

健康チャレンジ キャンペーン2024



レベルアップを目指す ★★アドバンスコース

気軽にチャレンジできる ★ベーシックコース

禁煙部門 1コース達成で達成賞!

★★「今こそ禁煙!」コース 9

運動不足解消部門

★★「ウォーキング」コース 11

★★「ストレッチで改善」コース 13

★★「タンパク質補強」コース 14

★★「早歩きで脂肪燃焼」コース 15

★★「転ばぬ先の
バランストレーニング」コース 16

NEW ★「10秒ちょっと
トレーニング」コース 17

★「+10分運動」コース 18

★「ふくらはぎトレーニング」コース 19

達成賞を目指して「健康チャレンジ」に参加しよう! 1

あなたに合うコースはこれ! 3

【WEB限定】おすすめコースをバックにしました! 5

【WEB限定】チームを作って参加しよう! 7

【WEB限定】継続ボーナスをためよう! 8

eラーニングで健康を深く学ぼう 32

計測部門

★★「測るだけダイエット」コース 20

★★「血圧を測ろう」コース 21

食生活改善部門

★★「運動&食事で腸活」コース 22

★★「週に2回の休肝日」コース 23

★★「塩分を減らそう」コース 24

★★「コレ捨てロール」コース 25

★★「飲み物を無糖にしよう」コース 26

★★「食事と快眠」コース 27

快適生活部門

★「笑って&毎日あいさつ」コース 28

★「デンタルクリーン」コース 28

NEW ★★「すこやか女性の健康」コース 29

★★「シフト勤務健康」コース 31

★★「自由目標」コース 31

個人情報の 扱いについて

- 入力・提出していただいた個人情報は、皆様の健康づくりのための保健事業以外の目的には一切使用いたしません。
- 入力・提出していただいた個人情報は、健康チャレンジキャンペーン[®]運営のために当健康保険組合と機密保持契約を結んだ業務委託先を除き、外部に漏洩しないよう適切に管理します。
- 回収した記録表につきましても、責任をもって廃棄処分いたします。

〈キャンペーン全体に関するお問い合わせ先〉

日本製鉄健康保険組合 保健事業グループ 東京都千代田区丸の内2-6-1 TEL:03-6867-2750

※ 日本製鉄健康保険組合は、「健康チャレンジキャンペーン[®]」に関する事業の一部について守秘義務契約を取り交わしたうえで、東京海上日動メディカルサービス(株)に業務委託をしています。

保存版

今の自分に合ったコースは

何だろうか?

2024年度 全国労働衛生週間協賛活動

健康チャレンジ キャンペーン2024

キャンペーン期間 2024.10.1^火~11.30^土

サイトオープン 2024.9.13^金

九州をめぐる旅に
出かけよう

健チャレ
ウォーキング
ラリー

歩くと体が
軽くなるね

よく寝ると
今日も一日がんばれる

達成賞を目指して「健康チャレンジ」に参加しよう！

キャンペーン期間途中で健康保険証の記号・番号が変更になった場合でも、旧記号・番号のまま利用してください。
個人情報の扱いについては裏表紙をご覧ください。

対象者

被保険者(ご本人)および18歳以上の被扶養者
(2024年11月30日時点で当健康保険組合に加入している方が対象です)
※成人を対象としたコースを設定しているため、対象者の年齢を限定しています。

達成賞の条件

3コース以上(この内★★アドバンスコース2コース以上)を達成
「今こそ禁煙!」コースは1コース達成すれば達成賞!

WEBでの参加方法

サイトオープン:9月13日(金)

WEB上でチャレンジするコースの決定から記録・アンケートまで入力できます。
パソコン、スマートフォンのどちらでも参加可能です。



<https://nskenpo.kenchare.net>

当健康保険組合HPでも案内しています。▶ <https://www.kenpo.gr.jp/nskenpo>



- 入力方法は、ログイン画面から「操作手順」「ユーザー登録画面」をご確認ください。
- ブラウザはMicrosoft EdgeまたはGoogle Chromeをご使用ください。※Internet Explorerはご使用できません。
- WEB参加の方は記録表(紙)の提出は不要です。※記録表(紙)との併用はできません。

WEB参加の達成賞(電子ポイントを、登録したメールアドレスへ送信)

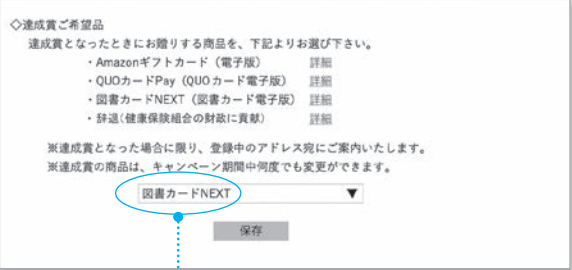
以下の4つの中から選んでください。

図書カードNEXTネットギフト(図書カード電子版)

Amazonギフトカード(電子版)

QUOカードPay(QUOカード電子版)

辞退(健康保険組合の財政に貢献)



※写真はWEB画面と異なる場合があります。

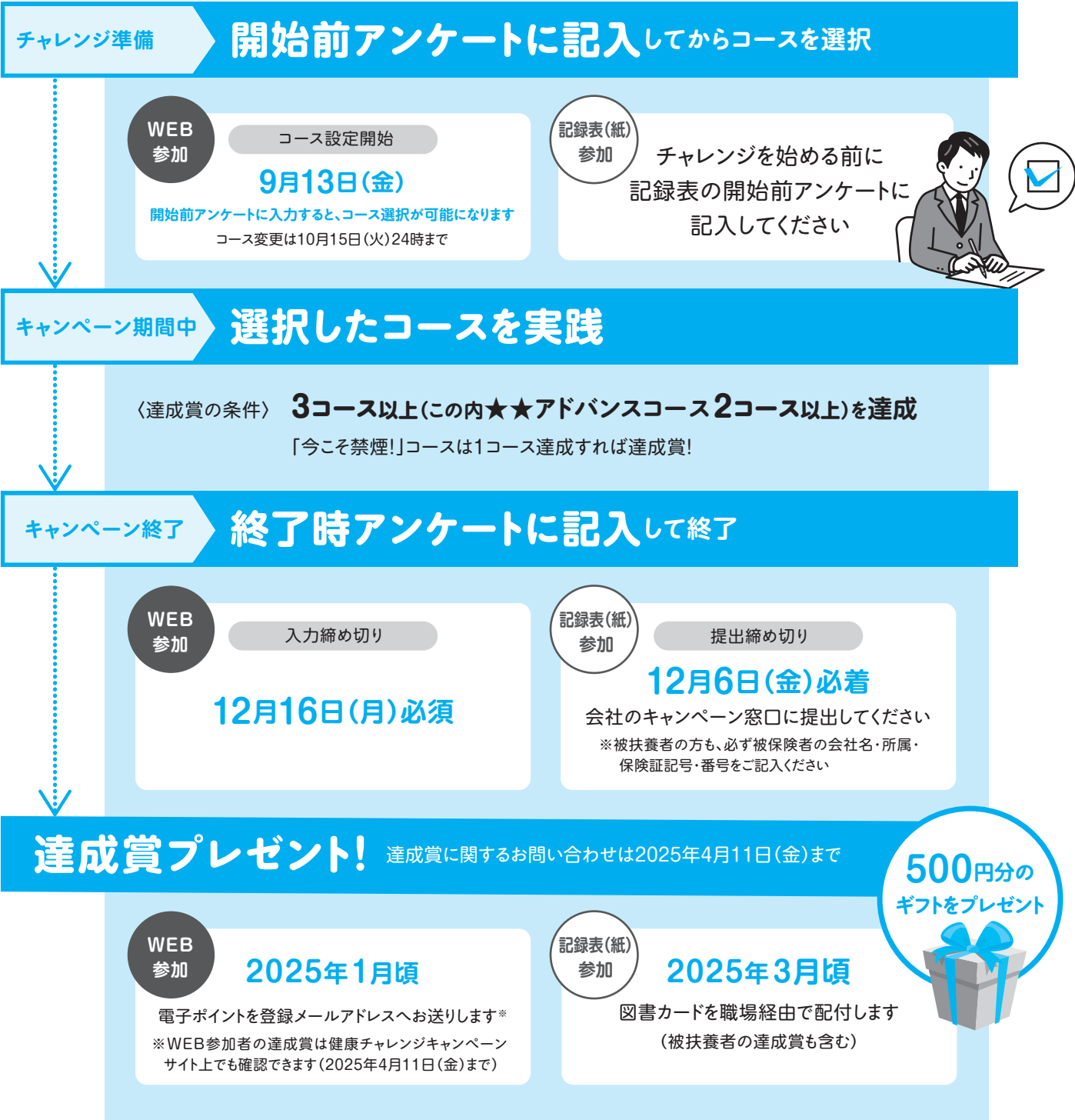
WEB上でご希望の品を選んでください。
初期設定は図書カードNEXTになっています。未選択の場合は、図書カードNEXTをお送りします。

記録表(紙)での参加方法

記録表(紙)をお持ちでない方は当健康保険組合ホームページより印刷してお使いください。

■ A3用紙の両面に印刷してください。 ■ 記録表(紙)参加の達成賞は図書カードです。

■チャレンジ手順



チャレンジが終わっても継続して記録できます

期間終了後も、2025年3月31日までWEBでチャレンジできます。

記録表(紙)で参加した方は、WEBに切り替えて記録を継続することができます。
切り替え方法は、キャンペーン期間中と同じURL(左ページ参照)でご確認ください。ただし、達成賞はありません。

