

“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「介護予防」「女性の健康」「ハラスメント対策」「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。

4月の内容は・・・

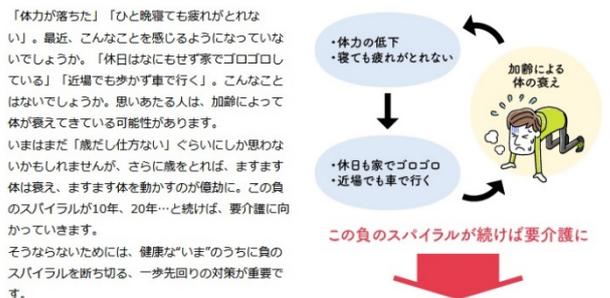


いまから始める！ 介護予防

介護されないためには一歩先回りが必要

今、健康に動ける人にとっては、「介護」はまだ先のこととを感じるかもしれません。しかし、加齢とともに体力の衰えを感じ、体を動かすことについて億劫になってしまうことは多くの方が経験しているのではないのでしょうか。10年後、20年度も健康で自立した生活が送れ、健康寿命を延ばすために、何に気をつけなければいけないのか、そのヒントをお伝えします。

介護予防なんてまだ先のことだと思いませんか？



女性の一生を左右する女性ホルモン

女性の体や健康に「女性ホルモン」が重要な関わりがある、ということは多くの方がご存知です。しかし、女性ホルモンって一体何なのか、きちんと説明できる人は少ないのではないのでしょうか。女性ホルモンにはどんな種類があって、どんな働きをするのか、ライフステージによってどう変動するのかなど、女性の心身への影響と、その対処法についてご紹介します。

女性ホルモンってなに？どんな働きをするの？

女性ホルモンは、卵巣から分泌される体内の情報伝達物質のひとつです。「エストロゲン（卵胞ホルモン）」と「プロゲステロン（黄体ホルモン）」の2種類があり、この2つの女性ホルモンの働きによって月経サイクルが生まれ、妊娠するための準備が約28日周期で繰り返されています。それだけでなく、女性らしい美しさや健康を保つためにも重要な役割を果たしています。女性とは切っても切れない関係にある女性ホルモン。その働きについて知っておきましょう。

エストロゲンのおもな働き

- ★ 子宮内膜を厚くして妊娠の準備に備える。
- ★ 女性らしい丸みをおびた体を作る。
- ★ 肌のハリや潤い、髪の毛のツヤを保つ。
- ★ コレステロール値を正常に保つ。
- ★ 骨密度を保つ。
- ★ 血管をしなやかに保つ。
- ★ 物忘れを予防する。
- ★ 感情を安定させる。

女性らしさをづくり、健康を守るホルモン

プロゲステロンのおもな働き

- ★ 子宮内膜を整え、妊娠の成立を促す。
- ★ 妊娠の維持を助ける。
- ★ 乳腺を発育させる。
- ★ 基礎体温を上昇させる。
- ★ 体内の水分量を保つ。
- ★ 食欲を増進させる。

妊娠を成立させ、維持するホルモン





心を守るハラスメント対策

ハラスメントとメンタルヘルス

パワハラ、セクハラ、モラハラ・・・最近、様々なハラスメントを耳にしますが、人と人が交流する場であれば大人・子どもに関わらず、誰しものが被害者にも加害者にもなりえます。誰かを傷つけたり傷つけられたりしないために、そもそもハラスメントとは何なのか、メンタルヘルスにどう影響するのかなどをご紹介します。

♥ そもそも「ハラスメント」とは

最近、「パワハラ（パワーハラスメント）」や「セクハラ（セクシャルハラスメント）」といった言葉をよく耳にするようになりました。これらは代表的な「ハラスメント」です。

ハラスメントとは「嫌がらせ・いじめ」を指す言葉。具体的には「自分の意図に関係なく、相手を不快にさせたり、人権や尊厳を傷つけたり、不利益を与えたり、脅威を感じさせる言葉や言動」のことです。パワハラやセクハラ以外にも、「マタハラ（マタニティーハラスメント）」「モラハラ（モラルハラスメント）」など30以上の種類があるとされています。

不快に思うことをなんでも「〇〇ハラ」と名づける行き過ぎた風潮も見られますが、人権や尊厳を傷つけるハラスメントは許されない行為であり、職場だけでなく、学校や家庭など、人と人がかかわりあう場ではどこでも起こりえます。



毎日防災

防災クイズにチャレンジ

大地震や台風など、自然災害の被害を最小限に抑えるためには正しい知識を得ておくことが重要です。どういう備えをして、非難するときにはどのような注意が必要か、災害への備えにまつわるノウハウをクイズ形式にしていますので、ご家族みなさんで防災のポイントを学んでいただけます。

毎日防災

4月 防災クイズにチャレンジ



タダシ	カナエ	マモル
<p>人と平をこまなく愛する会社員。家族を災害や犯罪から守るための勉強中。</p>	<p>タダシの妻。業務のパートをしている。しっかり者で、好きな言葉は節約。</p>	<p>2人の子ども。小学1年生。イタズラで両親をハラハラさせることも。</p>



簡単メインおかず&常備菜レシピ

アスパラつくねのバター醤油焼き

春から初夏にかけて旬を迎えるアスパラガスは、疲労回復効果のあるアスパラギン酸が豊富に含まれる野菜です。アスパラガスと鶏肉を使って、簡単に作れてヘルシーなメインのおかずと、常備菜として、しらすと玉ねぎを使った洋風サラダ、長芋とかに缶を使い和風あんの効いた煮物のレシピをご紹介します。

簡単メインおかず&常備菜レシピ



健康こんぱすは、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！