

セルフケアを心がけましょう

健康の自己管理を

新年度となりました。新しく当SGホールディングスグループのメンバーとなられた方（新入社員の方など）、新しい職場に移られた方、定年退職を迎える方、子供さんの入学や就職など、みなさんそれぞれの新しい春をお迎えのことと思います。

何かと変化の多い春だからこそ、ご自分やご家族の健康をふりかえってみてはいかがでしょうか。

昨年1月に実施した健康調査の結果（※1）から、当グループの健康課題が明らかになってきましたので、この春から、ぜひ実践していただきたい「健康づくりの3ポイント」をご紹介します。

その1 1日6時間の睡眠を確保しましょう

十分な睡眠が健康維持の基本です

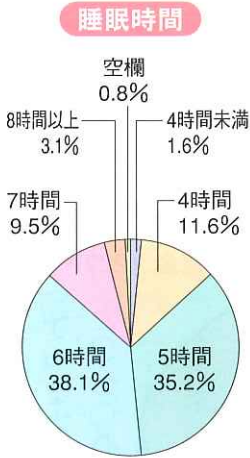
健康調査結果

睡眠時間が6時間未満の人が約半数（48.4%）という結果でした。（注意：1月に実施した調査なので、繁忙期の12月の生活が反映されています）

また、睡眠時間4時間未満は553名（約1.6%）です。

職務別では、営業職と運転職で睡眠時間が短い人が多いという結果でした。

職位別では、役職者に比べ、一般職・アルバイトで睡眠時間が多いという結果でした。



アドバイス

*睡眠は、人間が生きていくために必要不可欠なものです。睡眠の役割としては、「体を休める」「成長」「けがの修復」「ストレスの発散」「記憶の固定」などがあります。

*睡眠不足が続くと、心身に大きな影響を及ぼします。

■心：「注意力の散漫」「集中力の低下」によって、「作業能力の低下」や「事故の危険度の上昇」へとつながります。

■体：「だるさ」「頭痛」「胃腸症状・食欲低下」「肌荒れ」など

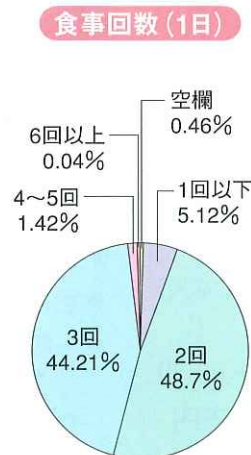
■病気との関係：「うつ病」「高血圧」「糖尿病」「自律神経失調症」など

その2 朝食をしっかりととりましょう（1日3食が元気の源です）

朝食がとれない人は、せめておにぎり1つか牛乳1杯かバナナ1本程度を

健康調査結果

食事回数が1日3回の人が44.2%、1日2回の人が48.7%、1日1回以下の人が5.1%という結果でした。食事回数が1日1回以下の内訳として、職務別で多かったのは、運転職と営業職でした。



アドバイス

*朝食を抜いて1日をスタートするのは、車でいうならガソリン抜きで走ろうとするのと同じことで、無理なことを体に強いているということです。頭にも、体にも、栄養を補給（ガソリン満タン）してあげましょう。

（食事についての詳細な健康調査結果とアドバイスは、当健康保険組合のHPをご参照ください）

その3 禁煙にチャレンジ!

タバコは百害あって一利なし。
吸っている人は禁煙にチャレンジ!

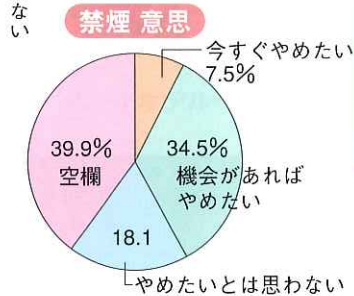
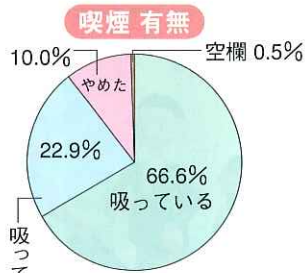
健康調査結果

喫煙率が66・6%（男性69・9%、女性35・1%）という結果でした。職位別では、主任と店長が74%強と高い喫煙率です。日本の喫煙率（男性48・3%、女性13・6%「国民衛生の動向：平成16年度調査」）と比較しても、当グループは喫煙率が高いことがわかります。しかし、禁煙希望者も多く、喫煙者のうち「禁煙したいと思わない」人が約6、000人いるのに対し、「今すぐ禁煙したい」人が約2、500人、「機会があればやめたい」人が約11、400人、合計で約13、900人の人が禁煙を希望されています。

禁煙外来の情報などは、当健保組合の看護職にご相談ください。

禁煙のご相談先

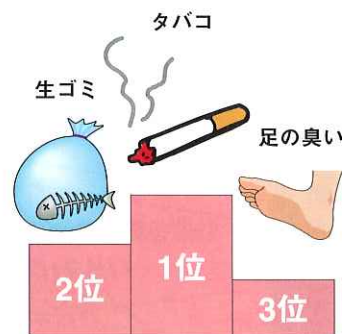
・京都健康推進室（0120-01811-6570）
・東京健康推進室（0120-01811-3433）



アドバイス

*タバコを吸う時は、周囲の人（家族や同僚・他人）への気遣いをお忘れなく。

日常生活で気になる臭いワースト3



*禁煙は、『きっかけ』が大切です。

（当グループ内で、禁煙に成功した人のきっかけをお伺いしたところ、タバコを吸わない上司（店長）が転勤してきたためという人や、軽い脳梗塞が見つかりこのままタバコを吸いつづければ命がないと医者に言われたためという人、奥様が妊娠されたのでこれを機にという人がいらっしました）

*禁煙は、気合・努力だけではじめるとう長続きしない確率が高くなります。タバコが脳や体に及ぼす影響を知り、必要があれば（ニコチン依存度が高ければ）ニコチンガムや禁煙外来を上手に利用してみよう。

禁煙希望者におすすめの本

① アレン・カー著「禁煙セラピー」

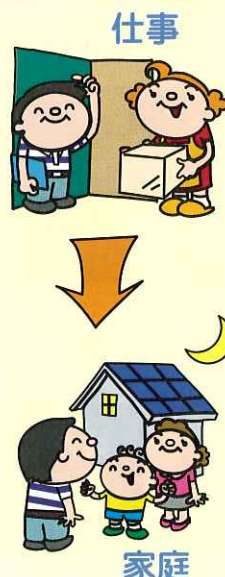
ロングセラーズ 1996年

② 磯村毅著「リセット禁煙のすすめ」

東京六法出版 2006年

※1 平成18年1月～2月に行った当SGホールディングスグループの健康調査結果に基づいて作成しました。
詳細は「<http://www.sagawa-kenpo.or.jp/>」をご覧ください。

ワーク・ライフ・バランスを知っていますか?



日本語に訳すと、「仕事と家庭を両立させよう。」アメリカでは、ワーク（仕事）とライフ（家庭）のバランスが取れてこそ良い仕事ができると考えられています。

日頃、仕事中心があたりまえと思って生活している方も多いと思いますが、家族に支えられて仕事ができているのです。この機会に、家庭を見つめなおして大切にしてほしい。

（ワンポイントアドバイス：日頃から感謝の言葉を口に出してみましょう）

