

座りっぱなしの生活が続いていませんか？

達成基準

基本項目①を

40日以上

クリアすること

基本項目

① 1日8,000歩以上歩く。

※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
目標指標にあわせています。

うっすら汗ばむ程度の

早歩きで

1日8,000歩!

健康長寿ネット、健康長寿に効果的なウォーキングより

ウォーキングを楽しむには

● 歩数の目標を決める

歩く習慣がない人は、3日ほど歩数計などを使って、1日あたりの平均歩数を確認してみましょう。
プラスする歩数の目標が決めやすくなります。

● 歩数の目標は人それぞれ

歩くスピードや歩幅、フォームを意識して無理なく歩きましょう。

Point

ウォーキングは、酸素を取り入れながらエネルギーを作る有酸素運動で、ダイエット効果が期待されます。
気分転換もできて心の健康にもつながります。

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、腰やひざを傷める原因にもなりかねません。あごをひき、さっそうとした姿勢で歩きましょう。手は何も持たずにしっかり振って、ひざ、足首はリラックスさせ、歩幅を広くリズムカルに。

視線はまっすぐに
背筋と腰を伸ばす

肩や首に力が
入らないように注意

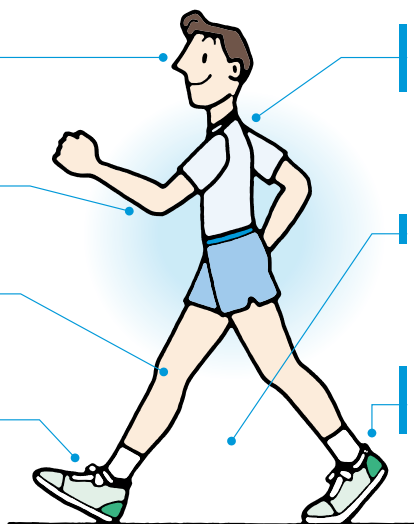
歩幅にあわせて
腕の振りを大きく

歩幅は1cmでも広く

ひざを伸ばして

シューズは足に
フィットして
はき慣れたもの

つま先でけり、
かかとから着地する



2UP3DOWN運動

「2UP3DOWN運動」は、省エネルギー対策の一環として企業などでさんに行われている運動ですが、エコの面のみでなく、健康づくりの面でもおすすめの運動です。
会社での打ち合わせの移動や書類を運んだりする際、楽だからとエレベーターを使うのではなく、2フロア上・3フロア下への移動は積極的に階段を利用するようにしましょう。

たとえばトイレも1階上を使うなど、日常的な行動の中で工夫しましょう。



運動不足で、体がカチコチになっていませんか？

達成基準

基本項目①、②のいずれかを

40日以上

クリアすること

基本項目

- ①右記のストレッチを1日1回行う。
- ②1日1回、下記の動画を見ながらストレッチをする。

現代人の
約3人に1人は
腰痛に悩まされています！

厚生労働科学研究成果データベースより

動画を見ながら運動できます！



動画時間 約8分

<https://youtu.be/WYeldOuPx-o>

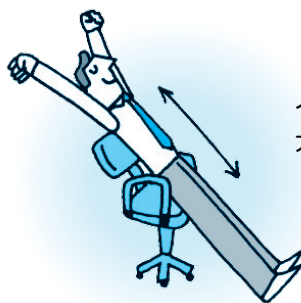
Point

テレワークが続くと運動不足で体重の増加、ひいてはメタボなどの疾患リスクが増えてきます。こり固まった体を伸ばして、ほぐしていきましょう。

1日5分お手軽ストレッチ

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です。簡単にリフレッシュできます。

階段は一段ぬかして
後ろ足を伸ばす



イスに座って
大きく深呼吸



体を浮かせる

子供と一緒にストレッチ

お子さんと2人で、またはご夫婦で一緒に行なうストレッチ。家族のコミュニケーションも深まります。

■ ジャンプだっこ遊び

子供と向かい合って手をつなぎます。そのまま、同時にジャンプしたり、交互にジャンプします。



■ 立ち上がり遊び

背中合わせで腕を組み、そのままの姿勢で立ったり座ったりします。



■ シーソー遊び

子供と向き合って座ります。両足を開いてあわせ、手をつなぎ、シーソーのように体を前後に動かします。



すいているからと、ついエレベータを使っていますか？

達成基準

基本項目①、②を

40日以上

クリアすること

基本項目

- ① 駅では階段を使用する。
- ② オフィスや商業施設、マンションなどでは、エレベーターやエスカレータを使わずに、1日に3階分(相当)の階段を昇り降りすること。

■ 日常生活活動と運動エネルギーの消費量

(1時間あたりの消費カロリー)

	体 重	階段昇降
男性	65kg	394
	75kg	455
女性	45kg	254
	55kg	310

(20～29歳男女の体重別概算値) (単位: kcal)

