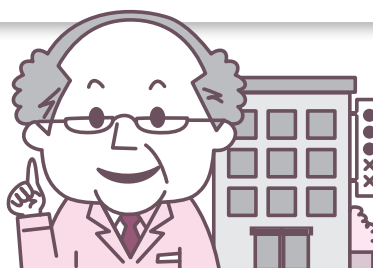


対象者のリスクに応じた生活習慣改善支援（プログラム）

対象者区分 年齢	肥満（メタボ）の方	要治療域の方	
		未治療の方	治療中の方 （服薬者）
40歳以上	（リスク度合に応じた） 食事と運動による 健康改善プログラム	疾病予防 プログラム （新規取組み）	重症化予防 プログラム
40歳未満	（若年層向け） 食事と運動による 健康改善プログラム		



- 事業所の特徴や要望に合わせた健康教室・イベントの開催
- ご家族向けのセミナーの開催



専門家による、
個別のリスクに応じた
保健指導

ルネサンスお勧め！簡単にできる運動をご紹介します

お仕事や生活を快適に

目的 身体をほぐすことで、腰痛や転倒の予防を図ります。

注意点 ①呼吸を止めないように ②心地よいと感じる無理のない範囲で ③反動をつけずゆっくりと ④伸ばしたり、鍛えている部分を意識する ⑤血圧が高い方は頭を下げ過ぎないように

※その他、腰痛、膝痛、肩痛をお持ちの方は、無理をせず行ってください

1. 全身をほぐす体操

タイミング 仕事に就く前に

効果 快適な1日に！

① カラダを伸ばす・縮める

指先から、わき腹、腰を伸ばします。



肩痛の方

② カラダを反らす

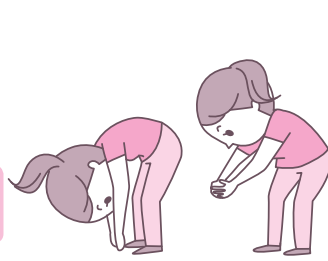
腰に手を添え、胸を反らします。



腰痛の方

③ カラダを丸める

背中を丸め頭を下げます。



腰痛
高血圧の方

④ カラダをねじる

肘を持ち腰から身体をねじります。



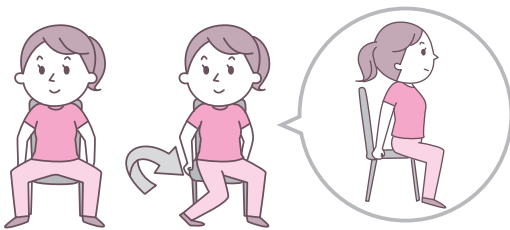
2. 足の動きを滑らかにする体操

タイミング 休憩時間などに

効果 疲労からスッキリ♪

① 股関節の開閉

椅子に座り、脚を開きます。左右交互に膝を内側に倒します（片側10回ずつ）。



※ 横から見た座り方

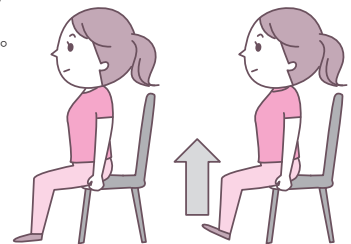
② 股関節の前後開脚

大きく足を引き、脚の付け根を伸ばします（前の膝は90度に曲げる）。20秒間静止します。



③ つま先の上げ下げ

椅子に腰かけたまま、かかとを支点にしてつま先を上げ下げします（両足で20回）。



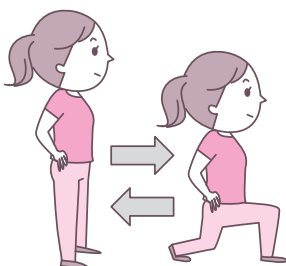
3. 筋力回復運動

タイミング ご自宅で

効果 筋肉に刺激を加えパワーアップ

① 脚の強化

手を腰に置き、膝が90度になる位置に足を出し、曲げたら元の立ち位置に戻ります（左右交互に20回）。



② 体幹

床にうつぶせになり肘をつき、つま先と肘で体を持ち上げます。呼吸を止めずに15秒間キープします。



膝をつけます

腰痛
膝痛の方



第4回

Health Up クリタ!

