

お腹いっぱいになるまで食べていませんか？

腹八分目のコツは、よく噛んで時間をかけて食べることです。
一番手軽に満腹感が得られて、ダイエットにつながります。

【達成基準】

基本項目を
50日以上
クリアすること

【基本項目】

腹八分目を心がける

健康の秘訣は「腹八分目」

食事を始めて満腹中枢が働くまで、およそ20分かかるといわれています。よく噛んでゆっくり食べると適量で満腹感が得られるので、食べ過ぎを防ぐことができます。「もう一口食べたい」「少し物足りない」と思うくらいが腹八分目です。ここでやめておくとカロリー減につながります。

食べ過ぎを防ぐコツ

現代人にとっては、腹八分目で食事を終えるのは至難のわざ。あともう一口食べたいところでやめて、次の食事を楽しみにしましょう。気分を変えて、席を立つのもよいでしょう。

「よく噛むだけ」で仕事の効率もアップ！

食事のときによく噛むことは腹八分目だけでなく、仕事にもよい効果が表れます。よく噛むことはストレスの緩和や脳の活性化など、心身の健康につながります。

1 ダイエットにも効果的

食事を始めて満腹中枢が働くまでおよそ20分かかります。よく噛んでゆっくり食べれば食べ過ぎを防ぐことができます。

2 脳が活性化される

よく噛むと脳の血流量が増え、脳を活性化させます。記憶を司る海馬の活動が高まり、記憶力アップにもつながります。

3 腸を元気にする

よく噛んで食べ物をすりつぶすと、消化がよくなります。また、噛むときに出るだ液にはアミラーゼという消化酵素が含まれており、食べ物が消化されやすくなります。

4 ストレスが和らぐ

規則正しく噛むと、緊張を和らげるセロトニンという神経伝達物質が脳内で増えて、ストレスが緩和されます。



いつもの食事、たんぱく質は足りていますか？

いつもの食事を揚げ物や炭水化物中心から、たんぱく質中心に意識を変えていくためのコースです。
筋肉を衰えさせないためには、運動とともにたんぱく質をプラスする食生活に変えていきましょう。

【達成基準】

基本項目①～③の
いずれか1つを
50日以上
クリアすること

【基本項目】

- ① 朝にたんぱく質を摂るよう
に心がける
- ② 夜にたんぱく質を多く含む
食品を1品追加する
- ③ 普段の食材から高たんぱく
の食材に置き換える

日本人はたんぱく質が不足している！

過度のダイエットや偏食の影響で、たんぱく質不足の人が増えています。今や1950年代と同じくらいに落ち込んでいるというデータも。

たんぱく質が不足すると、筋肉量が減るだけでなく、疲れやすくなる、むくみやすい、免疫力が落ちるなど、さまざまな不調を引き起こします。

1日に必要なたんぱく質の量

男性は
1日60g

ゆで卵
8.8個分

女性は
1日50g

ゆで卵
7.3個分

公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」より

朝と夜に“たんぱく質”をプラス

健康的な生活には筋肉が重要です。筋肉づくりに欠かせないたんぱく質は、体内で常に新しいものと古いものが入れ替わるので、毎食摂る必要があります。朝食や夕食のメニューを見直して、上手にたんぱく質を摂りましょう。

朝食 ひと工夫

トースト



たんぱく質 **5.3g**
(カロリー149kcal)

ロースハムと目玉焼きをプラス



たんぱく質 **15.8g**
(カロリー293kcal)

さらに
豆乳をプラス



たんぱく質 **20.6g**
(カロリー385kcal)

高たんぱく・低カロリーに
チェンジ！



ハンバーグステーキ

たんぱく質 16.4g(カロリー333kcal)

チェンジ！



鶏胸肉のソテー

たんぱく質 23.9g(カロリー222kcal)

たんぱく質 **プラス 7.5g**

カロリー **マイナス 111kcal**

夕食 ひと工夫

ご飯・油揚げのみそ汁



たんぱく質 **8.2g**
(カロリー289kcal)

マグロの刺身をプラス



たんぱく質 **25.6g**
(カロリー379kcal)

納豆としらす干しをプラス



たんぱく質 **41.1g**
(カロリー553kcal)

具材を工夫してバランスよく栄養を摂りませんか？

みそ汁は栄養バランスがよく、たくさんの具材と一緒に摂ることができます。
だしをきかせた、自慢のみそ汁をつくって楽しんでみましょう。

【達成基準】

基本項目を
6週以上
クリアすること

【基本項目】

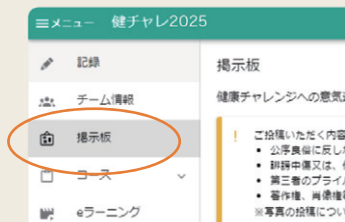
週に4回以上、普段の
メニューにみそ汁を追加する

ご当地みそ汁を自慢しよう！

日本には、米みそ、麦みそ、豆みそなど味噌の原料である「麹」の違いや、白味噌、赤味噌など地域によって、さまざまな種類の味噌があります。

また具材も地域によって違うなど、さまざまな種類のみそ汁があります。

そこでご当地みそ汁を写真に撮って、健康チャレンジキャンペーンWeb版の掲示板コーナーに投稿してみませんか。個性豊かなみそ汁を、みんなで共有しましょう！



覚えよう！“やかましいみそ汁”

みそ汁は中にいれる具材によって、主菜にも副菜にもなります。

具材の好みはさまざまありますが、「みそ汁には一言有り」という方も、覚えておきたいのが「やかましいみそ汁」。栄養バランスがよく、たくさんの具材と一緒に摂ることができます。

みそ汁をつくるとき、「だし」をきかせれば、薄味でも旨みを味わうことができ満足度も高くなります。



みそ汁よりも濃い味の料理に気をつけて！

「塩分が心配だからみそ汁は控える」と気にしている方、じつはみそ汁の塩分量はさほど多くありません。1日の塩分摂取量の目安といわれる「男性は7.5g、女性は6.5g」に対し、みそ汁のお椀1杯あたりの塩分量は約1.2gです。

気をつけたいのは濃い味付けの料理です。例えば、ナポリタンの塩分量は4.8g、醤油ラーメンは6.7gなど、1食で1日の塩分摂取目安量に近い量をとってしまうことになります。

塩分を気にする方は、おかずの味付けに注意することを心がけましょう。

甘い誘惑に負けていませんか？

疲れたときにスイーツで気分転換することは、間違いではありませんが、お菓子や飲み物が習慣になってしまうと、常に甘いものが欲しくなって逆にイライラすることも。甘い物に依存しないために、食べ過ぎ飲み過ぎに注意しましょう。

