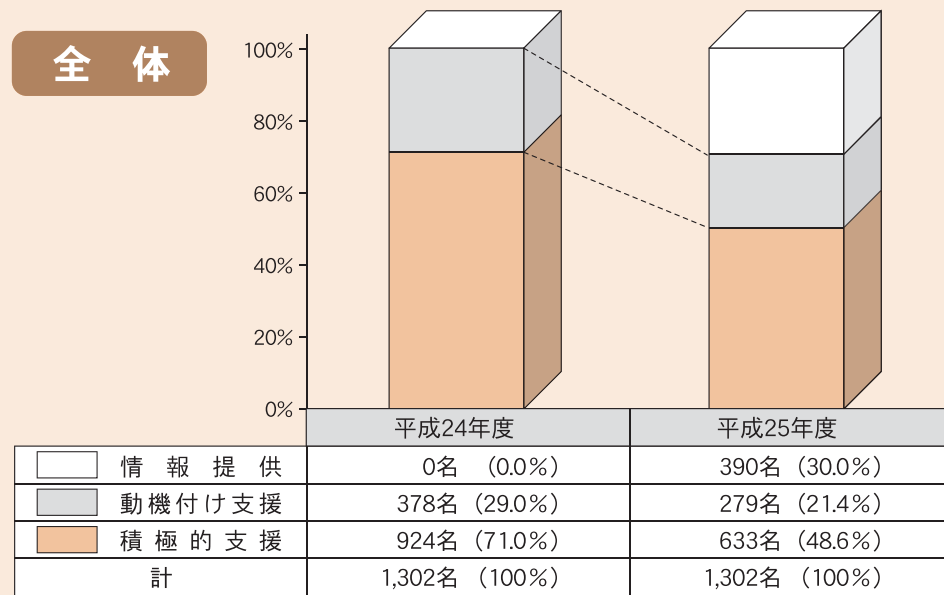


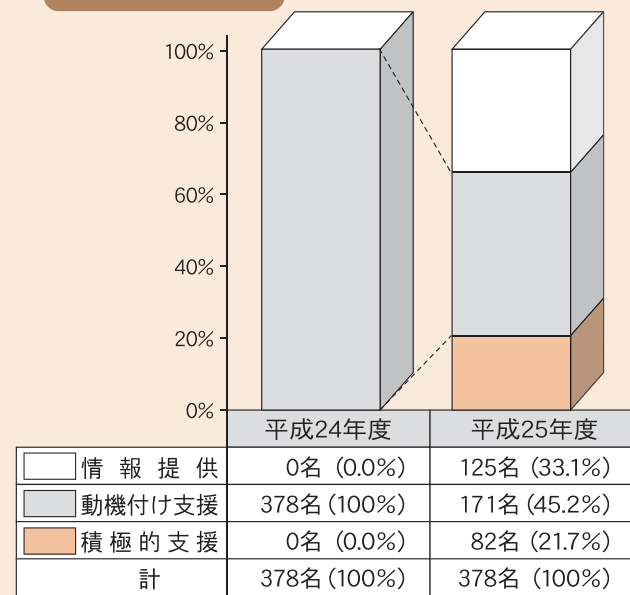
## 特定保健指導の結果について

日野自動車健康保険組合では、特定健診を実施していますが、健診結果で生活習慣病になるリスクのある方については、特定保健指導（積極的支援および動機付け支援）を実施しています。

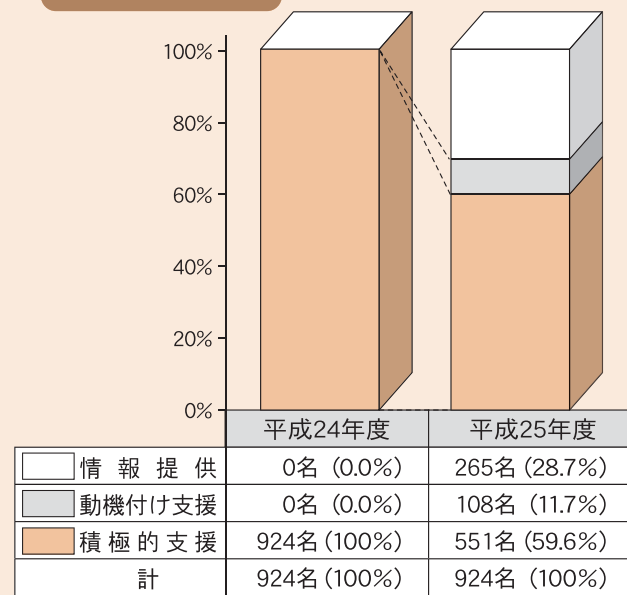
そこで、平成24年度に特定保健指導を修了された方で、平成25年度も特定健診を受診された方（1,302名）について、保健指導の効果分析結果を下記によりご報告いたします（抜粋）。



### 動機付け支援



### 積極的支援



（注）動機付け支援…メタボリックシンドロームの兆候があらわれはじめた方が対象。

初回面談を行い、生活習慣改善の目標を設定し、6ヶ月後に健康状態や生活習慣が改善されたかの確認を行う。

積極的支援…メタボリックシンドロームの危険性が高い方が対象。

初回面談を行い、生活習慣改善の目標を設定し、その後、電話やメール等による継続した支援を受け、6ヶ月後に健康状態や生活習慣が改善されているかの確認を行う。

※メタボリックシンドローム

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病が起りやすくなった状態。

### コメント

・前回に引き続き、今回も積極的支援および動機付け支援の件数が大幅に減り、面談等の保健指導の必要のない情報提供がその分増えており、保健指導の効果が十分あったといえます。



