

健康チャレンジキャンペーン

チャレンジ期間:2019年10月1日~2019年12月31日

チャレンジコース一覧

- ① 毎朝朝食コース
- ② 無糖飲料コース
- ③ よく噛んで腹八分目コース
- ④ ウォーキングコース
- ⑤ きっぱり禁煙コース
- ⑥ 休肝日コース
- ⑦ ストレッチ&腰痛予防コース
- ⑧ 快適睡眠コース
- ⑨ 手洗いコース
- ⑩ 毎日あいさつコース



①毎朝朝食コース

朝食をとると、午前中の仕事の効率もアップ!

達成基準

基本項目を60日以上クリアすること。

【基本項目】朝食を必ず毎日とる。

【このコースの狙い】

- ◆朝食は1日の活力源。朝食べないと脳の働きも悪くなります。
- ◆毎日朝食をとることで体のリズムを整えます。

朝食は体の目覚まし

朝食は1日の活力源です。人間は食事をすることによって体温が上昇し、体の中のあらゆる機能が始動しはじめます。特に、脳を動かすエネルギー源となる糖質は蓄えがきかないので朝食をとらないと、午前中は頭がぼーっとなりがちです。準備します。これを繰り返すうちに太りやすい体質になってしまいます。朝とったエネルギーは午前中に消費されるので皮下脂肪にもなりにくいことから、ダイエットしたい人は、朝食こそ徐々に品数を増やしていきましょう。

朝食抜きはダイエットに逆効果!

食べ過ぎや肥満を恐れて朝食を抜いていませんか?じつはかえって逆効果です。昼まで何も食べていないと、体は長時間にわたって飢餓状態になり、次の食事で思い切りエネルギーを吸収しようとするので、朝とったエネルギーは午前中に消費されるので皮下脂肪にもなりにくいことから、ダイエットしたい人は、朝食こそしっかり食べる習慣をつけましょう。

②無糖飲料コース

飲み物を選んで余分なカロリーをカット!

達成基準

基本項目を60日以上クリアすること

【基本項目】1日の中で、飲料はすべて無糖のものにする。

- ：水、ブラックコーヒー、ストレートティー、ウーロン茶、お茶類全般
- ×：酒類すべて、人口甘味料を使用したダイエット飲料

【このコースの狙い】

- ◆飲料を無糖にすることで、肥満やさまざまな病気の原因となる糖分の過剰摂取を防ぐことができます。
- ◆ダイエットしたい方や中性脂肪が高い方におすすめのコースです。

清涼飲料水に隠れている糖分とは

1日の砂糖摂取量の目安は20g程度が適当と言われて清涼飲料水等には糖分がたくさん含まれています。スティックシュガーの本数(1本3g)に換算すると下の表になります。

「スポーツドリンク」にも注意しよう

スポーツドリンクは「砂糖があまり使われていない」「体に良いもの」という錯覚に陥りがちですが、実はスティックシュガー(1本=3グラム計算)11本分に相当する砂糖が含まれています。スポーツドリンクは血液中に早く糖が吸収されやはり血糖値の急上昇を招きます。

スティックシュガー本数	飲み物
6本	コーヒー飲料(小)
9本	リンゴ濃縮還元ジュース
12~13本	炭酸飲料水(サイダー)
13~14本	ヨーグルトドリンクタイプ
14本	炭酸飲料類(コーラ)

③よく噛んで腹八分目コース

一番手軽に満腹感が得られ、ダイエットにつなげよう！

達成基準

基本項目①②を**60日以上**クリアすること

【基本項目】（①、②は必須。③はできれば守る。）

- ①1口30回よく噛んで食べる。
- ②毎食、腹八分目で終わりにする。
- ③食事は20分かけて、ゆっくり食べる。

【このコースの狙い】

- ◆よく噛んでゆっくり食べると適量で満腹感が得られ、食べ過ぎによる太りすぎを防ぐことができます。
- ◆現代人にとっては腹八分目で食事を終えるのは至難の技。でもあともう一口食べたいところでやめて、次の食事を楽しみにしましょう。気分を変えて席を立つのもよいでしょう。
- ◆外食のときは、盛り付けの前に8割くらいに減らすよう頼んでみましょう。

