

保険はリスクヘッジから
健康づくりの
パートナーへ



イオン・アリアンツ生命
無解約返戻金型終身医療保険

元気パスポート

健康づくりを後押しする無償の「特典プログラム」と、多様なニーズに対応する「主契約&特約」からなる、健康増進を楽しむ新タイプの医療保険だ。



特典プログラム

健康づくりをすると
コインが貯まる!

健康増進アプリ「ウエルネスバレット」と連携し、毎日の健康管理が簡単に。歩いたり、日々の体重や睡眠記録といった健康アクションで「ウエルネスコイン」が貯まる。毎日のログインのほか、施設利用などでもコインが付与されるから楽しみながら続けられる。

クーポンへ交換OK!

貯まった「ウエルネスコイン」は、イオングループのほか、様々な場所で利用可能なクーポンと交換可能。買い物だけでなく、映画やスポーツクラブをお得に利用できたり、使い道の自由度の高さが魅力。

主契約

もしもに備える

主契約では、病気やケガによる入院で給付金を受け取れ、日帰り入院から保障。コロナの自宅療養もカバーしてくれる。8大疾病支払日数無制限で長期入院対応も。また、健康診断等の結果を提出し、支払事由を満たせば「健康支援金」を受け取ることができる。

特約

暮らしに寄り添う

「退院後の家事がつらいのでヘルパーを頼みたい」といったリアルな声を反映した退院一時金給付や、入院の短期化に対応した一時金給付、乳房再建術などにも適用できる女性医療特約など、実生活に即した8つの特約も特徴。ニーズに合わせて選択できる。

協力／イオン・アリアンツ生命 カスタマーサービスセンター ☎ 0120-503-928

受付時間 9:00～21:00(月曜～金曜)／9:00～17:00(土日・祝日) 年中無休

C1589-220825

その毎日、
健康の「現状維持」も
できていないかも?

人生100年時代のために今始めたい

食事

運動

睡眠

3つの新習慣

人生100年時代といわれていますが、「平均寿命」と、自立して過ごせる「健康寿命」との間には10年以上もの差があります。QOL (Quality of Life) を高く保ち、楽しく生きるために必要なものは何なのか、予防医学の研究者である石川善樹さんに教えてもらいました。

健康づくりの
習慣化が
QOLを大きく左右

平均寿命－健康寿命
女性はなんと
12.06年※もの差が!

※厚生労働省 健康寿命の令和元年値

「人生100年時代には、これまでと全く異なる人生設計が不可欠」と予防医学研究者の石川善樹さんは話す。「100年も生きるのは人類初のことです。ロールモデルがありません。かつては学ぶ、働く、休むという3ステージで捉えられていた人生を、春夏秋冬という25年刻みの4ステージで考えていく必要があります。なかでも健康寿命の力を握るのは、50～75歳の秋の過ごし方です」。

重要になるのは、運動や食事等の身体面だけでなく、精神面での充実感や社会的なつながりなど、トータルな健康づくりだという。「自分の未来は明るいと考ええる人の方が、暗いという人より寿命が8年も長かったというデータもあります。精神面の健康への影響は、喫煙の有無に匹敵するほど大きいのです」と石川さん。

1 なるべく料理を自分で作ろう

食事

- ☑ 朝食は抜かず、炭水化物+タンパク質を
- ☑ 昼は低GI※食を心がけ、夜は自炊してゆっくり食べる
- ☑ 塩分を控え、不足しがちな全粒穀物、果物、種子類を補う

あまり時間を気にしないでいい夕食は、できるだけ自炊を。血糖値の急激な上昇を防ぐ低GI食のメニューにするなど、栄養リテラシーが身に付くだけでなく、時間を効率的に使えるようになるといった副次的効果も得られる

※GI値とは、グリセミック・インデックス(Glycemic Index)の略で、食品に含まれる糖質の吸収度合いを示す。低GI食品は食後血糖値が緩やかに上昇する

予防医学研究者、医学博士
公益財団法人 Well-being for Planet Earth
代表理事
石川善樹さん

1981年広島県生まれ。東京大学医学部健康科学科卒業、ハーバード大学公衆衛生大学院修了後、自治医科大学で博士(医学)取得。「人がよく生きる(Good Life)とは何か」をテーマとして、企業や大学と学際的研究を行う。専門分野は、予防医学、行動科学、計算創造学、概念進化論など。著書に「疲れない脳をつくる生活習慣」(三笠書房)ほか多数

「心身の健康づくりを「多様性」が後押し」

全く新しい健康習慣を身に付けるのは難しいので、毎日の生活習慣への「ちょい足し」アクションから始めてみたい。

「健康づくりの土台は睡眠。そして、運動と食事です。睡眠の質が低下すると運動する気にもならない

2 同じ姿勢の固定化を避ける

運動

- ☑ 朝は体を動かしながら太陽の光を浴びる
- ☑ 座りすぎに注意し、こまめに水を飲む
- ☑ ドローインを「ながら」で取り入れる

「座りすぎ」は死亡リスクを高めるため、デスクワークでは意識して水を飲み、トイレに立つ回数を増やして体に動きを。おへその下を10～30秒間引っ込める「ドローイン」をウォーキングなどに取り入れるのも効果的

いし、食欲調節ホルモンも狂ってきます」(石川さん)。この3つに對する「ちょい足し生活習慣」はページ下部を参照してほしい。さらに、精神面も含めた健康づくりのヒントになるのが「多様性」だ。「コロナ禍でもよく歩く人、しかも同じコースではなく、通勤時に毎日降りる駅を変えたり、仲間と歩いたりと多様性がある方が幸福度が高い傾向にあります。自炊が健康にいいというデータもありますが、これも栄養面だけでなく、料理の段取りといった時間管理スキルの向上や会話の増加などが絡み、健康メトリックを生むと考えられています。実際にアメリカの病院では患者に料理を教えるプログラムが人気で

す」(石川さん)。

明確な「理由」があることが習慣化につながる

ただ、やはり立ちをはだかるのは「習慣化の壁」だ。石川さんによると習慣化には大きく3つの理由が必要だという。「はじめに必要なのは、体脂肪を減らしたいといった、始める理由です。次に、ジム仲間に会える、など当初の目的とは別の続ける理由。つまりは楽しみです。そして最後に、行動しないと気持ち悪く感じる、といった、やめられない理由です」。

昨今では、健康づくりを応援する各種サービスも登場しているから、利用してみるのも手だ。イオン・

アリアンツ生命では、アプリを活用して健康づくりを行うだけで「ウエルネスコイン」が貯まる医療保険商品「元気パスポート」を展開している。貯まったウエルネスコインは全国のイオングループなどで使えるクーポンと交換可能だ。

「この仕組みは健康づくりの習慣化にとっても役立ちますね。保険加入が始める理由となり、ウエルネスコインの即時フィードバックは脳の原始的な部分を喜ばせ、続ける理由になる。そして、コインが貯まって使える状態が、やめられない理由を生みます」(石川さん)。こうしたサービスを活用して、楽しみながら健康づくりを習慣化していきたい。

3 寝る時間と起きる時間を予定に書きこむ

睡眠

- ☑ 毎朝決まった時間に起き、寝だめしない
- ☑ 寝る前にスマホなどの強い光を浴びない
- ☑ 就寝1時間前の軽いストレッチで入眠を促す

健康のベースとなる睡眠。就寝時間と起床時間を決め、睡眠時間をきちんと確保することが大切だ。就寝前は眠りの天敵であるスマホなどの刺激の強い光を避け、軽いストレッチやぬるめのお風呂で入眠上手に