Point

運動不足になりがちなときでも、階段の昇り降りは手軽にできる全身運動です。

歩道橋の階段や、神社の階段など、自分にとっての身近な階段マップを作ってみてはいかがでしょうか。

不便な生活、はじめてみませんか？

習慣化されている生活の中で、人は少しでも能率よく動こうとするもの。その結果、皮肉なことに運動量が少なくなりがちです。少しだけ不便な条件で生活するよう、心がけてみるだけでも筋力の衰えを防ぐことができます。運動の時間をとることがむずかしい場合でも、階段を使う生活ならすぐにでも実践できるのでおすすめです。



階段を昇るときのコツ

階段を昇るときに足の親指で押し上げるようにすると、ふくらはぎの筋肉を伸ばすことができます。また、かかとをつけずに昇ると、腹筋も同時に鍛えられ、お腹の脂肪が減少する効果も得られます。

外出先でできなかった場合は、自宅にある階段か、または上に乗っても壊れない箱などを使い、踏み台昇降運動の要領で、昇ったり降りたりを繰り返すと良いでしょう。運動時間は3～5分程度行ってみましょう。

階段でダイエット

ジョギングやウォーキングと同じくらい効果的な運動法として、階段や坂道を上り下りする運動が注目されています。平地を歩くより短時間でエネルギーを消費し、足の筋肉を維持する効果もあります。会社やショッピングセンターなどで、1日

最低3階分は昇り降りしましょう。できるだけ早足で歩くのがおすすめです。この運動は有酸素運動ですので、心肺機能を高め、足腰を鍛えながら体脂肪を燃焼させることができます。※ただし、足やひざが悪い方はいたわりながらのペースにしましょう。



1日15分で効果てきめん!

達成基準

基本項目①を

40日以上

クリアすること

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。

Point

いつものウォーキングで、少しテンポを上げて歩いてみませんか。早歩きを続けるのは疲れますが、ゆっくり歩きを交互に入れるので、トライしやすく筋力アップにもなります。

運動効果てきめん! インターバル速歩とは

「早歩き」と「ゆっくり歩き」をくり返してみましょう。

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。

通勤中に



近所のコンビニまで

昼休憩の合間に



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

早歩きのスピードは「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

場所を選ばず手軽にむくみ解消

達成基準

基本項目①を

40日以上

クリアすること

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。

point

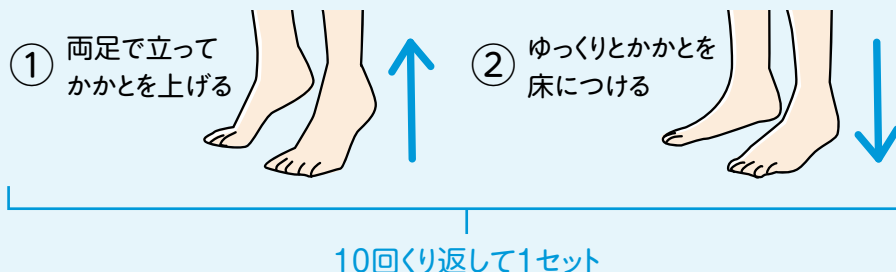
ふくらはぎは第2の心臓と言われるくらい、血流を心臓に戻す大切な役割をもっています。いつでもどこでも、思い立ったらすぐできるのも魅力です。

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いくからです。

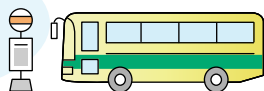
そんなときはふくらはぎのトレーニングをしましょう。ふくらはぎの筋肉は脚に流れる血液を心臓へと押し上げるポンプのような役割を果たしています。ふくらはぎを鍛えることで血流がよくなり、むくみや冷えの改善につながります。

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

信号やバスを
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

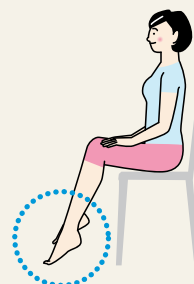
デスクワークの人におすすめ！

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。

1セット
(10回繰り返す)
×3セット



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。



正しい姿勢を保つことを意識していますか？

達成基準

基本項目①、②を

40日以上

クリアすること

基本項目

- ① 普段の生活で背筋を伸ばし、姿勢を正すことを意識する。
- ② 椅子に座るときは、背もたれやひじ掛けに体重をかけないように心がける。

チェックのコツ

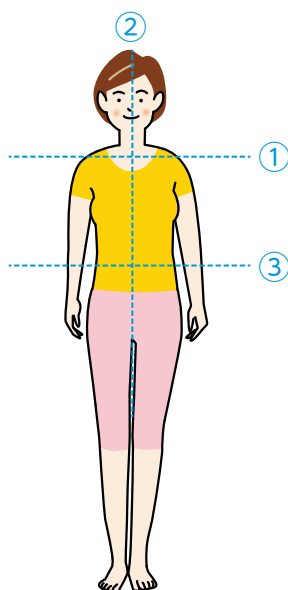
大きな鏡や、窓ガラスに映る自分の姿勢を確認しながら行ってみましょう。家族に見てもらってもいいでしょう。