健康増進に取り組んでいます

定期健診結果の分析や、健康教室等で全国の適用事業所を訪問するなかで、健康に関する特徴に地域性があることが見えてきました。そこで、本社の所在地で事業主を東日本と西日本に分け、健診結果や生活習慣等を分析し比較しました。

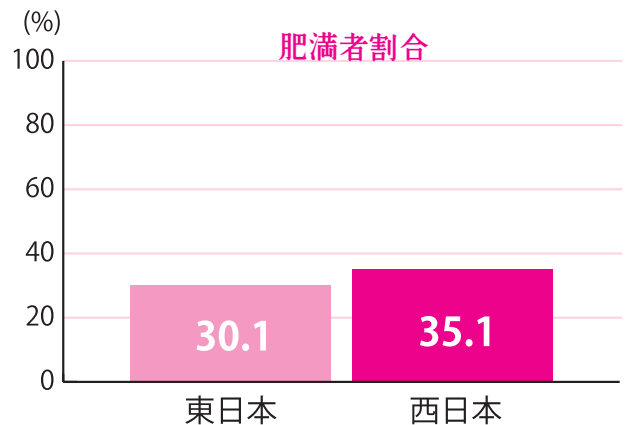


東日本と西日本の比較

西日本は肥満傾向!? ～ 肥満者割合の比較 ～

東日本n数= 3,108
西日本n数= 316
※平成27年度 定期健康診断結果より

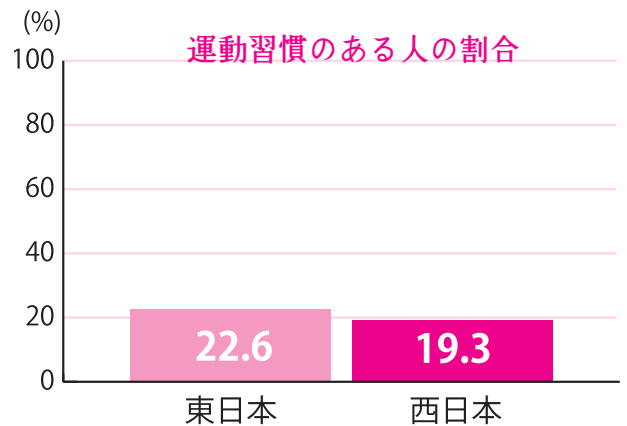
栗田健保適用事業所全体の肥満者割合は30.6%です。
東日本地域の肥満者割合は30.1%と、全体平均と比較して低い水準ですが、西日本地域は35.1%と高い水準であり、東日本地域と比較すると肥満傾向であることが考えられます。



やはり運動習慣の改善が必要です ～ 運動習慣の状況比較 ～

運動習慣のある人^{*}の割合は、栗田健保適用事業所全体で22.1%です。平成26年国民健康・栄養調査による日本人平均（男性31.2%、女性25.1%）と比較して低い水準です。

東日本地域と西日本地域を比較すると、東日本地域の方が高い水準ですが、日本人平均と比較すれば東西地域共に低い水準であり、運動習慣の改善が必要です。



※「運動習慣のある人」とは:

定期健康診断の問診票で、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか」という質問に対し、「はい」と回答した人。

(平成27年度 定期健康診断結果データの分析対象適用事業所)

東日本：栗田工業(株) / 栗田クリタス / クリタ分析センター(株) / 栗田総合サービス(株) / クリタ・ビルテック(株) / クリタ・ケミカル関東(株) / ランドソリューション(株) / クリタタック(株) / クリタ・ピーエムエス(株) / クリタ・ケミカル北海道(株) / ウィズ・クリタ(株) / 栗田工業労働組合 / 栗田健康保険組合

