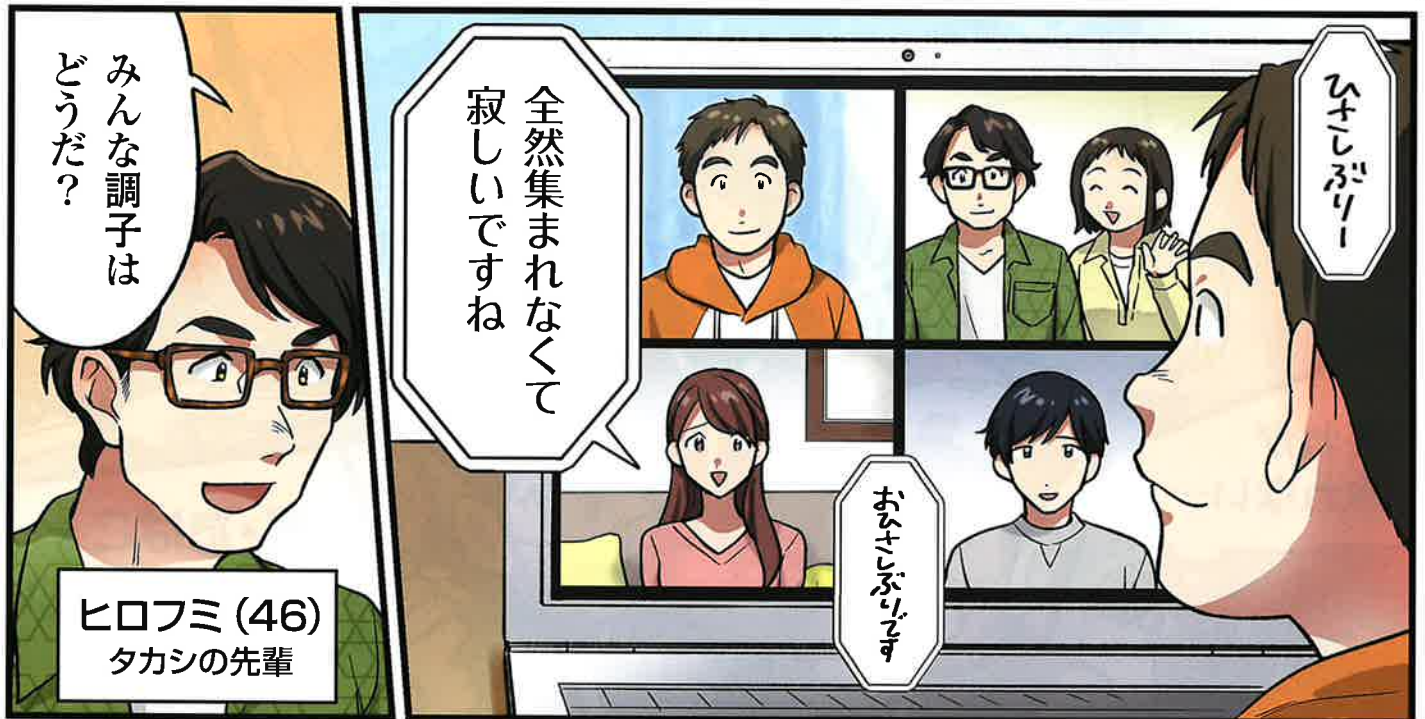


あなたが変わる!

習慣!チェンジ!







タカシの場合 **食** プチご褒美に注意!



誰でも簡単にできる!

栄養3・3 EAT

※ 外食時やスーパー・コンビニで惣菜を買うときにも!

3食 朝食・昼食・夕食の1日3回の食事をしっかり食べること

3色 毎食「3色食品群」の食品をそろえて食べること

① 緑色の食品

体の調子を整える



野菜や海藻、くだものなど

② 赤色の食品

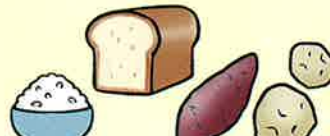
血や肉をつくる



肉、魚、卵、大豆、牛乳など

③ 黄色の食品

働く力になる



ご飯、パン、芋、砂糖、油など

★ 食べる順番 → ① → ② → ③ が太りにくい!