あなたに合うコースはこれ！



がん予防におすすめのコースです。
メタボリックシンドローム予防におすすめのコースです。

部門	禁煙部門	運動不足解消部門								計測部門		食生活改善部門						快適生活部門				
ページ	P9	P11	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P28	P29	P31	P31
★ ペーシックコース ★★ アドバンスコース	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★	★	★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★	★	★★	★★	★★
コース名	今こそ禁煙！	ウォーキング	ストレッチで改善	タンパク質補強	早歩きで脂肪燃焼	転ばぬ先の バランストレーニング	10秒ちよつと トレーニング	+10分運動	ふくらはぎトレーニング	測るだけダイエット	血圧を測ろう	運動&食事で腸活	週に2回の休肝日	塩分を減らそう	コレ捨てロール	飲み物を無糖にしよう	食事と快眠	笑って&毎日あいさつ	デンタルクリーン	すこやか女性の健康	シフト勤務健康	自由目標
血圧が高い	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								個
中性脂肪・LDL(悪玉)コレステロール値が高い	○	○		○	○	○	○	○	○	○		○			○	○						人
血糖値が高い	○	○		○	○	○	○	○	○	○		○	○		○	○			○			や
肝機能のγ-GTP値が高い、お酒をほぼ毎日飲む				○									○									職
脂肪肝の傾向があるといわれている (肝機能のALTがASTより高い)		○		○	○	○	○	○	○	○		○			○	○						場
たばこを習慣的に吸っている (この1カ月のうちに毎日または時々喫煙している)	○	○								○									○			の
20歳のときから体重が10kg以上増えている				○	○	○	○	○	○	○	○		○	○								ん
一日の中で歩く時間は1時間未満だ		○		○	○	○	○	○	○		○	○										な
就寝2時間前に夕食をとることが週に3回以上ある										○			○		○	○	○					で
間食や甘い飲み物をとることがある										○					○	○						コ
朝食を抜くことが週に3回以上ある										○					○		○					ー
寝ても疲れがとれない、ゆっくり休んだ気がしない		○	○									○					○	○			○	ス
がんが心配	○												○	○						○		が
歯や歯茎が弱っている	○																		○			作
気分がおちこむ		○	○									○					○	○		○		ま
腰痛・肩コリなど体のあちこちが痛む		○	○																			す



こんなときは、運動を中止してください。
 また慢性疾患のある方は、
 かかりつけ医と必ず相談してください。

運動開始前

- ①足腰の痛みが強い
 ②熱がある
 ③体がだるい
 ④吐き気がある、気分が悪い
 ⑤頭痛やめまいがする
- ⑥耳鳴りがする
 ⑦過労気味で体調が悪い
 ⑧睡眠不足で体調が悪い
 ⑨食欲がない
 ⑩二日酔いで体調が悪い
- ⑪下痢や便秘をして腹痛がある
 ⑫少し動いただけで息切れや動悸がする
 ⑬咳やたんが出て、風邪気味である
 ⑭胸が痛い
 ⑮(夏期)熱中症警報が出ている

また運動中に次のような症状を自覚するなど、体調に異変を感じたら、直ちに運動を中止しましょう。

胸痛・動悸・めまいやふらつき・強い空腹感やふるえ・
 いつもと違う強い疲れ・関節や筋肉の強い痛み・冷や汗

(参考)健康づくりのための身体活動基準2023

働き方やお悩み別に おすすめコースをパックにしました!

いろいろな働き方やお悩み別に、おすすめコースをパックにしました。

いずれかのパックを選択し、パック内のすべてのコースを達成すると、達成賞を獲得できます。

これを選んで達成すれば、気になる不調も軽減されるはずです。

「おすすめパック」は全部で5種類

■働き方に合わせて選ぶ

車通勤による運動不足や
食生活の乱れが気になる方は

車通勤者向け パック

★★測るだけダイエット
★★転ばぬ先のバランストレーニング
★〈パック専用〉ウォーキング入門

デスクワークで
座りっぱなし生活が気になる方は

デスクワーク パック

★★ストレッチで改善
★★運動&食事で腸活
★〈パック専用〉ウォーキング入門

転ばない、つまづかない、
注意力をつけたい方は

ケガ防止 パック

★★転ばぬ先のバランストレーニング
★★食事と快眠
★〈パック専用〉ウォーキング入門

■悩みに合わせて選ぶ

お腹まわりや体重増加が
気になる方は

減量チャレンジ パック

★★測るだけダイエット
★★コレ捨てロール
★〈パック専用〉ウォーキング入門

■ライフスタイルに合わせて選ぶ

育児中の方や
介護をされている方は

育児・介護中応援 パック

★★運動&食事で腸活
★★食事と快眠
★10秒ちょこっとトレーニング

運動不足
解消部門

ベーシック
★

〈パック専用〉
ウォーキング入門コース

車通勤者向け
パック

デスクワーク
パック

ケガ防止
パック

減量チャレンジ
パック

達成
基準

基本項目①を40日以上クリアで達成

1日8,000歩はちょっとハードルが高い、という方は
まず1日5,000歩からトライしてみましょう!

基本
項目

① 1日5,000歩以上歩く。
 ② 一日の終わりに歩数計やスマートフォン歩数連動機能をチェックする。
 ③ eラーニング(血糖値 早わかりガイド)を視聴する。P.32参照

九州を歩いて巡る
「健チャレウォーキングラリー」も
チャレンジできます。
くわしくはP.12をご覧ください。

「おすすめパック」を選ぶ際は2通りの方法があります。

選び方その①

コース選択画面から選ぶ

チャレンジする「おすすめパック」のボタンをクリックします。

自動で3コースが表示されますので、
選択して保存ボタンを押してください。



選び方その②

おすすめパック詳細画面から選ぶ

チャレンジする「おすすめパック」のボタンをクリックすると

パックの詳細がわかる画面に移動します。

メニューバーからも移動できます。



おすすめパックの詳細画面の、
「このパックを選ぶ」をクリックすると
自動で3コースが表示されますので、
選択して保存ボタンを押してください。



※写真はWEB画面と異なる場合があります。

おすすめパック Q&A

Q:おすすめパックを複数選ぶことはできますか?

複数のパックを選ぶことはできません。1パックのみ選択できます。

Q:おすすめパックの他に、別のコースを選ぶことはできますか?

最大5コースまで選べるので、2コースまで追加可能です。(3コース以上は追加できません。)
パックで選んだコースは、コース選択画面においては、常に上から表示されます。

Q:おすすめパック内のコースのうち、1コースだけ変更できますか?

変更することはできません。
コースを変更したい場合は「パック未選択」を押し、1コースずつプルダウンメニューから選択してください。

Q:おすすめパックのコースのうち1つを途中でやめたいのですが、残り2コースの記録はどうなりますか?

パック内のコースを1つだけ削除することはできません。
パック自体を削除したあと、再開したい2コースを個別で選択し直してください。記録は引き継がれます。

Q:「〈パック専用〉ウォーキング入門コース」を選びましたが、「ウォーキングコース」も選ぶことはできますか?

同時に選ぶことはできません。
ウォーキングコース(通常⇄入門)を変更した際には、**変更前の歩数は引き継がれません。**

ただし、通常版から継続版に移行した際の歩数は引き継がれます(ウォーキングラリー含む)。



WEB
限定

チームを作って参加しよう!

チームでキャンペーンに参加してみませんか。
職場の仲間同士や被扶養者の方など皆さんで、
ぜひ声をかけあって参加してみてください。



スマートフォンでも
登録・確認が
できます!

メンバー数は**2名～最大20名**。
代表者がWEB上にチームを
作成します。

各々で選んだ
コースにチャレンジ!
取り組みに応じて
ポイントが加算されます。

メンバーの平均ポイントで、
ランキングが決定!
上位チーム(5名以上のチームが対象)が
発表されます。

最大
130ポイント
獲得

さらに継続ボーナスの🌸マークを獲得ごとに
10ポイント追加!!



チーム戦
Q&A

Q:チーム機能の対象人数がいろいろあってわかりにくいです。

チーム参加メンバー数	2～20名
ランキング表示	5名以上のチーム

Q:チームは誰とでも組めますか?

チームを組めるのは保険証記号が同じ方です。
同じ職場内であっても記号が異なる場合はチームを組めません。
なお、記号「1001」および「2100」は、同じ記号であっても制限がかかり、組めない場合があります。

Q:チーム機能を利用する場合、コース設定はメンバー毎に違ってよいのですか?

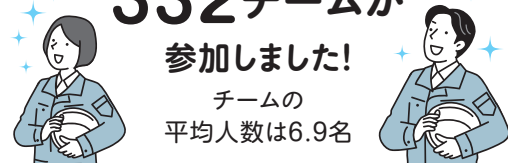
メンバー毎にそれぞれ任意でコース選択が可能です。メンバーの選択したコースは、
サイトの「チーム情報」で確認できます。

2023年度のチーム戦は

332チームが

参加しました!

チームの
平均人数は6.9名



チーム戦の掲示板で
スタンプを送ることができます。



健康チャレンジは、チームに所属していなくても参加できます。チーム機能についてはWEB版ログイン画面のWEB操作手順をご参照ください。

WEB
限定

継続ボーナスをためよう!

達成賞に
+100
円分
get!



チャレンジを記録・保存して、継続ボーナスの🌸マークをためてみましょう!
継続ボーナスをためて条件をクリアすると、ご希望の達成賞に100円分がプラスされます!

