

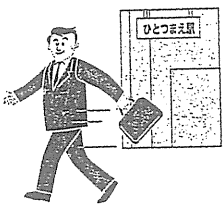
健康だより <生活習慣の見直し>

改善点ヒント

自分のライフスタイルにあった運動習慣をみつけましょう。



休日はサイクリングか
長めのウォーキング。



一駅分手前で降りて
ウォーキング。



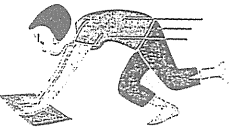
エレベーターをやめ、
階段を使うことに。



昼休み、昼食後
散歩の時間に。



歩数計をつけ、
1日1万歩をめざす。



家事も立派な運動。
手抜きせずしっかりやろう。

運動習慣

- ☐ 定期的な運動習慣はない
- ☐ なるべくエスカレーターを使い階段は避ける
- ☐ 歩ける場所でも、車やタクシーを使う
- ☐ 仕事はデスクワークが中心
- ☐ こまめに家事をするほうではない
- ☐ 休日は家でゴロゴロしていることが多い

食習慣

- ☐ 朝食を抜くことが多い
- ☐ 満腹になるまで食べてしまう
- ☐ 外食やコンビニ食、インスタント食が多い
- ☐ 脂っこいものや味の濃いものが好きだ
- ☐ 肉食や夜食を食べることが多い
- ☐ 野菜はあまり摂らない
- ☐ ほぼ毎日お酒を飲む

喫煙習慣

- ☐ 現在タバコを吸っている
- ☐ 現在、家族や周りの人がタバコを吸っている

休養
心の健康

- ☐ 睡眠で休養が取れていない
- ☐ 強いストレスを感じている

該当するものに、☑をつけてみましょう

朝はとりあえず
〇〇を食べる
※バナナ、パン、栄養補助食品など。

毎食、1皿は
野菜料理を食べる

揚げものを食べる回数を
週〇回から〇回に減らす

お昼は週に〇日以上
定食を食べる
※3日以上で設定します。

〇曜日はお酒を飲まない日に
する(または〇曜日と□曜日)

たばこの煙の周囲の人への害

たばこを吸わない喫煙者の妻や、母親が喫煙している子どもではそうでない場合より喫煙によって病気にかかる確率が高くなることがわかっています。

- たばこを吸わない妻の死因
→11%がたばこによるもの
- 喫煙する妊婦が早産する確率
→3.3倍
- 喫煙する妊婦が低体重児を出産する確率→2.4倍
- 母が喫煙している3歳児→10人に1人が喘息様気管支炎
(喫煙しない母の場合の4.3倍)

禁煙のメリットを知ろう

- 体力が戻る
- 朝すっきり起きられる
- 肌がきれいになる
- 食べ物がおいしくなる
- たばこ代が浮く
- たばこを探さないで済む
- たばこにおいがしなくなる

禁煙補助剤(ニコレットなど)
を使って禁煙に挑戦する
※薬局で入手できます。



新年度が始まり、各事業所では今年度の健康診断が実施されます。
平成20年度から始まった特定健診(メタボ健診)で、健康保険組合全体では、積極的支援該当者が多く、その原因と考えられるのが、喫煙率の高さです。タバコとメタボの関係は、動脈硬化への道につながり大変危険です。
健康診断は、自分の体のメンテナンスを考えるチャンスです。
若いから大丈夫、まだまだ大丈夫、自分だけは大丈夫...とっていませんか？
または、忙しくて健康のことを考える余裕がない...とっていませんか？
健康に気をつけることは、自分の人生を大切にすることであり、家族や周りの人達とともに、楽しい豊かな人生を築いていく基礎となります。
健診結果を見逃さないで、上記の生活習慣の中で思い当たることがあれば、出来ることから一つずつ、改善をしていきましょう。

お風呂に
ゆっくりつかるう

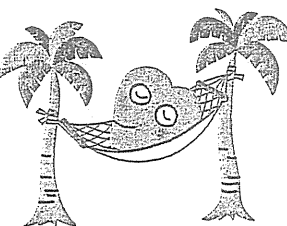
1日30分、
自分の時間をつくらう

自然との触れ合い
をもとう

質のよい
睡眠をとろう

笑いを
生活に取り入れよう

深呼吸をしよう



「心と体の健康は良い習慣の積み重ねによって作られる」 日野原 重明 医師(聖路加国際病院理事長)