Point

スマートフォンやパソコンを見る時間が長い現代人は、姿勢が悪くなりがちです。姿勢が悪いと、見た目が老けるだけでなく、内臓の機能も低下してしまいます。

正しい姿勢の見本

正しい姿勢を意識して、インナーマッスルを鍛えると、内臓が正しい位置に戻ります。内臓の位置がずれていると、本来の機能が低下してしまい体調不良につながることも。背筋をぴんと伸ばすことを心がけることで、体の見た目も内側も美しくなります。

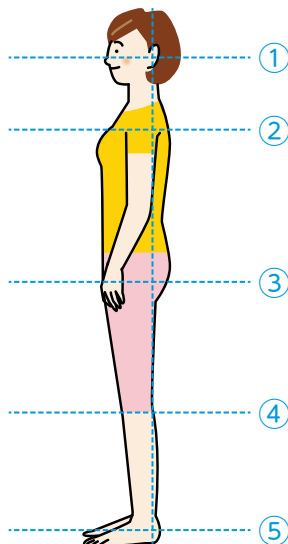


正しい立ち方の見本

正しい立ち方をチェックする際は、両足のかかとを揃えて、つま先を少し開きましょう。両腕は肩の力を抜いて、体の横に下げましょう。

■POINT 両肩を同じ高さにし、骨盤の上の端(ウエストライン)と肩を水平にする

- ① 肩
 - ② 正中線(鼻とおへそを結んだ背骨のライン)
 - ③ ウエスト
- ①②③のラインが垂直に交わっていることを意識して立ってみましょう。



大切な5つのポイント

- ① 耳たぶ
- ② 肩山(肩の一番端の部分)
- ③ 足の付け根(骨盤の上から手のひら1枚分の位置)
- ④ ひざこぞうの裏側
- ⑤ くるぶしの指2本分前
(つま先とかかとの真ん中よりやや後ろ)

- 横から見たときに、5つのポイントが垂直に縦に並んでいることを意識しましょう。
- お腹に力を入れ、お尻を引き締め、頭のてっぺんを上へ引き上げましょう。



筋力が落ちたな…と感じていませんか？

達成基準

基本項目①、②を

40日以上

クリアすること

基本項目

- ① 腕立て伏せまたは腹筋を5回以上する。
- ② 10秒でできるトレーニングをする。

point

日常のさまざまな動作を支えてくれる筋肉は、使わないとどんどん退化し、やがて生活に影響が出てくることも。シャキッと元気で過ごせるように、筋肉を鍛えましょう！

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、加齢により減少するためです。

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いのです。

厚生労働省「eヘルスネットより」

10分運動をプラス

10秒のトレーニングでは物足りない方は、プラス10分運動してみませんか。家でも手軽にできる運動で、リフレッシュしましょう。



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

厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」

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。



<https://www.youtube.com/watch?v=WElEm2c7HO0>

■ 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=Pxc41TXlufo>

■ 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=qR7RKv63dh4>

■ 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。



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



朝食を食べて元気コース

生活の変化で、朝食をおろそかにしていませんか？

達成基準

基本項目①を

55日以上

クリアすること

基本項目

①朝食を必ず毎日とる。

②夕食の時間が午後10時以降にならないようにする。

※①は必須、②はできれば守る。

Point

朝食を抜くと、私たちの1日のリズムを司る「体内時計」が狂い、日常生活に悪い影響を与えます。また、体内時計のリズムは肥満にも深い関係が。1日の始まりに朝食をしっかりとり、活動的に過ごしましょう。

食事抜きはダイエットに逆効果

「朝食を抜けばダイエットになる」「1日2食で十分」と思っている方、それは間違いです。

朝食を抜くと、前日の夕食から次の朝食までの間に空腹状態が長く続くため、食べ物が吸収されやすくなり内臓脂

肪をためる要因になります。また、昼食や夕食を必要以上に食べてしまうことにもつながります。

朝は体が必要としている3つの栄養素をバランスよくとって、太りにくい体づくりを目指しましょう。

バランスの良い朝食に必要な3つの栄養素

【炭水化物】

ごはん・パンなど

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖をエネルギー源として活動しています。

糖質は蓄えがきかないため、朝食をとらないと午前中頭がぼーっとなりがち。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。



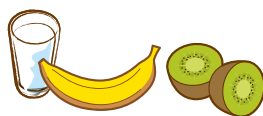
ごはん・味噌汁・焼き魚・ヨーグルト

【たんぱく質】

牛乳・たまご・ヨーグルトなど

たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きや栄養素を体に運ぶ役割もあります。

また、朝の体温を上げてくれるので、体を目覚めさせることにもつながります。



牛乳・バナナ・キウイ

【ビタミン、ミネラル類】

野菜・くだものなど

ビタミン・ミネラル類は体に活力をつけるため、また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせない栄養素です。



パン・牛乳・ゆで卵・サラダ

塩分をとりすぎてはいませんか？

達成基準

基本項目①、②、③を

40日以上

クリアすること

基本項目

- ①めん類を食べたときは汁を飲まずに残す。
- ②みそ汁は1日1杯まで。
- ③ご飯や料理に塩やたれ、醤油をかけない。
- ④漬け物は食べないか、これまでの半分に。
- ⑤加工食品(ハム、ちくわ、かまぼこ)は1日1食まで。
- ⑥醤油、ドレッシングの代わりに酢、香辛料を使う。