対象

•図書カードNEXTネットギフト(図書カード电子版) •Amazonギフトカード(电子版) •QUOカードPay(QUOカード电子版)

•達成賞で「辞退」を選ばれた方は、継続ボーナスの100円分も加算して健康保険組合の財政に貢献したことになります。

条件
1

5日に1回
記録して保存

条件
2

緑の🌸マークを
10個以上ためる

条件
3

達成賞を獲得する
達成賞を獲得しなかった場合は
対象となりません。

■ この期間に記録して保存すると緑の🌸マークを獲得できます。

緑のクローバーマーク獲得スケジュール		
🌸 1回目 10月1日 ～ 10月5日	🌸 6回目 10月26日 ～ 10月30日	🌸 11回目 11月20日 ～ 11月24日
🌸 2回目 10月6日 ～ 10月10日	🌸 7回目 10月31日 ～ 11月4日	🌸 12回目 11月25日 ～ 11月29日
🌸 3回目 10月11日 ～ 10月15日	🌸 8回目 11月5日 ～ 11月9日	🌸 13回目 11月30日 ～ 12月4日*
🌸 4回目 10月16日 ～ 10月20日	🌸 9回目 11月10日 ～ 11月14日	※11月30日にキャンペーンが終了しますが、 12月4日までの間に記録・保存すると 🌸マークを1つ獲得できます。
🌸 5回目 10月21日 ～ 10月25日	🌸 10回目 11月15日 ～ 11月19日	



記録して保存すると、🌸が緑色に変わります。

継続ボーナス

5日に1度以上記録・保存して、クローバーマーク🌸を貯めましょう!
10個以上貯めると、達成した時の賞品が+100円になります!



継続ボーナス

第1回目のクローバーマーク🌸を獲得しました!
この調子で頑張りましょう!

キャンセル OK



🌸にマウスポインタを当てると、獲得した期間が表示されます。キャンペーン中に記録して保存すると
獲得のお知らせ画面が表示されます。

※記録・保存をしていない週のクローバーは色が変わりません。

※写真はWEB画面と異なる場合があります。



- 5日間に2回以上、記録・保存しても、獲得できる緑のクローバーマークは1つです。
- 2024年10月21日以降にWEBで参加、または記録表(紙)で参加された方は対象外となります。

自分のために、家族のために 今こそ禁煙!コース

喫煙者
限定

達成基準

基本項目①を
61日以上クリア もしくは基本項目②に
参加で達成

基本項目

- ① 禁煙する。
- ② オンライン禁煙サポートに参加。
※健康チャレンジ「今こそ禁煙!」コースにエントリーしたうえで参加してください。
- ③ eラーニングを視聴する。

eラーニングを視聴しよう!

今こそ禁煙!タバコをやめよう
と思った時に役立つ情報「卒煙ガイド」
P.33参照

①ニコチン依存症の
捉え方と対処法②環境タバコ煙と
受動喫煙・3次喫煙

禁煙は金銭面のメリットもあります

1日に1箱のタバコを吸っていた人が禁煙すると、タバコ代だけで
年間20万750円、10年間では200万円以上の節約になります。
また、タバコを吸う人は多くの疾患リスクが高まるため、吸わない人に
比べて医療費が余分にかかることがわかっています。金銭面から
考えても、禁煙のメリットは充分大きいと言えるでしょう。

※1箱：20本550円で計算



喫煙者の誤解

たばこ税で
多く税金払ってるのに
悪く言われるのは
納得いかないよ



それはちがいます!
タバコからの税収よりも
タバコによる経済的損失のほうが大きいのです!

喫煙者がタバコを吸えば吸うほど、国は損をするという試算も。

年間税収は**2兆2千億円**

損失増大

喫煙による健康被害で発生する
超過医療費1兆3千億円 + 労働力損失5兆8千億円

経済損失総額 **7兆2千億円**

日本呼吸器学会ホームページより <https://www.jrs.or.jp/citizen/>

1コース達成で達成賞の対象になります

※継続ボーナスは、P8の条件を満たさないと付与されません。

禁煙チャレンジを応援するため、
健康保険組合では様々なサポートを用意しています。



自力でがんばる方 禁煙に役立つeラーニングを視聴し、禁煙にチャレンジ!

手軽に始めたい方

- 1 選べる禁煙サポートライト版を申し込む 参加費用 ~~10,000円~~ → **1,000円**※

ノンスモ禁煙サポート

【方法】ニコチンガム 【期間】2週間
<https://bit.ly/43x7ZZ5>



パッチde禁煙サポート

【方法】ニコチンパッチ 【期間】1週間
<https://bit.ly/46SHe4I>



1のライト版のみの利用で、その後自力で禁煙にチャレンジする場合は、
健康チャレンジキャンペーン期間中の全日禁煙が達成の条件です。

- 2 禁煙補助薬(ニコレットorパッチ)を利用して禁煙
- 3 2の終了後は、自力で禁煙にチャレンジ、
または下記オンライン禁煙サポートにチャレンジ



禁煙の成功率を上げたい方

上記のライト版利用後の申込も可能です。

- 1 オンライン禁煙サポートを申し込む

オンライン禁煙サポート

参加費用 ~~57,000円~~ → **17,000円**※<http://bit.ly/2QU40nF>

➡ ライト版利用後の申込は16,000円※



- 2 医師の診察を受けながら禁煙にチャレンジ!

8月15日～11月30日の間にオンライン禁煙サポートを利用して禁煙を開始した場合、「今こそ禁煙!」コースは達成となります。
オンライン禁煙サポートを利用した場合でも、健康チャレンジキャンペーンの記録入力が必要です。

※税別価格です。別途消費税および振込手数料はご負担ください。

禁煙サポートプログラムの詳細は、健康保険組合ホームページを参照してください。

健康保険組合ホームページ

オンライン禁煙プログラム

【委託先】株式会社リンケージ サポートデスク
TEL:0120-33-8916 Mail:sd@linkage-inc.co.jp

歩いてめぐる、九州の旅に出かけよう！
ウォーキングコース

達成基準

基本項目①を**40**日以上クリアで達成

基本項目

- ① 1日8,000歩以上歩く。
- ② eラーニングを視聴する。

eラーニングを視聴しよう！

血糖値 早わかりガイド P.32参照

【前編】

【後編】



※歩数計はご自身でご用意ください。
※当基準は、厚生労働省の健康日本21目標指標に合わせています。

ウォーキングの効果

ウォーキングは、酸素を使い体内の糖質・脂質をエネルギー源とする、筋肉への負荷が軽い有酸素運動です。

特別な道具や環境を必要としないので、誰でも、いつでも、どこでも行うことができます。

肥満の解消

有酸素運動は脂肪を燃焼しますので、血中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪の減少が期待できます。

心肺機能の改善

歩くことで心肺機能が鍛えられ、息が上がりにくくなります。

骨粗しょう症の予防

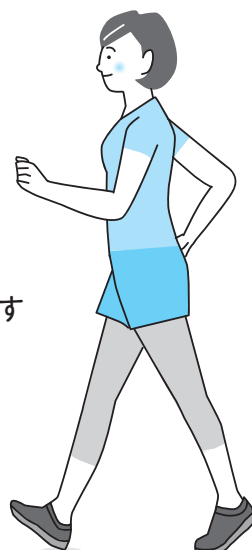
骨に適度な刺激が与えられ、骨密度の上昇が期待できます。

質のよい睡眠がとれる

習慣化しやすい運動が、睡眠の質をよくすることにつながります。

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。フォームが悪いと、腰や膝を痛める原因にもなりかねません。正しい姿勢で歩くことで、効果的な全身運動につながります。



