セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

第45号

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

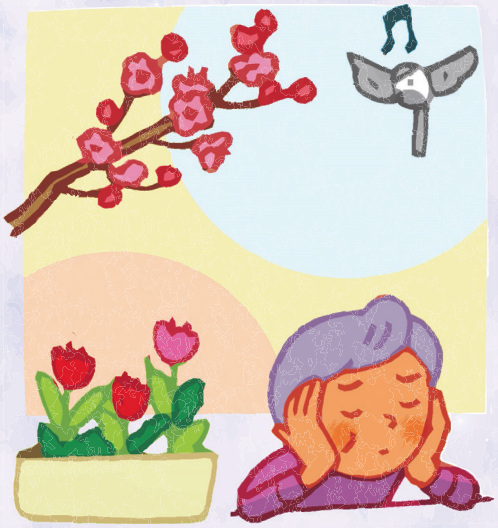
はじめに

今年度60歳から64歳までの前期高齢者前の世代を対象とし、生活習慣病予防や生活・お役立ち情報を掲載した健康情報冊子を送付しております。皆さまのお役にたてれば幸いです。

季節の変わり目の体調不良

「春バテ」を乗り切ろう！

春になると
「気分が落ち込む」「体がだるい」などの
不調を感じる人が増えてきます。
これは一般的に「春バテ」と呼ばれ、
冬から春への環境変化に
体が適応できていないことが
原因の一つとされています。



大きな原因は「自律神経の乱れ」？

体は環境変化に対応するため、活発的に動かすときに働く交感神経と、休めるときに働く副交感神経からなる自律神経が、互いに切り替わることでバランスを調整しています。

寒暖差や気圧差の変動が大きい春は、自律神経が過剰に働きバランスが崩れやすくなります。また生活環境が変わりやすい時季でもあるため、ストレスなども影響するとされています。

特に、年齢を重ねると調整機能が低下する傾向にあるため、注意が必要です。

具体的な対策は中面へ

メリハリのある生活で春バテ対策

春バテ対策のポイントは、
交感神経と副交感神経がスムーズに切り替わるよう、
ON・OFFを意識して調整することです。
無理せずできることから取り組んでみてください。

ポイント1 体内時計を整える

- 朝起きたら日の光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。
- 起床時間・就寝時間はなるべく一定にしましょう。
- 夜更かしや寝る前のスマホは体内時計の乱れにつながります。また、寝過ぎや長時間の昼寝は体内時計のズレを招くので要注意！

ポイント2 体を温める

- 外出時は脱ぎやすい上着やストールを持っておくと、日中と朝晩の寒暖差による負担を減らせます。
- 入浴時はゆっくりとお風呂につかって体を温めましょう。熱いお湯はヒートショックのリスクがあるため、ぬるめ（38～40℃）のお湯がお勧めです。

ポイント3 日中はアクティブに過ごす

- 日中はストレッチや散歩など、無理のない範囲でなるべく体を動かしましょう。適度な運動は良い睡眠にもつながります。
- 日光を浴びると体内時計のリズムが整います。
- 座っている時間が長いと健康リスクも高くなります。運動以外にも家事や移動など、小まめに動くようにしましょう。

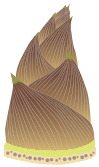
ポイント4 食事は活動の原動力

- 朝食を取ると、体内時計を整える効果があります。
- 温かい汁物をプラスすると体が中から温まり、胃腸の働きも良くなります。
- 食材は偏らないようにし、野菜、肉・魚、炭水化物を中心に満遍なく取り入れましょう。
- たんぱく質は不足すると筋力低下などにもつながるので、意識して食べましょう。

