

今年こそ！健康チャレンジ！

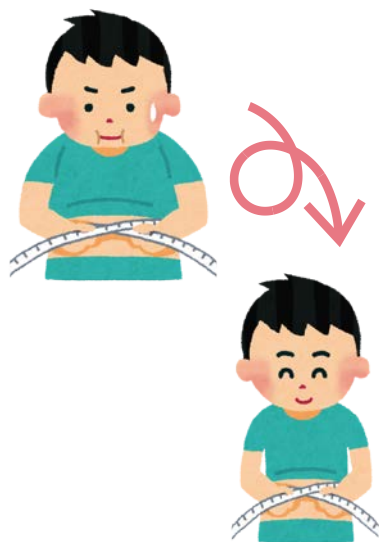


平成 8 年 1 月号から始まった「健康だより」も、今年 20 年目を迎えました。
健康づくりをサポートする健保の役割として、生活習慣病予防を中心に、
その時々最新の情報を織り込みながら、お届けしてきました。
これからも、健康習慣を身につけていくための「ヒント」をお伝えしていきたいと思います。

禁煙やダイエットのための生活習慣の改善は、頭ではわかっているけど実践は難しいものです。
今回は、一足早くチャレンジし、成功した先輩方の声を集めました。

<健康チャレンジャーの声>

◆メタボ脱出！～体重測定で「意識」～



健康診断でメタボ該当者に指名され、自分には無縁だと思い込んでいただけに
ショックでした。身長が 180cm 超えなので多少ウエストがあっても仕方がないか
と勝手に納得したりしていました。
雪と氷の北海道での単身赴任以来、外食や運動不足で体重は 7kg 増え、気にな
っていたところ、健保のメタボ指導に会い、取り組みを開始。
万歩計をつけて歩くことや食欲に負けそうな気持ちのときは、毎日体重計をチェ
ックし「意識」することが大事でした。
体重増加でがっかりしたり、万歩計を付け忘れると悔しく感じたり…。
太り気味は万病の元と、これからも自分の身体に厳しく付き合っていければと
思っています。(体重 9kg 減、腹囲4cm 減・血圧正常値)

(50 代男性)

◆ニコチンパッチで成功！

タバコの値上げ、吸える場所の激減…

20 数年の愛煙家の私が、こんなパッチ(禁煙補助薬)でやめられるのか試してみようと思い、
禁煙チャレンジへ参加しました。途中で挫折するかも…と思っていたので、
プレッシャー軽減のため、2 人以外には公言しませんでした。
ところが、ニコチンパッチを貼ったとたん、タバコの臭いが鼻につき、
タバコの臭いが嫌いになったのです。
吸いたい状況になったときも、その気持ち悪い臭いを思い出すとセーブ
できました。ニコチンパッチの活用は、禁煙継続に有効です！
また健保から送付された「禁煙手帳」に、禁煙経過日数や
「あと少し」などのシールを貼ることが励みになりました。

愛煙家の私がタバコとお別れできたのです。禁煙したいと思っている方、気軽にチャレンジを！

おまけ：禁煙すると、ご飯がおいしく体重増加！「やばい！」と反省し、スポーツクラブでの運動と食生活改善で
元のサイズに。禁煙と合わせて、健康習慣と体力も手に入れました♪



(40 代女性)

◆タバコをやめることができた訳

「死ぬんじゃないか？」・・・そう感じた時、私はタバコを捨てることができました。

一度目の禁煙は、脳ドックの画像を見た医師から「喫煙中に頭の血管が詰まって脳卒中で死にますよ」と言われた時。

まだ小さかった娘を思い浮かべた瞬間、タバコをゴミ箱に投げ捨てました。

ところが、数年後、再びタバコに手を出してしまいます。

3年後「らくらく禁煙コンテスト」があり、「タバコは止めないと…」と考えていたことや、

500円の図書カードが貰えるという物欲、女性社員の応援から、再禁煙スタート。

軽い気持ちで始めましたが、送付されたテキストの衝撃の写真ー喫煙により壊れて

しまった「肺」の写真ーが私を真剣にさせるに十分な動機となりました。

「これじゃあ息ができない！ 苦しい！ もがきながら死ぬのはいやや！」

禁煙期間中は水を飲んだり、ガムを噛んだり、チョコレートを食べたりしましたが、

“あの肺の写真”に勝るものはありませんでした。

二度目の禁煙で成功し、6年経過した今ではタバコのニオイさえ嫌っています。

タバコを続けている人には色々理由があるのでしょうか、

少し想像力を働かせて自分の体がどうなっているか考えてほしいのです。

タバコが、じわじわと、しかし着実に体を蝕み続けているということを。

(50代男性)



