

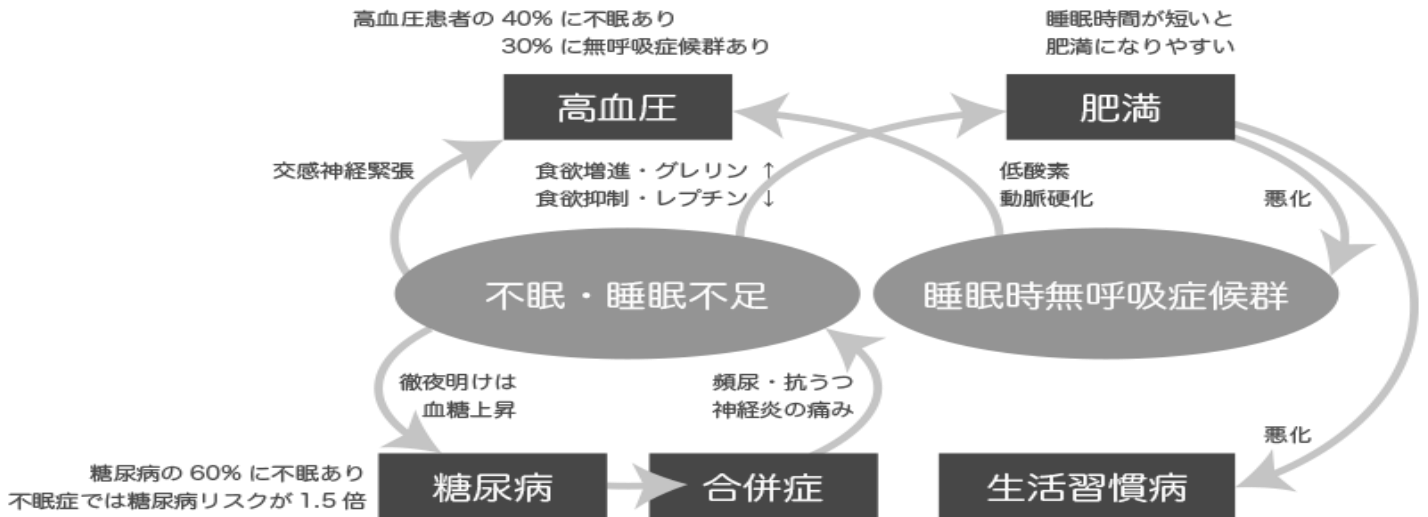
## 睡眠不足は生活習慣病のもと

眠ろうとしても「どうしても眠れない！」という経験をしたことはありますか？  
不眠症とは、ただ眠れないことではなく、「1. 長期間にわたり夜間の不眠が続き」「2. 日中に精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下する」のふたつが認められた場合に診断されます。  
40～60歳代では、睡眠時間は6時間ないし6時間半ほど。これよりもたくさん眠ろうとしても眠れないのは普通です。また、必要な睡眠時間には個人差がありますので、眠れなくて焦って目が冴えてしまう！という悪循環に陥らないよう「日中に不調があるか」をチェックしてみましょう。

### 【睡眠不足による日中の不調例】

慢性的な眠気、疲れやすい、集中力や注意力の低下、イライラ感、頭痛・胃腸の症状など

### ● 不眠・睡眠不足と生活習慣病との悪循環



- 睡眠不足になると食欲を抑えることができず肥満につながり、生活習慣病のリスクが増大します。
- 睡眠障害は多くの精神疾患でもっともよく認められる症状の一つで、うつ病では他の症状に先駆けて不眠が出現することが多く、発症や再発を予見する症状として注目されています

引用：厚生労働省 e-ヘルスネット「睡眠」

## みんなの快眠のコツをご紹介します

よく眠るための自分なりのコツはありますか？前号のウェルネス通信で募集しました「私の快眠のためのコツ」を紹介します。

部屋の温度を低くしておく と風呂からあがった後、 頭が冷えるのでよく寝れる	熱い風呂に入っ てすぐ寝る	冬は濡れたタオル等を 寝室に干す等、適度な 湿度を保つよう工夫す る。	とにかく無音	布団との摩擦を少なく する為に半袖またはタ ンクトップに短パンで 寝ると寝返りのストレ スが軽減する
即寝できるまで、身体を 疲れさせる	常温の水を コップ一杯飲む	好きなアロマを毛布と 枕に振り掛けると良い 気分で見つけ	エーティーバーを布 団の上に敷くと体が楽 になり熟睡できる	アイマスクの代わりに ミニタオルを目にかぶ せると光がシャットア ウトされて入眠しやす い
寝る前のスマホやテレ ビは良くない。なか なか寝れない時は興 味の無い本を読む	電気は真っ暗	入浴後、1時間以内に就 寝する	ベッドのマットレスや まくらなどは自分に 合ったものを使う。 安物に妥協しない。	

