

ペンがメスより強い!

くつな
産業医 忽那の
健康トピックス

ヘルスリテラシーが高い ムラタを目指してます!

「面白い」健康番組には要注意!?



今号からヘルスリテラシーを高めよう!という連載をしていきます。

さて、今、健康情報は氾濫している時代になっています。一昔前は、病気のことはお医者さんにきくしかない時代でしたが、今や「Google先生」や「Yahoo先生」の方に駆け込む人が多いということが、とある調査でわかっています。これを読んでいる皆さんもそうです。しかし、Webに載っている医療情報は正しいのでしょうか? Webを疑う人が多いのは「メディアリテラシー」という単語が学校教育に取り入れられているので、浸透しているかな? という気はします。が、新聞やTVは信じてしまう人が多いのが現状でしょう。

ましてや「NHKで言っていた」というのは健康管理室でもよく耳にするフレーズです。

しかし、現実には違っていることも多く、「健康教育番組」と「健康バラエティー番組」とでは見方を変えなければいけません。「た〇して〇ッテン」などはバラエティーの方に分類されます。芸能人が多く出ているものはバラエティーと思ってください。出演された先生方の声を聴いても、言いたいことがカットされることも多く、間違った形で伝わっていることも多いようです。とはいえ、気になるし、面白いのでついつい見てしまいますよね。次号以降では、ではどのように見ていけば良いのか? ということに関して触れていきます。(新型コロナについても、SNSを中心に多くのデマが飛び交います。噂は曖昧な方が広がるという「噂の公式」というのがあるようです。曖昧な情報は時に社会混乱も巻き起こしますので、本当に正しいのか? せめて、引用文献がちゃんとあるものか、よく確認する習慣を付けてください)

kencom を活用して運動習慣を身に付けよう!

kencom に登録したらぜひ運動習慣につなげましょう。最初からウォーキングなどと身構える必要はありません。ショッピングでも、散歩でも、通勤時でも、スマホの自動連携でkencomに歩数が記録されると同時にポイントも貯まります。ポイント獲得を目標に日々の歩数を伸ばしていきましょう。気が付けばウォーキングが楽しくなっているはず!

kencomポイント

kencomポイントは毎日のログインやイベント参加など、kencomを利用することで貯まるポイントです。貯まったポイントを使ってギフト券が当たる抽選に参加できます。

ムラポ (ムラタヘルスアップポイント)

皆さんが健康に関して取り組んだ結果に応じてポイントを付与します。

獲得したムラポは1ポイント=1円相当で、ギフト券やカタログギフトの商品に交換できます。

● 毎身体重を記録するたびにムラポ1ptを獲得!

● 健康目標にチャレンジ

毎日又は毎週の健康目標をメニューの中から選択して登録、達成率50%でポイント獲得

1件100pts/月 3件で300pts/月

● 歩数記録に応じてポイントを獲得!

歩数記録	~3999歩	4000~7999歩	8000歩~
1日	5pts	7pts	10pts

● その他、豊富なポイント獲得チャンス!

- ・ kencom 初回登録で500pts
- ・ 健保組合等が主催するイベントに参加(「みんなで歩活」参加賞 300pts)
(原則、セミナー参加で500pts、その他イベント参加で300pts)
- ・ 禁煙サポート「禁煙応援団」で禁煙達成された方に1000pts
- ・ 被扶養者の方で家族健診又は人間ドックを受診された方に300pts
- ・ 被扶養者の方でパート勤務先健診結果を健保組合に提出された方に500pts

ムラポ ポイント シミュレーション(参考)

半年で4400pts以上にチャレンジ!

ムラポ1ポイント=1円相当

	歩数	体重	健康目標	その他
7月	217	31	300	500(登録ポイント)
8月	217	31	300	
9月	210	30	300	
10月	217	31	300	
11月	300	30	300	600(歩活イベント)
12月	217	31	300	
小計	1378	184	1800	

- ・歩数は1日4000歩以上で計算
- ・11月(歩活イベント期間)は8000歩以上歩きましょう
- ・体重、健康目標は毎日記録しましょう(1週間以内ならまとめて記録可)

kencomは年度末時点で
19歳以上のムラタ健保加入者(被保険者+被扶養者)
であれば、どなたでも無料でご利用いただけます!

ご意見&ご感想

健康管理アプリを作ってください。

健保組合から

このページに掲載のkencomをぜひ活用してください!