甘いおやつは
1日1つ
なるべく
朝か昼間に
食べるといいぞ



手のひら
1杯が目安だよ

100g

さらに野菜を今より
1日100g増やせると
おいしいね



次は君だ!

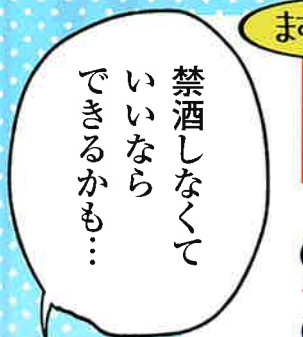
これくらいなら
できるかも...!
やってみる!



ご褒美は
休日にね

寝る前にお腹一杯
食べるのはNGよ

ヒロフミの場合 酒・たばこ 心の拠り所はほどほどに！



まずはここから！

1週間の飲み方計画 (1休肝日週2日/純アルコール140g)

＜純アルコール量＞

1日目	缶ビール1本(500ml)	20g
2日目	焼酎ロック1杯(100ml) 缶ビール 1本(350ml)	34g
3日目	休肝日	
4日目	日本酒1合(180ml)	20g
5日目	9%チューハイ1本(500ml)	36g
6日目	休肝日	
7日目	缶ビール1本(500ml) ワイン 1杯(100ml)	30g

・1日のアルコール適量・

純アルコール摂取量 20g 目安
・ビール(5%)→ロング缶1本(500ml)
☆焼酎(25%)→ロック1杯(100ml)
・日本酒(15%)→1合(180ml)
・ワイン(12%)→グラス2杯弱(200ml)
・チューハイ(7%)→缶1本(350ml)
☆ハイボール(7%)→缶1本(350ml)

☆…蒸留酒(糖質少なめで太りにくい)

週に2日
休肝日を設けるだけでも
体の負担が減るわよ

飲むときは水と高たんぱく・低脂肪・低糖質のおつまみと一緒に楽しんでね

※女性はこの半分の量にしましょう

炭酸水やノンアルコール飲料も飲んだ気分アップに効果的！



それから
たばこは
卒業しよう

体に悪いから...
でしょ?

えっ、それに

周りの人が有害物質を
吸い込んでしまう

「受動喫煙」

「サードHANDスモーク」

などの問題もあるんだ!

サードHANDスモーク (三次喫煙)

⇒喫煙後に残る有害物質を
吸い込んでしまうこと

歯の黄ばみ、口臭、
歯周病などを引き起こす

血管が収縮して
血液の流れが悪くなる

がんの発生・発育の
原因となる

慢性閉塞性肺疾患
(COPD)を引き起こす

心臓病・脳血管障害の
引き金となる

糖尿病を悪化させる

喫煙者よりも
有害な煙
(副流煙)

肺がん

早産・
低体重児

乳幼児突然死
症候群(SIDS)