※①～③は必須、④～⑥はできれば守る。

Point

外食をする機会が増えてきました。家で作る料理に比べて塩分量が多い食事になりがちですが、メニューの選び方や食べ方の工夫で塩分を控えることができます。薄味を心がけて、減塩生活を始めてみましょう。

高血圧が引き起こす恐ろしい病気

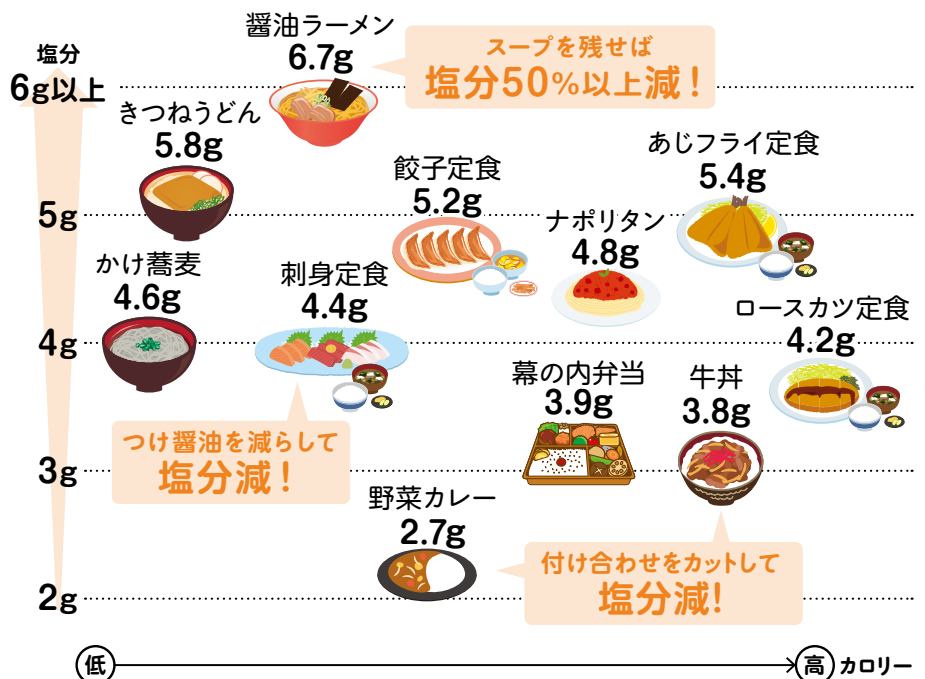
塩分の過剰摂取が引き起こす高血圧。高血圧はやがて動脈硬化を招き、最終的には脳出血や脳梗塞、狭心症や心筋梗塞、さらに腎臓病など生活習慣病の引き金になります。

では、高血圧を防ぐには食塩摂取量をどれくらいに抑えれば良いのでしょうか。厚生労働省によると、健康のためには食塩の摂取量を1日男性7.5g未満、女性6.5g未満に抑えることが推奨されています。

主食の塩分



パンやうどんは味付けなしでも塩分を含んでいる



毎日お酒を飲む方、ぜひトライしませんか？

達成基準

基本項目①を

6週以上

クリアすること

基本項目

①休肝日を週に2日以上つくる。

②1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。

※①は必須、②～③はできれば守る。

お酒にまつわる誤解

お酒に強い人は肝臓が強い

✕ お酒の強さと肝臓の強さは関係ありません。むしろ飲み過ぎることが多いため、健康を害しやすくなります。

汗をかくとアルコールが早く抜ける

✕ 汗で体の外に出るアルコールはごく微量。飲酒後のサウナは心筋梗塞などの危険性があるため、絶対に止めましょう。







Point

在宅時間が増えた今、お酒の飲み方を見直す機運が高まっています。

自分自身を大切に、休肝日を設けることで、肝臓をいたわる習慣を身につけましょう。

お酒の量の目安(1日の平均)

お酒を飲む日は
適量を守りましょう!

	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1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」を設けることで適量飲酒へ

「酒は百薬の長」という言葉がありますが、この言葉も「適量飲酒」の前提があつてこそ。「休肝日」には「飲酒の総量を抑える効果」と「アルコール依存症を防ぐ効果」があるといわれています。しかし、ふだんお酒を飲み過ぎている人

や、特に毎日飲んでいるような人がいきなり1日の適量を毎日守るのは難しいかもしれません。「休肝日を週に2日作りながら、まずは1週間単位でのトータルの飲酒量を適量にする」ことからチャレンジしてみてもいいでしょう。

休肝日をつくるポイント

- 休肝日と決めた日は早目に食事をとる。
- 「仕事が休みの日はお酒を飲まない」と心がける。
- 休肝日はお酒のつまみになりそうな献立にしない。
- 必ず家族と食事をする。
- どうしても口寂しいときはノンアルコールビールなどにする。