【達成基準】

基本項目①、②のいずれか1つ以上を

50日以上
クリアすること

【基本項目】

- ①お菓子やスイーツなど、甘いものを食べるのを控える
- ②ジュース(果糖の入った果汁飲料や野菜ジュースも含む)、スポーツドリンク、加糖コーヒーを飲まない

食べ過ぎないために

甘い食べ物などからとり過ぎた砂糖は、中性脂肪として体に蓄えられて、肥満や糖尿病といった生活習慣病を引き起こします。

血糖値がすぐに上がる甘い食べ物は、1時間半ほどで血糖値が急降下します。血糖値が下がることで、脱力感やだるさ、眠気を感じ、そのため、血糖値をすぐにあげてくれる「砂糖」を取るよう、指令が脳から出ます。これにより、チョコレートやクッキー、炭酸飲料などに手がすぐに伸びるという負のループに陥るのです。まずは、甘い物に依存し過ぎない生活を試みましょう。

ちょっとの工夫で糖分を減らそう！

手が届くところに
甘い物を
置かない

お菓子やジュースを
大量に
ストックしない

お菓子の代わりに
ナッツ類や
小魚を食べる

お菓子やジュースに隠れている糖分

1日の砂糖摂取量の目安は20g程度が適当といわれています。

お菓子やジュース類に、角砂糖で換算すると何個分の糖分が含まれているかチェックしてみましょう。



角砂糖1個=4g



大福
(1個95g)



角砂糖 **15個**

糖質 **61.5g**



チョコレートケーキ
(1個135g)



角砂糖 **約9個**

糖質 **35.1g**



ドーナツ
(1個50g)



角砂糖 **約6個**

糖質 **25.8g**



オレンジジュース
(430ml)



角砂糖 **約12個**

糖質 **47.3g**



スポーツドリンク
(500ml)



角砂糖 **約8個**

糖質 **31.0g**



缶コーヒー
(185ml)



角砂糖 **約3個**

糖質 **13.7g**

太りやすいメニューを選んでいませんか？

スーパーやコンビニのお弁当やお惣菜についている「栄養成分表示」。
メニューで迷ったときに、選択の基準として活用してみませんか。
肥満や高血圧が気になる方におすすめです。

【達成基準】

基本項目を
50日以上
クリアすること

【基本項目】

- ① 食品や飲み物を買う際に栄養成分表示を確認する
- ② 油の多い料理や大盛りを控える

大盛りをやめよう！

外食時にいつものクセで、大盛りを注文していませんか？

例えば、ご飯の量は茶碗1杯の盛り付け方によってカロリーが大きく変わります。

大盛りの注文を控えるだけで、カロリーをぐっと抑えることができます。



大盛り 250g
420kcal

↑ **170kcal増**



普通盛り 150g
250kcal

↓ **50kcal減**



小盛り 120g
200kcal

栄養成分表示を確認しよう

食品のパッケージにかかれている「栄養成分表示」。いまいち見方が分からない…という方も多いのでは。

栄養成分表示は、生活習慣病予防や健康増進に関連する成分について、表示が義務化されているものです。自分の健康管理に、上手に活用してみましょう。

肥満が気になるけど
どっちをえらんだらいいの？



栄養成分表示 1カップ(000g) あたり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇.〇g
炭水化物	〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

外食やコンビニ弁当、スーパーの総菜などを選ぶときに気を付けたいのが、カロリーオーバーと脂質・塩分の摂り過ぎです。栄養成分表示を見て「エネルギー・脂質・食塩相当量」の低い方を選びましょう。

健保広報誌「アントレ」No.119 で
栄養成分表示の見方を紹介しています！

https://www.mitsubishielectric-kenpo.or.jp/ebook/no119/#target/page_no=7



調理法でカロリーは変わります

同じ食材でも調理法によって、カロリーを大きく減らすことができます。

豚ロース 脂身つき 100g

ロースカツ(カロリー485kcal)

生姜焼き(カロリー340kcal)



豚しゃぶ(カロリー295kcal)

カロリー
高

揚げる

炒める

焼く

茹でる・蒸す

低

生鮭 80g



サーモンフライ(カロリー295kcal)

ムニエル(カロリー170kcal)

塩焼き(カロリー110kcal)



毎日少しずつ歩いてみませんか？

一度に多くの歩数を歩くことができなくても、少しずつ歩数を積み重ねることをまずは意識してみましょう。
歩く楽しみを見つけると、継続意欲もアップします。

【達成基準】

基本項目①～③の
いずれか1つ以上を

50日以上
クリアすること

【基本項目】

〈紙記録・Web共通〉

- ① 朝や昼休みなど、合間を見つけて歩く
- ② 草花などの自然や、史跡、看板、建物など街並みを観察しながら歩く

〈Web限定〉

- ③ 九州ウォーキングラリーで観光名所をめぐりながら歩く

専用アプリで
毎日の記録が
不要に！



健康チャレンジ専用アプリを使うと、歩数データが記録表に自動で入力できます。

アプリの初回登録時の健保コード

MHP

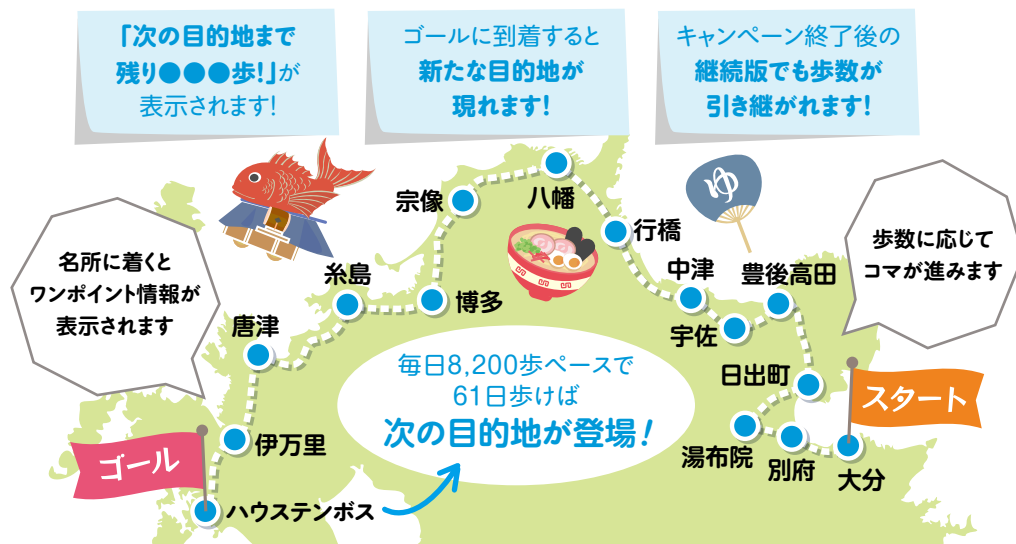
正しい姿勢で運動量をアップ！

健康づくりには歩くフォームも大切です。フォームが悪いと、腰やひざを傷める原因にもなりかねません。あごをひき、正しい姿勢で歩きましょう。

- 視線はまっすぐに背筋と腰を伸ばす
- 歩幅にあわせて腕の振りを大きく
- ひざを伸ばして歩幅は1cmでも広く
- つま先でけり、かかとから着地
- シューズは足にフィットしてはき慣れたもの