## 「入浴の効果」

～健康相談だより～



保健師 天笠

みなさん、はじめまして！保健師の天笠です。

今年1月に入社して早4ヶ月経ち、日々先輩の方々にいろいろなことを教わり、悪戦苦闘しながらも、少しずつ仕事に慣れてきた今日この頃です。お世話になりますが、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、私事なのですが、お風呂が好きで、温泉旅行にも数ヶ月に1度という頻度で行っています。自然のなかで開放感を感じ、リラックスもできるので、とても気に入っています。みなさんは、毎日、お風呂につかっていますか。シャワーだけで済ませていないでしょうか。そこで、今回は「入浴効果」について、お伝えしたいと思います。

### ●●●入浴による4つの健康作用●●●

#### 温熱作用

湯船につかると全身が温まり、血管が拡張され、血行が促進されます。

また、末梢までの血液循環もよくなるため、手足の冷えが改善されたり、新陳代謝が活発になるので、からだの修復力も高まり、免疫力アップにもなります。

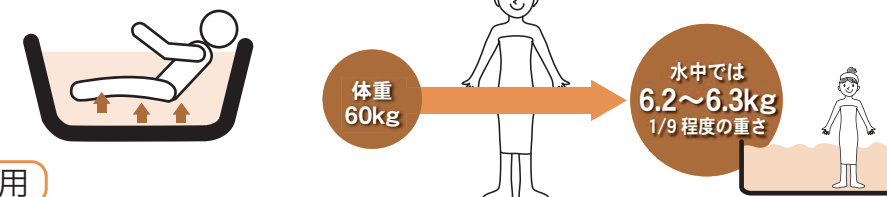


区分	湯温による温熱効果の違い	
	高温浴 (42℃以上)	中温浴 (38～40℃)
感覚	熱い	ぬるい
自律神経	交感神経を刺激	副交感神経を刺激
心臓	心拍が速くなる	心拍が遅くなる
胃液分泌	減少	増加
腎臓	働きを抑制	働きを促進
腸	働きが鈍る	働きが活発化する
膀胱	排尿抑制	排尿促進
血管	収縮・血圧上昇	拡張・血圧低下
筋肉	収縮	弛緩
脳	興奮	鎮静
皮膚	表面だけ温まる・荒肌になる	芯から温まる・美肌になる

#### 浮力作用

水中では浮力が働くため、体重が軽くなって関節への負担も軽くなります。

また、靭帯や腱、関節に含まれるコラーゲンの結合がゆるむため、入浴中や入浴直後に関節運動をすることで、可動域を広げる効果が期待できます。



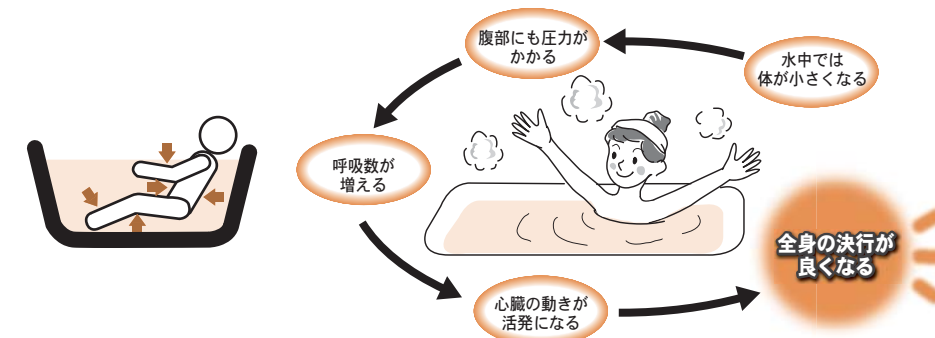
#### リラックス作用

ぬるめのお湯（40度未満）につかることで、副交感神経が優位に働き、心身をリラックスさせる効果があります。

一方、42度以上の温浴は、血栓をつくりやすくしてしまいます。これは、出血を止める働きのある血小板の作用を亢進させるため、血液が固まりやすくなってしまふからです。ぬるめのお湯に短くても10分くらいはつかうようにしましょう！

#### 静水圧作用

静水圧（せいすいあつ）とは、静止した水の中に入ったときに働く水圧のことです。湯船に入るとき、水圧は最初に下半身にかかります。血液は圧が低いところに逃げようとして、心臓に集まるため、心臓は拡大して心拍量が増加し、心臓の機能を高めることができます。高齢者や心臓・呼吸器にリスクのある人は、みぞおち位までとし、注意して入浴しましょう！



ちなみに…

温泉大国である日本には、さまざまな泉質の温泉があります。

家の風呂（水道水）と違って、ミネラルやイオン、ガスを豊富に含んでいるため、いろいろな作用が期待できます。

温泉にご興味のある方は、ぜひ休日に各地の温泉を訪れてみては如何でしょうか。

【泉質・効能別全国温泉地リスト】へアクセスしてみてください！ <http://www.akakura.gr.jp/iyashi/n002-zenkokuonsen.htm>