

“継続”は力なり!!

美祢市立病院 美祢市立美東病院 × 共済組合

18時限目
振り返り



けんこう学校

この1年間の行動と健康状態を振り返ろう!

令和6年度は、美祢市立病院、美祢市立美東病院の先生方にご指導いただきました。ヒトの生きている仕組みを知ること、その仕組みを守るために何が必要かを学びました。

この一年の行動目標の達成状況を振り返りながら、目標をブラッシュアップして継続していきましょう!

令和6年度
生徒の皆さん

組合員 356名
被扶養者 74名
合計 430名

けんこう学校の“生徒”とは?

1年間自宅や職場で健康づくりに取り組む組合員および被扶養者です。5月号の共済だよりで募集を行い、取り組みの結果を提出した方全員に図書カード1,000円分をプレゼントしています!

1年間の取り組みの成果はいかがでしたか?

皆さんの目標の一例です。
参考にして
ください!

運動

- 1日30分歩く
- 筋トレを継続する
- 自転車通勤する
- 毎日、15分有酸素運動をする
- 仕事中でも動くようにする

食事

- 寝る前のアイスをやめる
- 塩分を減らす
- 野菜をたくさん食べる
- 休肝日をつくる
- 腹八分目

生活

- 毎日体重をはかる
- 早寝早起きをする
- 毎日血圧を測る
- ゲームの時間を減らす
- 睡眠時間をしっかり確保する

令和6年度 共済だより記事 振り返り

| 発行 | タイトル | 先生 | 先生からのひとこと |
|-----|---|-------------------------|--|
| 5月 | 脳を守ろう! | 美祢市立病院院長 松永 登喜雄 先生 | 脳卒中や認知症の予防には、高血圧、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病への対応が最も効果があります。 これらの予防が脳を守り、健康寿命の延伸に繋がることをご説明しました。 定期健診に加えて脳ドックも利用し、自分の脳を守っていきましょう。 |
| 7月 | “熱中症”なぜ命を脅かす? “生きている仕組み”を守ろう! | 美祢市立病院事業管理者 清水 良一 先生 | 摂取した食物の栄養成分(ブドウ糖や脂肪酸)と呼吸で取り込んだ酸素(O ₂)との代謝反応(代謝酵素を介した反応)で、二酸化炭素(CO ₂)と水(H ₂ O)にまで分解する過程で得られる食物エネルギーを、ATP(アデノシン三リン酸)という高エネルギーリン酸化合物に変換しつつ、常に一定量(50g程度)のATPを維持して、初めてヒトは命を繋ぐことが叶います。 このATPが枯渇しないよう維持(再合成)する機序(ヒトの生きている仕組み)について、7・8月号で詳しく解説しました。ヒトの命を脅かす疾患は、例外なくATPの再合成過程のどこかの代謝経路が破綻する病態であると悟っていただけたのではないのでしょうか。 ヒトの生きている仕組みを理解することは重要で、医学部の授業でも、生理・生化学、解剖学等の基礎医学の、より詳しい内容を1年以上かけて理解し、その後、卒業までの間に各論(臓器ごとの個別の病態)を学び、より深い理解へと繋がります。 今後も、けんこう学校では、いろいろなテーマで健康増進に資する内容を解説しますので、お付き合い願えますと幸いです。 |
| 9月 | “がん”なぜ命を脅かす? 早期発見・早期治療が重要! | | |
| 11月 | 日ごろできることで 健康寿命を延そう! | | |
| 1月 | 気にしていますか? 食品表示! その食品 あなたに適していないかも!? | | |

令和6年度 セミナー 振り返り

| 開催 | 場所 | タイトル |
|-----|-----|---------------------------------------|
| 9月 | 山口市 | 乳がんセミナー |
| 11月 | 美祢市 | Mine秋吉台ジオパークを歩く! 雨天中止 健康ウォーキングセミナー |
| 2月 | 周南市 | 栄養バランスのとれた食事・適度な運動・十分な休養で健康の維持・増進を!! |

ホームページ内の「けんこう学校専用ページ」で、過去の記事、セミナー報告をご覧ください。



▼セミナーの様子



令和7年度もセミナーを企画しますので、ぜひご参加ください。

お問い合わせ

保険課 健康推進担当

☎ 083-925-6142