喫煙者本人

受動喫煙



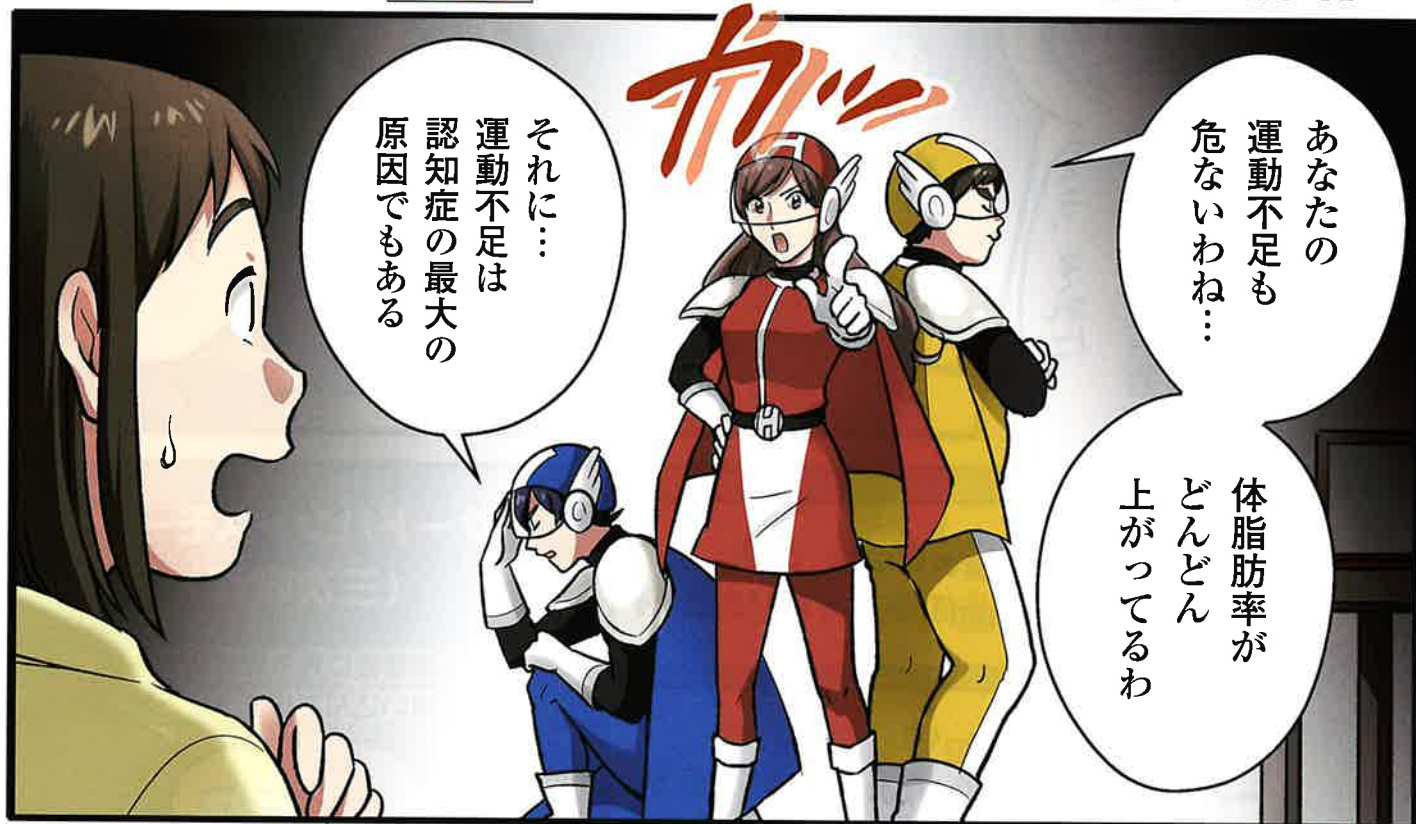
うーん
そうか...

家族のためにも
いっちょやるかあ...



ちなみに
加熱式たばこも
有害なのは
変わらないのよ

カナコの場合 **運動** 運動不足はこまめな習慣で解消!



遠くの駐車場に止めて
入口まで歩く距離を
長くする



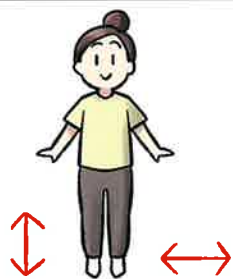
階段を見つけたら
なるべく使う



車にスニーカーを入れておき
待ち時間にはすかさず歩く



スキマ時間にその場で
ジャンプしてみる
(垂直、左右)