西日本：栗田エンジニアリング(株) / クリテックサービス(株) / クリタ・ケミカル関西(株) / クリタ明希(株) / クリタ・ケミカル東海(株) / クリタ・ケミカル山陽(株) / クリタ・ケミカル西日本(株) / クリタ・ケミカル大分(株) / クリタ・ケミカル熊本(株)

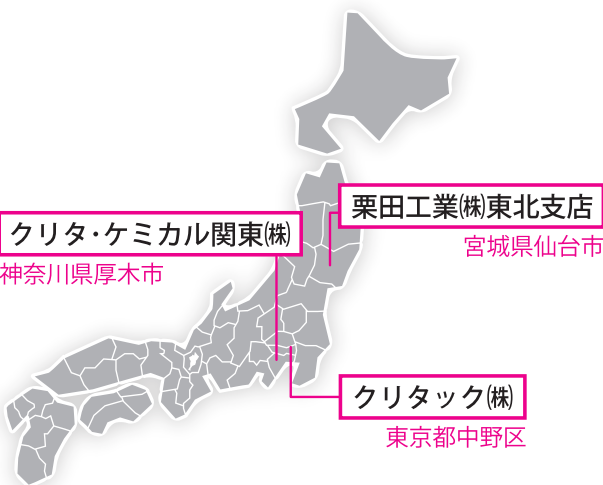
働く人の健康が 会社の活力につながる

生活習慣病など健康問題を抱える社員が増えると、治療のための休職者の増加や業務効率の低下などで職場の生産性が低下してしまいます。そこで、社員が健康を維持できるよう会社として取り組むことで、職場の活力を高め、業績アップにつながる「健康経営」という考え方が世の中で広まりつつあります。実は、クリタ・グループでも、明確に重点施策として打ち出している会社（拠点）があります。

第4回 Health Up クリタ！～Part 1～は、東日本に本社があり、かつ、社員数や男女比が同等である事業主および拠点、クリタック㈱、クリタ・ケミカル関東㈱、栗田工業㈱東北支店をご紹介します。

3社を取材して見えた共通点は、社員の健康を守るための会社の積極的な取組みでした。

3社は、栗田健保の健康教室を5年前から毎年活用



栗田健保が、コラボヘルスの観点から、栗田健保適用事業所を対象とした健康教室をスタートして、今年で7年目です。当初は、健保側からの働きかけによる開催だったかもしれませんが、徐々に事業主側からの開催要請が増え、平成27年度は全22事業主のうち、19の事業主へ拡大実施しました。内容面も工夫し年々充実させるよう努めています。平成27年度は、事業主ごとに定期健診結果を分析し、健診結果や生活習慣の特徴・課題・要望に合わせた内容を盛り込みました。

今回ご紹介する3社は、5年以上前から、栗田健保組合による健康教室を活用いただいています。

3社に共通する健康課題

平成27年度の定期健診結果の分析より、この3社には、次の4つの共通する特徴があります。

① 運動習慣のある社員が少ない

② 喫煙率が高い

③ 朝食欠食率が高い

④ 夕食時間帯が遅い





は、社員の健康を守るため、どのような取組みを行っているのでしょうか



クリタック株式会社



課題は社員の“生活習慣改善”

基本情報

クリタック(株)の肥満者割合は 22.9%と低い水準ですが、社員の生活習慣に 3つの特徴的な課題があります。

従業員数：40名（派遣員含む）
男女比率：8対2（男：女）
平均年齢：42.5歳

肥満者割合 **22.9%**

課題1 運動習慣のある者の割合が低い…（グループ会社中ワースト1位）

課題2 朝食を食べる習慣のない社員が多い…（グループ会社中ワースト1位）

課題3 喫煙率が高い…（グループ会社中ワースト2位）

そこで、平成 28 年度 安全衛生活動計画書の“体の健康”の重点施策として、“生活習慣病の改善”を掲げました。課題 1～3を中心に、今まで以上に社員の健康増進に取り組んでいます。