甘い飲み物が習慣化していませんか？

達成基準

基本項目①、②、③を

55日以上

クリアすること

基本項目

- ①起床時にコップ1杯の水を飲む。
- ②水分をこまめにとる。
- ③1日の中で、飲料はすべて無糖のものにする。

○ 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、ウーロン茶、お茶類全般

✕ 人工甘味料を使用したダイエット飲料

✕ アルコール飲料

Point

仕事や家事に集中していると、知らずに水分不足の状態に陥っているかもしれません。
意識的に水分補給を、ただし甘い飲料は避けて、無糖飲料を選びましょう。

1日2.5Lの水が必要です

人間の体の約60%は水分です。
体内の水分は1日のうち2.5Lが尿や汗などで排出されるため、失われた水分を補うためにも、食事や飲み物などで摂取する必要があります。

1日の水分摂取量

食事 1.0L

体内で作られる水※ 0.3L

飲み水 1.2L

2.5L



※糖・脂質の代謝でエネルギー化合物(ATP)生産時に作られる代謝水ともいう。

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います。普段皆さんがよく飲む清涼飲料水などには糖分がたくさん含まれています。

18g	27g	33~36g	26~39g	39~42g	42g
コーヒー飲料(小)	リンゴ濃縮還元ジュース	コーヒー乳飲料	炭酸飲料類(サイダー)	ヨーグルトドリンクタイプ	炭酸飲料類(コーラ)

(スティックシュガー 1本=3g) 厚生労働省「保健指導における学習教材集」より改編

あと2杯水を飲みましょう

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足がちになります。「入浴後」と「朝起きたとき」には水を飲みましょう。

あと 2杯



ペットボトル症候群とは

喉が渴いたときに清涼飲料水を飲むことが習慣になっていませんか？飲み物に含まれている糖分は消化吸収が早く、急激に血糖値を上昇させます。血糖値が上昇すると喉が渴くため、さらに甘い清涼飲料水を飲むという悪循環に。

このような「ペットボトル症候群」と呼ばれている症状は、知らない間に糖尿病が進んでしまうなど、体に大きな負担を与えます。同じペットボトルでも、ミネラルウォーターや無糖のお茶を選ぶようにしましょう。

生活の変化で、便秘がちになっていませんか？

達成基準

基本項目①、②を

40日以上

クリアすること

基本項目

- ①起床時にコップ1杯の水を飲む。
- ②右下のイラストを参照して、食物繊維の豊富な食材を1日2品以上とる。

腸とストレスの関係

腸の動きが過敏となる原因として、暴飲暴食や過度の飲酒などの他に、ストレスによるものがあります。

食生活の改善・生活習慣の改善を行った上で、ストレスが原因と見られる場合には、その原因をはっきりとさせてストレスを緩和していくことが必要となります。動画を視聴してストレスとの上手な付き合い方を学んでみましょう。

Point

運動不足になったり食事時間が変わったりと、不規則な生活は腸にとっても負担がかかります。

運動と食事で腸に活力を与えましょう。

腸内環境を整えましょう

腸内にはおよそ100種類以上の細菌が住み着いていると言われています。細菌には体に良い影響をもたらす「善玉菌」と、悪い影響をもたらす「悪玉菌」、どちらにも属さない「日和見菌」の3つのタイプに分けられ、「腸内フロー

ラ」という集団を形成しています。

腸活は、腸内フローラのバランスを整えるのがポイント。食生活の乱れや、加齢、ストレスなどでバランスを崩しやすくなります。食生活を工夫して善玉菌を増やし、腸内環境を整えましょう。

善玉菌を増やしましょう

「善玉菌」を優勢にして腸内環境を整えるためには、オリゴ糖や水溶性食物繊維（水に溶ける食物繊維）をとることが大切です。

また、発酵食品では善玉菌そのものをとることができます。普段の食事で積極的に、腸を活発にさせましょう。

オリゴ糖が多い食材



バナナ

玉ねぎ

ごぼう

ねぎ

水溶性食物繊維が多い食材



オクラ

キノコ類

やまいも

こんにゃく

善玉菌が多い食材



味噌

ヨーグルト

漬物

納豆

朝、コップ1杯の水で便秘知らず！

夜眠っていた胃腸を
目覚めさせ活発にする



便が軟らかくなり、
スムーズな排便ができる

必要以上に、炭水化物を取りすぎていませんか？

達成基準

基本項目①、②を

40日以上
クリアすること

基本項目

①毎回の食事で主食の炭水化物を、2種類以上とらない。

例：×ラーメン+チャーハン
×天ぷら蕎麦+稲荷ずし

②主食の量は増やさない。

例：×ライスおかわり
×ラーメン大盛り

③代わりにたんぱく質の多い食材をとる。

※①、②は必須、③はできれば守る。

Point

体を動かす仕事をしていると、つい体力をつけようと食事の量が増えがちに。しかし実際は、消費するカロリー以上に食べてしまう傾向があります。炭水化物を増やさずに、代わりにたんぱく質をとる食生活をはじめてみませんか。