朝や寝る前に
ストレッチや
ヨガをする



とにかく
少しでも
続けることが
大切！



まずかいてみよう

そんなことで
いいの？

ところで奥様
健診はきちんと
受けてるかしら？
病気になる
ためにも
年に一度は
受けなさいね



ダンナより
長生きしたいし
がんばるわ！

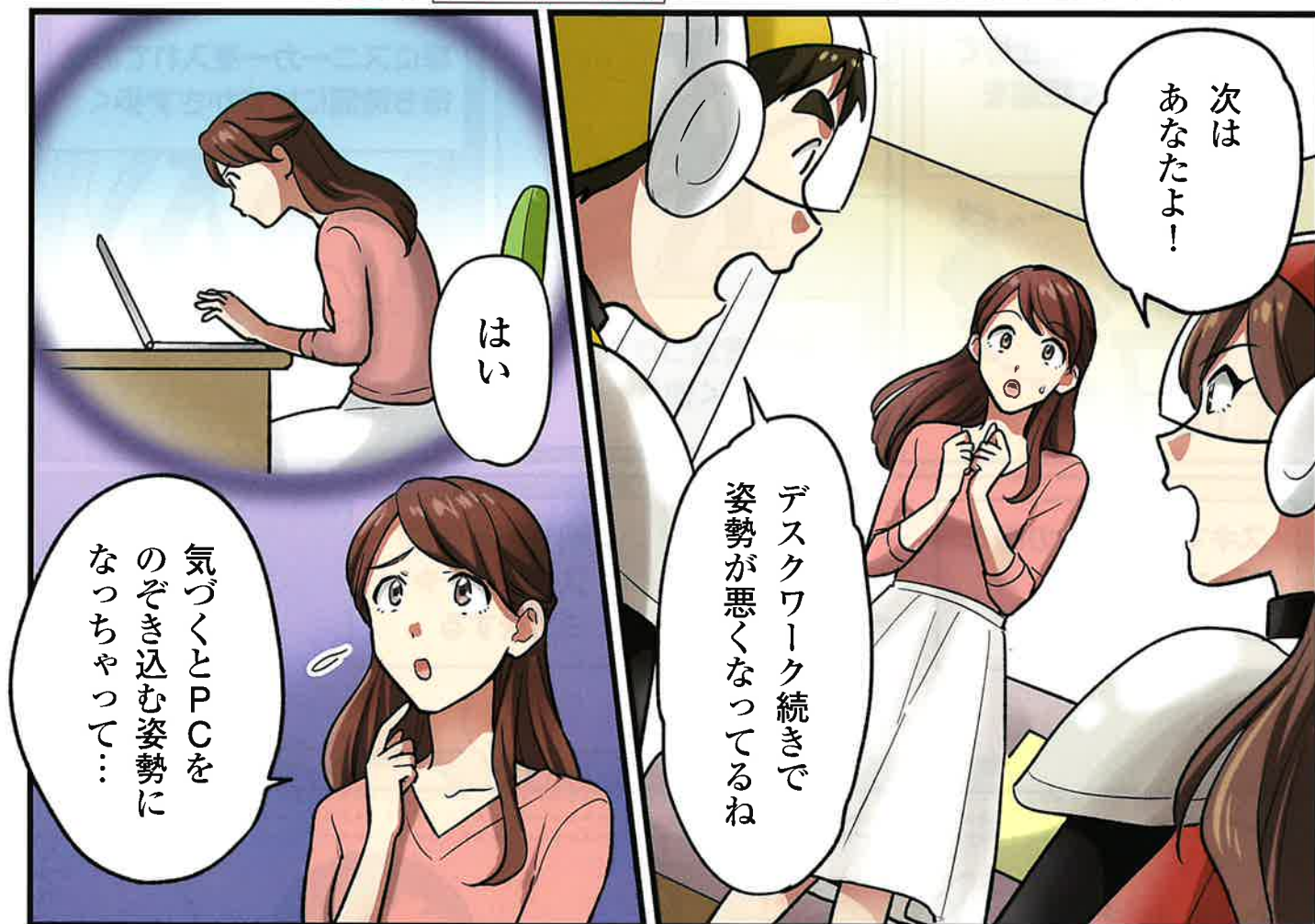


体を動かすことで
脳が活性化するし

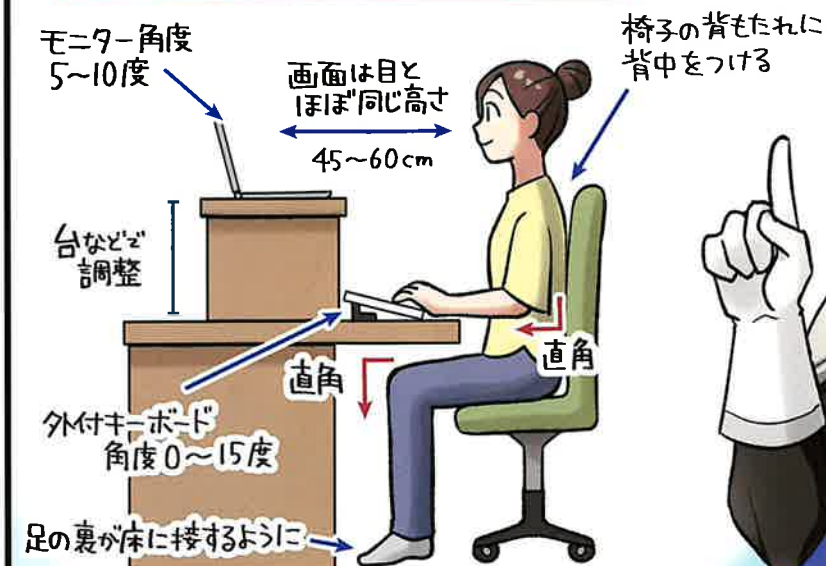
気分の落ち込みも
回復しやすくなるよ



アイの場合 目・肩・腰 テレワークの落とし穴



～理想のデスク環境～



まずは姿勢が
よくなる環境に
整えよう

デスクは高めで
画面をのぞき込まない姿勢に

軽いストレッチや
エクササイズを
するだけで
体の調子も整うわよ



タイマーを利用して
時間割を決めて
体を動かす
時間を取ろう！

眼のストレッチ

<1日10回程度>

遠くの景色を見る

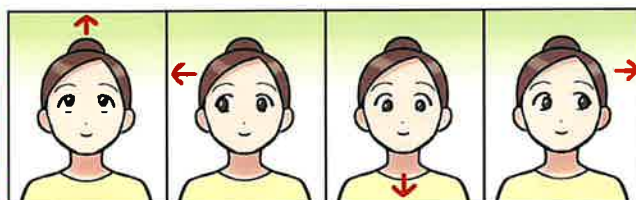


指を見ながら



眼球を回す

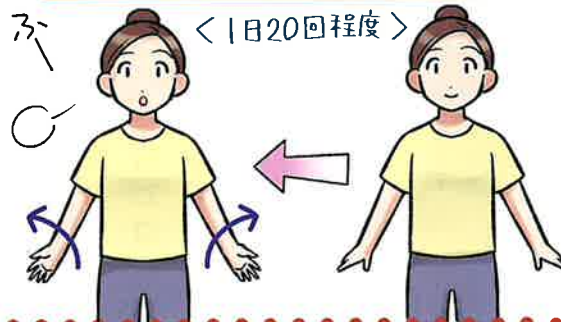
<右回り、左回り、各10回ずつ>



※上倒是
しっかり！

肩甲骨のストレッチ

<1日20回程度>



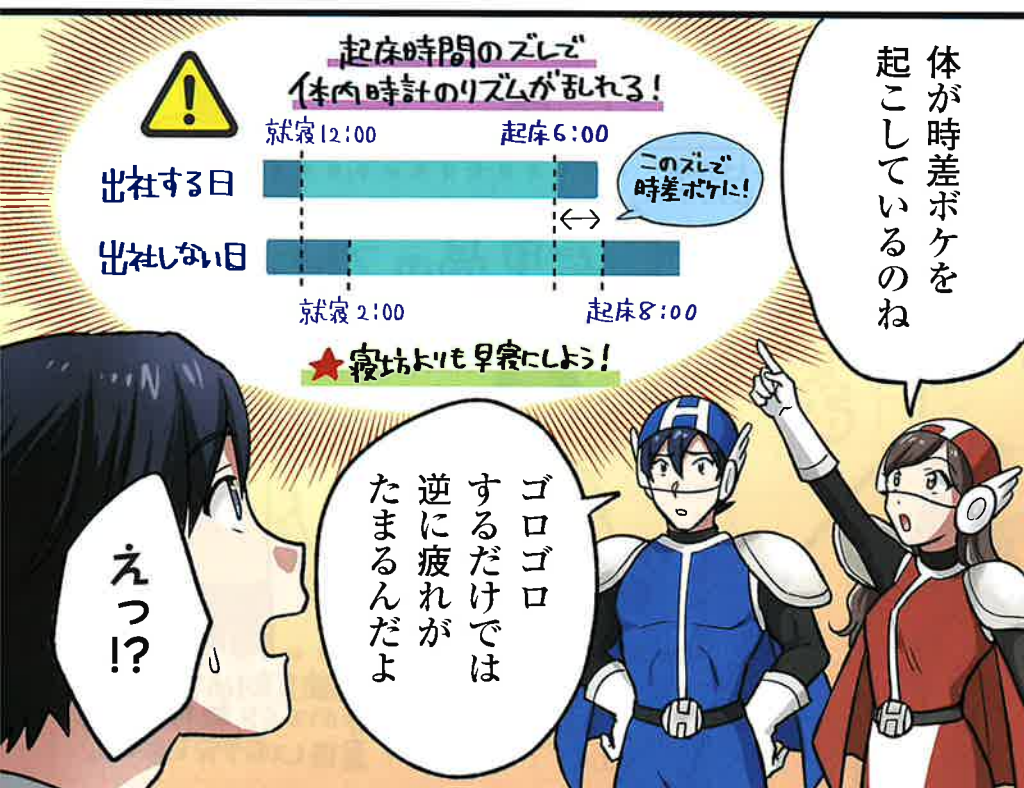
そのまま
息を長く吐く。

