

アクサウェルネス通信

発行元：アクサ生命健康保険組合

◆ アクサウェルネス通信をスタートします

Health
病気ではなく
健康な状態



Wellness
輝くように生き生
きしている状態

(1961 年 米国のハルバート・ダン博士提唱)

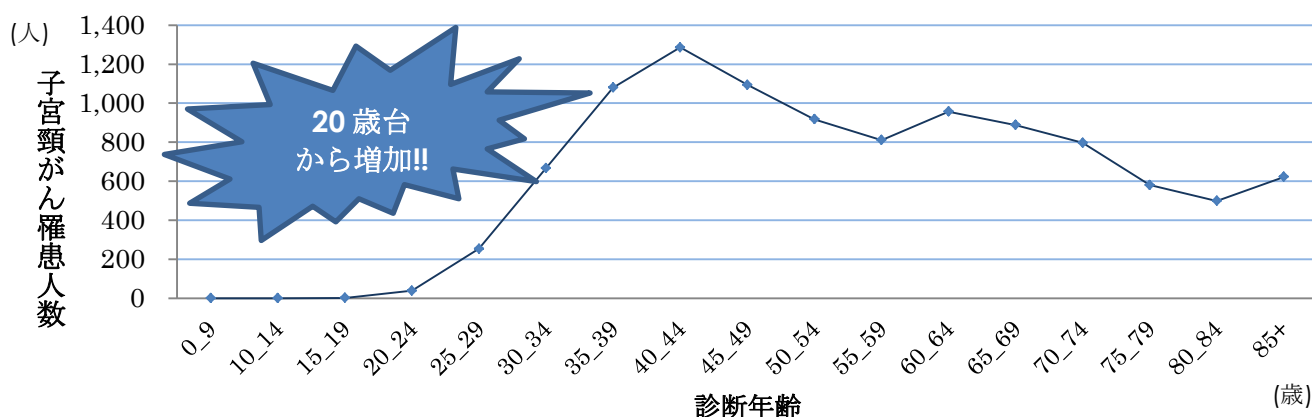
平成 31 年度アクサ生命健康保険組合の取組みのひとつとして、アクサウェルネス通信の発行をスタートします。

健康保険組合は病気をしたときに利用するイメージがあるかもしれませんが、事業主であるアクサ生命・アクサダイレクト生命とともに、加入者の皆様に寄り添った取り組みができることが健康保険組合の最大のメリットです。

このアクサウェルネス通信では、アクサ生命健康保険組合の加入者の皆様が「ヘルス」だけでなく「ウェルネス」となるような情報をピックアップしてお届けしたいと考えています。

◆ 子宮頸がんの予防(検診)は 20 歳から！対象年齢を引き下げます

総合健診(社員)は 4 月 10 日から、被扶養者健診・人間ドック補助は 5 月 13 日から申込み開始です。

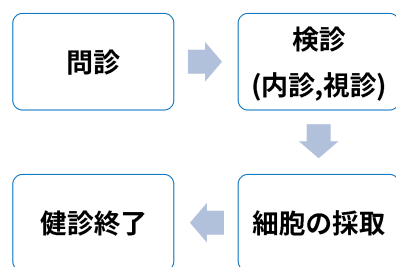


国立がん研究センターがん対策情報センター[がん登録・統計]2014 年

- 2019 年度に事業主とともに実施する総合健診において、子宮頸がん検診の対象年齢を従来の 35 歳以上から 20 歳以上へ引下げます。また、20 歳以上の配偶者の方（従来は 40 歳以上）についても被扶養者健診と合わせて受診いただくと子宮頸がん検診を健保負担で毎年受診できます。
- 初期の子宮頸がんは無症状なことがほとんどです。この初期の段階で早期治療をすればほぼ完治できます。早期発見のためにも毎年 1 回、総合健診とともに必ず受診をお願いいたします。

◆ 子宮頸がん検診の流れ ◆

(医療機関により異なります)



◆ 健康診断の前に少し健康になってみませんか？

5月13日より1年に1度の健康診断がスタートします。この時期にぜひ、昨年度の健診結果を振り返ってみましょう。内臓脂肪や血圧が気になる方は、まずはご自身の体重の「-3%」を目安に減量に取り組んでみてください。ゆっくりと3~6か月かけて体重を3%（60kgの方であればマイナス1.8kg）減らすだけで血圧・血糖・LDL(悪玉)コレステロールの改善が期待できます。急なダイエットでは脂肪だけでなく筋肉量も減ることがあります。筋肉が少なくなると消費されるエネルギー量も減るため、食事から摂取したエネルギーが脂肪としてたまりやすくなり、再び太ることになります。3%程度の減量では見た目により変化はありませんが、健康診断を受けるこの時期であれば、「数値」の変化が実感できるはずです。

（参考：NHK 健康チャンネルHP）

◎理想の食事のコツ！？

取り組みの例をご紹介します！

食事のときはまずは野菜から◎

ベジファーストで血糖値の急激な上昇を防ぎ、よく噛むことで食欲が抑えられます。



野菜炒めを蒸し野菜に◎

かんきつ類やコショウなどの香辛料で味にメリハリをつけ、油と塩分を抑えましょう!!

○調理法を変えてエネルギー量ダウン○

揚げる 炒める 煮る 蒸す 網焼き ゆでる

DOWN

仕事中の飲み物はお茶に◎

缶コーヒー“微糖”でも角砂糖 2-3 個分



◎忙しくて運動ができない人、運動が苦手な人へのちょっとしたコツ！

～職場でできる運動療法～

速歩⇒普通の速度と少し息のあがる程度の速度を交互にする（いわゆるインターバル速歩）とより効果的！



10分で約1000歩！

30kcal消費！

※体重60kgの場合

階段を使う⇒通勤中はもちろん仕事でも上下の階のトイレに行くなど階段を効果的に使いましょう！

階段1段⇒ 登り：0.1kcal

降り：0.05kcal

消費カロリーは少ないですが
できるところからコツコツ



運動を始めるなら楽しんでできるものを選びましょう！