春バテ予防にお薦めの食材

たけのこ

食物繊維 腸内環境を整え、新陳代謝を促進



菜の花

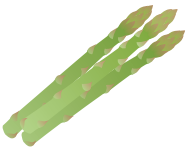
ビタミンC 免疫力を高め、春の疲れを予防

カロテン 抗酸化作用で体力維持をサポート

アスパラガス

アスパラギン酸 疲労回復を促進

ビタミンB1 糖質の代謝を助け、疲労回復を促進

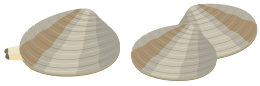


あさり

鉄分 貧血予防

タウリン 肝機能の向上と疲労回復

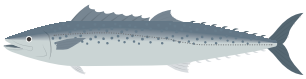
ビタミンB12 赤血球の生成を促進



さわら

DHA・EPA 脳機能の向上と疲労回復

良質なたんぱく質 体力維持と筋力低下予防



積極的に取りましょう！

未受診・治療中断が重症化を招く！

糖尿病は全身の血管病

糖尿病は、予備群を含めると
日本で約2,000万人以上と推測される身近な生活習慣病です。
糖尿病の正しい知識を身に付けて、
発症や重症化を予防しましょう。

監修／**勝木美佐子**　医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

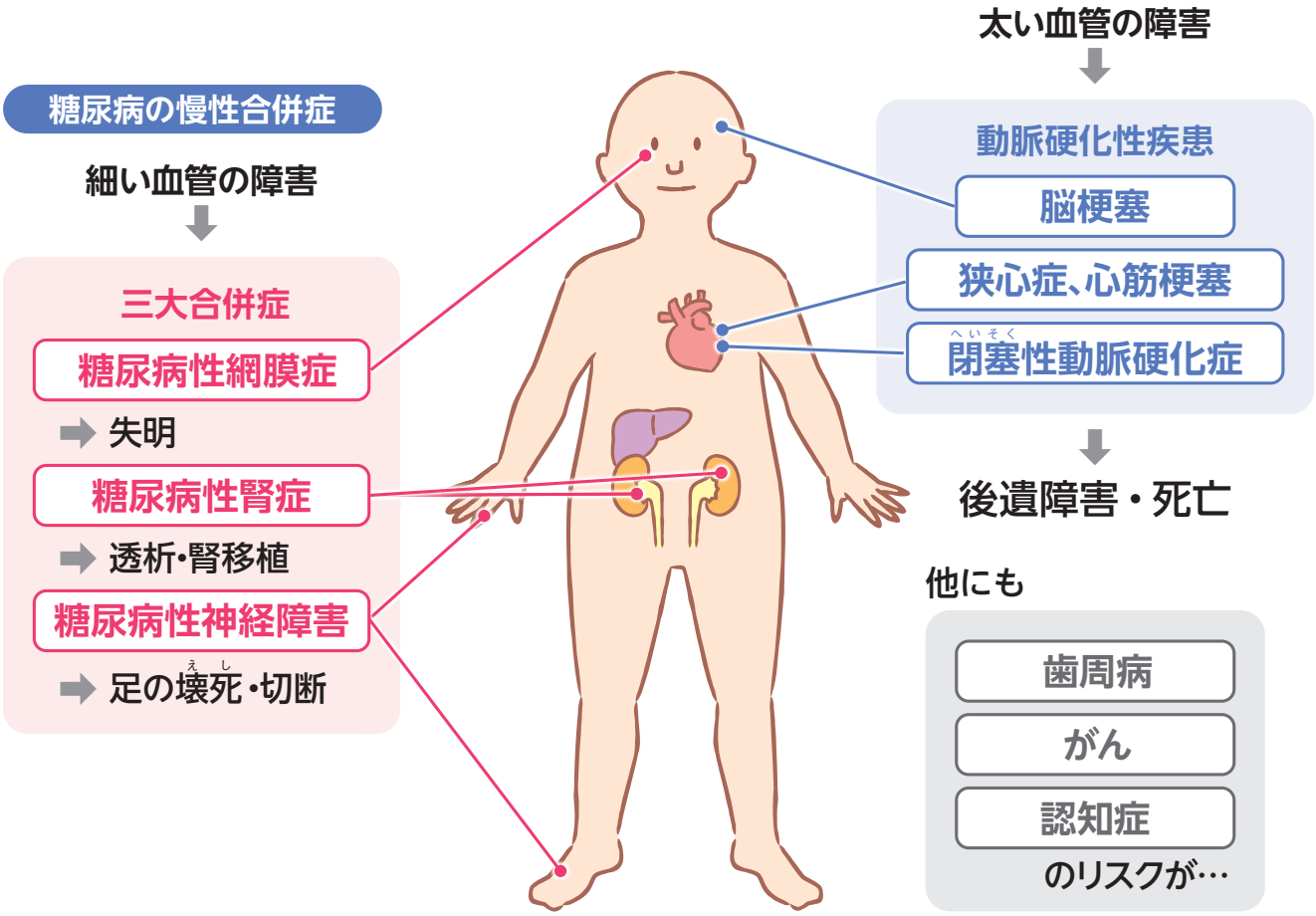
●ひそかに進行する２型糖尿病

