

朝礼用原稿 4月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」についてお知らせします。

【健康ニュース】

今回のテーマは、「お風呂で健康づくり」です。毎月26日は「風呂の日」で、4月26日は「良い風呂の日」です。入浴すると身体があたたまって、疲れが取れる経験をされたことがあるのではないのでしょうか。

主な入浴の効能は、

- 身体が温まることにより、血管が広がって血行が良くなり、老廃物の排出を促す。また、体温が上がると、免疫力も高まる。
- 水中では浮力がある為、筋肉の緊張がほぐれ、リラックス効果がある。
- 水圧により、足の血液が心臓に戻りやすくなり、血液やリンパ液の循環が活発になる。また、内臓が刺激され活発になる。

といったことが挙げられます。入浴剤によっては、温熱効果や血行促進効果が増すもの、温泉成分が入ったものがあります。

4月は冬場に比べると随分暖かいです、時々肌寒い日もあります。寒い時は入浴中に意識を失う事故が多いので、注意が必要です。

入浴中の事故を防ぐためには、

- 風呂場は、浴槽のふたを開けておくなどして、暖めておく。
- 食事前後1時間や深酒後は入浴を避ける
- 湯の温度は37～40度
(42度以上は血圧が上がる上に、入浴し続けると血圧が下がり過ぎてしまい意識を失うことがあります)
- 湯船から立ち上がる時は、ゆっくりと。

「木の芽どき」は、心身共に調子が悪くなりがちです。夜はゆっくりお風呂につかって、その日の疲れはその日のうちに取るようにしましょう。

【特定健診・特定保健指導について】

平成20年度からスタートした40歳以上の方を対象にメタボリックシンドロームに着目した「特定健診・特定保健指導」が、平成25年度から第2期に突入しました。第2期からは、特定健診実施率85%、特

定保健指導実施率 30%を目標に、皆様の健康管理の一助として、また、目標の達成状況により増減される後期高齢者支援金の負担減につなげていくよう推進していこうと考えております。特定健診受診率の目標達成には、被扶養者の特定健診受診率が低いことが課題です。自覚症状がないまま進行する生活習慣病を早期に発見するためにも、大切なご家族に特定健診を受けていただくようお勧めしてください。該当の被扶養者の方には、4月下旬に健診のご案内を送付いたしますので、1年に1回は健診を受診しましょう！