



MYヘルス・ブレティン（MYHB）は、明治安田厚生事業団の公益事業を発信する広報誌です。当事業団の健康調査事業の成果の中から、役立つテーマを選び、わかりやすくレビューしています。どうぞ皆さまの健康増進にお役立てください。

研究員が
こっそり教える
最新科学☆

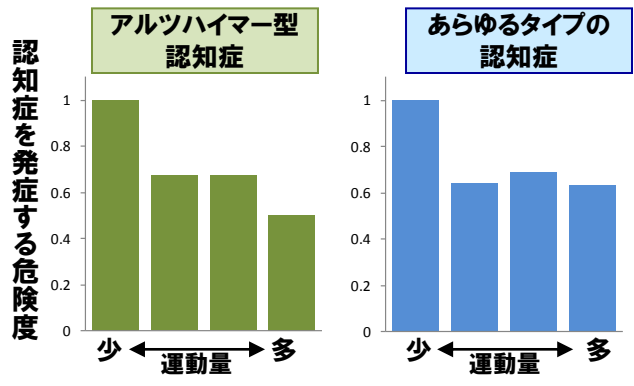
第4号特集

意外と知らない運動のお話

「運動は健康に良い」はすでに常識。メタボ・糖尿病・高血圧など、運動で予防・改善できる病気はたくさんあります。さらに意外な運動の効果もわかりつつあります。これを知れば、きっと明日、誰かにしゃべりたくなる！？

DATA FILE

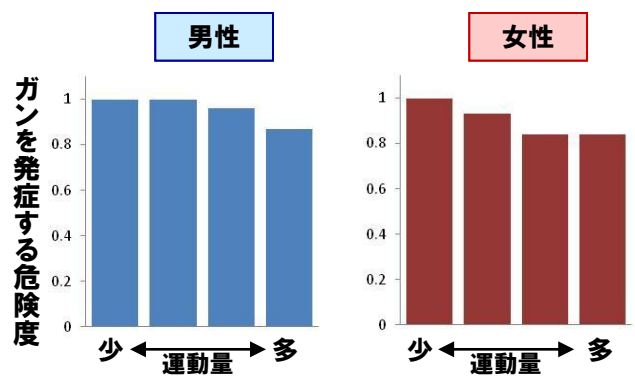
運動は認知症を予防する



約5千人を約5年間追跡した研究。運動量が多い人は、少ない人より、約3～5割 認知症になりにくい。

Laurin D et al, Arch Neurol, 2001

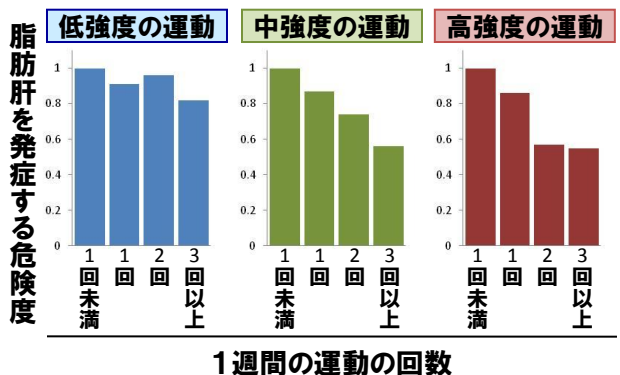
運動は癌を予防する



約8万人を約10年間追跡した研究。運動量が多い人は、少ない人より、約1.5～2割 癌になりにくい。

Inoue M et al, Am J Epidemiol, 2008

運動は脂肪肝を予防する



約1万人を約4年間追跡した研究。中～高強度の運動を週2回以上している人は、運動していない人より、約2～4割 脂肪肝になりにくい。

Tsunoda K et al, BMJ Open, 2014

※本研究は、明治安田新宿健診センターの各種データを活用した研究成果の一部です。

健康のための
身体活動チェックは裏面へ



どのくらい
動けばいいの？

プラス・テン
+10 から始めよう！

アクティブガイド
健康づくりのための身体活動指針

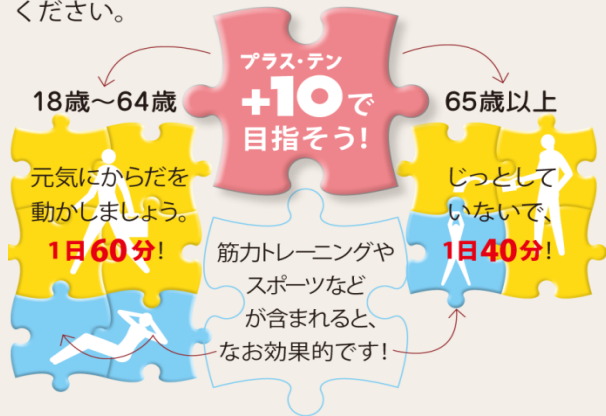
「アクティブガイド」とは、厚生労働省が2013年に発表した健康づくりのための身体活動の指針です。国内外の科学的な研究データに基づき、健康づくりに効果的な「からだの動かし方」が示されています。

