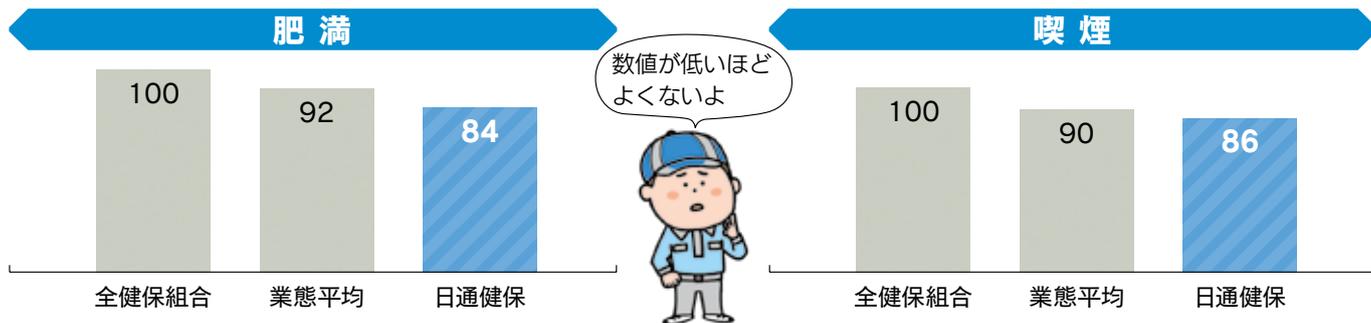


日通健保の健康課題「肥満＆喫煙」は、5段階評価で「1」

加入者の健康状態などを全健保組合や業態平均と比較した「健康スコアリングレポート」が、日通健保に届きました。

今年度の日通健保の重点取組事項である「肥満」と「喫煙」は5段階評価で1と大きく平均を下回っていました。肥満傾向の方、喫煙している方は、「あのとき気をつけていれば」となる前に、まずは「肥満対策」と「禁煙」に取り組みませんか？



健康スコアリングレポートとは

加入者の健康状態や健康づくりの取組状況を全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。今年配付されたレポートは、2018年度の特定健康診査・特定保健指導の結果をもとに、厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成しています。

肥満対策

食習慣を改善し、運動量を増やしましょう！

1カ月で1kg減量 = -7,200kcal → -240kcal / 日

食事と運動を
組み合わせて、
1日240kcal減

「自分のことかも」
と思ったら、
生活習慣を変えよう！

食習慣を改善



(例) 食事内容を変更すると…

醤油ラーメン 470kcal	ざるそば 300kcal	-170kcal
カレーライス 800kcal	チキンピラフ 650kcal	-150kcal
カルボナーラ 840kcal	ボンゴレ 540kcal	-300kcal

ショートケーキ 340kcal	フルーツパウンドケーキ 170kcal	-170kcal
パニアアイス(120ml) 300kcal	ヨーグルト(低糖200g) 160kcal	-140kcal

カロリーは一般的な目安です。

運動量を増やす

職場や外出先では必ず階段を使う

休日ウォーキングや家で筋トレをスタート



(例) 日常生活に運動を追加すると…

活動	時間	体重 50kgの人	体重 70kgの人
運動で…	適度な運動		
	時速8.4km(10分で1.4km)のランニング	10分で 33kcal	47kcal
通勤で…	歩く・自転車に乗る		
	時速6.4kmで(10分で1.1km)走る	10分で 75kcal	105kcal
日常生活で…	階段を上る	10分で 33kcal	47kcal
	掃除機をかける・拭き掃除	10分で 50kcal	70kcal
	子どもやペットと活発に遊ぶ	10分で 67kcal	93kcal
	お風呂を磨く	10分で 28kcal	39kcal
		10分で 48kcal	68kcal
		10分で 54kcal	76kcal

参考：改訂版「身体活動のメッツ(METS)表」(国立健康・栄養研究所) ※エネルギー消費量は参考です。【計算方法】運動強度(メッツ)×体重(kg)×10/60(分)