視線 まっすぐ前を見る

姿勢 肩に力が入らないように背筋を伸ばす

腕 歩幅に合わせて前後に大きく振る

足 つま先で蹴り、かかとから着地する

腕を後ろに大きく引く

1日のトータルで8,000歩以上

大股で歩く

九州編



健チャレウォーキングラリー

豊かな自然やご当地グルメ、歴史と文化にふれる旅に出かけてみませんか？

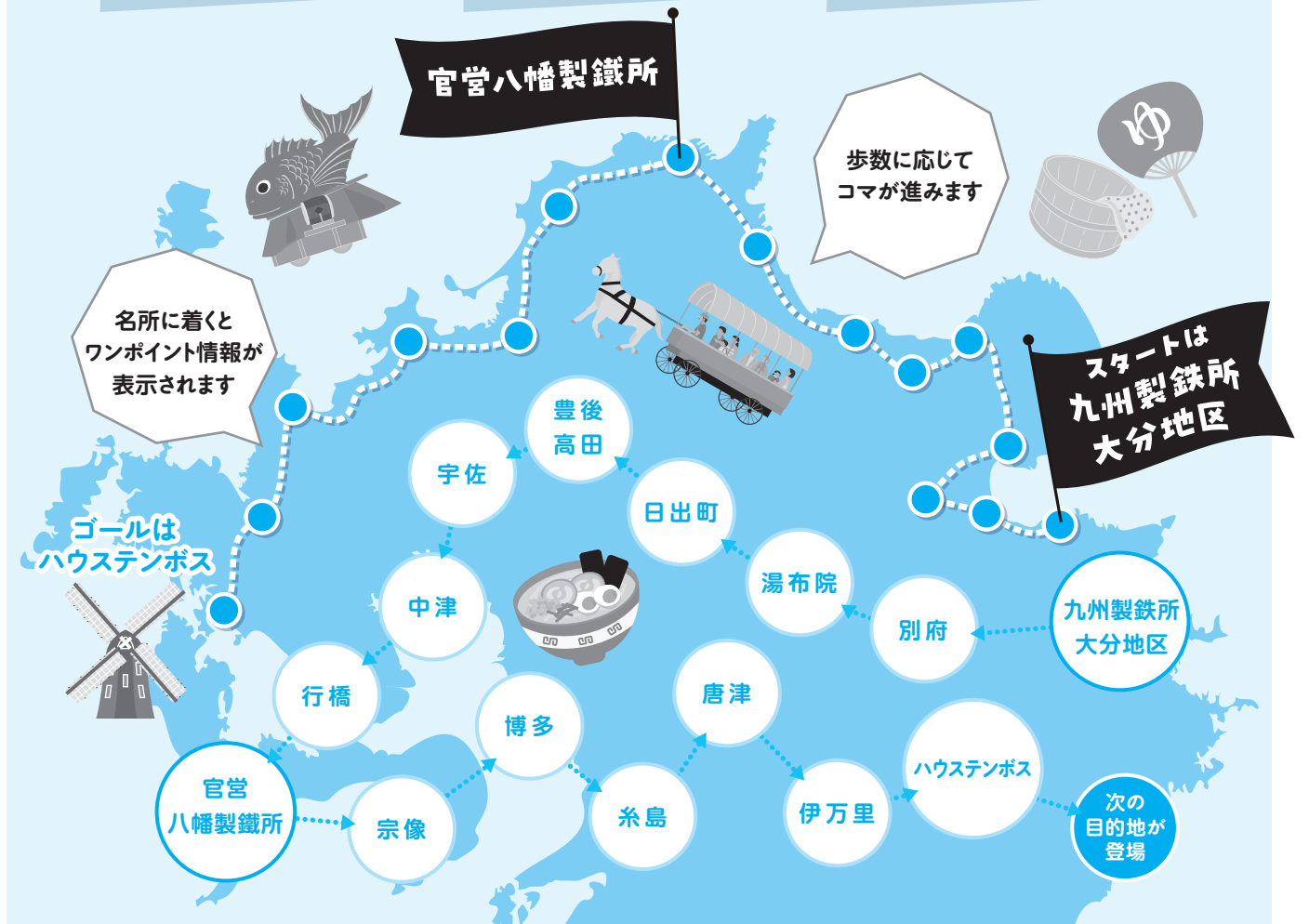
健康チャレンジWEB版の記録表に歩数を入力すると、歩いた距離が換算されて地図上に表示されます。

新機能が追加されました！

「次の目的地まで残り●●●歩!」が表示されます！

ゴールに到着すると新たな目的地が現れます！

キャンペーン終了後の継続版でも歩数が引き継がれます！



「(パック専用)ウォーキング入門※」コースでも、お楽しみいただけます。※ベーシックコース(★)です。

生産性UPにつながる!コリ解消
ストレッチで改善コース

達成基準

基本項目①を**40日**以上クリアで達成

基本項目

- ① 「昼のストレッチ」と「夜のストレッチ」を1日1セットずつ行う。
- ② eラーニングを視聴する。

eラーニングを視聴しよう!

肩こり改善 P.34参照



腰痛改善 P.34参照



目の健康管理 P.34参照

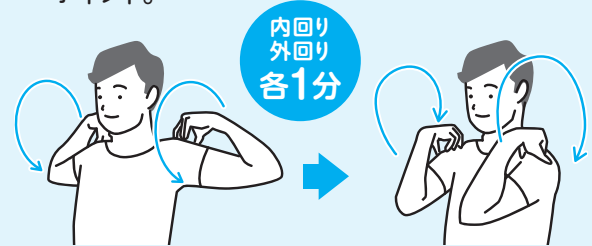


昼のストレッチ

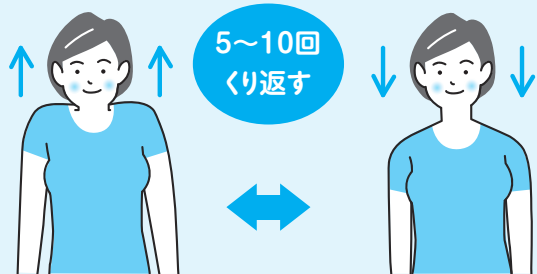
仕事中など同じ姿勢を続けていると肩や首に疲労がたまり、コリの原因になります。体をほぐして血流をよくして、コリを解消しましょう。

■ 簡単ストレッチ

- ① 両腕をたたみ、肘先で大きな円を描くように肩を回す。肩の動きを意識しながらゆっくり回すのがポイント。



- ② 両肩をゆっくり上げて、ストンと落とす。



簡単ストレッチをすべて行って1セット

夜のストレッチ

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、血流をよくすることができます。特に、腹式呼吸を上手に行って、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。

■ 腰のストレッチ (20秒×2~3回)

- ① 仰向けに寝て、両手で一方の膝を抱えて、反対側の肩に向けて膝をゆっくり引き上げる。



- ② 終わったら反対側も。腰からお尻にかけて、気持ちよいと思う程度に伸ばす。



腰のストレッチをすべて行って1セット

筋肉を上手に増やそう!
タンパク質補強コース

達成基準

基本項目の①、②を**40日**以上クリアで達成

基本項目

- ① 1食につきタンパク質を5g以上プラスする。
- ② AとBのトレーニングの両方を1日1セットずつ行う。
- ③ eラーニングを視聴する。

eラーニングを視聴しよう!

特定保健指導を知ろう、受けよう!
P.33参照



1日に必要なタンパク質量
男性は1日60g 女性は1日50g

公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」より

タンパク質の上手なとり方とは?

「筋肉をつけるためには“タンパク質”が大切…ということ」はわかっていても、どうしたらよいのかわからない」という方も多いのでは。お肉ばかり食べていると、脂肪のとり過ぎにつながります。下の図を参考に、毎日毎食、小分けにしてとることが大切です。

タンパク質をとるコツ

- ① 朝食・昼食・夕食、それぞれ均等に
- ② 1食につき20g
- ③ 不足分はタンパク質補給食品を活用

タンパク質を
あと5gたすには木綿豆腐
1/4丁糸引き納豆
1パック牛乳
1杯弱枝豆
70粒

公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」より

A

筋肉をつけるトレーニング

■ ワイドスクワット

- ① 両足を肩幅の1.5倍に開き、しゃがむようにお尻を下げる。
- ② 息を吐きながら体を上げる。



■ スプリットスクワット

- ① 両足を腰幅程度に開き、膝と床が平行になるくらいまで、ゆっくり体を下げる。
- ③ 息を吸いながら元に戻る。



それぞれ10~15回くり返して1セット

B

体幹トレーニング

体幹を鍛えて、やせやすい体づくりを目指しましょう!

動画時間
約6分<https://youtu.be/5E3QjYVA6cU>

- ① スクリューねじり…座りながら体幹を鍛える。
- ② ロボット伸ばし…体の横側を伸ばすストレッチ。
- ③ 膝タッチ…体幹部を大きく伸縮するストレッチ。

動画のトレーニングを1回行って1セット

1日15分で効果てきめん！
早歩きで脂肪燃焼コース達成
基準

基本項目①を40日以上クリアで達成

基本
項目

- ① インターバル速歩(3分間の早歩きと、3分間のゆっくり歩きを交互に)を15分以上行う。
- ② eラーニングを視聴する。

eラーニングを視聴しよう！

血糖値 早わかりガイド P.32参照

【前編】

【後編】



運動効果てきめん！ インターバル速歩とは

インターバル速歩とは、「早歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキングで、いつでも簡単にできる運動です。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。「1日8,000歩ウォーキングするのは難しい」と思っている方、1日15分のインターバル速歩から始めてみませんか。

「早歩き」と「ゆっくり歩き」を
くり返してみましょう。

通勤中に



昼休憩の合間に

近所の
コンビニまで

インターバル速歩の方法

- 視線** 約25m先を見る
- 姿勢** 背筋を伸ばす
- 腕** 肘を直角に曲げて前後に大きく振る
- 足** できるだけ大腿を意識して踏み出し、かかとから着地する



インターバル速歩のポイント

- Point.1** 「1、2、3」と数えて3歩目を大きく踏み出す
- Point.2** 早歩きのスปีドは「ややきつい」と感じる程度で
- Point.3** 3分間の早歩きと3分間のゆっくり歩きを15分以上

老化は足から
転ばぬ先のバランストレーニングコース達成
基準

基本項目①を40日以上クリアで達成

基本
項目

- ① バランストレーニングの動画を参考に(A)と(B)の両方を、1日3セット行う。
- ② 転倒予防の動画を見て運動をする。

動画を見ながら運動しよう！

- ① バランストレーニング
 - 上肢リーチ
 - 下肢リーチ



- ② 転倒予防



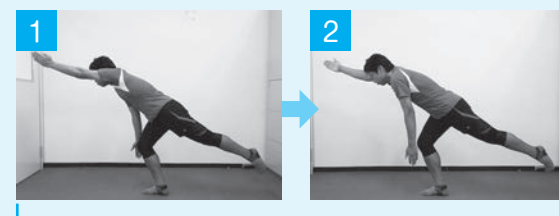
Vimeo

<https://vimeo.com/976406766/250a90090b>

A

上肢リーチ

- ① 片脚で立って手なるべく前方に伸ばし、5秒間キープする。
- ② 反対側の手なるべく前方に伸ばして、5秒間キープする。

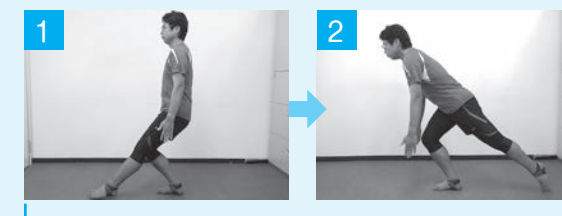


左右それぞれ3回ずつで1セット

B

下肢リーチ

- ① 片脚で立って反対の脚をなるべく前方に伸ばして、5秒間キープする。
- ② 前方に伸ばした脚を、なるべく後方に伸ばして5秒間キープする。



左右それぞれ3回ずつで1セット

所要時間の目安: 5分以内(休憩なしで通して3分) 職場での始業前体操や休憩時間のリフレッシュ運動としてもやってみよう!