されど「朝食」…

平成 27 年度のクリタック(株)の健康教室で、朝食を食べない理由として「朝は時間がない」という方へ、“出勤後、業務開始前に簡単に軽食を摂る方法”をご紹介した結果、実践している社員が増えたとのこと。会社側は、社員の健康への配慮として、業務に支障が無ければ所定のスペースでの食事を許可しているそうです。

本来は、自宅で朝食を摂る余裕があることがベストですが、生活習慣改善のポイントは、自身が実施可能なことから取り組むことです。クリタック(株)では、社員の取組み状況を見守りつつ、今後よりよい方法について検討していくとのこと。



左から石田課長、鈴木部長、岡田社長

成果が出るのは来年かそれ以降。でも会社としてもっと関わっていきたい…

これまで行ってきた健康教室等による啓発のみならず、現在明確にされている健康課題の改善のため、次のような具体的な取組みを考えています。

1. 運動習慣の醸成

運動習慣のある社員の割合が 11.4%と、非常に低い水準です。クリタック(株)では、平成 28 年度から健保組合が法人契約を結んだスポーツクラブ・ルネサンスについて社内で周知するなどし、運動習慣の醸成に努めます。

2. 禁煙対策

栗田健保適用事業所全体の喫煙率 22.9%に対し、クリタック(株)の喫煙率は 45.7%と非常に高い状況であり、実際、以前より喫煙者の増加を実感しているそうです。禁煙対策は非常に難しい課題ですが、健康教室の活用やインセンティブによる禁煙促進も検討したいと考えています。

3. 健診・検診の利便性改善

現在、健診機関が事務所から遠かったり、婦人科がん検診に対応していないためがん検診の受診率が低いなどの課題があります。今後に向けて、事務所と同ビル内の健診機関の活用を検討しており、定期健診と婦人科がん検診の同時受診を図っていききたいと考えています。



私も、以前は、運動習慣なし、朝食の欠食、毎日の飲酒・喫煙という生活習慣でしたが、4年前に体を壊し通院したのをきっかけに、生活習慣の改善をしました。今では、朝食は欠かさず食べますし、週末は家族でウォーキングをしています。あとは禁煙だけです。

鈴木部長

クリタック株式会社 岡田社長コメント

クリタック(株)は、運動・朝食習慣、喫煙率とグループ会社の中でワースト1、2位と不名誉な立場にあり、従業員の健康管理は最優先の課題と捉えています。

今年度は、従業員の“生活習慣病の改善”の組織的な取り組みに注力していきます。健保組合の協力を得ながら、健康に関する情報を発信し、様々な取り組みを通して各人の健康意識・習慣を改善していききたいと思います。

従業員には、心と身体の健康をベースに、より良い仕事をして欲しいと願っています。グループ会社の中でも1、2を争う健康な会社となるべく、健保組合とコラボしていききたいと思います。

栗田工業株式会社 東北支店

“健康”の大切さとは… 熱き思いで

栗田工業(株)東北支店は、特徴的な取組みが2つあります。1つは、健保組合が毎年行っている健康教室で、必ず社員に“健康宣言”を立て実践してもらうこと。2つ目は、支店内の“健康だより”です。

今回取材をさせていただき、担当者の“健康”への熱い思いに触れることができました。

基本情報

従業員数：36名（派遣員含む）
男女比率：9対1（男：女）
平均年齢：41.4歳

肥満者割合 **40.0%**

PDCAを意識した健康教室

栗田工業(株)東北支店の健保組合による健康教室開催は、今年度で6年目となります。東北支店は当初から、年1回の健康教室を、その時だけの一時のイベントで終わらせないよう、教室の最後に必ず社員に“健康宣言”を立ててもらい、1年後の健康教室で各自の取組み結果を評価をする、といったPDCAを意識した活用を行ってきました。