九州の地を旅しよう！

健康チャレンジキャンペーンWeb限定企画「健チャレウォーキングラリー」に参加してみませんか。1日の歩数をWeb版に記録すると距離を自動換算します。



歩数連動機能の設定をすると、**アプリを起動する度にウォーキングコースの記録(歩数)と、ポイントが更新**されます。また、以下のデータも更新されます。

- チーム戦のポイント
- ウォーキングラリーの歩数
- コースクリア率や達成状況、現在の順位
- 管理者画面での表示 など

※Android、iPhoneで利用可。

※GoogleFit連携機能は廃止となりました。スマホと歩数を連携したい場合は健チャレアプリをご利用ください。

※継続ボーナス(クローバマーク)は、**記録を入力し「保存する」ボタンを押し**た時のみ獲得できます。歩数連動では獲得できませんのでご注意ください。

筋力が落ちたな…と感じていませんか？

日常のさまざまな動作を支えてくれる筋肉は、
使わないとどんどん退化し、やがて生活に影響が出てくることも。
年齢をいくつ重ねても、シャキッと元気で過ごせるように、さあ、今日から筋肉を鍛えましょう！

【達成基準】

基本項目①、②の
いずれか1つ以上を
50日以上
クリアすること

【基本項目】

- ① 腕立て伏せまたは腹筋を5回以上する
- ② 10秒でできるトレーニングをする

10分運動をプラス

10秒のトレーニングでは物足りない方は、プラス10分運動してみませんか。家でも手軽にできる運動で、リフレッシュしましょう。



<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus10/>

厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」

自力で立ち上がれなくなる…かも！

30歳代のときに片足で立ち上がる筋肉がないと、80歳代になったときに自力で立ち上がることができなくなるとわれています。これは、立ち上がるときに使う足の筋肉量が、加齢により減少するためです。

このように“年齢の影響で衰えやすくなる筋肉”は、じつは「立つ」「歩く」など日常の動作で使う大切な部位にあることが多いのです。

厚生労働省：eヘルスネットより

10秒でできるトレーニング

短い時間でも毎日続ければ、健康の蓄えができます。10秒で簡単にできるトレーニングで、筋力アップを目指しましょう。



<https://www.youtube.com/watch?v=WEIEm2c7HO0>

■ ナロースクワット編

ふくらはぎのハリを改善するエクササイズです。



<https://www.youtube.com/watch?v=Pxc41TXlufo>

■ 太ももストレッチ編

太ももやせに効果があるエクササイズです。



<https://www.youtube.com/watch?v=qR7RKv63dh4>

■ 胸椎ストレッチ編

壁を使って肩こりを改善するエクササイズです。



健康保険組合連合会ホームページより <https://www.kenporen.com>

正しい姿勢を保つことを意識していますか？

スマートフォンやパソコンを見る時間が長い現代人は、姿勢が悪くなりがちです。
姿勢が悪いと、見た目が老けるだけでなく、内臓の機能も低下してしまいます。
意識して姿勢を正してみませんか。

【達成基準】

基本項目①、②の
すべてを
50日以上
クリアすること

【基本項目】

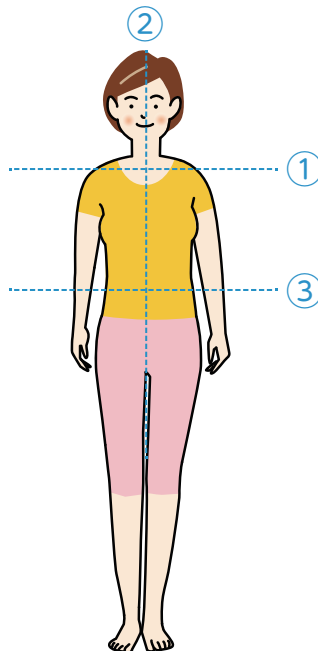
- ① 普段の生活で背筋を伸ばし、姿勢を正すことを意識する
- ② 椅子に座るときは、背もたれやひじ掛けに体重をかけないように心がける

チェックのコツ

大きな鏡や、窓ガラスに映る自分の姿勢を確認しながら行ってみましょう。
家族に見てもらってもいいでしょう。

正しい姿勢の見本

正しい姿勢を意識して、インナーマッスルを鍛え、内臓が正しい位置に戻ります。
内臓の位置がずれていると、本来の機能が低下してしまい体調不良につながることも。背筋をぴんと伸ばすことを心がけることで、体の見た目も内側も美しくなります。



正しい立ち方の見本

正しい立ち方をチェックする際は、両足のかかとを揃えて、つま先を少し開きましょう。両腕は肩の力を抜いて、体の横に下げましょう。

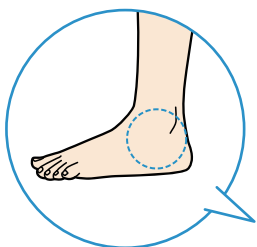
■POINT 両肩を同じ高さにし、
骨盤の上の端(ウエストライン)と
肩を水平にする

- ① 肩
 - ② 正中線(鼻とおへそを結んだ背骨のライン)
 - ③ ウエスト
- ①②③のラインが垂直に交わっていることを意識して立ってみましょう。

大切な5つのポイント

- ① 耳たぶ
- ② 肩山(肩の一番端の部分)
- ③ 足の付け根(骨盤の上から手のひら1枚分の位置)
- ④ ひざこぞうの裏側
- ⑤ くるぶしの指2本分前
(つま先とかかとの真ん中よりやや後ろ)