あなたのバランス能力は大丈夫？

- ☐ 片足立ちで靴下がはけない



- ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする



- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要だ

思い当たる方は
要注意!

筋力が落ちたな…と思ったら

NEW

10秒ちょっとトレーニングコース

達成
基準

基本項目①を55日以上クリアで達成

基本
項目

- ① ① ② ③のトレーニングの全てを、1日3セット行う。
- ② eラーニングを視聴する。

eラーニングを視聴しよう！

健康リスクのレベル
P.32参照

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いわれています。これは、立ち上がるときに使う足の筋肉量が、加齢により減少してしまうからです。

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く、使わないとどんどん退化してしまいます。放っておくと、将来の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、筋肉を鍛えましょう！



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。

① 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=WEIE2c7H00&t=3s>

② 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=Pxc41TXlufo>

③ 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。

<https://www.youtube.com/watch?v=qR7RKv63dh4>
健康保険組合連合会ホームページより <https://www.kenporen.com>

少しの努力で効果実感！

プラス テン

+10分運動コース

達成
基準

基本項目①を55日以上クリアで達成

基本
項目

- ① いつもの日常にプラス10分運動をする。
[例] ●早起きして10分体操をする。
●通勤時に10分プラスして歩く。
●テレビを見ながら筋トレやストレッチを10分行う。など
- ② eラーニングを視聴する。

eラーニングを視聴しよう！

血糖値 早わかりガイド P.32参照
【前編】 【後編】プラステン
おうちで+10 超リフレッシュ体操

おうちで簡単に実践できる、10分間の体操プログラムです。動画を見ながら気軽に、楽しく、運動不足を解消し健康的な毎日を目指しましょう。



厚生労働省：スマートライフ・プロジェクト

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

+10分の運動で10の効果

- ①健康寿命が延びる
- ②足腰が鍛えられる
- ③メタボ対策ができる
- ④脂肪が燃えやすくなる
- ⑤認知症を予防できる
- ⑥筋力がアップする
- ⑦がんを予防できる
- ⑧免疫力がアップする
- ⑨ぐっすり眠れる
- ⑩うつ病を予防できる

ちょっとした心がけで、日常生活の運動量を増やすことができます

☀ 朝 ……10分早く起きる… 散歩・ジョギング・ラジオ体操・庭の手入れ

通勤時 …… 遠回りして駅に行く・早歩きをする・自転車通勤にする

… 仕事中は… こまめに動く・階段を使う … 家では… きびきびとした動きで掃除・洗濯

☀ 昼 …… 昼休憩に散歩・少し遠くまで食事に出かける

夕方・帰宅時 …… 歩幅を広くして歩く・歩いて買い物に行く

🌙 夜 …… テレビを見ながら筋トレ・寝る前にストレッチ



場所を選ばず手軽にむくみ解消
ふくらはぎトレーニングコース

達成基準

基本項目①を**55日**以上クリアで達成

基本項目

- ① ふくらはぎトレーニングを1日3セット行う。
- ② eラーニングを視聴する。

eラーニングを視聴しよう!

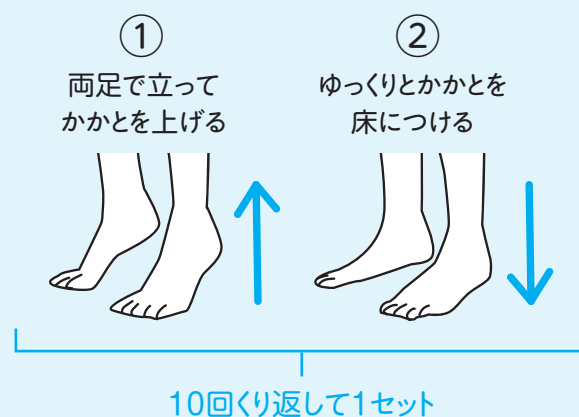
健康リスクのレベル
P.32参照

ふくらはぎを鍛えて血流をよくしよう

デスクワークや在宅勤務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、冷えてきたり…。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うからです。

そんなときはふくらはぎのトレーニングをしましょう。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。

ふくらはぎトレーニング



いつでもどこでも「ふくらはぎトレーニング」

外で
電車やバスを
待っているとき屋内で
レジ待ちや
エレベーター待ちで座って
テレビを
見ながら

デスクワークの人におすすめ!

デスクワークの時間が長い人は、座りながらでもできるトレーニングをこまめに行うのがコツです。

かかとを床につけたまま、
つま先を上げ下げする。つま先を床につけたまま、
かかとを上げ下げする。減量するならここから
測るだけダイエットコース

達成基準

基本項目①を**40日**以上クリアで達成

基本項目

- ① 健康的な食生活を意識しながら、
毎日一定の時間に体重を測り、記録する。
※できれば体重は起床時排尿後と夕食後の1日2回、
それに加え腹囲を入浴後に毎日測ることをおすすめします。
- ② eラーニングを視聴する。

eラーニングを視聴しよう!

特定保健指導を知ろう、受けよう!
P.33参照入社時から体重が
5kg以上増えていませんか?

運動不足で体重が増え続けると、
心臓病や糖尿病など重大な
健康リスクを抱えてしまいます。
健康維持には体重管理が重要です。



こんなときが太りやすい!

太る&肥満には必ず原因があります。太った原因を見つけ、対処していくことが、ダイエット成功への近道です。例えば一人暮らしを始めたとき。偏った食事で太りやすくなるため、テレビやスマホ等ながら食べをしないことや、ファストフードを減らすように心がけましょう。また、家族が増えたときも要注意。料理は1人分を小皿に分ける、残り物を食べないなど工夫しましょう。

「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。ダイエットをより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

- 起床してトイレ(排尿、場合によっては排便)の後
- 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、わずかな減量も確認できる体重計がおすすめ

さらに! 腹囲を入浴後に毎日測ると変化がよくわかり、見直し改善につながります。

毎日の習慣に 血圧を測ろうコース

達成基準

基本項目①を**40**日以上クリアで達成

基本項目

- ① 1日1回、血圧を測定し、記録する。
※できる方は毎日、朝晩の2回測定することをおすすめします。
- ② eラーニングを視聴する。

eラーニングを視聴しよう!

脳と心臓の病気 P.32参照

【前編】

【後編】



美肌にも効く! 運動&食事で腸活コース

達成基準

基本項目の①～③を**40**日以上クリアで達成

基本項目

- ① 起床時にコップ1杯の水を飲む。
- ② 腸内環境を整える食品を1日2品以上とる。
- ③ AとBのトレーニングの両方を1日1セットずつ行う。
- ④ eラーニングを視聴する。

eラーニングを視聴しよう!

脳と心臓の病気 P.32参照

【前編】

【後編】



血圧管理は毎日の測定から

高血圧を早期発見するためには、家庭で正しく血圧測定することが大切です。正しく計測し、毎日記録をつけましょう。

朝の測定

- 朝起きて1時間以内に
- 朝食前
- 薬を飲む前に

測る前に

- トイレを済ませる
- 椅子に座り、1～2分たってから測定を始める



夜の測定

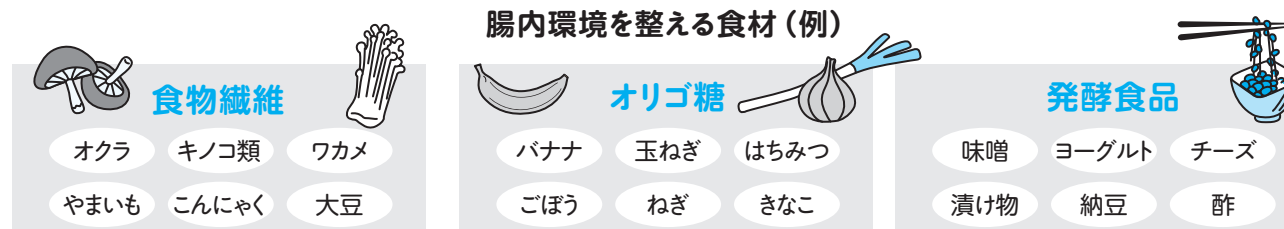
- 寝る直前に

血圧測定と記録の方法

- 椅子にゆったり座る
- 測定中はリラックスして、1回深呼吸を
- 利き腕と反対側の腕で測る
- 腕は心臓の高さまで上げる
- 指1本入るくらいのゆるさにしてカフを巻く
- 2回測定し、平均の値を記録する

いつもの食事にひと工夫!

食べたものは正常に大腸を通過しているにもかかわらずお通じの回数や量が少ないときは、食事で腸内環境を改善してみませんか。食物繊維や発酵食品を積極的にとりましょう。



3つを一緒にとることで、相乗効果を発揮します。

夜間や早朝に高くなる「仮面高血圧」に気をつけて!