糖尿病は、血糖値を下げる働きを持つ「インスリン」というホルモンが不足したり十分に働かず、血液中にブドウ糖（血糖）が増えてしまい、血糖値の高い状態が続く病気です。中でも、生活習慣が発症原因に深く関わる「２型糖尿病」は、日本人の糖尿病患者の95％を占めます。初期段階では自覚症状がまったくないことが多く、症状が出てからも非常にゆっくり、少しずつ進行するというやっかいな特徴があります。

●高血糖状態が血管を傷つける

糖尿病の怖さは、糖尿病を放置し高血糖状態が長く続くことで全身の血管が傷つけられること、そして、その影響が全身に及び、合併症などの重大な病気を招くことにあります。

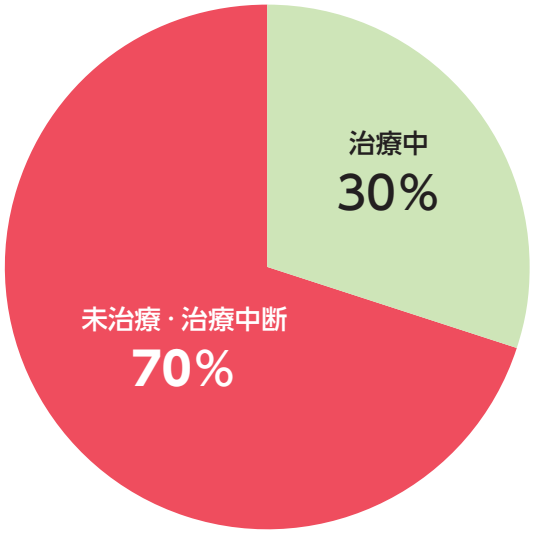
また、最近では糖尿病と歯周病が相互に悪い影響を及ぼすことや、糖尿病の人はがんや認知症を発症するリスクが高いことも分かってきました。



●日産健保の治療状況

日産健保では、「糖尿病が強く疑われる人」（HbA1c 6.5％以上）のうち、70％の人は治療を受けていない状況です。つまり、ほぼ３人に２人が、糖尿病を強く疑われるにもかかわらず受診していないか、治療をやめてしまったということです。糖尿病の疑いがある人は、必ず受診をし、早めに血糖コントロールをして改善を目指しましょう。

■「糖尿病が強く疑われる人」の治療の有無
（日産健保 60～64歳）



こんな人は要注意！

２型糖尿病の発症リスクチェックリスト

- ☑ 55歳以上
- □ 腹囲が男性85㎝以上／女性90㎝以上
- □ 血縁者に糖尿病の人がいる
- □ 食物繊維の摂取量が少ない
- □ 運動をあまりしない
- □ 健康診断で高血圧と診断された
- □ 健康診断で脂質異常症と診断された
- □ 喫煙者である
- □ 20歳から５kg以上体重が増えた