◆菓子パン好きから、ランナーに変身！

減量しなくては・・・と思いつつ好きな菓子パンの誘惑に負け続け、

とうとうメタボ予備群に。「特定保健指導対象者」つまり「メタボ」という現実が

ショックでしたが、これを気に一念発起して減量に取り組むことにしました。

まず、家族が買い置きしている菓子パンを食べないように自制していると体重が

減ってきたので、「もっと減量したい！」という気持ちが強くなりました。

休日の早朝 7km のジョギングを開始。

するとさらに減量したので、毎日会社帰りに 3km のジョギングを追加。

69kg だった体重が 65kg になり、お腹のたるみや二重あごがなくなり、見た目にもわかるほど変化しました。

こうなると欲が出て、入社時の 58kg が目標に。

はじめは「無理だろう」と見ていた妻も、変化していく私を羨ましそうに見ながら、協力してくれています。

現在 61kg。

もう菓子パンや大好きなハンバーガーを食べたいと思わなくなりました。

変わっていく自分が楽しくて、リバウンドしないよう励んでいます。

(40代男性)



先輩方の声、いかがでしたか？

チャレンジ中はつらい事もありますが、その後に得られる「健康」や「喜び・楽しみ」は何物にも変えられません。

今年こそ！ 健康にチャレンジしてみませんか？

手軽に始められる「**お勧め健康法**」は次のページへ⇒

<これならできる！お勧め健康法>

どのコースにチャレンジしますか？「健康だより」バックナンバー付。

健康入浴コース

血行促進と、リラックス効果で
心身ともにリフレッシュ。
肩こり・腰痛にも効果。

⇒ No.208

らくらく呼吸法コース

腹式呼吸や深呼吸がストレスを
解消。
血圧を安定させる働きも。

⇒ No.176・179・217

体重測定コース

体重を計り、記録することで、
自分の行動が見えてくる！
食生活を意識し、ダイエット効果
絶大！

⇒ No.204・205

冷え性改善コース

身体を温め免疫力アップ。
首・手首・足首を冷やさないのが
コツ。

⇒ No.208

よく噛むコース

食べすぎ防止で、腹八分の実践。
肥満予防、脳の活性化、歯周病
予防で全身の健康増進。

⇒ No.212

階段を使おうコース

運動不足解消に最適。
駅やオフィスで階段を使えば、
お金の要らないスポーツジム。
足腰鍛え、ダイエット効果も

⇒ No.203・226

和食でヘルシーコース

和食は世界が認めたヘルシー食
“まごはやさしい”

ま(豆)ご(ごま)わ(わかめ)や(野菜)
さ(魚)し(しいたけ)い(いも)

⇒ No.148・201

血管生き生きコース

血液さらさらで動脈硬化を予防
“オサカナスキヤネ”

お(お茶)さ(魚)か(海草)な(納豆)
す(酢)き(きのこ)や(野菜)ね(ねぎ)

⇒ No.119

笑って がん予防コース

笑う門には福来る。
免疫力がアップし、ガンも予防、
ストレス解消、気持ちも前向きに。

⇒ No.227

睡眠解消早起きコース

天然の睡眠薬メラトニンは朝日を
浴びることが重要。

毎日決まった時間に起きることが
先決。

⇒ No.210・222



そのほか、「ラジオ体操」「1日30分ウォーク」「一駅歩く」
「夜9時以降の飲食禁止」「間食(甜食)制限」「野菜たっぷり」
「節酒コース」などなど。

無理なく実行できる、自分だけのチャレンジコースを作り、
日々の実践につなげていきましょう。



一人ひとりがチャレンジャーとなって、
元気のための新習慣を身につけましょう。
健康な1年を過ごせますように...