

新年度挨拶



理事長 和久井 工

今年1,2月に開催されました第178回理事会及び第148回組合会において国の医療制度改革の影響を大きく受け、先行きの財政状況が不透明な中、令和2年度の事業計画及び歳入歳出予算のご承認を頂き、新たな年度の事業推進をスタートしたところであります。

1月より新型コロナウイルスが感染経路も不明で驚異に拡大し、終息の目途もなく不安を感じている事と思います。イベントや会議など自粛や行動も制限され、特に中小企業及び零細業者の経済活動・資金繰りも大変厳しくなり、生活形態も変更を受け、国際的な問題となり、一日にも早い有効な治療薬やワクチンの誕生が待たれます。どなたも罹患しないことが一番ですが、予防対策に充分目を配り、早期な終息を期待したいと思います。

さて、本年度の事業については昨年度の内容をほぼ踏襲して実施していく計画であります。その基本方針で「治療より予防を主眼とし、健康づくり志向の意識を深める」と「健康づくり」の推進を掲げておりますが、「健康づくり」といってもその概念は奥深く更に多面的でありますので、ここでは「健康づくりのための運動」について報告します。

健康づくりの運動とは、糖尿病や脂質異常症、循環器疾患、ガンなどの生活習慣病の発症予防、生活機能レベルの低下の予防を期待し、健康で生活できる健康寿命を延ばすために行う運動であります。厚生労働省の「身体活動基準2013」では、「身体活動」を「運動」と日常生活での家事や仕事などの「生活活動」に分け、週2回以上、1回30分以上の「運動」を習慣的に続けることが望ましいとされています。運動には速足、ジョキング、水泳などの有酸素運動や各種のスポーツが入り、生活活動には日常生活を行う床掃除、通勤や買い物の歩行、自転車利用等が入ります。

そして身体活動の強さを「メッツ」という単位で表し、活動の強さが安静時の何倍に相当するかで数値が決まり、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツ、速足やサイクリングが4メッツ、ジョキングが6メッツに相当します。

身体活動の量を表す単位を「エクササイズ」とし、メッツの実施時間を乗じたもの、3メッツの運動を1時間行くと3メッツ×1時間で3エクササイズ、6メッツの運動を20分行くと6×1/3で2エクササイズとなります。

厚生労働省のガイドラインでは3メッツ以上の身体活動を1週間23エクササイズ行い、その内4エクササイズを運動で行うことを推奨しております。1週間に23エクササイズの活動は、1日当たり8千～1万歩の歩行に相当し、週4エクササイズの運動は速足60分やテニス35分に相当するとのこと。

このような運動で、①体力や持久力がつき、身体活動を行いやすくなること、②生活習慣病の予防、③爽快感が得られ、ストレスの発散や精神的な充実が得られ、精神的な安定がもたらされやすいこと、④生き甲斐が見つかり、社会的な役割を持つことにつながる、⑤有酸素運動により心肺機能が上がり、風邪等に罹りにくくなること等その効果は大きいと思われます。春に向け野山の芽吹きとともに、組合員の皆さんも健康づくりのための運動を行い、達成感を感じながら健康体を堅持して頂きたいと思います。

同種同業の国保組合として、皆さんからの意見や提案を頂きながら、新たな健康づくり事業等にも検討を重ね事業推進に取り組みますので、宜しくお願いし新年度にあたっての挨拶とします。