※高血圧の方やその他体調により適さない場合があります。ご自身のコツを見つけるための参考としてお取扱いください。

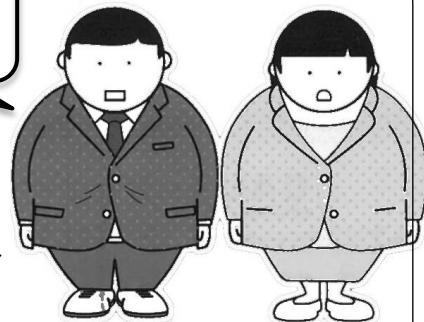
当健保ではメンタルヘルスのカウンセリングサービスをティーパック(株)へ委託しています。臨床心理士などの専門家にWEB・電話・対面でご相談(無料)ができますので、ご利用ください。

■アクサ生命健保HP > 健診・健康づくり・保養所 > メンタルヘルスサポート



## 特定保健指導が始まります

脱・メタボの  
チャンスです！



### ☆ 特定保健指導とは？

2019年度の健康診断（特定健診）の結果から、40歳以上の健保被保険者・被扶養者で生活習慣病（糖尿病の合併症、脳卒中、虚血性心疾患等）の発症リスクが高いと判定された方に対し、内臓脂肪の程度と生活習慣病のリスク数に応じて、保健師・管理栄養士などの専門職が、アドバイスや指導を行い生活習慣の改善サポートを行うものです。

**対象となった方が、ご自身の健康状態を正しく理解し、生活習慣改善のための行動目標を自ら設定し、改善できるよう支援するプログラムです。**

参加費用は健康保険組合が負担しますので、対象者は無料で参加できます。  
特定保健指導のご案内を受け取られた方は、ご自身の健康のためにも是非ご参加ください。  
※対象の方には2月下旬に健康保険組合よりご案内いたします。

### ☆ 今さら聞けない・・・特定保健指導の対象者ってどんな人が選ばれるの？

健康診断の結果から下記プロセスを経て対象者が選定されます。

ステップ1	腹囲とBMIから内臓脂肪蓄積リスクを判定します
腹囲	男性85cm以上 ・ 女性90cm以上
	男性85cm未満 ・ 女性90cm未満 で BMI25以上



ステップ2	検査結果・質問票より追加リスクをカウント
①血糖	空腹時血糖値：100mg/dl以上 または HbA1c：5.6%以上
②脂質	中性脂肪：150mg/dl以上 または HDLコレステロール：40mg/dl未満
③血圧	収縮期：130mmHg 以上 または 拡張期：85mmHg 以上
④質問票	喫煙歴有



ステップ3	ステップ1・2から保健指導レベル（支援内容）を判定します。
積極的支援	積極的支援の支援内容は、初回面談1回、電話支援2回、手紙（メール）支援4回、最終評価となります。
動機付け支援	初回面談1回、最終評価となります。

※65歳以上75歳未満の方は、積極的支援になった場合でも動機付け支援となります。  
※現在、服薬中の方は特定保健指導の対象外となります。

メタボ改善のポイントは  
「減量」と「禁煙」！！

体重の4%程度の減量をすることで、  
血糖・脂質・血圧などのメタボリスク  
は改善されていきます。  
そのため、特定保健指導の内容は  
食事と運動による減量サポートが中  
心となります。  
また、喫煙も動脈硬化の原因となる  
ので禁煙指導も行います。



※アクサ生命健康保険組合では、特定保健指導を「株式会社ベネフィット・ワン」へ委託しております。

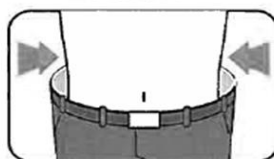
### ・特定保健指導の流れ（実施期間3ヵ月）



プログラムの目標を担当専門職と設定しましょう！一人ひとりに合った目標を一緒に考えてアドバイスします。



実施状況の確認やアドバイスを電話やメール、手紙でお伝えします。



目標達成。理想の身体に近づけています！！

**「充実した日々」と「ハツラツとした将来」の為に健康的な生活習慣を！**

花粉症の季節が間もなくやってきます。健康保険組合ではジェネリック薬品の促進を行っております。  
ジェネリックシールが必要な方はご連絡ください！