

健保 ニュース

みんなで実践！健康名鉄 21

2025
1
January

会社・職場トップの方に聞く！

2025年健康目標!!

新年明けましておめでとうございます。

本年も健保ニュースでは皆さんに健康保険、健康増進に関わる情報をお伝えしていきます。

ご家族でご覧いただき、健康な一年をお送りくださいね。

さて今回は、2025年のスタートとして会社や職場のトップの2名の方々に健康への取り組みや目標について、お話を伺いました。

会社、職場のトップの
方々にお聞きします！

- ① ふだんから健康維持について注意していることはありますか？
- ② あなた個人の2025年の健康目標は？
- ③ 読者の方へ健康アドバイスをお願いします。

名古屋鉄道株式会社 内藤真一 太田川幹事駅長

- ① 10年位前、生活習慣改善支援の対象者となり、挫折していた食生活や運動などによる改善を相談員の指導のもとで実施することになりました。良い機会と思い真剣に取り組むと84kgあった体重が半年後に72kg、1年後に62kgと20kg以上の減量に成功しました。この経験から、今も定期的に体重をチェックし、自分の“許容範囲”を超えた際は、「プチ改善」で“範囲内”に収まるようにしています。
- ② 以前は日帰り温泉、スーパー銭湯を巡って心身の休養、リフレッシュしていました。しかし、コロナ禍による「出控え」で行かなくなり、コロナ後は出不精になったことと大浴場の入浴に抵抗を感じるようになり、温浴施設から足が遠のきました。2025年は出不精を改め、温浴施設通いを復活させて、サウナ・岩盤浴を楽しみながらリフレッシュして英気を養いたいと考えています。
- ③ 身体の健康は心の健康なくしてなりません。ストレスは自律神経、内分泌、免疫に影響を及ぼすと聞きます。ストレスチェックで良くない項目は関係者に相談するなど、改善に心がけていただきたいと思います。運動や食事などの生活習慣行動を改善すること、感情のコントロールなどの問題についてはメンタルヘルス不調への早期に対応することが身体と心の健康を維持する上で必要と言われます。悪くまま放置することなくしっかり対処しましょう。



名鉄EIエンジニア株式会社 浅野直宏 取締役社長



- ① 元々メタボ気味であったため、10年ほど前から名鉄電車沿線ハイキングに参加するなど日頃からできるだけ歩くようにしています。目標は1週間に7万歩です。今は、勤務地が熱田神宮に近いこともあり、天気がいい時は昼食休憩時に熱田神宮の外周を1周するのが習慣になっています（さすがに夏の時期はとりやめていますが、...）。
- ② 不本意ながら今年の間人ドックで「メタボリックシンドローム」の称号を頂いてしまいましたので、来年の間ドックでは、「該当なし」と判定されるように、収（食事）と支（運動）を意識して生活していきたいと思っています。
- ③ 継続は力なりです。無理のない範囲で継続的に体を動かすことが大切ではないかと思えます。また、続けるためには、何かいいことが待っていると続けやすいです。私の場合は、歩くと特典があるアプリをたくさん入れて、スマホを片手にポイ活を楽しみながらウォーキングに励んでいます。

名鉄病院だより



名鉄病院 Café ミャーアオ

イベントや
レクリエーションも
開催予定!



認知症カフェ「Café ミャーアオ」とは？

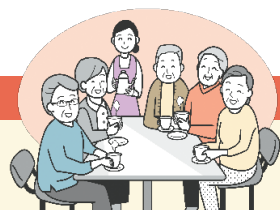
認知症のご本人やご家族、地域住民、専門職など、認知症に関心のある誰もが気軽に集まり、仲間づくりや情報交換を行う拠点です。お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう。「どんな症状が出る?」「行政のサポートは受けられるの?」「家族が協力できることはある?」など、専門職（看護師・社会福祉士等）への個別相談も可能です!

開催日 毎月 第2・3月曜日 14時～16時(予定) **参加費** 200円(飲み物付)

場所 名鉄病院(3号館前)「げんきっずハウス」

問い合わせ先

名鉄病院 認知症疾患医療センター
 ☎052-551-2802(9時～17時) 担当 佐藤・木村・堀田



Q 「資格確認書」と「資格情報のお知らせ」は、 どう違うのですか？



A 「資格確認書」は、マイナ保険証を持っていない方が現行の保険証(※)の代わりに、医療機関を受診する際に提示するものです。「資格情報のお知らせ」は、記号番号や氏名など資格情報を伝えるために交付されるものです。マイナ保険証を読み込むカードリーダーが使用できない場合等に提示するもので、マイナ保険証とセットで使用します。「資格情報のお知らせ」のみでは医療機関等を受診することはできません。
 ※現行の保険証は令和7年12月1日(月)までは従来通り使用できます。

資格情報のお知らせの内容はマイナポータルでの資格情報画面で確認ができますので、この機会にスマートフォンアプリ「**マイナポータル**」の資格情報画面を開覧・ダウンロードしてご自身の資格情報を確認してみませんか？

お願い

被扶養者の収入や別居の状況が変わった場合、健保への届出が必要です。詳しくは、名鉄健保ホームページ「家族の加入について」をご覧ください。

今年の健康目標を立てましょう!

今年もあっという間に2週間以上が経過しました。今月号では、お二人のトップの方々に健康方法をお聞きしましたが、みなさんはいかがでしょう？
 毎日楽しく元気に過ごすには、健康であることは欠かせません。

まずは、簡単なことから目標を立てて、取り組んでみませんか？

- 例**
- 1日3食バランスよく、腹八分目まで
 - 階段を利用する
 - 一駅前から歩く など



健康増進アプリ「Pep Up」もぜひ活用してください!!

<https://pepup.life/>