よく噛むための工夫

1	主食を玄米や発芽米、胚芽入りパンなど噛みごたえのあるものにする。
2	食材に、きのこ類、海藻類、根菜類、切り干し大根、いか、たこ、貝類、こんにゃくなど噛む回数が多いものを取り入れる。
3	野菜は大きめに切って、ゆでる時も少し硬めにゆであげる。
4	噛むだけでなく、会話も楽しみながらゆっくりと食事をする。

④ウォーキングコース

楽しく歩いて健康づくり！

達成基準

基本項目を**60日以上**クリアすること

【基本項目】男性は1日9,000歩以上、女性は1日8,500歩以上歩く。

- *歩数計はご自身でご用意下さい。
- *当指標は厚生労働省の健康日本21目標指標にあわせています。

【このコースの狙い】

- ◆ウォーキングは運動不足を解消し、生活習慣病を予防したり体脂肪を燃焼させるなどダイエット効果もある有酸素運動の1つです。
- ◆周りの景色を楽しみながら歩くことによってストレスも解消できます。

ウォーキングを継続するコツ

• 友達作り・・・一緒に歩く仲間を見つけよう。
• 明確な目標を持つ・・・「0kgやせたい」「血糖値を下げたい」「歩数を伸ばしたい」など具体的な数値目標を作ろう。
• 日課とする・・・毎日、一定の時間を意識的につくるようにする。
• 自然を探す・・・歩く楽しみはなんといっても自然とふれあうこと。雨天はデパート歩きなど気分を変えて。

⑤きっぱり禁煙コース 喉頭がん、食道がん、肺がん予防！

達成基準

基本項目①を**全期間**クリアすること

【基本項目】*非喫煙者は対象外。

- ①禁煙する。
- ②水分摂取の習慣をつける。(②はできる限り実施する)

- 【このコースの狙い】
- ◆1本吸うたびに、寿命が5分30秒も縮むといわれるタバコ。
 - ◆百害あって一利なし。この機会にぜひチャレンジしよう。

禁煙するときのポイント

〈禁煙を成功させるための心と身体のヒント〉

- 禁煙して1～2日は水をたくさん飲んでニコチンを身体から追い出す。
- アルコールやコーヒーなど刺激物をさげ、果物や野菜を多くとる。
- タバコを吸いたくなったら、外を散歩したり深呼吸をする。
- 口がさびしくなったらガムを噛むか、お茶を一口飲むか、禁煙用のパイプなどをくわえる。
- 禁煙する仲間をつくる。
- 手がさびしくなったら、鉛筆やクリップなどを持つ。
- 毎年、禁煙した記念日にタバコ代の分として家族と一緒に外食をしたり、旅行をしたりするなどの楽しみをつくる。

禁煙したい人にサポートいろいろ

■禁煙外来

ニコチンの依存度によって適切なアドバイスがもらえます。禁煙外来は健康保険で受診できますが、医療機関によっては一部保険適用にならないこともあります。事前にご確認のうえ、受診して下さい。

■ニコチンパッチ

禁煙補助薬のことです。皮膚からニコチンを少しずつ体内に浸透させ、ニコチン切れの症状を緩和し、楽に禁煙することができます。

■ニコチンガム

市販されているニコチン入りのガムで離脱症状をやわらげるのに使います。

⑥休肝日コース

休肝日で肝臓をいたわろう！

達成基準

基本項目を**9週以上**クリアすること

【基本項目】休肝日を週に2日以上設ける。

- 【このコースの狙い】
- ◆適量のお酒は血行を促進し、食欲不振やストレスの解消に効果。
 - ◆適量を守り、休肝日を設けながら飲むようにしましょう。

適量は1日に日本酒なら1合程度

長年酒を飲み続け、肝臓を酷使し続けていると、肝機能が侵されて、肝炎や脳障害を引き起こす危険性があります。またアルコール濃度の高い酒は、食道や胃の粘膜を刺激し、胃腸障害を起こすことも指摘されています。下表「節度ある適度な飲酒」を参考に適正飲量を守り、楽しく飲みましょう。

〈節度ある適度な飲酒〉節度ある適度な飲酒：1日平均純アルコールで約20グラム程度の飲酒
主な酒類の換算の目安

お酒の種類と量	ビール		日本酒		ウイスキー・ブランデー		焼酎(35度)		ワイン	
	中瓶1本	500ml	1合	180ml	ダブル	60ml	1合	180ml	1杯	120ml
アルコール度数		5%		15%		43%		35%		12%
純アルコール量		20g		22g		20g		50g		12g

⑦ストレッチ&腰痛予防コース

いつでもどこでも気軽にリラックス!