糖尿病のことを正しく理解するために

糖尿病の未受診・治療中断の原因として、糖尿病に対する偏見や差別（スティグマ）の存在も指摘されています。糖尿病への理解をより深めるために、糖尿病の専門情報サイトも参考にしてください。

「公益社団法人　日本糖尿病協会」
https://www.nittokyo.or.jp

糖尿病情報センター（国立国際医療研究センター）
https://dmic.ncgm.go.jp

参考 糖尿病の医療費

重症化するほど身体的にも経済的にも大きな負担が !!

●外来での糖尿病治療の場合
食事・運動療法、投薬など　**12万9,109円（外来）**

重症化すると

●腎症が進行して透析治療が必要になった場合　**450万4,235円（外来）～581万6,672円（入院）**

※上記の金額は、受診者1人当たりの年間医療費の平均額。
窓口負担は、高額療養費制度等の適用により軽減されます。

資料：「令和４年度 生活習慣関連疾患の動向に関する調査」健康保険組合連合会

糖尿病予防のための生活習慣改善ポイント

２型糖尿病の予防・改善の基本は、食事と運動、そして適切な体重の管理による血糖のコントロールです。それに加えて血管にダメージを与えるタバコをやめたり、歯周病の治療や口腔（こうくう）のケアを行ったりすることも大切です。早めの対策で重症化や合併症の発症を予防しましょう。

食事

「ゆっくり、よくかんで食べる」「1日３食を規則正しく食べる」「栄養バランスの良い食事を腹八分目」「深夜や寝る前には食べない」といった食事の基本をしっかり守りましょう。また、食べるときには野菜を最初に食べる**「ベジファースト」**を実行することで、血糖値の急激な上昇を防げます。

※糖質を控えるときは制限し過ぎに気を付けましょう。過度な制限は身体の不調を引き起こすことがあります。

運動

有酸素運動と軽い筋力トレーニングの組み合わせがお勧めです。運動による**血糖値を下げる効果は３日程度**で失われていくため、有酸素運動を中心とした程よい強度の運動を定期的に続けましょう！

タバコ

禁煙に努めましょう！

肥満

肥満の人は標準体重の人に比べて、２型糖尿病の発症リスクが**６倍以上！**　適正体重に近づけましょう！

マイナ保険証のメリットとは？

2024年12月2日で従来のカード型の保険証の新規発行が終了し、現在、マイナ保険証（健康保険証の利用登録されたマイナンバーカード）での受診*1 が主体となっています。

①データに基づくより良い医療が受けられる！

今までに使ったお薬の情報や過去の特定健診の結果を、本人の同意があれば医師や薬剤師などと共有でき、お薬の情報や健診結果の提供に同意すると正確なデータに基づく診療・薬の処方が受けられます。

②事前の申請不要*2 で、限度額を超える支払いが免除！

今までは限度額適用認定証を事前に健保へ申請する必要がありましたが、マイナ保険証であれば申請不要で適用されます。

③70歳以上の方は高齢受給者証が不要！

紙の受給者証を窓口で提示する必要がなく、マイナ保険証１本で適用されます。

＊1　健保へマイナンバーを提出していない方は、マイナンバーカードの保険証利用登録をされてもマイナ保険証のご利用ができません。お勤めされている方はお勤め先経由で、任意継続者は直接健保までマイナンバーのご提出をお願いします。