炭水化物を減らすメニューの選び方

コンビニや仕出し弁当は炭水化物を多く含むメニューが豊富です。まずは炭水化物を2種類重ねてとらないようにします。そして炭水化物を1種類にして、代わりにたんぱく質や食物繊維を多く含む食材にスイッチしましょう。野菜やきこの、海藻類を使ったメニューは食べ応えがアップし、栄養価もグッドです！

立った状態で作業が多い人が一日に必要なエネルギー必要量

(標準的な体型の成人男性の場合)

約3,000kcal
以内が目安

※厚生労働省 食事摂取基準2025より

×炭水化物の重ね食べ！

仕出し唐揚げ弁当 約900kcal

+

271円

カップ麺(Big) 469kcal

合計 約1,369kcal

カップ麺を
チェンジ！

○低カロリーメニューにチェンジ！

仕出し唐揚げ弁当 900kcal

+

203円

ワカメ入りスープ春雨 124kcal

合計 約1,024kcal

食べ応えがあって栄養価も高い
海藻とオクラのサラダ
(61kcal/320円)もおすすめ！

×炭水化物の重ね食べ！

仕出しミックスフライ弁当 約1,000kcal

+

138円

メロンパン 380kcal

合計 約1,380kcal

すべてを
チェンジ！

○低カロリー&高たんぱく質メニューにチェンジ！

幕の内弁当 622kcal

213円

サラダチキン 113kcal・具だくさんカップみそ汁 57kcal

合計 約792kcal

ゆで卵
(69kcal/105円)
でもOK!



健康について深く学んでみませんか？

コンテンツが
増えました！

達成基準

基本項目①を
クリアすること

—— 基本項目 ——

①eラーニングの動画を2種類
以上視聴する。※WEB参加は、2種類目を視聴した
日に○を入力してください。

通勤時や空き時間を利用して、健康について

じっくり学んでみませんか。

新しいコンテンツとして、お薬についての基礎
知識や頭痛との付き合い方など、役立つ情報を
解説しています。

※eラーニングは前編・後編がある場合は両方視聴して1種類とみなします。

※eラーニングは1種類のみ視聴されてもコース達成とはなりません。

特定保健指導

NEW

特定保健指導を知ろう、
受けよう！<https://vimeo.com/1101095069/5c8e430a2d>

特定保健指導はひとことで言うと「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。

メンタルヘルス

NEW

メンタルヘルス

【気づき編】 【対策編】 【サポート編】

【気づき編】 <https://vimeo.com/1101095461/8eb8c603e8>【対策編】 <https://vimeo.com/1101095566/1b7241d597>【サポート編】 <https://vimeo.com/1101095731/d9b59fd9df>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。

再検査・精密検査

NEW

再検査・精密検査は
必ず受けよう！<https://vimeo.com/1101096041/63249753a6>健康診断結果の「要再検査」や「要精密検査」
は体の異変を早期に知らせる大切なサイン。
生活習慣病など初期には症状が出にくい病気
も多く、放置すると治療が難しくなることもあ
ります。正しい検査の受け方を学んで、ご自身
の健康を守りましょう。

生活習慣病

川の流れて見る
健康リスクのレベル<https://vimeo.com/987579918/eeb645f14c>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。健康のリスクがレベルが低いうちに上流に
戻って、少しでも重い病気になるリスクを減ら
すことが大切です。

セルフメディケーション

お薬と上手に
付き合う方法

【前編】



【後編】

【前編】 <https://vimeo.com/987578811/d914067ce5>【後編】 <https://vimeo.com/987579152/a5844e4eba>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。

頭痛

頭痛と上手に
付き合うために<https://vimeo.com/987579526/db79c6b4ed>3人に1人は頭痛持ちと言われるほど、日本人
に多い「頭痛」。最近では若い人が頭痛に悩ま
されていることも、珍しくないとされています。
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。

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

【前編】



【後編】

【前編】 <https://vimeo.com/843797266/d87397b308>【後編】 <https://vimeo.com/843797655/93be1c6967>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。

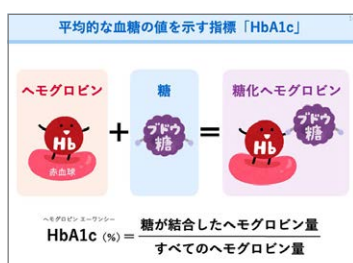
血糖値・糖尿病

血糖値
早わかりガイド

【前編】



【後編】

【前編】 <https://vimeo.com/843798092/c04db1a7fb>【後編】 <https://vimeo.com/843798401/a510ed548f>血糖値の仕組みや数値の意味など基本を学
んでいきます。また、血糖値が高いことで進行する「糖尿病」
について解説します。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。

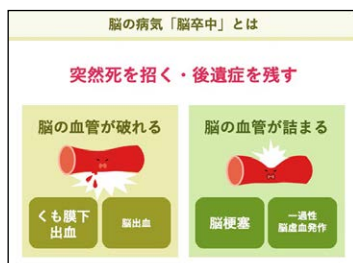
脳卒中・心疾患

“わずかな気づき”で助かる命
脳と心臓の病気

【前編】



【後編】

【前編】 <https://vimeo.com/843798675/613e86a430>【後編】 <https://vimeo.com/843799405/831b3ccae9>「脳卒中」と「心疾患」について詳しく学んで
いきます。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」、
重症化を予防することにつながることを、具
体的な症状の事例を見ながら解説していきます。