東北支店の 皆さまが立てた 取組事例

- ・週3回は朝食を摂るようにする。
- ・夜22時以降は食べない。
- ・ご飯の大盛りをできるだけ並盛りにする。
- ・休日はダラダラしない。
- ・野菜を意識して摂取する。
- ・ラーメンにチャーハンはつけないようにする。
- ・出張中の食事に気を付ける。

etc…

健康宣言を強化するために

担当者である支店席の大石さんが考える課題は、「個々の健康宣言の推進が中途半端にならないよう、社員が健康管理を忘れないこと」で、そのための施策を検討したいとのこと。現在は、各社員が、自身の毎年の健診結果や健康宣言を時系列でいつでも見られるよう、「おくすり手帳」のイメージで、社員へ健康に関する個人ファイルを配付することを考えているそうです。実はこれは、20年ほど前、一度実施したことがあり、当時、当健保の常務理事が東北支店にいたとき、個人ファイルが配られ、今でも活用しています。



▲中央が渡邊さん、右が大石さん

◀当時（平成7年）、配付された個人ファイル

健康だより

『健康だより』は、社員の健康増進の一環として、平成21年度に始めました。当初は、担当の大石さんが収集した健康情報を定期的にメールで配信する一方的なものでしたが、社員に、より健康の大切さや関心を高めてほしいとの思いで、社員に自身の経験談等を踏まえた記事を作成してもらうようになりました。記事の内容は多種多様。メタボの話題からストレスに関する話題、睡眠の質や、目の健康など、興味を引く内容ばかりです。社員が記事を作成しているため、社員の日々の健康への思いや取り組み等がよくわかります。

今後は、発行頻度や記事内容のマンネリ化が課題だそうです。



平成25年度、発行5年間の区切りとして、他事業所へ送付しました！

さまざまなアプローチで社員の健康を守る

メンタルヘルス講習会

東北支店では、長時間労働を改善することは、業務上の事故防止や、個人の健康維持につながると強く考えています。また、管轄の営業所も対象に、メンタルヘルス講習会を毎年必ず開催し、今年で10年目。【早期発見・早期治療で職場復帰】をキーワードに、社員の心の健康管理にも注力しています。

今後について

“健康が大切”という意識は持っていても、健康改善の行動を起こせない・継続できない人が多いので、支店席としてそのキッカケ作りに知恵を絞りたいと考えています。

▼▼▼▼▼ クリタ・ケミカル関東株式会社 ▼▼▼▼▼

業績はもちろんのこと、従業員を守る！

クリタ・ケミカル関東(株)は、平成21年8月、クリタ・ケミカル東京(株)とクリタ・ケミカル神奈川(株)が合併して設立されました。合併により拠点が増えたことから、業績向上だけでなく社員の安全という視点からも、人への投資(従業員を守る)というスローガンを歴代代表が掲げてきました。

基本情報

従業員数：55名（派遣員含む）
男女比率：8対2（男：女）
平均年齢：40.0歳

肥満者割合 **31.1%**



左から鈴木課長、川島さん

従業員の健康管理への関わり方…

「社員＝財産」

当社の社員数は決して多くありません。したがって必然的に社員一人ひとりの付加価値は大きく、体を壊して一人でも欠勤者が出てしまうと、会社にとって大きな損失となります。そのため、「社員＝財産」と考え、健康管理に対する会社の関わり方に注力しています。また、当社代表が社員の安全・健康にも重きをおき、全社会議等でも話をしているため、総務として非常に推進しやすい環境だと思っています。

地味ですが、未然防止を重視した安全衛生活動・健康づくり

クリタ・ケミカル関東(株)は、安全衛生活動を「現場安全」「安全運転」「健康管理」の3つの部会で行っており、四半期ごとの全社安全衛生委員会および部会長会で活動状況を確認します。活動計画は“再発防止”より“未然防止”に重点を置き、健康管理部会が、会社全体の健康意識の醸成、および、社員一人ひとりの健康づくりのバックアップを実施しています。

ウォーキングラリー

平成24年度から全社イベントとして、“ウォーキングラリー”を夏から秋にかけて5～6カ月間開催しています。歩数成績は個人戦やグループ戦とし、上位者を表彰するなど、内容を工夫しながら継続実施しています。