＊2　オンライン資格確認が未導入の医療機関等で受診される方、被保険者が非課税世帯の方は引き続き事前の申請が必要です。

快（かい）トレ@ホーム

快適トレーニング

糖尿病対策にも！
鍛えてほぐれる筋力トレーニングをご紹介します。

健康運動指導士　一般社団法人ケア・ウォーキング普及会　黒田 恵美子

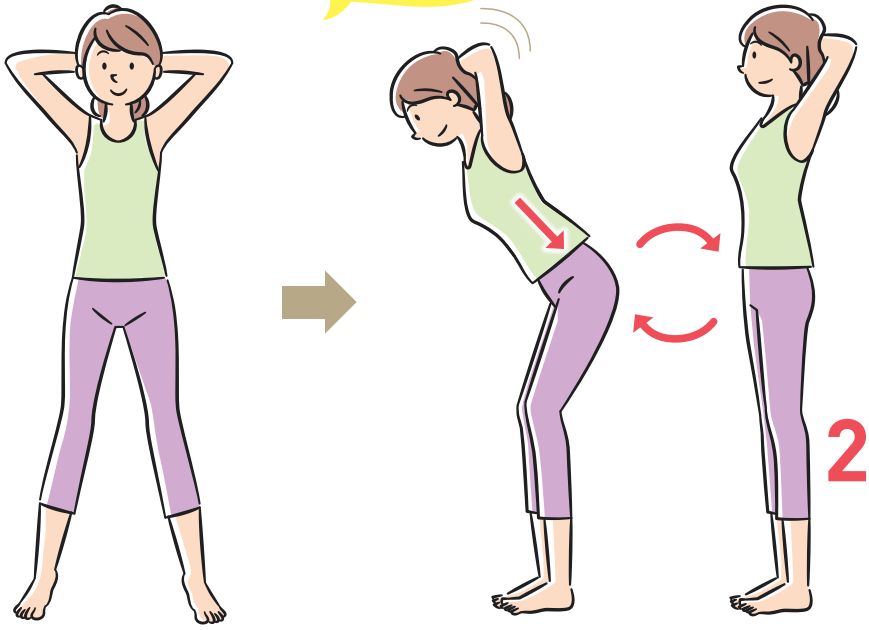
背筋を鍛えられる

グッドモーニングエクササイズ

目安 10回

1 足を肩幅よりも少し広めに開き、頭の後ろで手を組みます。

胸を張って、背すじを伸ばしながら行うように意識しましょう。



お尻を後ろにしっかり引いていくと、前のめりにならずバランスが取りやすくなります。

2 膝を緩めながらお尻を引くように股関節から前傾し、45 度くらい倒したら起こすのを繰り返します。

鍛えられる場所と効果

☑背筋　☑お尻　☑ももの後ろ側 など

背筋が弱ると猫背になったり腰が丸まり、見た目が悪いだけでなく、腰痛や肩凝り、むくみ、肥満などの体の不調につながる原因に。背筋を鍛えることで、姿勢が改善され、腰痛、肩凝りを防ぐ効果があります。

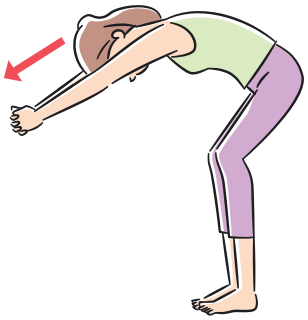
筋トレ後は

腰を伸ばすストレッチ

目安 20秒×2回

両手を前で組み、背中を丸めながら腕を伸ばします。顔は下向きのまま、楽に呼吸をしながら、20 秒くらいキープします。

※腰痛がある方は、医師に相談してから行うようにしましょう。

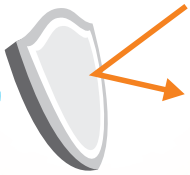


快トレコラム

筋トレを毎日するのは逆効果？

筋肉は、トレーニングによる「破壊」と休息による「修復」を繰り返すことで、より強い筋肉へと変化していきます。毎日同じ部位の筋トレを行うと、修復前の破壊された状態で負荷をかけることになり、効果が下がってしまいます。筋トレを毎日行うなら、鍛える部位を日によって変えるようにしましょう。ただし、筋肉痛になった場合は、痛みが治まるまでその部位の筋トレは控えてください。