血圧は一日の中でも測る時間帯や環境によって変わります。診察室で測る血圧(診察室血圧)は正常値なのに、家庭で測る血圧(家庭血圧)が高くなる…これは「仮面高血圧」と呼ばれていて、放置しておくと脳や心臓の

重い病気のリスクが高くなるといわれています。診察室で行う測定結果だけで安心しないで、家庭で朝と夜に測った数値の平均を見て判断することが大切です。

	高血圧と診断	降圧目標(正常高値血圧)
診察室血圧	140/90mmHg以上	130/80mmHg未満
家庭血圧(平均値)	135/85mmHg以上	125/75mmHg未満

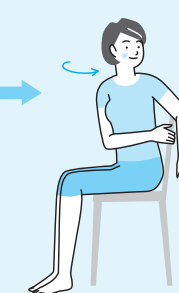
厚生労働省「e-ヘルスネット 高血圧」(同サイトより)

腸活トレーニング

A



- ① 椅子に座って足をそろえ、お腹をねじるようにひねる。

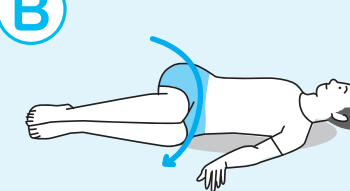


- ② ひねったまま深呼吸を10回くり返す。反対側も同じように行う。

息を吸うときは、ひねったお腹を膨らませるイメージで。

左右ともに2～3回くり返して1セット

B



- ① 仰向けに寝て、両足をそろえて膝を立て、ゆっくり息を吐きながら、膝を左に倒す。
- ② ゆっくり息を吸いながら膝を元に戻す。

左右ともに2～3回くり返して1セット

肝臓を元気にしよう！

週に2回の休肝日コース

お酒を
飲む方
限定

達成
基準

基本項目①を7週以上クリアで達成

基本
項目

- ① 休肝日を週に2日以上つくる。
- ② 1日のお酒は1種類とする。
- ③ 強いお酒を飲むときはチェイサーを入れる。
- ④ eラーニングを視聴する。

eラーニングを視聴しよう！

「がん」について深く学ぼう P.32参照

【前編】

【後編】



お酒を飲む日は
適量を守りましょう！

お酒の量の目安(1日の平均)

	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2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

休肝日をつくるコツ

- 早めに夕食をとる
- お酒を飲まない曜日を決める
- おつまみをおかずにしない
- お酒を買いだめしない
- 飲みたくなったらノンアルコールを！

ストロング系の缶酎ハイに注意！

ストロング系の酎ハイは、低価格で手軽に酔えると人気がありますが、体へのリスクが高いことが問題視されています。甘い口当たりで飲みやすいものも多く、少量でも1日のアルコール摂取基準量を大きく超えてしてしまいます。

ストロング系
缶チューハイ
(アルコール9%)
350ml

=

ビール中びん
1.2本分

厚生労働省「eヘルスネット」より作成

高血圧&むくみ対策

塩分を減らそうコース

達成
基準

基本項目の

①～④の
いずれか3つ以上を

40日以上クリアで達成

基本
項目

- ① めん類の汁は飲みきらない。
- ② 味噌汁は1日1杯に。
- ③ 漬け物や加工食品は食べないか、1日1食に。
- ④ 料理に醤油をかけない。
- ⑤ eラーニングを視聴する。

eラーニングを視聴しよう！

脳と心臓の病気 P.32参照

【前編】

【後編】



1日の食塩摂取量

男性は

女性は

1日7.5g未満 1日6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

高血圧が引き起こす恐ろしい病気

塩分の過剰摂取が引き起こす高血圧。

高血圧はやがて動脈硬化を招き、脳出血や脳梗塞、狭心症や心筋梗塞、さらに腎臓病、がんなど生活習慣病の引き金になります。

高血圧を防ぐために、まずは塩分を減らす工夫をしましょう。濃い味が好きだからと、醤油やタレをたっぷりつけていませんか？ 毎日の食事で少し気をつけるだけでも、減塩生活を送ることができます。

塩分を減らす工夫

醤油やタレのつけかたで、塩分量を半分以下に減らすことができます。

すし(5個)

すし飯側に
醤油をつける



約1.0g

ネタ側半分に
醤油をつける



約0.5g

ギョウザ(1個)

たっぷりつける



約0.23g

少なめにつける



約0.04g

焼き肉(5枚)

焼き肉全体に
タレをつける



約1.0g

焼き肉の端に
タレをつける



約0.5g

醤油を“だし醤油”や“ポン酢”に置き換えると
塩分量を減らすことができます。



チェンジ



血液サラサラ～ コレ捨てロールコース

達成
基準

基本項目の
①～③の
いずれか1つ以上を

40日以上クリアで達成

基本
項目

- ① 肉の脂身やフライ、天ぷら類は食べない。
- ② スナック菓子やファストフードは食べない。
- ③ 青背の魚を1日1回は食べる。
- ④ eラーニングを視聴する。

eラーニングを視聴しよう!

脳と心臓の病気 P.32参照
【前編】 【後編】



脂質の種類

脂質には、体内のコレステロールを増やしやす「飽和脂肪酸」と、減らす効果が期待できる「不飽和脂肪酸」の2種類があります。

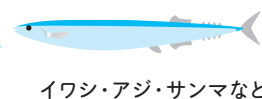
LDL(悪玉)コレステロールの値が高めの方は、不飽和脂肪酸を多く含む魚料理を食べる機会を増やすなど、脂質の種類を意識して料理を選びましょう。

コレステロール値を上げる食品・下げる食品

コレステロール値を
下げる

〈不飽和脂肪酸を多く含む食品〉

主に青背の魚



イワシ・アジ・サンマなど

植物油



大豆油

豆腐

菜種油

味噌

ゴマ油

油揚げ

オリーブオイル

魚介類

コレステロール値を
上げる

〈飽和脂肪酸を多く含む食品〉

主に動物の脂身



乳脂肪



ベーコン

チョコレート

ソーセージ

ドーナツ

ロースハム

ケーキ

チーズ

ポテトチップス

文部科学省：日本食品標準成分表より作成

かくれ糖分にご注意 飲み物を無糖にしようコース

達成
基準

基本項目の
①～③を

40日以上クリアで達成

基本
項目

- ① 飲料はすべて無糖のものにする。
- ② 起床時にコップ1杯の水を飲む。
- ③ 水分をこまめにとる。
- ④ eラーニングを視聴する。

eラーニングを視聴しよう!

血糖値 早わかりガイド P.32参照
【前編】 【後編】



- 水(ミネラルウォーター)、ブラックコーヒー、ストレートティー、お茶類全般、牛乳
- ✕ 酒類すべて、人工甘味料を使用したダイエット飲料(強い甘味により、甘さに依存しやすくなるため)

無糖飲料Q&A

Q 糖質ゼロのノンアルコール飲料は無糖飲料に入りますか？

A いいえ。「カロリーゼロ」「糖類ゼロ」と表記されていても無糖ではありません。実際は100mlあたり0.5g未満の糖類が含まれ、5kcal未満のカロリーを摂取することになります。例えば500mlロング缶1本の場合、25kcalを摂取してしまう計算になります。

厚生労働省：eヘルスネットより

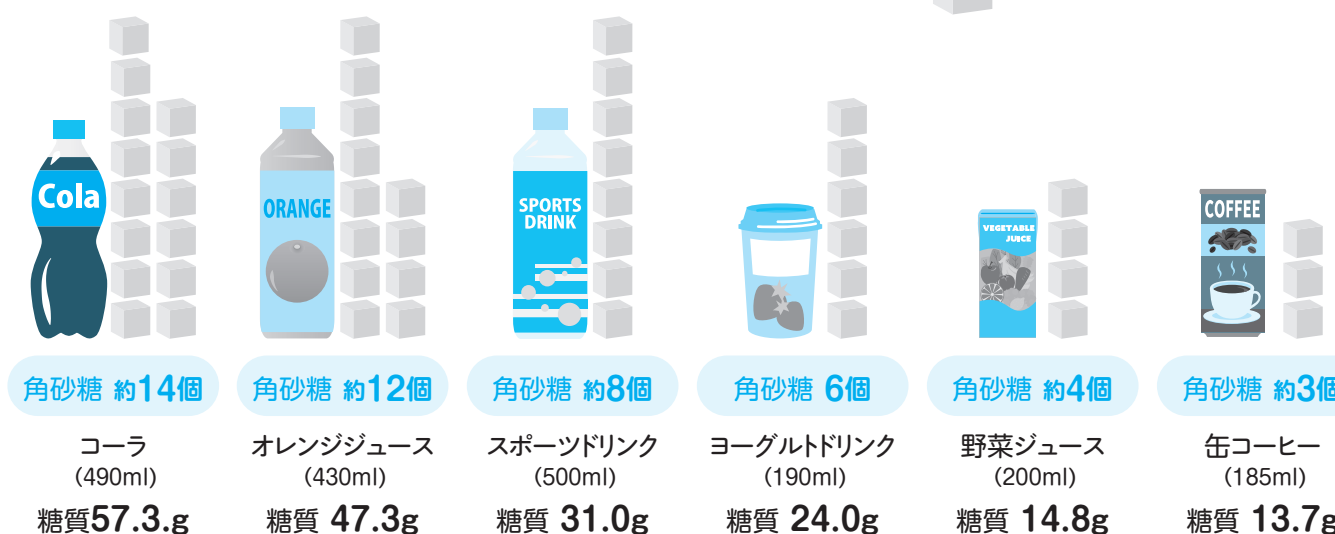
Q カロリーゼロ飲料に入っている人工甘味料ならダイエットになる？

A いいえ。人工甘味料はカロリーが限りなくゼロに近いですが、最近の研究では長期間飲み続けると体重が増えてしまうということがわかってきました。ダイエットや生活習慣病予防を目的に、人工甘味料は使用しないほうがよいといわれています。

