

出版健保の保健事業を活用して 健康づくりをしましょう



心身ともに「健康」であることは、毎日を楽しむ、元気に過ごすために大切なことです。

人は誰でも、病気になったり、けがをしたりするリスクを負っています。そのリスクは自身の生活習慣によっ

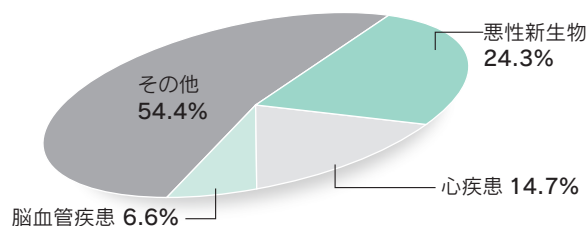
て最小限に減らすことができます。リスクを意識しない生活習慣を続けると、将来、介護が必要となったり、より大きなリスクを背負う状況を招いたりすることもあります。

健康を守るためには

「健康」を守るためには、何が必要なのでしょう。日本人の死因の約半数が悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病です。これらの生活習慣病は、食べ過ぎ、偏った食事、運動不足、睡眠不足などが原因となり引き起こされるとされています。現代においては生活習慣病を予防することが、「健康」を守るために大切です。つまり、「健康」の三大要素といわれる「食事」「運動」「休養」について、よい生活習慣を実践することが「健康を守る」ということにつながるのです。

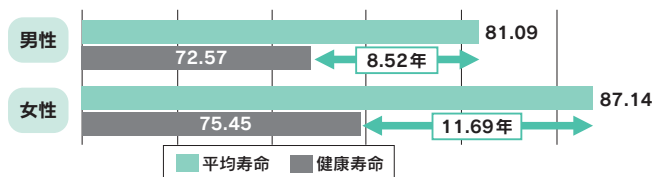
人の寿命において、介護などを必要とせず、自立して生活できる期間を「健康寿命」といいます。生活習慣を見直して「健康寿命」を延ばし、長く元気でいましょう。

【日本人の死因の約半数は生活習慣病】



資料：厚生労働省「令和5年（2023）人口動態統計（確定数）の概況」

【令和4年健康寿命と令和5年平均寿命】



健康を守るために必要な4つのポイント

ポイント① 健診で自分の健康状態をチェックしましょう！

生活習慣病である高血圧、糖尿病、脂質異常症、肝機能や腎機能などの異常は、初期には自覚症状がなく、自分でも気づかないうちに進行していることが少なくありません。

健康そうに見える若い人でも、悪い生活習慣によって生活習慣病になりかかっているかもしれません。まずは年1回、健診を受けて自分の健康状態をチェックしましょう。

健診の結果、正常範囲内でも前年度の数値より大きく変化していれば、生活を見直すきっかけになるなど自身の健康管理に役立ちます。なかには病気が見つかるのが怖くて健診を受けたがらない人がいますが、一番怖いのは健診を受けずに病気がどんどん進行するのを見逃してしまうことです。

今からでも遅くありません。受けていない人は健診を受けましょう。

ポイント② 食習慣を見直しましょう！

健診を受けた結果、よくわかるのが自身の栄養状態です。生活習慣病である高血圧、糖尿病、脂質異常症、肝機能などの異常は、偏った食事（食べ過ぎや栄養バランスの悪い食事）やお酒の飲み過ぎなどでも発症のリスクが高まります。健診の検査項目で正常参考値を超えている場合は、出版健保の栄養相談を受けて食習慣を見直しましょう。

ポイント③ 運動習慣を見直しましょう！

高血糖などの生活習慣病になるリスクを高めるものに内臓脂肪型肥満があります。食習慣とも関係性がありますが、健診の検査項目で腹囲やBMI（体格指数）が正常参考値を超えている場合は、運動不足が影響している可能性があります。日常生活のなかで運動する機会や体の活動量を増やすなど、運動習慣を見直しましょう。

ポイント④ しっかり休養しましょう！

心の健康と「休養」は密接な関係があります。心の健康を害する要因としてストレスがあげられますが、これを解消するためには質のよい睡眠をしっかりとることや、心をリフレッシュするための休養が必要です。ストレスを感じているときほど、意識して休養することを心掛けましょう。

出版健保が
あなたの健康づくりを
支援します

出版健保はさまざまな保健事業（健康管理、体力づくり、運動施設、保養施設など）で健康づくりを支援します。ご家族とともに、ぜひご活用ください。健康づくりの主役はあなたです。積極的な取り組みをお願いします。