達成基準

基本項目を**60日以上**クリアすること

【基本項目】1日1回以上ストレッチをする。

【このコースの狙い】

- ◆年齢に関係なく気軽にできて、かつ身体に負担の少ないストレッチングをしましょう。
- ◆キッチンや居間で、音楽を聞きながら、また仕事の合間にオフィスで筋肉を伸ばしてリラックスしましょう。

1日5分、手軽に行なうストレッチ

*イスに座って大きく深呼吸
オフィスで、また家庭で仕事に疲れた時などに手軽にできるストレッチ。簡単にできるリフレッシュ法です。

腰痛解消&予防ストレッチ

*カラダを左右に傾けず、背筋をキチッと伸ばすこと。
背中全体に効果がある。腰痛の多くは背筋、腹筋、股関節周囲筋群の筋力低下や柔軟性低下が原因です。ストレッチで柔軟性を高め、心身ともにリラックスしてください。

⑧快適睡眠コース

睡眠不足を解消し、すっきり目覚めよう!

達成基準

基本項目を**60日以上**クリアすること

【基本項目】

- 休日も含め、毎日一定時間に起きるようにする。
- コーヒーなどカフェインを含むものを夕食以降とらない。

【このコースの狙い】

- ◆睡眠不足は、放っておくと体調不良を招き、眠気や集中力の欠如から仕事上のミスや事故を引き起こします。

ぐっすり眠るためには

- ①休日も含め、毎日一定の時間に起きるようにする。
- ②コーヒーなどカフェインを含むものを夕食以降とらない。
- ③寝る30分前はスマホ、タブレット等見るのを避ける。
- ④食事は寝る2時間前にすませ、寝酒は飲まない。
- ⑤ぬるめの湯にゆったり入る。
- ⑥自分なりの入眠儀式*を決めて実行する

*本を読む、歯を磨く、ストレッチをする、音楽を聴くなど

⑨手洗いコース

守りの免疫力を上げよう！

達成基準

基本項目を**60日以上**クリアすること

【基本項目】

食事前・外出先から帰ったら手洗いをする。及び栄養バランスをとり、休養する。

(各自の判断)

【このコースの狙い】 ◆風邪を引きやすい方・食中毒（ノロウイルス等）にかかりたくない方におすすめです。

正しい手洗い方法

- ①手のひらを合わせてよくこする。
- ②手の甲を伸ばすようにする。
- ③指の先も片方の手のひらに円を描くように洗う。
- ④指を組み指の間をこすり合わせる。
- ⑤親指の付け根をねじり洗いで洗う。
- ⑥手首を忘れずに洗う。
- ⑦流水できれいに洗い流す。
- ⑧ペーパータオルや個人専用のタオルで拭く。

⑩毎日あいさつコース

いつでも、気軽に、誰とでもあいさつしよう！

達成基準

基本項目①を**60日以上**クリアすること

【基本項目】

- ①家庭・職場などでのあいさつを毎日行う。
 - ②自ら率先したあいさつを心がける。
 - ③相手をきちんと見て笑顔のあいさつを心がける。
- (①は必須。②、③はできれば守る。)

【このコースの狙い】 ◆職場や家庭の雰囲気をもっと活性化させたい場合に、誰でもすぐに実行できます。
◆日頃、コミュニケーションのとり方に自信が無いと感じていたら、ぜひ実践を！

あいさつはコミュニケーションの入り口です。

あいさつは良い人間関係を築くのに、とても大切なものです。職場でも家庭でもコミュニケーションが十分取れていないために、誤解が生じることはよくあることです。現代社会ではIT環境が発達するにつれ、人対人のコミュニケーション不足は深刻な問題となっています。そのコミュニケーションのきっかけとして、あいさつは大きな役割を果たします。特に職場におけるあいさつは、職場の仲間として「あなたの存在を尊重し認めている」という姿勢を表現する言葉であり、「協力して共に働こうと思える安心感や信頼感」をつくりだすためのきっかけでもあります。そしてその表現方法によっては相手の気持ちを豊かにすることもできる重要な言葉なのです。