- 横から見たときに、5つのポイントが垂直に縦に並んでいることを意識しましょう。
- お腹に力を入れ、お尻を引き締め、頭のてっぺんを上へ引き上げましょう。



スキマ時間を有効に活用してみませんか？

運動にまとまった時間をとることができない方でも、
手軽にスキマ時間でできる運動があります。
通勤中に、家事の合間に、体を動かしてみましょう。

【達成基準】

基本項目①～④の
いずれか1つ以上を
50日以上
クリアすること

【基本項目】

- ① 歩くときに大また歩き、または早歩きを意識する
- ② レジ待ち、信号待ちなどに、かかとの上げ下げ運動をする
- ③ 電車内、洗い物中などに、つま先立ちをする
- ④ 歯磨き中、料理中などに、お尻ひきしめ運動をする

お尻ひきしめ運動

家事の合間や歯みがき中にお尻の筋肉を鍛えてみましょう。

- ① 息を吐きながらお尻の穴をキュッと締めるように力を入れて、3秒間静止します。
- ② ゆっくり息を吸いながらゆるめます。
- ③ ①と②を2～3回繰り返します。

大またウォーキングを効果的に行うために

普段の歩き方を、大またで「早歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返す歩き方に見ませんか。

通常のウォーキングに比べて適度に負荷がかかるので、脂肪燃焼や筋力アップ、血圧や血糖値の改善など、より高い運動効果が見込めます。



スキマ時間でながらフィットネス

デスクワークで長時間座ったままになっていませんか？ 同じ姿勢を続けていると、脚がむくんだり、冷えてきます。これは脚の血液の巡りが悪くなり、老廃物がたまってしまからです。

そんなときはふくらはぎのトレーニングがおすすめです。ふくらはぎの筋肉は脚に流れる血液を、心臓へと押し上げるポンプのような役割を果たしています。心臓から遠い位置にあるふくらはぎを鍛えることで血流がよくなり、むくみや冷えの改善につながります。手軽なフィットネスとして、スキマ時間に取り入れてみませんか。

外で

信号やバスを待っているとき



屋内で

レジ待ちやエレベーター待ちで



ふくらはぎトレーニング

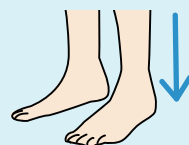
①

両足で立ってかかとを上げる



②

ゆっくりとかかとを床につける



自分のペースで走ってみませんか？

「またランニングを始めたい!」と思った人も、「これから始めたい」と思った人も、無理なく楽しく続けるために、自分の体調と相談しながらランニングを楽しみましょう。

【達成基準】

基本項目を
6週以上
クリアすること

【基本項目】

週に1回5km、
もしくは20分走る

走るときのNGマナー



歩行者を猛スピードで 追い越さない

歩行者を追い越す際は、間隔を空けたり、スピードを落としましょう。



他のランナーを 無言で追い越さない

無言のまま追い越そうとすると、接触事故につながる恐れがあります。



黒ずくめの 服装で走らない

不審者ではなくランナーだと瞬時にわかるように、夜間はもちろん早朝でも目立つウェアや反射具を着用しましょう。

焦らずゆっくり始めよう

ランニング初心者やひさしぶりにランニングをする人の場合、いきなり飛ばさないように気をつけてください。まずはウォーキングや軽いジョギングから始め、徐々にペースや距離を伸ばしていきましょう。



準備運動を 忘れずに!

筋肉や関節が固くなっている可能性があります。ランニング前と後にはストレッチをしっかりと行いましょう。特にアキレス腱や膝、腰まわりのストレッチは重点的に。



シューズの状態を チェック!

長い期間履いていなかったランニングシューズは、ソールやクッションが劣化しているかもしれません。足に合ったシューズ選びが、快適なランニングにつながります。



無理のない スケジュールで!

最初から「5km走る!」と意気込むと、疲れやモチベーションの低下につながることも。まずはウォーキングをおりまぜながら、少しずつ体を慣らししていくのがおすすめです。



こまめな 水分補給を!

暑い季節はもちろん、涼しい日でも水分補給は欠かせません。水分不足はパフォーマンス低下や疲労の原因にもなります。喉が渇く前に、こまめに水を飲む習慣をつけましょう。

体のサインに敏感に

少しでも体に痛みや違和感を感じたら、無理をせず休むことが大切です。「少しくらいなら…」と我慢すると、膝やかかるとに大きなダメージが起きることがあります。無理せず、少しずつ感覚を取り戻しながら余裕をもってランニングを楽しみましょう!



体操で全身運動をしてみませんか？

子どもが夏休みに行うイメージが強い“ラジオ体操”。じつは大人にも高い健康効果があります。
伸ばす部分、曲げる部分を意識してすると、より高い運動効果が得られます。

【達成基準】

基本項目を
50日以上
クリアすること

【基本項目】

1日1回ラジオ体操を行う

聞きながら、見ながら体を動かそう

“ラジオ体操第一”は、年齢や仕事に関係なく、誰でもできる動きを中心に、体全体の筋肉や関節をバランス良く動かすことができます。“ラジオ体操第二”は第一よりも運動強度が強く、筋肉や関節を柔軟にするダイナミックな運動で、血行促進や内臓の動きを活発化させます。

ラジオの音に合わせながら、もしくはYouTubeなどの動画配信を見ながら、正しく体を動かしてみましょう。

ラジオ体操 第一

腕を振って足を曲げ伸ばす運動 (8回くり返す)

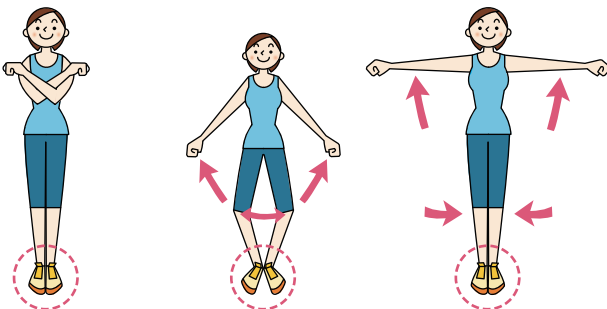
腕と足を刺激することで、全身の血行を促進させます。

血行促進

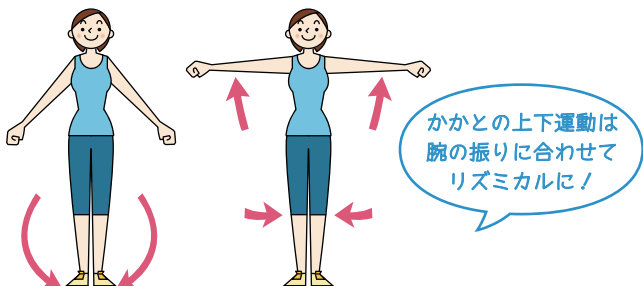
肩こり予防

転倒予防

① かかとを引き上げ腕を交差した状態から、腕を横に振って足を曲げ伸ばします。



② 腕を振り戻して交差しながら、かかとを下ろします。



ラジオ体操 第二

胸を反らす運動 (4回くり返す)