寝る時間、寝るための環境を見直してみませんか？

達成基準

基本項目①、②を

55日以上

クリアすること

基本項目

- ① 休日も含め、毎日一定の時間に起きるようにする。
- ② 自分なりの入眠儀式を決めて実行する。
- ③ 寝る1時間前は、スマートフォン、タブレット、パソコン、ゲーム機の電源を切る。
- ④ 食事は寝る2時間前にすませ、寝酒はしない。
- ⑤ ぬるめの湯にゆったり入る。
- ⑥ 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。

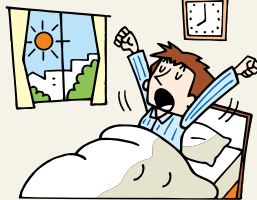
※①、②は必須、③～⑥はできれば守る。

Point

質の良い睡眠と、睡眠のサイクルをきちんと整えるためには、寝る時間と寝るための環境づくりが大切です。快眠で1日の疲れをリセットして、免疫力を高めていきましょう。

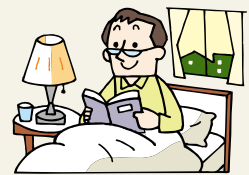
ぐっすり眠るために

1



休日も含め、毎日一定の時間に起きるようにする。

2



自分なりの入眠儀式*を決めて実行する。

※本を読む、ストレッチをする、音楽を聴くなど

3

寝る1時間前は、スマートフォンやタブレットなどの電源を切る

4

食事は寝る2時間前にすませ、寝酒はしない。

5

ぬるめの湯にゆったり入る。

6

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。

Zzz



午後に眠くなるときは昼休みに10～20分ほど仮眠をとりましょう。脳が休み仕事がかどります。

快眠のための環境づくり

心地よく眠るためには睡眠をとりまく環境を整えることが大切です。

とくに、寝具選びはよく眠るための重要なポイント。首や肩に無理のない枕、適度な硬さのベッドマットや敷き布団、フィット感のある掛け布団といったように、保温性と吸湿性・放湿性が高い寝具を選ぶと良いでしょう。

また、寝室の環境も眠りの質に影響を与えます。寝室の温度・湿度・音・光などを整えることで、寝付きが悪い、深夜に目が覚めるなどの不眠が改善されることもあります。

寝室環境のポイント

温度

湿度

音

光



保温性 吸湿性・放湿性

寝具のポイント



早期発見に勝るものなし!

達成基準

基本項目①～⑤のいずれかを

受診もしくは受診予約する。

基本項目

①会社実施の健康診断

②特定健診(生活習慣病予防健診)

③女性がん検診(乳房・子宮)

④男性がん検診(前立腺)

⑤歯科健診

健保組合からの郵送案内を受け取った方が対象です。
(案内は、5月中旬までにはお届けの予定)。

歯科健診は、以下のホームページからお申し込みください。
(対象者:被保険者・被扶養者)

歯科健診センター <https://www.ee-kenshin.com/>

※予約の際は、ホームページの注意事項を必ずお読みください。

WEB参加の方

▶ 4月1日から12月31日までの間に受診した、もしくは受診予約をした場合、
いずれかの日に○を入力してください。

記録表(紙)参加の方

▶ 記録表(紙)に健診(検診)名と受診日(予約日)を記入することで、1コース達成となります。

■ 健康診断・人間ドック・がん検診等〈年代別一覧〉

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
① 会社実施の健康診断	〈被保険者〉18歳以上						
② 特定健診(生活習慣病予防健診)	〈被保険者・被扶養者〉40歳～74歳						
③ 女性がん検診(乳房・子宮)	〈被保険者〉年度年齢25歳以上の方						
「生活習慣病予防健診」を受診する方は、 乳がん・子宮頸部がん検査が 設定されているため、対象外となります。	〈被扶養者〉年度年齢25歳～34歳の方						
④ 男性がん検診(前立腺)	〈被保険者〉50歳～74歳						
任意継続被保険者及び被扶養者は、 「生活習慣病予防健診」で前立腺検査が 設定されているため、対象外となります。							
⑤ 歯科健診	〈被保険者・被扶養者・任意継続被保険者〉全員						
	▲ 18歳	▲ 25歳	▲ 35歳				▲ 74歳



