

# “健康こんぱす”が更新されました！



## 健康こんぱす

「健康こんぱす」は「病気」「運動」「メンタル」「防災」「食事」の情報を毎月更新！ 健康づくりのヒントが満載されていますので、ぜひアクセスしてチェックしましょう。  
12月の内容は・・・

## 知っておきたい病気のリスク

### 睡眠不足は命取り？！ 睡眠負債と病気

少しずつ蓄積した睡眠不足のことを「睡眠負債」といいますが、返済して減らさなければ、脳の働きが低下し、健康にも影響を及ぼします。今回はそんな負債のリスクと、返済方法をご紹介します。

## エクササイズでからだメンテ

### 冷えを改善

冷えは筋肉の衰えや体のすみずみまで血液が運ばれないことによって起こります。今回は冷え対策の筋力アップ運動や、血液を全身に送る運動法を、イラストを交えてご紹介します。

# うつ病を知る・防ぐ

## うつ病を予防・改善する生活②

海外での研究では、うつ病の発生に食生活が関係していることが数多く報告されています。魚介や野菜を多く摂る人はうつ病にかかりにくいといわれています。運動もうつ病を防ぐと言われています。今号ではうつ病により栄養のとり方と運動についてご紹介します。



# 防災・防犯入門

## 災害関連のネットトラブルに注意！



災害時の混乱に乗じて送られてくる地震速報を装った有害サイトへ誘導するメールや、偽の義援金サイトなど、災害時に注意したいメール被害の例をあげ、対応策を家族の会話をとおしてご紹介します。



# 栄養価アップ! 食べ合わせレシピ

## 糖質+ビタミン B1

摂取した糖質を体が代謝・分解するときに使われるのが酵素。この酵素の働きをサポートし代謝の効率を上げるのがビタミン B1 です。このビタミン B1 を上手に摂るレシピを伝授します。



健康こんばすは、健康保険組合ホームページに設置してあるバナーからごらんください！