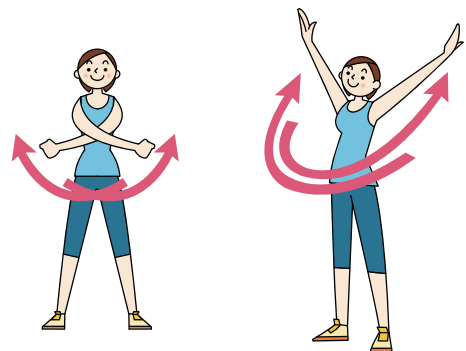
正しい姿勢をつくり、呼吸器官の働きを促進させます。

正しい姿勢づくり

血行促進

呼吸機能アップ

① 息を吸いながら、腕を斜め上にあげて胸を反らします。



② 息を吐きながら胸を深く交差します。



寝る前ストレッチを取り入れてみませんか？

心身の回復に重要な睡眠。なかなか寝つけなくて困ったことはありませんか。
寝る前にちょっとした工夫をすることで、心地よい眠りに入ることができます。

【達成基準】

基本項目を
50日以上
クリアすること

【基本項目】

寝る前に1部位以上
ストレッチをする

寝る前のストレッチで得られる効果

心地よく寝つくためには、手のひらや足の裏から体にこもった熱を逃がすことが大切です。それにより脳は温度を下げて休もうとするからです。赤ちゃんや子どもが寝る前に手足がぼかぼかするのはこのためです。

ストレッチには筋肉の緊張をほぐし、全身の血行をよくする効果があることから、指先や足先などが温まり、そこから上手に熱を発散させることが期待できます。

寝る前に最適なのはどんなストレッチ？

寝る前には、ゆっくりと筋肉を伸ばして柔らかくするストレッチが適しています。これにより筋肉の緊張やコリをほぐし、血行をよくすることができます。

特に、腹式呼吸を上手に使って、ゆっくり呼吸をしながら全身がリラックスする状態を作りましょう。

背中側のストレッチ（20秒×2～3回）

- ①足を伸ばして床に座ります。背中を少し丸めて手を伸ばし、つま先あたりを持ちます。曲げるのがつらい人は、ふくらはぎを持っても大丈夫です。



- ②ゆっくりと上体を倒し、体の後ろ側全体を気持ちよいと感じる程度に伸ばします。



腰のストレッチ（20秒×2～3回）

- ①仰向けに寝て、両手で一方の膝をかかえて、反対側の肩に向けてひざをゆっくり引き上げます。



- ②終わったら反対側も行います。腰からお尻にかけて、気持ちよいと思う程度に伸ばしていきましょう。



注意 がんばってしまうと脳が目覚めてしまい逆効果に。ゆっくりと行うのがコツです。

面倒だからとシャワーだけで済ませていませんか？

入浴タイムは1日の終わりに、体や心をリフレッシュするためのゴールデンタイムです。

効果的な入浴は、溜まった疲労を回復させ免疫力も高まります。

【達成基準】

基本項目を
6週以上
クリアすること

【基本項目】

週に2回、シャワーだけでなく
湯船につかる

ゆっくり入浴タイム

お風呂は精神的にも肉体的にもリラックスできる場所。「温熱作用」で新陳代謝が活発になり、体の老廃物を取り除けます。また、血管を広げ、血液循環をよくするという作用もあります。就寝前にぬるめのお湯にゆったりとつかりたいものです。



入浴剤で気分をリフレッシュ

市販の入浴剤は数多くありますが、昔ながらの手づくりの入浴剤はいかがでしょう。菖蒲(しょうぶ)や柚子は有名ですが、季節によっては桃、りんご、バラの花などがあります。特に冬の寒い日は、しょうがの絞り汁を入れると体が温まる効果が期待できます。(ただし皮膚の弱い方はご注意ください)

半身浴の方法

- ① お湯の温度は38～39℃にします。(冬場なら40℃前後)
- ② 上半身(心臓)をお湯から出して、15～20分ほどつかります。
- ③ 寒いと感じたら、お湯を浸したタオルを肩にかけてもOKです。
- ④ 浴槽にフタをすると、蒸気がこもってより効果的です。
- ⑤ 5分ほど過ぎると汗が自然と出てきます。

注意 半身浴で寒さを感じたり、体が十分温まらなかったときには、無理に続ける必要はありません。また、肩こりがつらい場合は、肩までお湯につかって血行を促したほうがよいでしょう。

仕事や家事、人付き合いに追われいませんか？

仕事や家事、勉強に追われていると、つい自分のための時間を後回しにしてしまいがちです。
そんなときこそ、「自分の時間」を意識的に大切にすることが重要です。

【達成基準】

基本項目を
50日以上
クリアすること

【基本項目】

1日30分以上、自分の好きなものや趣味の時間をつくる

自分の時間をつくるコツ

スマートフォンを遠ざける

通知をオフにするなど、スマホやSNSから離れ、自分の時間をしっかり味わいましょう。

同じことをくり返さない

同じ場所、同じことをくり返すと、飽きてしまうことも。時には別のことにチャレンジしてみましょう。

朝時間も活用

朝の時間を有効に使うと、一日がスムーズにスタートし、心に余裕が生まれます。気分が向上し、充実した一日を過ごせます。

自分の時間を持つことのメリット

「自分の好き」を行う時間は、ただの休憩ではありません。心の余裕を取り戻し、自分を大切にするための時間です。どんなに忙しくても、自分のための時間を意識的につくってみましょう。

リラックスできる



好きなことに没頭する時間は、日々のストレスから解放される貴重な時間になります。余計な悩みを忘れ、気持ちがスッキリします。

自分と向き合える



忙しい日々の中では、自分の気持ちや考えを見つめ直す時間が不足しがち。自分だけの時間を確保することで、今の自分の状態に気づくことができます。

自己成長につながる



自分の好きなことを続けることで、新しい知識やスキルを身につけることができます。小さな達成感を積み重ねることで、自信も生まれてきます。

人とのつながりが広がる



趣味を通じて、新たな出会いやコミュニティが生まれることも。共通の話題があると、会話が弾みます。

スマートフォンを使い過ぎていませんか？

スマートフォンを使い続けていると、脳の情報処理が追いつかなくなり疲れが溜まってしまいます。
スマホから距離を置いて、脳の疲れを取り除いてあげましょう。

【達成基準】

基本項目①～③の
いずれか1つ以上を

50日以上
クリアすること

【基本項目】

- ① 1日のスマートフォンを見る時間を減らす
- ② トイレやお風呂にスマートフォンを持ち込まない
- ③ 食事中にスマートフォンを見ない

一日のうち、どれくらいスマホを見ている？

あなたは一日の中で、どれくらいの時間スマートフォンの画面を見えていますか？
調査によると20代の男性では3時間26分、女性は3時間28分も画面をながめているといわれています。「自分はそんなに使っていない」と思っている、無意識に画面をながめているかもしれません。