平成27年度は100%の参加率でした。

今後について

家族を含めた健康イベントを開催したい

クリタ・ケミカル関東(株)では、社員のご家族の健康も重要であると考えています。今後は、会社が積極的に関わり、ご家族を含めた健康イベントを開催したいと考えています。

クリタ・ケミカル関東株式会社 田中社長コメント



当社には4つの事業所（本社厚木、支店国立、営業所千葉、富士）があり、総務課員が中心の健康部会により、社員の健康の推進を行っています。

仕事を行う上で健康が第一であり、心と身体の健康をいかに維持して推進するかだと思います。心の病での欠勤者はいませんが、仕事上でのストレスをできるだけ溜めないような環境作り、病気やけがをできるだけなくすための定期健診、二次検診の徹底等を行っています。

また、ラグビーの現役選手もいるので、練習や試合でのけがもできるだけないように選手にはお願いしています（けがのないぎりぎりのプレーを心掛けて欲しいと言っています）。

ウォーキングラリーは6月から始め、半年間かけて実施しているところですが、団体戦がなかなか面白いです。

必要なことは一人ひとりが健康を意識して行動することだと思います。

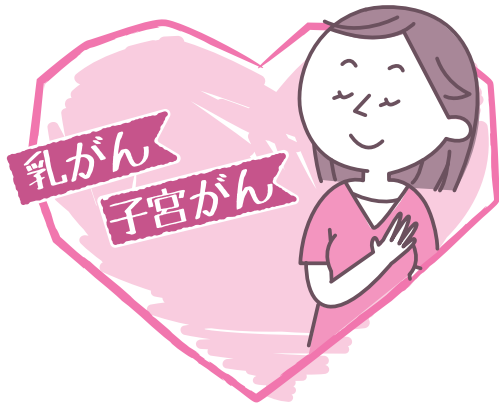
今後とも心と身体の健康の維持、向上を社員全員で心がけて元気な会社を目指したいと思います。

今回の取材を通し、予想以上に各社が社員の健康を考え積極的に関わっているということを実感しました。

世の中で、“メタボ”や“健康増進”などと盛んに言われるようになったのはここ数年のことです。取組みは始まったばかり。

「健康経営」という格好良いフレーズではなく、自社で継続実施が可能な施策として…、さあ、次の1歩です!!





婦人科がん検診で女性の健康を守る！

女性であれば、誰もかかる可能性のある乳がん（まれに男性も）・子宮がん。2015年にタレントの北斗晶さんが乳がんを公表、最近では2016年5月に国民的アニメ「ちびまる子ちゃん」のまる子のお姉ちゃんの声優を務めていた水谷優子さんが乳がんで亡くなるなど、乳がんは身近な問題です。

「まだ若いから」「恥ずかしいから」「面倒だから」「怖いから」と言って検診を受けずにいると、女性にとって大切な身体の一部や機能を失い、命に関わることになりかねません。

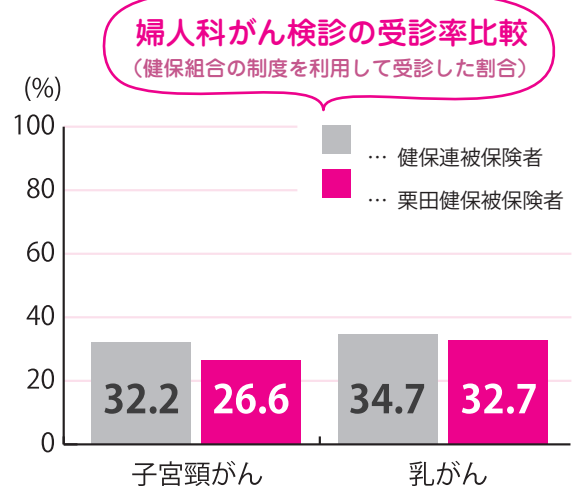
がん検診 & セルフチェックで、自分の体を守りましょう！

栗田健保被保険者の受診率は平均以下

平成27年度の、栗田健保被保険者の婦人科がん検診受診率を、健保連の受診率（1,238組合のデータ）と比較すると（右図）、栗田健保被保険者は、子宮頸がん・乳がん共に、健保連より低い水準です。