世界保健機構(WHO)：人工甘味料の使用に関するガイドライン

清涼飲料水に含まれる糖質

角砂糖1個=4g



女子栄養大学出版部：毎日の食事のカロリーガイド第3版より

生活リズムをリセット
食事と快眠コース

達成基準

基本項目の①～③を**40**日以上クリアで達成

基本項目

- ① 朝食をとる。
- ② 夕食は、寝る2時間前までにすませる。
- ③ 休日も含め、毎日一定の時間に起きるようにする。
- ④ eラーニングを視聴する。

遅い時間に食事をするときは…

- 食事の前や途中で温かい飲み物を飲む
- ご飯は軽く1杯にして、おかわりをしない
- 野菜のおひたしなど、副菜から食べる
- 主菜は低脂肪で消化のよい食材を

eラーニングを視聴しよう！

健康リスクのレベル
P.32参照

一日の計は朝食にあり！



朝食は前日に準備すると便利。
器にシリアルを入れて、
トレイにスプーンもセットすれば
朝は牛乳をかけるだけでOK！

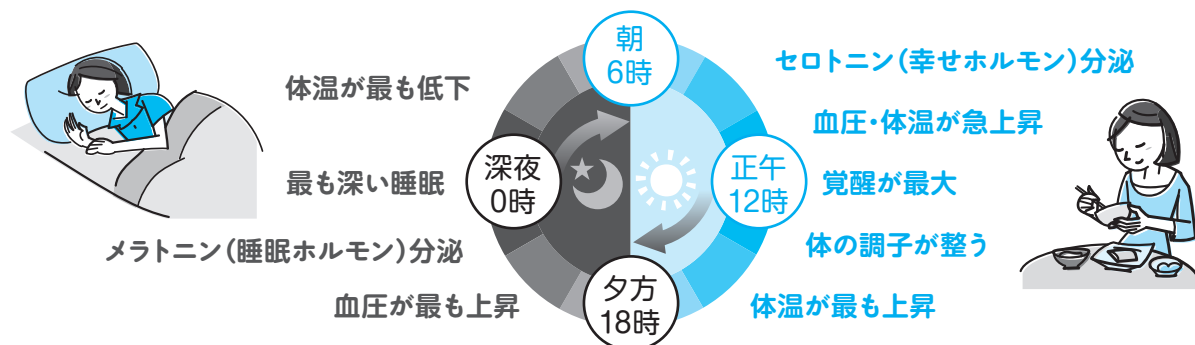
休日の寝だめは効果なし！

夜にぐっすり眠るために、必要なことは何でしょうか。その答えは「朝の過ごし方」にあります。朝目覚めたら太陽の日差しを浴びることで、幸せホルモンといわれる「セロトニン」が多く分泌されます。この量が多いと睡眠ホルモンの「メラトニン」がしっかり分泌され、質のよい睡眠につながるのです。

また、朝ご飯を食べることで、体の隅々まで体内時計を

整えることができます。もし朝食をとらなかったり、遅い時間に夕食をとると、体内時計を乱すことにつながり、睡眠の質が下がってしまいます。

また休日に寝だめをすることも、体内時計を狂わせることにつながります。平日も休日も、生活習慣を体内時計に合わせることで、質のよい睡眠につながるのです。



笑って&毎日あいさつコース

達成基準

基本項目の①～③を**55**日以上クリアで達成

基本項目

- ① 笑う(会話、テレビ、好きなことをする etc)。
- ② 家庭や職場などで、あいさつを毎日行う。
- ③ オンとオフの切り替えのきっかけをつくり、実行する。
- ④ eラーニングを視聴する。



家庭や職場でのあいさつは、「安心感や信頼感」をつくり出すきっかけになります。自分の気持ちが前向きになることにもつながっていきます。

eラーニングを視聴しよう！

セルフケアについて P.33参照

【前編】



【後編】



あいさつの4ポイント

- あ かるく相手を見て
- い つでも誰に対しても
- さ きに自分から
- つ づけよう、あいさつ習慣



デンタルクリーンコース

出血が続くようであれば、
歯科医師に相談してください。

達成基準

基本項目の①、②を**55**日以上クリアで達成

基本項目

- ① 1日3回、毎回5分以上かけて歯を磨く。
- ② 1日1回、就寝前に歯間清掃具(デンタルフロス、歯間ブラシ)で歯間の汚れを取り除く。
- ③ eラーニングを視聴する。

eラーニングを視聴しよう！

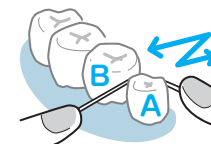
お口の健康づくりとセルフケアのすすめ

P.34参照



デンタルフロスの使い方

- ① 歯と歯茎の間の痛くない所までフロスを入れる
- ② のこぎりを引くようにゆっくりと歯と歯の間を通す



AとBの歯側にフロスを押しつけて
上下に2～3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るようにして挿入する
※下に向けると歯茎を傷つけやすくなるため。
- ③ 歯間ブラシを水平にして、歯と歯茎の境目に沿わせ、
2～3回動かして歯垢を落とす

自分の体を見つめ直そう すこやか女性の健康コース

NEW

達成基準

基本項目の①～③を**40**日以上クリアで達成

基本項目

- ① 女性の健康支援セミナーを受講して、アンケートに回答する(以下参照)。
- ② 週に1度以上、乳がんの自己検診を行う。
- ③ ①、②のいずれかを毎日実施する。
- ④ eラーニングを視聴する。

基本項目①

女性の健康支援セミナー(配信動画)を受講する

女性の健康支援セミナー 一人ひとりのリスクに合わせた乳がん・子宮頸がん検診の大切さ

【講師】医療ジャーナリスト・上場企業嘱託産業医・産婦人科医 平野 翔大先生

【ライブ配信で受講する方】

【後日受講する方】

事前登録
(申込)



- 必ず事前登録をしてください。
- セミナー前日に参加用URLをメールでお送りします。

https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_HuXsnNNGTEWkKccJelm2JQ

事前質問



質問フォーム
9月30日(月)まで

- ライブ配信で受講できない方からの質問も受け付けています。
- 講師の医師にいただいた質問については、当日可能な範囲で回答します。

<https://forms.office.com/r/y2FYN12exC>

セミナー参加
(オンライン)

ライブ配信

10月3日(木)12:00~12:45

- 事前登録したメールアドレスに配信された参加用URLからアクセスしてください。

見逃し配信



10月7日(月)から

<https://vimeo.com/993299129/7de3b91cdf>

セミナー受講後
アンケート回答



アンケート回答フォーム
12月16日(月)まで

アンケートは必ずお答えください。
未回答の場合は、コース達成とみなされません。
※アンケートについてはセミナー(配信動画)の最後でご案内します。
<https://forms.office.com/r/BmTwBYApvL>

- 本セミナーは、「すこやか女性の健康コース」を選択していない方でもご視聴いただけます。
- セミナー当日は配信が混雑することがあります。視聴できなかった場合は、見逃し配信にてご視聴ください。

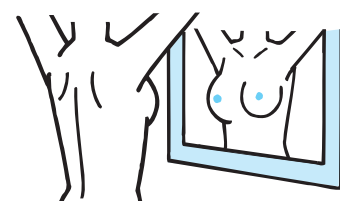


基本項目②

乳がんの自己検診 ※詳細は左記のセミナー(配信動画)で解説

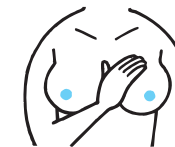
視診

鏡を見ながら左右の乳房の大きさや形、色、ひきつれ、くぼみ等をチェックします。
腕を下ろした状態と上げた状態で行いましょう。



触診

親指以外の4本の指で乳房全体を触ってしこりの有無をチェックします。



乳頭を軽くつまんで分泌物が出ないかチェックします。
わきの下のしこりの有無もあわせて確認しましょう。



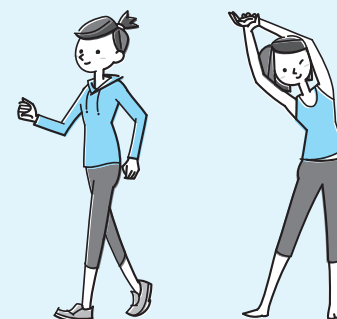
基本項目③

運動と食生活で日々の健康を整える

A

骨粗しょう症や肩コリ・腰痛予防の運動に取り組む

骨密度を維持し骨粗しょう症を予防するためのウォーキングや、ライフイベントに備えた体力づくり、以下のeラーニングを参考に、肩コリや腰痛予防のストレッチなどに取り組みましょう。



B

女性の健康のために
栄養・食生活を整える

自身の気になる症状や予防したい内容に基づいて、毎食1種以上とることを習慣化しましょう。香辛料、ナッツ類を除き、主菜・副菜のメイン食材にします。

貧血	ヘム鉄	レバー、カツオ、マグロ
	非ヘム鉄	豆乳、納豆、小松菜、ひじき、あさり
骨粗しょう症	カルシウム	牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚
	ビタミンD	鮭、サンマ、しいたけ、卵
冷え症	ビタミンK	納豆、ほうれん草、ブロッコリー
	体を温める食材	唐辛子、にんにく、しょうが、玉ねぎ
PMS (月経前症候群)	マグネシウム	ほうれん草、ワカメ、きのこ
	オメガ3脂肪酸	鮭、鰯、サンマ、くるみ
	マンガン	玄米、ナッツ類

基本項目④

eラーニングを視聴しよう!