NHK放送文化研究所：2021年「メディア利用の生活時間調査」

スマホに依存していませんか？



- ☒ スマホが手元にないと落ち着かない
- ☒ スマホの充電が切れることに大きな不安を感じる
- ☒ 朝起きたときから夜寝る直前まで、スマホをチェックしている
- ☒ 食事中や会話中にも、ついスマホを見てしまう
- ☒ トイレや入浴中にスマホがないと時間がもったいないと感じる

朝起きたときから夜寝るまでスマートフォンを使い続けていることは、脳をずっと働かせている状態と同じです。脳が疲労してしまうと、ささいなことでイライラしたり、なかなか寝付けなくなるなど、日常生活にも大きな影響ができてしまいます。

汚いスマホと食事する？

「スマートフォンの画面は、トイレの便器より何倍も汚い」という話が一時話題になりました。汚れ具合は研究によってまちまちですが、一日に何度も触るスマホの画面に、雑菌がついていることは容易に想像できます。

トイレにスマートフォンを持ち込んだとき、手を洗う前にスマホを触っていませんか？そして、そのまま画面を除菌しないで、食卓にのせていませんか？

衛生面から考えても、トイレや食事中にスマートフォンを使うことは、避けるべきですね。



スマホの使い過ぎを防ごう！

スマートフォンを日々の生活から完全に断ち切ることはむずかしいですが、ちょっとした工夫で画面をながめる時間を減らすことができます。無駄に使い過ぎないために、まずはスマートフォンの機能を活用してみませんか。

画面をモノクロ設定に

ゲームや動画の表示がモノクロになると、見る楽しさが薄れて、おのずとアクセスする頻度が減りやすくなります。

利用時間や頻度をチェック

iPhoneなら「スクリーンタイム」、Androidなら「Digital Wellbeing」で、どれくらいスマホを使っているか把握しましょう。

緊急性の低い通知はオフ

SNSなど重要度が低いアプリの通知はオフにしましょう。通知がいつ届くかなど、気になることがなくなります。

おやすみモードを設定

就寝の2時間前を目安に「おやすみモード」を設定しましょう。寝室にはスマホを持ち込まないようにしましょう。

1日3回、お口のセルフケア、できていますか？

歯みがきをすると口の中がスッキリしますね。

1日3回磨くことも続けていると習慣になります。

自分に合ったお気に入りの歯ブラシや歯磨き剤があると、歯磨きタイムも楽しくなります。

【達成基準】

基本項目を
50日以上
クリアすること

【基本項目】

毎食後に歯の手入れをする



出血が続くようであれば、歯科医師に相談してください。

プロケア・セルフケアが重要

歯は2つのケアで、トラブルを予防することが重要です。

〈プロケア〉

歯科医院などで、定期的に歯みがき指導や予防処置を受ける

〈セルフケア〉

歯科医師や歯科衛生士のアドバイスに従って日常のお口のお手入れをする

正しい歯みがきの方法

歯ブラシは、歯の表面は直角に、裏は45度の角度で当てます。歯と歯ぐきの境目にも毛先が当たるようにしましょう。



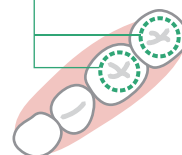
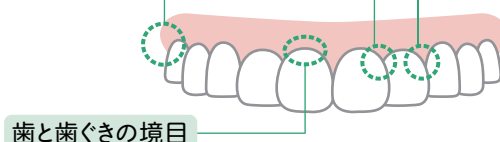
■磨き残しやすい所

一番奥の後ろ側

となり合った歯と歯の間

奥歯などの溝

歯と歯ぐきの境目



歯垢の除去には歯ブラシでていねいにブラッシングすることが大事です。歯と歯の間までは十分に除去できていないことがあります。

よい歯ブラシの選び方

どんなにていねいに磨いていても、歯に合った歯ブラシを使わなければ効果がありません。自分の歯に適した歯ブラシを選びましょう。また、歯ブラシは長く使い続けず、「毛の弾力が弱ったかな」と思ったら、取り替えましょう。

■よい歯ブラシの条件

- ① ブラシの部分が小型がおすすめ。大きすぎると、口の中で細かい動きができません。
- ② 材質はナイロン製が無難。
- ③ 毛束は3～4列。
- ④ 柄はまっすぐ。
- ⑤ 毛のかたさは、中程度が基本。痛みや出血がひどいときは、しばらくの間、柔らかいタイプでもOK。



デンタルフロスや歯間ブラシを、使いこなしてみませんか？

虫歯や歯周病を予防して、いつまでも自分の歯でおいしく食べられるようにしましょう。
特に歯周病は万病の元。デンタルフロスや歯間ブラシなどできちんと汚れを落とすことが大切です。

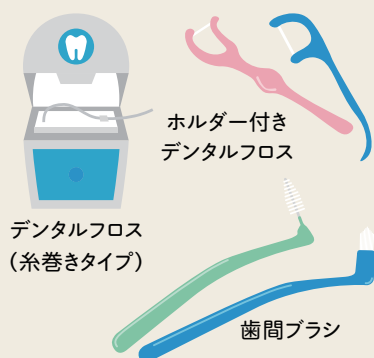
【達成基準】

基本項目を
6週以上
クリアすること

【基本項目】

週に2回以上、歯間ブラシや
デンタルフロスを使って歯の
手入れをする

歯間用品



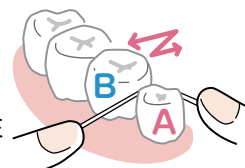
成人の約8割がかかっている歯周病

歯を支える歯肉が炎症を起こして重度になると、歯がぐらぐらして、やがて抜けてしまう怖い病気「歯周病」。歯肉炎は初期段階では自覚症状がないため、知らず知らずに悪化してしまいます。歯周病はやがて、歯の問題だけではなく、動脈硬化や糖尿病など全身に悪影響を与えてしまいます。



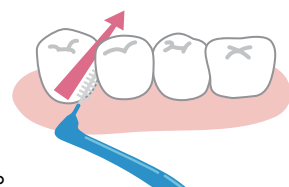
デンタルフロスの使い方

- ① 歯と歯ぐきの間の痛くない所までフロスを入れる
- ② のこざりを引くようにゆっくりと歯と歯の間に通す
AとBの歯側にフロスを押しつけながら上下に4～5往復、歯垢をかき出すようにこすりましょう。



