

2022年12月吉日

## 健保だより 78

新電元工業健康保険組合  
理事長 新関 清司

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

月日が経つのは早いもので、今年も残すところあと僅かとなりました。ところで皆さん、今年出来なかったことや、やり残したことなどはありませんか？是非一度振り返ってみてはいかがでしょうか。

さて、これからの時期はクリスマスや忘年会、お正月や新年会など楽しいイベントが目白押し、1年のうちで食べたり飲んだりする機会がどうしても多くなってしまいます。どうか皆様、この年末年始の体調管理には十分ご注意ください。

年末、鍋料理などに舌鼓を打って、つい飲み過ぎてしまったお酒、そして迎えたお正月、またまたお節料理をつつきながら、おとそで上機嫌！

暖房の効いた部屋で、ガッツリ食べてしっかり飲んで・・・揚げ句、一日中、テレビを観ながらゴロゴロと。気になるのは運動不足と太り過ぎでしょうか。

さて、その対策といえば、やはり運動、走ったり泳いだり出来れば良いのですが、それがなかなか難しい。ならば部屋や庭の掃除など日常の動作を増やしてみませんか。そして、きびきびと動く様に心掛けましょう。

普段はクルマで行く買い物も、年末やお正月の風情を楽しみながら、明るいうちに歩きで行きましょう。そう、日光を浴びながらのウォーキングです。

食事は、冬といえばやはり鍋料理ですが、是非、野菜を沢山入れる様に心掛けましょう。身体も温かくなりますし、野菜の水分で満腹感も得られます。大好きな肉や魚だけをパクパクということはやめましょう。

栄養をバランス良く摂ることは、冬場の風邪対策にも繋がります。

そして、いつまでも食べ続ける「だらだら食い」も禁物です。ちっとも休むことのできない消化器官は疲れ切ってしまう。

年末年始、実家や旅行先でご馳走を食べたり、久しぶりに会う家族や友人とお酒を飲んだり、家でゴロゴロして過ごしたりで、「正月太り」になってしまう人が数多くいますが、体重が増えるのは毎年の恒例行事！なんて決して開き直らないでください。

気候としても寒さが厳しく、外に出るのも億劫になりがちで、運動不足になりやすい季節ではありますが『食べ過ぎ・飲み過ぎ・動かな過ぎ』には十分注意して、健康で充実した年末年始をお過ごしください。

以上