

大阪市職員共済組合は

新型コロナに負けない健康なからだづくりを応援します。

～ 守りましょう、かけがえのない健康。

作りましょう、仲間の健康を思いやる温かい職場環境。～

こんにちは。

組合員様の健康の保持増進に向けて保健事業を実施している大阪市職員共済組合です。

今もなお続いている新型コロナウイルス感染症により、運動不足やストレスによる健康二次被害が生じています。

全国の30～69歳の男女千人を対象にした民間調査では、最近の健康・体調について「目が疲れやすい」(60.2%)、「疲れやすくなった」(55.9%)、「筋肉が落ちた」(55.4%)、「肩がこる」(51.6%)と回答し、「健康に気をつけている」と回答した人は88.2%と、健康管理への意識が高まっていることがわかりました。



あなたの職場は、保健事業を利用しやすい、健康を大切にできる環境ですか？

日常の中で「動く」ことを意識することが大切です。

肥満の人は、新型コロナウイルス感染症にかかると重症化しやすいことがわかっています。また、糖尿病の人も、血糖値が高い状態が続くと免疫反応が低下して感染症にかかりやすくなり、重症化しやすくなります。日常の中で階段を利用する等、動くことを意識しましょう。

参考にしてみてください！「共済組合だより」「健康トピックス(当共済ホームページ)」

「共済組合だより」には、生活に健康と安心を届けるための健康情報を掲載しています。3分だけでも糖尿病について調べてみよう、3分だけストレッチしてみようと思う方は、「[新型コロナに負けない健康なからだづくりを応援するリンク集](#)」がお勧めです。

活用してみてください！「健康づくりカレンダー」



～健康情報をお届けします～

大阪市職員共済組合

「みんなで！ヘルスアップ カレンダー」の最初のページ「毎日の健康づくりで、免疫力を高めましょう!!」では、新型コロナに負けないからだづくりを提案しています。毎月、ストレッチや筋トレの方法を掲載していますので、スキマ時間を見つけてトライしてみてもいいでしょうか？ちなみに、1月は「適切な体重を維持しよう!」です。

利用してみてください！「保健指導事業」

「特定保健指導」「個別保健指導」「糖尿病受診支援」のご案内がお手元に届いた方は、生活習慣病の予防や進行を防ぐ「保健指導事業」を利用しましょう。

生活スタイルに合わせた効果的な運動や食事について、専門家の具体的なアドバイスを受けることができます。

おすすめ

ご自宅での[オンライン面接](#)がとっても便利！全ての保健指導事業で実施しています。



やってみよう!

血糖値が高い方は24時間の血糖値を、いつでもチェックできる「血糖測定機器」を利用して血糖コントロールのコツをつかみましょう。