

## 後期高齢者医療

# 被保険者証の詐取<sup>さしゅ</sup>にご注意ください!

広域連合及び市町村職員を装い、保険証を詐取するという事例がありました。職員を名乗る者が、「保険証の更新時期になりましたので、古い保険証を回収に来ました。新しい保険証は後日郵送します。」と説明し、保険証を渡すよう要求したものです。

このような不審な訪問者があった場合、絶対に保険証を渡さずに、最寄の警察か、広域連合、または、保健福祉課国民健康保険係へお問い合わせください。

## 後期高齢者医療保険証は8月に更新を行います。

【お問い合わせ先】 鹿児島県後期高齢者医療広域連合 Tel 099 - 206 - 1397  
大崎町役場 保健福祉課 国民健康保険係 Tel 476 - 1111 (内線 135)



### 保健師だより

『楽しく、安全に』を心がけて

若葉薫る頃、心地よい風に誘われて自然と体を動かしたくなる方も多いのではないのでしょうか。

今月は、運動の効果と安全に運動を行うための注意点についてご紹介します。

#### 1. 運動の効果

運動には、ウォーキングに代表されるように、効率よく体脂肪を減らしたり心肺機能を高めるなどの効果がある『有酸素運動』、筋肉に刺激を与え鍛えて、筋力アップを図ることで消費エネルギー量を高める『筋力トレーニング』、静かにゆっくりと筋肉や腱、靭帯を伸ばし、硬くなった筋肉をほぐして血行をよくする『ストレッチング』などがあります。

これらの運動をバランスよく組み合わせることで、生活習慣病を予防したり、血行を促進し心肺機能を向上させることができます。暑さ・寒さの環境変化に強くなり、体の抵抗力を高めたり、筋肉の衰えを防止し体力を強化できるなどの効果があります。また、骨に刺激が加わり、骨粗鬆症の予防や精神的にリフレッシュするなどのさまざまな健康効果が期待できます。

2. 安全に運動を行う際の注意点

① これからウォーキングを始めようという方は、息が上がらない程度で自然に笑顔が作れるくらいのペースで歩くようにしましょう。

② 運動の前後には、必ず、準備運動、整理運動を行きましょう。

③ 膝痛、腰痛予防のため、緩衝作用の優れたクッション性のある靴をはきましょう。

④ 服装は、体温調節が可能で動きやすいものを選びましょう。

⑤ 運動の前・中・後には水分摂取を心がけましょう。

⑥ 寝不足、食事抜き、食べ過ぎ、飲酒後、二日酔い、強いストレス、体調不良、体の痛みなどがある時には、運動を控えましょう。

⑦ 運動中にめまい、ふらつき、顔面蒼白、冷や汗、頭痛、息切れ、呼吸困難、胸の圧迫感や胸痛などの症状が現れたときには、すぐに運動を中止しましょう。

⑧ 糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病、膝痛、腰痛、その他の病気で通院中の方は、かかりつけ医に相談の上、必ず、医師の指示のもと運動療法を行ってください。

健康づくりのための運動ですが、誤った方法で体を痛めたり、体調を崩すことのないよう、自分の健康状態にあった運動を心がけて、安全に楽しく行いましょう。