歯間ブラシの使い方

- ① 歯間ブラシは鏡を見ながら、鉛筆を持つように持つ
- ② 歯間ブラシの先端を斜め上に向けてるようにして挿入する
※下に向けてと歯ぐきが傷つきやすくなるため。
- ③ 歯間ブラシを水平にして、歯と歯ぐきの境目に沿わせ2、3回動かして歯垢を落とす



外側からだけでなく、内側からもきれいにしましょう。

出血が続くようであれば、歯科医師に相談してください。

“家飲み”で、お酒の量が増えていませんか？

時間や支払が気にならない“自宅飲み”や“オンライン飲み会”は、
酒量のコントロールがしにくく、長時間にもなりがちです。

肝臓には免疫を高める働きがあるので、感染症を防ぐためにもいたわることが大切です。

【達成基準】

基本項目を
6週以上
クリアすること

【基本項目】

休肝日を週に2日以上設ける

休肝日をつくれない人のために

- 休肝日と決めた日は早めに食事を摂る。
- 「仕事が休みの日はお酒を飲まない」を心がける。
- 休肝日の食事は、お酒のつまみになりそうな献立にしない。
- 必ず家族と食事をすると決める。
- どうしても口寂しいときはノンアルコールビールなどにする。

お酒の量の目安(1日の平均)

お酒を飲む日は
適量を守りましょう！

	ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎	酎ハイ	ワイン
						
	アルコール 5%	アルコール 15%	アルコール 43%	アルコール 25%	アルコール 5%	アルコール 12%
男性	中びん1本 (500ml)	1合 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)	グラス1/2杯 (100ml)	ロング缶1本 (500ml)	グラス2杯弱 (200ml)
女性	中びん1/2本 (250ml)	1/2合 (90ml)	ダブル1/2杯 (30ml)	グラス1/4杯 (50ml)	ロング缶1/2本 (250ml)	グラス1杯弱 (100ml)

厚生労働省:「健康日本21」/「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」より作成

飲み過ぎを減らすコツ

環境から変える

- 冷蔵庫には、1日に飲む分だけを冷やす
- 「量より質」で高価なお酒にする
- グラスを小さくする
- ボトルのお酒は薄めにつくる

時間ルールを決める

- 21時以降はお酒を飲まない／量を減らす
- 夕食と飲酒を同時に終える



だらだら飲みで
お酒の量が増えないように
心がけましょう！

お酒を減らすことのメリットを考える

〈体へのメリット〉

- 眠りが深くなる
- 朝の目覚めがよくなる
- 肌あれが改善する
- 下痢をしなくなる



〈生活へのメリット〉

- 家族だんらの時間ができる
- 自分の時間がもてる
- お金が貯まる

腹囲や体重、増えてきていませんか？

食事の量は変わらないのに、最近お腹が出てきたと悩む方は多いのでは…？

運動が苦手な人や食事のコントロールが苦手な人も、
まずは毎日の体重の変化を把握することから始めましょう。

【達成基準】

基本項目を
50日以上
クリアすること

【基本項目】

決まった時間に体重を測る

「測るだけダイエット」でなぜ痩せる？

太る&肥満になるには必ず原因があります。自分の太った原因を見つけ、原因となった行動を排除し対処していくことが、ダイエット成功への近道です！

毎日自分の体重を測り、増減の変化を記録する作業を続けることで、「何が原因で太ったのかに気づき、自然と肥満の原因となる食生活や生活習慣を見直し、改善できるようになる」という理論をベースにしたダイエット法です。

「測るだけダイエット」の方法とコツ

文字通り、毎日決まった時間に体重計に乗って、体重を記録するのが『測るだけダイエット』の方法です。よりダイエットを成功させるためのコツをご紹介します。

決まった時間に体重を測る

- 朝はトイレ(排尿、場合によっては排便)のあと
- 夜は夕食後
- 朝晩の2回の測定がおすすめ。

朝に比べて夜は体重が増えているのが普通ですが、500g以内に収まっていればOK。ここで1kg以上増えていたら、昼食や夕食の摂取カロリーが多かったかもしれません。

50g単位で計測できる 体重計を使う

- 1日50g、1ヵ月1.5kg程度の体重減が目標。
- やる気を持続させるためにも、小さな減量も確認できる体重計がおすすめ。



「測るだけダイエット」で得られる効果

体重の変化を目で見て楽しんだり、励みにできるようになったら、自分なりに運動を加えたり、夕食を少なめにするといった工夫を取り入れてみましょう。体重がより順調に減っていくことが満足感につながることも間違いなしです。

「測るだけダイエット」を実践すると、「遅い時間に夕食を食べ過ぎていた」といった原因に気づく人が多くみられますが、他の原因も探ってみましょう。

声を出してあいさつや感謝を伝えていますか？

あいさつは、職場や家庭の雰囲気をも明るく活性化させます。
日頃、コミュニケーションのとり方に自信がないと感じている方におすすめです。

【達成基準】

基本項目①～③の
すべてを

50日以上
クリアすること

【基本項目】

- ① 家庭や職場などで、声に出してあいさつをする
- ② 相手の目を見て、笑顔であいさつをする
- ③ 誰かに感謝を伝える

あいさつはコミュニケーションの入口です！

あいさつは相手と話す「きっかけ」をつくってくれます。職場やご家庭などで「おはようございます」と声をかけたとき、相手から返事がありましたか？どんな声、態度や表情でしたか？

元気がないようなら「何か心配なことがある？」という言葉が続くでしょうし、明るくうれしそうな声なら、「何かいいことがあった？」と聞きたくなりますね。こうして会話が続くことで、相手とよい関係を作っていくことができます。



感謝の気持ちを伝える大切さ

「ありがとう」という感謝の気持ちを伝えることは、人間関係を良くする上で格別な効果があります。感謝の言葉を声に出すことで自然と笑顔になりますね。また、何よりも感謝する相手を探すことは、嬉しいことや楽しいことを見つけやすくなり、ポジティブな気持ちになります。