春の紫外線対策

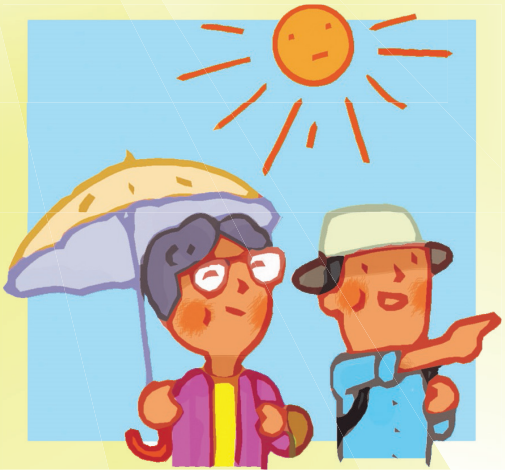


紫外線は日焼けなど肌へのダメージが注目されがちですが、目や免疫力低下など全身へ影響を及ぼすため、年齢にかかわらず対策が求められます。

- 日焼け止めは、高齢の方は刺激が少ない物が良いでしょう。SPFやPAだけにこだわらず、肌質や季節、生活シーンに合った物を選んでください。
- 小まめな塗り直しができる製品を選びましょう。近年はスプレータイプなどさまざまなタイプがあります。
- 春は乾燥するため、保湿成分の入った物もお薦めです。
- 帽子やサングラス、日傘などのアイテムも有効です（サングラスは色の付いていないものや紫外線に反応して色が変わる偏光タイプもあります）。

■紫外線量の月別変化（2024）

（出典）
気象庁：日最大UVインデックス（解析値）の年間推移グラフ（2024・東京）



日産健保からのお知らせ

PepUp ご登録をお願いします

前回の44号から「健康かわら版」のPep Up配信をスタートしております。

次号46号からペーパーレス化やPep Up活用を目的に、Pep Upへの移行を計画しておりますので、ご登録をお願いいたします。

ご登録方法

すでにお届けしている登録のご案内の流れに従い、スマートフォンまたはPCよりご登録ください。

通知の封筒が見つからない場合はこちらの二次元コードからアクセスし再発行をご依頼ください。

◀日産自動車健康保険組合
「Pep Up本人確認コード」
再発行申請フォーム

登録のご案内サンプル▶

日産自動車健康保険組合
〒220-0011 神奈川県横浜市西区高島 2-6-32-20F

健康情報提供サービスPepUp（ペップアップ）は、健康診断結果や健康保険組合からのお知らせなど、健康に関する様々な情報を提供してまいります。ぜひご利用いただき、毎日の健康管理や健康づくりにご活用ください。
詳しい内容につきましては、このご案内の中面をご確認ください。

» 健康ポータルサイト PepUp（ペップアップ） 登録方法のご案内

まずは、PepUp（ペップアップ）にアクセス
PC又はスマートフォンを用意し、ペップアップ 検索 または 右の二次元コードか以下のURLよりアクセスしてください。
https://pepup.life/signup

1 メールアドレスとパスワードの登録
PepUp（ペップアップ）にアクセスしたら、メールアドレスとパスワードを登録します。

2 メールアドレス確認
登録したメールアドレスに送られる確認用URLにアクセスして本人確認を行います。

3 本人確認
以下の「本人確認用コード」を入力いただきます。
このコードは、本サービス登録者が本用紙を正しく受け取った本人であることを確認するためのコードです。
＊大文字小文字は区別されません。
このコードは最初の登録にのみ使用します。利用登録の手続きが終了後は、ご本人様の登録された「メールアドレス」と「パスワード」によって、ご利用いただけます。

ご不明な点などはこちらをご確認ください。
・よくある質問
→ URL：https://pepup.life/faq

＊健診結果を含め、PepUpに登録されたデータ（参照などは、保健事業推進等のために、要保護性（治療度合）などが高まっていただく場合があります。新規登録される方はこれらご承いただき、登録をお願いいたします。