両腕を斜め下にのばし、
手のひらを親指側から
裏返しに肩甲骨をよせる。

美容にも
よさそう！
やってみよう！

わあ！

コウヘイの場合 **休養** 眠るだけじゃ疲れは取れない？



体内時計を
整える!

1日の過ごし方

休日あまり
寝坊せず
あえて積極的に
動くといいぞ!

- ・1日3食、規則正しく食事をとる
- ・日中に運動をする(寝る前のストレッチもおすすめ)
- ・寝る2時間前には明るさを抑える
(スマホやPCモニター、部屋の照明を調節)
- ・寝る90分ほど前にお風呂に入る
- ・自然音やクラシック、光で目覚める工夫をする
(自然音が鳴る目覚まし、朝の光が差し込むなど)



1日の過ごし方を
工夫すると
熟睡度も
アップするよ!



休み方が
いけなかったのか…

なんた

大好きなサッカーも
我慢する必要
なかったんだ…

ありがとう!
習慣チェンジャー!

今は元気でまだまだ若いあなたも！

将来「生活習慣病」にかかる可能性がある！

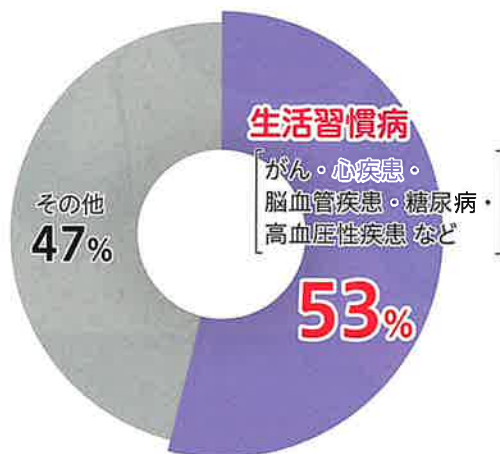
生活習慣病

がん、心臓や脳血管の病気、動脈硬化、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの病気の総称。

生活習慣病は、若いころからの不健康な生活習慣が積み重なり、次第に悪化し、40代以降に発症することが多くなるの。重症化すると、命にかかわるほど生活にも大きな支障が出てしまう。だから、元気なうちから、ぜひとも気をつけてほしいのよね！



