

# けんこう宅配便

2012-9  
創刊号

日産自動車健康保険組合  
<http://www.nissan-kenpo.or.jp/>

## はじめに

日本は高い医療技術に支えられ、今や世界一の長寿国になっています。平均寿命が延びる一方で、認知症や寝たきりなど介護の必要な方が増加しております。このような方が健康な生活を続けて頂けますように、今回、新たに健康増進のきっかけづくりとして『けんこう宅配便』の冊子を送付することにしました。お手元に置いて頂き皆さまのお役にたてれば幸いです。

敬具

## ウォーキングの **さしすせそ** で 健康寿命を延ばそう!

数ある運動のなかでも、  
すぐに始められて  
お手軽なのがウォーキング。  
健康を守って  
長生きするためにはいちばんです。  
効果を上げるための秘訣は  
「さしすせそ」に隠されています。



詳しい内容は中面へ



# さ

## さっそうと大股で

大股を意識して汗ばむくらいの速さで行えば、効果も倍増です。



# し

## シューズは足に合うものを

自分の足に合った（締めつけない程度）靴を選びましょう。合わない靴はケガのもとです。



# す

## 水分補給はしっかりと

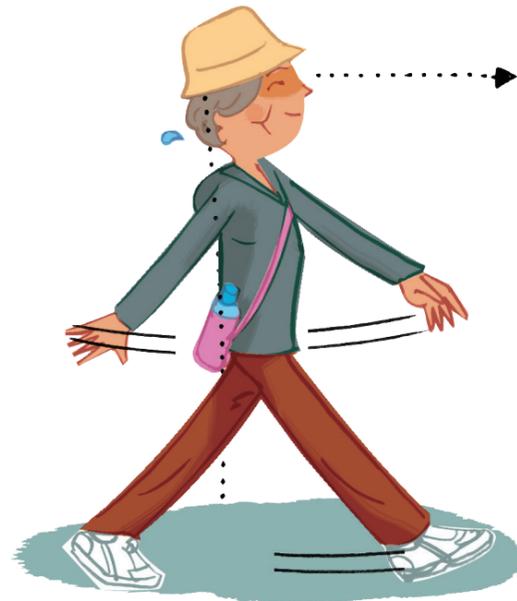
こまめに水を飲んで汗で失った水分を補給します。脱水症状に注意してください。



# せ

## 背を伸ばして大きく腕を振る

しっかり背を伸ばして前を向き、大きく腕を振って歩きましょう。



# そ

## そんなに無理をしないで

無理をしすぎないのもポイント。休みの日を入れたりしながらでも継続が大切です。

## 1・2・3ウォークからスタート

急に大きな目標を立ててしまうとケガの原因になります。無理せず少しずつ負荷をかけていきましょう。最初は下記の「1・2・3ウォーク」から始めるのがお勧めです。

ワン!ひと駅

ツー!2km

スリー!3階まで



歩くことは人間の最も基本的な動作のひとつ。ウォーキングはこの基本動作を健康維持のために運動にしたものです。筋肉を動かすことで心肺機能がアップし、負荷がかかることで骨も丈夫になります。また、筋肉などの神経からの刺激が脳に伝わることで認知症を予防する効果があるといわれています。

若いときと異なり、外出の機会が減ると気がつかないうちに体力も気力も衰えてしまいます。毎日歩けば心も体も軽くなり、若々しさを保てます。

ウォーキングで活動範囲が広がれば、新しい出会いやふだんの街並みのなかに新発見があるかも。まずは1日10分、散歩のつもりで始めてみてください。



お電話ください!

# 健診の **さしすせそ** で

## 無料受診券をもらおう!

**さ** あ!

**し** らべよう!

**す** ぐに!

**せ** いかつ習慣病を防ごう

**そ** うだ! 受診券をもらおう



### まだ受診していない方

⇒すぐに健保へお電話ください。お近くの病院で気軽に受けられる無料の生活習慣病健診チケットをお送りします。

### パート先や市町村が行う健康診断などを受けた方

⇒健保へお電話ください。

もしかして?



「毎月病院で検査を受けているから大丈夫!」と思っていませんか? **生活習慣病健診は40歳以上の健康保険加入者に義務付けられています**ので決められた内容の健診をお願いします。

●健診に関するお問い合わせ **045-461-2353**

## 笑顔でヘルシー シルバーダイヤル

健康の悩みはすぐダイヤルしてください  
～素早く、的確に優しくサポートします～

この電話相談は、皆さまの健康づくりのために設けた制度です。病気の心配、育児の不安、身体の不調、事故の応急処置、薬の疑問、お年寄りのケアなどなど、健康に関することは何でもお気軽にご相談ください。

### ★相談を受けてくれる人

保健師・看護師・栄養士・助産師・カウンセラー・各科の専門スタッフがお答えします。

**☎ 0120-74-2355**

年中無休・24時間受け付けます。  
電話料も相談料も無料です。

## 心の相談 ネットワーク

～一人で悩まないで、ご相談ください～

あなたの悩みや不安、心配事の相談を受け、心の健康づくりをお手伝いするものです。プライバシーは守られますので安心してご利用ください。



電話料も相談料も無料です

**☎ 0120-73-6060**

月～金 AM9:00～PM9:00

(土曜日 AM10:00～PM6:00)

(日曜・祝日はお休みです)