知っていれば怖くない“子宮頸がん”
P.32参照



カラダと心の健康管理
P.33参照



肩こり改善
P.34参照



腰痛改善
P.34参照



【前編】

【後編】

達成基準

基本項目の①～④のいずれか1つ以上を
夜勤日数の**10**日以上クリアで達成

基本項目

- ① 〈夜勤中〉夜食も、1食と考えバランスのよい食事をとる。
- ② 〈夜勤終了後〉寝る前は、軽食程度にとどめる。
- ③ 〈夜勤後〉遅くとも午前中には就寝する。
- ④ 〈夜勤明け(日勤に戻る時)〉朝や昼間の太陽をしっかり浴びて、昼間のリズムに戻していく。



みんなでいっしょに
がんばろう!

夜勤前の食事

- 高タンパク食品がおすすめ
頭や体を活性化する効果がある

夜勤から帰宅

- サングラスなどで太陽の光を遮断しながら帰る

寝る前の食事

- 牛乳やチーズがおすすめ

夜勤の翌日

- 朝型の生活に早く戻すために、朝や午前中に太陽の光をたっぷりと浴びて体内時計をリセットし、夜自然に眠れるようにする

WEB入力の注意点

達成目標40日以上でのみの設定です。
1コース設定できます。

達成基準

基本項目の①を**40**日以上クリアで達成

基本項目

- ① 食事や運動など、生活習慣改善につながるプランを事業所や職場単位もしくは個人で立てて、実行する。
- ② eラーニングを視聴する。

eラーニングを視聴しよう!

肩こり改善
P.34参照



腰痛改善
P.34参照



事業所や職場単位でコースを作ることができます。目標を掲げてがんばりましょう。自分で自由にコースを作りたい方もこちら。

コレステロールや
塩分をおさえた
調味料を使う

カップラーメンを
食べない

歯磨き後に
洗口液を使う

「肩こり改善」
「腰痛改善」の
eラーニングを見て
毎日取り組む

寝る1時間前には
スマホやテレビを
見ないようにする

となり駅まで
歩いて通勤する

毎日
決めた時間に
食事をする

eラーニングで健康を深く学ぼう

通勤時や空き時間を活用して、健康についてじっくり学んでみませんか。

重い病気の基礎知識や、心の健康など、役立つ情報をわかりやすく解説しています。

パソコン、スマートフォン、どちらでも視聴可能です。

Vimeo

ダウンロード不要の動画ストリーミング配信サイト「Vimeo」で視聴

YouTube

YouTubeで視聴



コンテンツが
増えました!

生活習慣病

脳卒中・心疾患

“わずかな気づき”で助かる命 脳と心臓の病気

Vimeo



脳卒中や心疾患がどのようにして起こるか、また、体に起こる小さな異変への“気づき”が、重症化の予防につながることを、具体的な症状の事例を見ながら解説していきます。

【前編】<https://vimeo.com/734032684/6db476e759>

【後編】<https://vimeo.com/734032770/fbca7fb482>

前編
約6分



後編
約8分



血糖値・糖尿病

血糖値 早わかりガイド

Vimeo



血糖値の仕組みや数値の意味、血糖値が高いことで進行する「糖尿病」について解説し、血糖値を抑える対策など、今日からできることを紹介していきます。

【前編】<https://vimeo.com/734039363/7281f1021f>

【後編】<https://vimeo.com/732921329/eacab2f21a>

前編
約7分



後編
約20分



がん

「がん」について深く学ぼう

Vimeo



がんの基礎知識や検診の正しい受け方、がんと診断されたときの心の変化や相談先、仕事と治療の両立など、最新の情報も交えて学ぶことができます。

【がん予防と治療編】<https://vimeo.com/993297585/1dd8d8aa7d>

【がん検診編】<https://vimeo.com/993298786/932f113c31>

がん予防と治療編
約16分



がん検診編
約16分

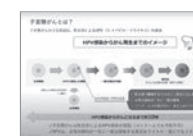


NEW

がん

知っていれば怖くない“子宮頸がん”

Vimeo



子宮頸がんの正しい知識や、原因であるHPVについて、学ぶことができます。予防法やワクチン接種についても紹介していきます。

<https://vimeo.com/988768118/8dea3b87f6>

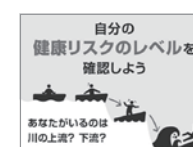
約20分



生活習慣病

川の流れて見る健康リスクのレベル

Vimeo



今、あなたが抱えている生活習慣病による健康リスクのレベルを、川の流れて例えて解説します。健康リスクはレベルの低いうちに上流に戻って、少しでも重症化するリスクを減らすことが大切です。

<https://vimeo.com/847297456/f2a5aed723>

約9分



NEW 特定保健指導

特定保健指導を知ろう、受けよう！

Vimeo



特定保健指導はひとことと言うと「医療の専門家が支援する、メタボ改善のためのダイエットプログラム」。健康診断の結果で指導対象になった方も、対象から外れた方も、これからの可能性を考えて知識を身につけましょう。
<https://vimeo.com/901489635/85270a69df>

約14分



■ 心と体の健康管理

メンタルヘルス

セルフケアについて

Vimeo



職場でもできるストレス対処法や、どのように周りからサポートを受ければよいかを学んでいきます。働きながら日々気持ちよく過ごすために、ちょっとのぞいてみませんか。

【前編】<https://vimeo.com/734049294/96666be2f4>
 【後編】<https://vimeo.com/734050083/5158765977>

前編
約19分後編
約16分

ホルモンバランス

男性と女性のホルモンから学ぶ カラダと心の健康管理

Vimeo



女性特有の症状や、男性の更年期障害など、年齢によって起こる体や心の変化を、具体例を紹介しながら解説していきます。お互いに働きやすい職場づくりのためのヒントもあります。

【前編】<https://vimeo.com/734050186/c15c8c501a>
 【後編】<https://vimeo.com/734053638/eee1bf130e>

前編
約12分後編
約12分

NEW セルフメディケーション

お薬と上手に付き合う方法

Vimeo



市販薬の種類や症状に合わせた薬の選び方などを紹介していきます。自分で自分の不調に対処するために、セルフメディケーションの基礎知識を身につけましょう。

【前編】<https://vimeo.com/983755297/f6394aa9f3>
 【後編】<https://vimeo.com/983755436/34bf575969>

前編
約14分後編
約15分

■ 禁煙

禁煙

今こそ禁煙！タバコをやめようと思った時に役立つ情報「卒煙ガイド」

YouTube

習慣的に喫煙している方が禁煙にチャレンジするためには、禁煙する動機の確認、自信の強化が必要です。喫煙者にとって現在の喫煙によるメリットを別の方法に置き換える、ニコチンに支配されている状態を正常に戻す作業が必要です。タバコや禁煙に関して正しく学ぶことができ、卒煙チャレンジへの実践方法を紹介します。

①ニコチン依存症の捉え方と対処法

https://youtu.be/nn5x_G9-RA

約9分



②環境タバコ煙と受動喫煙・3次喫煙

<https://youtu.be/kdMLd8T5Pbl>

約9分



※写真は、実物と異なる場合があります。

■ 部位別症状改善

頭痛

頭痛と上手に付き合うために

Vimeo



日本人の3人に1人は頭痛持ちといわれています。最近では、若い人が頭痛に悩まされていることも珍しくありません。このeラーニングでは、頭痛の種類とその原因、予防法や改善策について学んでいきます。
<https://vimeo.com/847296560/59e3dd4037>

約12分



目

目の健康管理

Vimeo



目に現れやすい症状を年代別に整理して解説します。目の健康を維持するためには、睡眠によって目もしっかり休ませることが大切です。またストレッチ方法も具体的にご紹介しますので、ぜひ試してみてください。
<https://vimeo.com/847297201/3515f8fb7a>

約11分



NEW

肩

肩こり改善

Vimeo



肩こりとはそもそも何なのか、肩こりの原因や症状、肩こりを防ぐためには何をすれば良いか、解説していきます。実際に動画を見ながら実施できる、肩こり改善のための簡単エクササイズをご紹介します。
<https://vimeo.com/976390921/1adb921a7a>

【約5分】



NEW

腰痛

腰痛改善

Vimeo



腰痛の原因や、腰痛改善のために体を動かすことの重要性について解説していきます。動きがわかりやすいエクササイズ動画を見ながらできるため、実践しやすくなっています。
<https://vimeo.com/976399024/943e431912>

約5分



■ 花粉症

NEW

花粉症

セルフケアで、花粉症をのりきろう！

Vimeo



日頃からできる花粉症対策のセルフケアや、花粉症薬について解説します。また、症状やライフスタイルに合わせた、市販薬の選び方についてもご紹介します。
<https://vimeo.com/983754997/d271be4400>

約12分



■ 歯

NEW

口腔衛生

お口の健康づくりとセルフケアのすすめ

Vimeo



歯を失ってしまう一番の要因である歯周病の正体やセルフチェックの方法を解説していきます。また、実際に動画を見ながら、正しい歯みがきの方法とデンタルフロスや歯間ブラシの正しい使い方についても学んでいきます。
<https://vimeo.com/976402272/9f4c56acfe>

約7分



※写真は、実物と異なる場合があります。