死因別の死亡割合



「令和元年人口動態統計月報年計(概数)の概況」より作図

日本人の死因の
50%以上が
生活習慣病なんだ！



よくない
生活習慣



内臓脂肪がたまる
慢性的な体調不良



放置



ひそかに悪化する



発症！

「生活習慣病」というからには、生活習慣を変えれば、 病気のリスクは大幅に下がるんだ！

今、企業が注目しているのは、働く人とその家族が健康で過ごせること。
それによって、会社も元気になり、ますますパワーアップできるんだ！



君も
習慣チェンジ！
始めてみないか？

生活が充実・
会社も元気に！

**習慣チェンジで
変わること**

健康づくり＝
生活習慣を見直す

健康状態が
よくなる・
医療費が減る

会社と働く人が
取り組む
この流れは、
「健康経営」[®]って
呼ばれているわ。



仕事や生活の
パフォーマンスが向上

※「健康経営」は、NPO法人
健康経営研究会の登録商標です。

健診は毎年受診！ 「要再検査」「要精密検査」は絶対に放置しないで！

会社での定期健診は、必ず受診を。健診の結果、「要再検査」や「要精密検査」を
指示されたら、きちんと受けて異常がないか確認しておこう！
生活習慣病って、どれも初期には自覚症状なんてない。健診、大切だよ！



ご家族の方も、定期的に健診を
受けなきゃダメよー！
家族としての義務なの。

健診後に「保健指導」を案内されたら、
受けておこう。
生活習慣のアドバイスがもらえるよ！