あいさつは自分から元気よく

あいさつは、人間関係の基本。
自分から進んで
元気なあいさつをすることで、
相手によい印象を与えます。



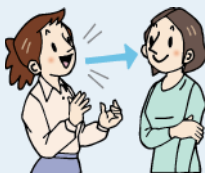
感謝の気持ちを言葉にしよう

感謝をされて喜ばない人はいません。
折りに触れて、「ありがとうございます」と
感謝の気持ちを言葉にして
伝えるようにしましょう。



相手の話をよく聞こう

信頼関係を築くための第一歩は、
相手の話をよく聞き、理解すること。
聞き上手は
コミュニケーション上手に通じます。



笑顔でほめよう、うなずこう

よいコミュニケーションのポイントは、
笑顔でほめる、うなずくといった、
相手を理解し認める態度を
とることが大切です。



目の休憩、意識していますか？

人が外部から受ける刺激の80%は、目からの視覚情報だと言われています。
意識的に目を閉じて、外部からの情報を遮断してみましょう。

【達成基準】

基本項目①、②の
すべてを
50日以上
クリアすること

【基本項目】

- ①目や首のマッサージをする
- ②1分間目を閉じて目を休ませる

目のマッサージ

目のまわり

眉の上、目の下、頬骨に沿って、
ゆっくりと指圧する。



目をスッキリ

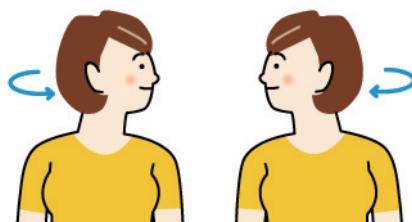
眉毛の真ん中に親指と人差し指を
当て、回すように押す。



首のマッサージ

左右に回す(5～10回)

ゆっくり首を右真横に向けて、正面に
戻ったら左真横に向ける。



首たおし(5～10回)

手を頭の後ろに組んで、あごをつける
ように、ゆっくり頭を前に倒す。



目をいたわるポイント

- 照明は明るすぎず、暗すぎないように。
- 小さな字を長時間見続けない。
- 目がごろごろしてきたら、意識的にまばたきをして、涙の分泌をうながす。
- 点眼薬には防腐剤が入っているので、乱用しないように注意する。

目を休めましょう

パソコンやスマートフォンを長時間見続けていたり、
読書や細かい手作業で近くのものを見続けると、目が
重い・痛い・かすむなどの症状を感じてきます。これは
目を酷使しているサイン。1時間作業をしたら、いっ
たん手を止めて目を休ませましょう。
また、蒸しタオルなどで目元を温めると、血行がよくなり
目の周りの筋肉がほぐれ、より疲れが癒やされます。



ランチタイムを有効活用してみませんか？

このコースは、組織や任意で5名以上のグループをつくり取り組むコースです。
ランチの時間をグループメンバーの交流の場として、活用してみましょう。

【達成基準】

基本項目を
2ヵ月で3回以上
クリアすること

【基本項目】

5名以上のグループをつくり
ランチ会を行う

ランチケーションのコツ

「ランチケーション」とは「ランチ」＋「コミュニケーション」を組み合わせた造語です。ランチケーションを機会に、普段仕事で関わらない人たちとの親睦を深めてみませんか。

ただ、仕事の都合などが分からないため、タイミングを逃すこともありますね。例えば「毎月5がつく日はランチケーションの日」など、前もって予定を決めておくとよいでしょう。



ランチタイムを活用しよう！

毎日忙しくしていると、職場の人たちとのコミュニケーションが不足しがちで、同じ部内でも会話を交わしたことがないメンバーが増えてはいませんか。今年転入してきた仲間や新入社員も含め、ランチをコミュニケーションの機会にしましょう。日々の健康づくりの話や、趣味などをテーマに情報交換をするのも効果的です。大人数ならではの楽しみ方を取り入れて、ランチタイムを充実させてみましょう。

ランチケーションのアイデア

持ち寄りランチ会

メンバーが好きなお弁当や料理を
持ち寄ってシェアして楽しむ

アクティブランチ会

ウォーキングで体を動かした後に
ランチを楽しむ

ヘルシーランチ会

低カロリー・高タンパクなランチを
持ち寄ったり、食べに行く

アニバーサリーランチ会

メンバーの記念日や誕生日を
みんなで祝う

ボードゲームランチ会

簡単なカードゲームやクイズをしながら
ランチを楽しむ

国際ランチ会

世界各国の料理をテーマにした
メニューを楽しむ



知らず知らずに体を冷やしていませんか？

季節を問わず体が冷えていると、肩こりや、不眠、便秘や下痢など、日々の生活にも影響が。
体を冷やさない工夫を意識してみましょう。

【達成基準】

基本項目①～③の
すべてを
50日以上
クリアすること

【基本項目】

- ① 冷たい飲み物を飲まない
- ② 魚を食べる
- ③ 服装に気を付ける

夏も冬も三首を冷やさない

体の冷えは、夏でも起きます。エアコンの低い温度設定や、風に直接当たることが体を冷やす原因になります。また、冷たい飲み物や食べ物の摂り過ぎにも注意しましょう。

体を冷やさないためには、「3つの首」である首・手首・足首をしっかり温めることが大切です。

首

夏はスカーフを巻く
冬はマフラーや
ハイネックを着る



手首

手首のサポーターをつける
手袋をつける

足首

夏は足首が隠れる靴下を
冬はハイソックスの靴下や
レッグウォーマーを履く

体を温める飲み物・冷やす飲み物

冷え性の改善には、体の中から温まることが大切です。

体温よりも温度が冷たい飲み物は、内臓を冷やしてしまいます。内臓が冷えると、血行が悪くなって、さらに手足が冷えることにつながってしまいます。

喉がかわいたとき冷たい飲み物がほしくなりますが、できる限り常温や体温以上の飲み物にしましょう。

また、甘い飲み物や甘い食べ物も体を冷やすことにつながります。食べ過ぎないように注意しましょう。

体を温める飲み物

- 白湯
- 紅茶・ウーロン茶
- ほうじ茶・玄米茶
- 生姜湯・甘酒
- ココア
- 赤ワイン・日本酒



体を冷やす飲み物

- コーヒー
- 緑茶
- 麦茶・ハトムギ茶
- ビール・ウイスキー
- 牛乳
- 南国系フルーツのジュース



お茶は種類によって体を温めるものと、冷やすものがあります。発酵している飲み物は体を温める効果があります。ホットドリンクでもカフェインが含まれている飲み物は、体を冷やす作用があります。

体を温める食材を覚えるポイント

体を温める食材といえば、生姜や根菜などがありますが、じつは魚も体を温める効果があるといわれています。特に北の海で獲れるものや赤身の魚は、温めるはたらきがあります。例えば、寒い海で獲れる鮭、赤身の鰹が代表的です。

また、青魚は血流を改善するといわれているため、体の冷えを改善する効果が期待できます。



冬に旬を迎える食材や土の中でできる根菜は体を温める
夏に旬を迎える食材や地上にできる野菜は身体を冷やす