プラス・テン

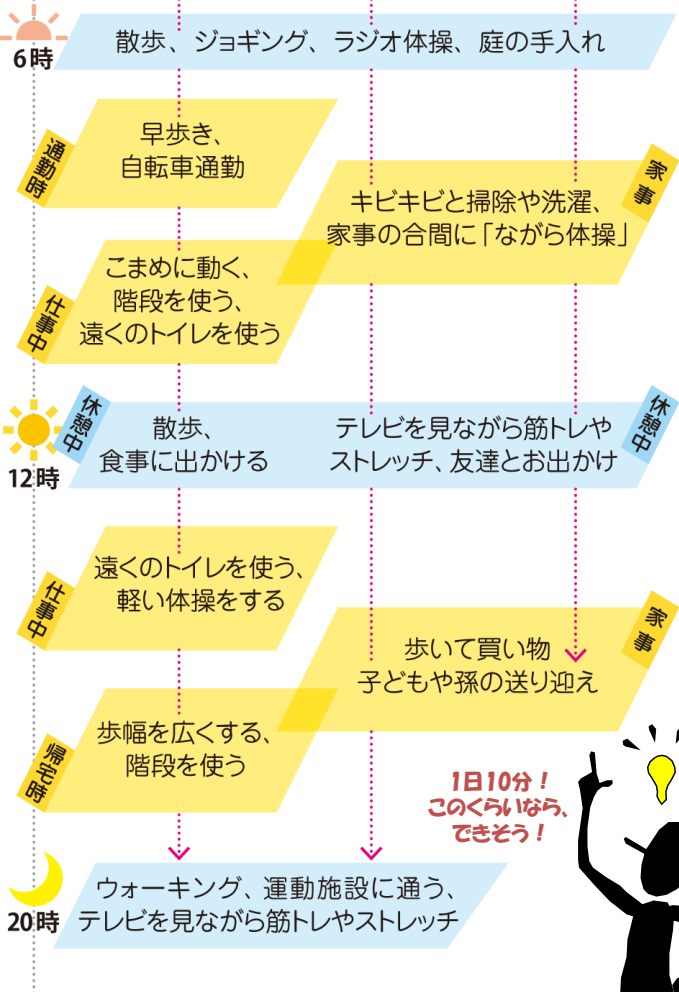
今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

いつでもどこでも**+10**

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。



18歳～64歳の方
Aさんの場合 Bさんの場合 Cさんの場合



厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」より抜粋

あなたは大丈夫?
健康のための身体活動
チェック

スタート

毎日合計60分以上、
歩いたり動いている※1

運動習慣 がある※2

同世代の同性と比較して
歩くスピードが速い

このままではあなたの健康が心配です。いつ、どこで+10できるか考えてみませんか?
目標達成まで、あと少し! 無理なくできそうな+10を始めるなら今!
目標を達成しています。+10で、よりアクティブな暮らしを!
素晴らしいです!一緒にからだを動かす仲間を増やしてください。

※1 歩いている...通勤、営業活動、買い物、散歩など動いている...体を使う仕事や家事、介護作業など
※2 軽く汗をかく運動を1回30分以上、週2日以上、1年以上続けている

MYヘルス会
MEIJI YASUDA HEALTH MEMBERS

「認知症」・「乳がん」セミナーを開催

MYヘルス会は、6月20日(土)に認知症、乳がんの専門医をお迎えして、MYヘルスセミナー2015(新宿)を開催しました。100人の受講者からは、「わかりやすかった」、「非常に勉強になった」といった声があり、大変好評でした。

「MYヘルス会」は国民健康保険加入者の方を対象として、期間限定で**格安の人間ドック**に加え、広報誌の発行や「MYヘルスセミナー」を通じて、最新の健康情報を提供しています。2014年10月に設立以来、120名を超える方にご入会いただきました。お知り合いで該当する方がおられましたら、ご紹介いただけますようお願いいたします。



入会のお問い合わせ：03-3349-2731 (9時～17時、土日祝除く)

MYヘルス会 検索

笑顔でおもてなし
明治安田新宿健診センター



公益財団法人 **明治安田厚生事業団**
MEIJI YASUDA LIFE FOUNDATION OF HEALTH AND WELFARE