また、日本の婦人科がん検診の受診率は他の先進国と比較して非常に低い水準であることをご存知でしょうか。例えばアメリカやイギリスでは、子宮頸がん・乳がん共に70%以上の受診率であるのに対し、日本の受診率は約40%（自治体等の制度利用を含む）です。厚生労働省は、受診率50%の目標達成に向けさまざまな普及啓発活動を行っています。

当健保組合でも、皆さまにがん検診受診の重要性をご理解いただいた上で、事業主と連携して受診率向上に努めてまいります。



婦人科がん検診の先進的取組事例

一部事業主では、受診促進の具体的方針を掲げて取り組んでいます。

例えば、クリタ・ケミカル北陸㈱では、会社方針に基づき、以前から定期健診と婦人科がん検診の同時受診を実施しています。また、クリタ明希㈱は、これまで会社側からの特別な受診促進を行っていませんでしたが、今年度より、費用負担や受診予約を会社が行うなど積極的に取り組んだ結果、受診希望者が大幅に増加しました。

このように、会社側からの積極的な受診促進や配慮が非常に有効であり、社員の健康を守ることにつながるのだと思います。健保組合としましても、今後、事業主との連携をより強化した受診環境の改善に取り組んでいきたいと思っています。

婦人科がん検診の課題



女性がかかる がんの第1位

乳がんってどんな病気？

30歳を過ぎると発症数が増え始める

乳がんは、乳房の中にある主に乳管にできる悪性の腫瘍です。近年、乳がんにかかる女性の割合は急増傾向にあります。これは、脂肪分の多い食生活、晩婚・少子化等のライフスタイルの変化によって、ホルモンバランスが変わってきたことなどが関連すると考えられています。

乳がん罹患状況を年齢別に見ると、30歳を過ぎた頃から急に発症数が増え始め、40～60代に特に多く見られます。

他のがんと比べ、乳がんは体の表面に近いところにあるため、自分で気づきやすく早期に発見すれば治りやすいのが特徴です。初期症状は、乳房のしこりやひきつれ、乳頭からの分泌液など、触ったり目で見てもわかるものが多いですが、発見が難しい小さながんを見落とさないためにも、乳がん検診を受けましょう。



太り過ぎに注意！

乳がんの発生には、女性ホルモン(エストロゲン)が大きく関わっています。エストロゲンは主に卵巣でつくられるホルモンです。初経が早い、閉経が遅い、出産経験がない、授乳歴がないなど、あるいは閉経後にホルモン補充療法を長期間続けると、エストロゲンにさらされる期間が長くなり、乳がんのリスクが高まります。また、エストロゲンは脂肪組織でも合成されるため、閉経後の肥満はリスク要因とされています。

食べ過ぎに注意するとともに、運動で体を動かし、適正体重をコントロールするようにしましょう。

- 肉料理や揚げ物など、脂肪は控えめに、バランスのよい食事を！
- ビタミンA・C・E、βカロテンの多い緑黄色野菜をたっぷり！
- アルコールは、ほどよい量に！
- ウォーキングなど、適度な運動を！



20代に 増えている

子宮がんってどんな病気？

子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」の2種類がある

子宮がんは、子宮の入り口付近の子宮頸部にできる「子宮頸がん」と、子宮の奥の体部粘膜にできる「子宮体がん」の2種類があります。そのうち、子宮頸がんは20～30代の女性に増加しつつあり、その主な原因は性交渉によって感染するハイリスクHPV(ヒトパピローマウイルス)です。

一方、子宮体がんは、閉経に差しかかる40代後半から50代に多く、女性ホルモン(エストロゲン)によって子宮内膜が刺激されることが子宮体がんの発症に深く関係しているといわれています。



