

“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。

11月の内容は・・・



## バランス力を鍛えて 転ばない体づくり

立って靴下を履こうとしたり、椅子から立ち上がって体の向きを変えようとしたとき、フラつきやすい人は、とっさに反応して姿勢を立て直す「バランス力」が加齢によって低下している可能性があります。バランス力が低下すると転倒しやすく、転倒やそれによる骨折は要介護になる大きな要因になります。今回は、転倒を防ぐバランス力を鍛えるエクササイズをご紹介します。

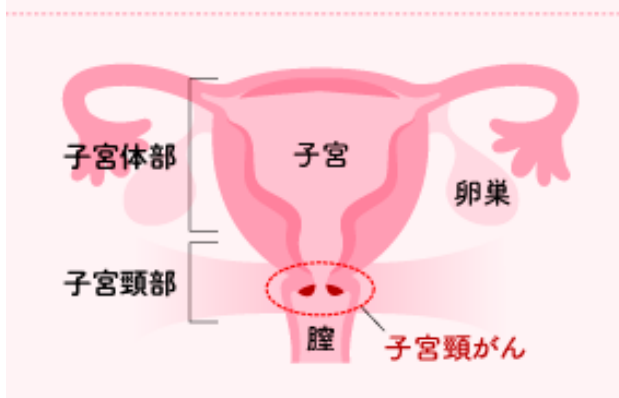
### オープン・クローズ体操

① まっすぐ立って合掌し、手と足を同じ方向に開く。  
右手・右足オープン → クローズ → 左手・左足オープン → クローズを5回繰り返す。

右手・右足オープン      合掌(クローズ)      左手・左足オープン



## 子宮頸がんの発生場所



## 増えている子宮がん

子宮頸がんの発生原因は、おもに性交渉によるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染。性交渉の低年齢化が、若い世代に子宮頸がんが増えている理由と考えられています。しかし、子宮頸がんは性感染症ではありません。HPV感染と喫煙や免疫力の低下などさまざまな要因が関係してがんは発症します。今回は、子宮頸がんのメカニズムと早期発見の重要性をご紹介します、コラムとして子宮体がんを解説します。



## 心を守るハラスメント対策

### 知っておきたいマタハラ対策

マタニティハラスメント（マタハラ）は、働く女性が妊娠、出産、育児休業などを理由に受ける不利益な取り扱い、いじめ・嫌がらせのこと。マタハラを受けると、会社や上司・同僚に迷惑をかけている自分が悪いと思ってしまうがちですが、マタハラは会社全体の問題です。今回は、休暇等を取ったときの職場での対応や、マタハラにあったときの対応策をご紹介します。

背景には「性別役割分担意識」や「職場環境」がある



「男は外で働き、女は家庭を守る」という古い「性別役割分担意識」や、残業あたりまえの「職場環境」。これらが、妊娠や出産、育児によってほかの労働者と同じように働けないことへの理解不足や不満を生み、マタハラにつながると考えられている。

制度や措置の利用は法的に認められている権利



妊娠や出産、育児のための制度や措置は、要件を満たせば利用する権利が、労働基準法や男女雇用機会均等法、育児・介護休業法によって守られている。非正規社員でも産休は取得できる。自分が使える制度や措置について知っておくことも大切。

周囲への影響は、本来、会社が解決すべき問題



妊娠や出産、育児のための制度や措置の利用によって生じる人手不足、ほかの労働者の負担増といった問題は、制度や措置を利用した女性に責任があると思われがちですが、それはまちがいです。人事施策やマネジメント上の問題であり、会社が解決すべきこと。

### 防寒対策



### 毎日防災

#### ◆寒気を取り込まない

寒さを防ぐ服装

カイロを貼るおすすめの場所

避難所に行く場合



### 災害時の「寒さ対策」

冬季の災害時対応として大切なことの一つに寒さ対策があります。普段とは異なる防寒用の服装選びや、普段から準備しておきたいグッズ、体を温かく保つ工夫などの具体例をあげ、家族の会話をとおしイラストを交えてわかりやすくご紹介します。

### 簡単メインおかず&常備菜レシピ

#### 牛肉とレンコンのガーリックライス・他

寒さに負けない体づくりに必要なビタミン C と滋養強壮に効果があるとされるムチンを含むレンコンを使用した「牛肉とレンコンのガーリックライス」、これもビタミン C を豊富に含むさつまいもとみかんを組み合わせた「さつまいものみかん煮」、貧血予防に効果的な鉄分を多く含むほうれん草と、鉄分の吸収をよくするビタミン C を含む大根を使用した「ほうれん草となめ茸のみぞれ和え」のレシピをご紹介します。



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！