早期子宮頸がんなら、治療率はほぼ100%！

子宮頸がんは、性体験によって感染するHPVが大きく関わっていると考えられています。そのため、性体験のない人はほとんど発症しませんが、経験があれば誰でも感染する可能性があります。

子宮頸がんは、早期に発見されればほぼ100%の完治が期待できるといわれています。また早期であれば子宮を残す治療が可能です。とはいえ、初期段階では自覚症状がほとんどないため、検診を受けることが早期発見への唯一の方法です。

がん検診で、
乳がん・子宮がんを
早期発見・早期治療！

がんを早期に発見して完治させるチャンスを逃さないためにも、必ず乳がん・子宮がん検診を受けましょう。

栗田健保組合の被保険者婦人科検診は、平成28年5月下旬にご自宅へ発送した「平成28年度 婦人科検診のご案内」をご覧ください。

女性被扶養者(30歳以上75歳未満)の皆さまは、「平成28年度 健康診断実施のご案内」をご覧ください。

いつでも ITSUDEMO 健康



「元シンクロナイズドスイミング日本代表・
スポーツコメンテーター」

青木愛さん

photo/manabu nohara / text/yuzuru kurachi

ア スリートとしての生活が長かったせいか、元来の性格なのかは分かりませんが、体を動かさないと気持ちが悪いんです。今、取り組んでいるのはキックボクシングと水泳。試合に出るわけではなく、心身の健康とスタイルをキープする目的で気楽にやっています。

水泳は、たまたま近所にあったプールに試しに行ってみたら「やっぱり水の中はいいな!」と再認識(笑)。以来、週に2回くらいマイペースで2時間ほど泳いでいます。水泳は体にかかる負担が少なく、足腰や関節を痛めるリスクが小さいスポーツです。水の中を歩くだけでも酸素運動になるので、運動効果も抜群。赤ちゃんからご年配の方まで誰にでもお勧めできるスポーツですね。

選手生活を終えて大きく変わったのは食事です。現役のときは食べることもトレーニングの一つで、必要な栄養とカロリーを取るため、味わうことなく黙々と食べていました。それが今は食事を楽しめる生活に。栄養のバランスを意識しつつも、好きなときに好きなものを食べられることが、どれほど幸せか……。楽しく食べてその分しっかりと体を動かし、しっかり眠る。これが私の一番の健康法です。

そして、私の心の健康につながるのとは人と会うこと。いろんな人と会って、たくさんおしゃべりをして、たくさん笑うことが、明日への活力になります。これからも自分の心と体に向き合って、健康的に過ごしていきたいです。

あおき あい/京都府出身。

生後10ヵ月から水泳を、8歳からシンクロナイズドスイミングを始め、中学2年から井村雅代氏(現在の日本代表監督)に師事する。2008年、北京オリンピックに出場し、チーム種目で5位入賞。現在はメディア出演を中心にさまざまなスポーツに携わっている。

しっかり食えること、 人とおしゃべりすることが 明日の活力源です

編集後記

6月、今年の自分の健診結果を見て驚きました。体重も血液検査も、ここ数年で一番数値が良かったのです。原因は、日常生活の運動量(活動量)が増えたことだと思います。4月に引っ越したことで、往復約40分の歩行+約2時間の立位の電車通勤になり、通勤だけで活動量が以前の倍以上に増えたのです。日常生活の活動量の増加が、減量や数値改善に効果的であることを身をもって実感しました。



タカミー

昨年、厚生労働省へ提出した「データヘルス計画書」の評価結果が、先日戻ってきました。事業所と密接に連携して保健事業を推進するという「コラボヘルス」の施策の箇所は高い評価でした。今後、本誌で、各施策の事例なども紹介していきたいと思っています。



もんごる

栗田健康保険組合

〒164-0001 東京都中野区中野 4-10-1 中野セントラルパークイースト 10 階
Tel: 03-6743-6790 / Eメール: takamizawa@kuritakenpo.or.jp

発行責任者: 佐藤 幸雄 / 作成者: 高見澤 恵里