腰痛改善「これだけ体操®」コース

腰痛に悩んだら、これだけでも体操してみませんか？

達成基準

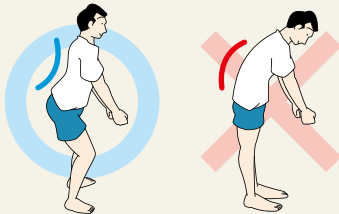
基本項目①を
50日以上
クリアすること

基本項目

①「これだけ体操®」を行う。

荷物を持ち上げる姿勢

重い荷物を持ち上げるときや、前屈みになるときは、猫背にならないように気をつけましょう。
基本の姿勢は、重量挙げ選手がバーベルを持ち上げる時の姿勢です。



基本姿勢

猫背姿勢

Point

ぎっくり腰や、痛みが続く慢性腰痛など、多くの人が腰痛で悩んでいます。腰痛を予防、改善するためにも、まずは「これだけ体操®」から始めてみましょう。

腰痛を予防する「これだけ体操®」

3秒間を
1～2回

あごを軽く水平に引く

胸を開く

骨盤を前へ
しっかり押し込む

ひざを曲げない

かかとが浮くか
浮かないかの状態

両肘をできるだけ
近づけながら
骨盤を前へ押し込む

足は肩幅より少し広めで
平行に開く



痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止して、整形外科にご相談ください。

腰痛の新常識

動画でチェック/
いきいき健康体操



<https://www.mhlw.go.jp/content/000895038.mp4>

厚生労働省HPより

腰痛があるときは
とりあえず安静にすることが
大切だ

医師から「腰が変形している」
「椎間板が詰まっている」
と言われると、それが腰痛の
原因になってしまう

明らかな原因のない腰痛（心配のない腰痛）の場合、安静にすることはすすめられていません！

「ぎっくり腰」でさえも、安静にしすぎると再発しやすくなるなど、その後の経過がよくないことがわかっています。

レントゲンなど画像所見のほとんどは、腰痛の原因を説明できません。

ネガティブな所見をいわれたとしても、悲観しないことが大切です。

参考資料：厚生労働省「今日の腰痛予防対策マニュアル」

デンタルフロスや歯間ブラシを、使いこなしてみませんか？

達成基準

基本項目①を

6週以上
クリアすること

基本項目

①週に2回以上、歯間ブラシや
デンタルフロスを使って歯
の手入れをする。

Point

歯周病は万病の元。デンタルフロスや歯間ブラシなどできちんと汚れを落とすことが大切です。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるようにケアしましょう。

成人の約8割がかかっている歯周病

歯を支える歯肉が炎症を起こして重度になると、歯がぐらぐらして、やがて抜けてしまう怖い病気「歯周病」。歯肉炎という初期段階では自覚症状がないため、知らず知らずに悪化してしまいます。歯周病はやがて、歯だけの問題ではなく、動脈硬化や糖尿病など全身に悪影響を与えてしまいます。

健康な歯肉

歯肉炎

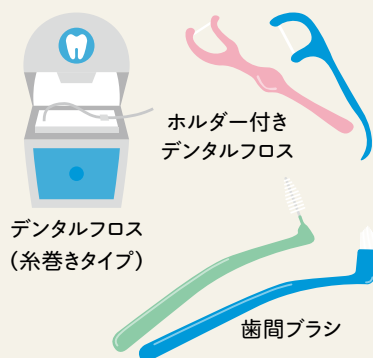
歯周炎

軽度

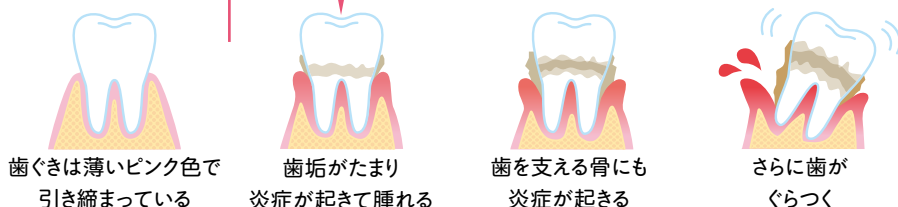
中等度

重度

歯間清掃具

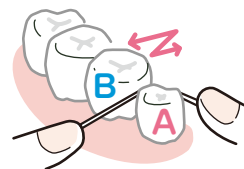
この段階から
改善しよう！

歯周病



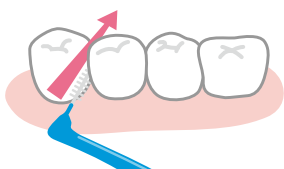
デンタルフロスの使い方

- ① 歯と歯ぐきの間の痛くない所までフロスを入れる
- ② のこざ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4～5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
※下に向けると歯ぐきが傷つきやすくなるため。
- 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回動かす
外側からだけでなく、内側からも清掃しましょう。

出血が続くようであれば、歯科医師に
相談してください。



自律神経のバランスを崩していませんか？

達成基準

基本項目①を

50日以上
クリアすること

基本項目

- ①1日1回、正しい深呼吸を行う。

Point

働く時間が長いと体の緊張が続き、自律神経が乱れがちに。深(真)呼吸することで体にリラックスのスイッチが入り、自律神経を整えることができます。

深(真)呼吸のコツ

一定のリズムで深くゆっくり息を吸って吐く「深呼吸」。気持ちがゆったりして落ち着くことができます。リラックス効果がありますが、過度に行くと過換気症候群などの症状がおこるので注意しましょう。立ちくらみや手足のしびれを感じたらやりすぎなので、中止しましょう。

1セット5回
1日2〜3セット

自律神経とは

体にある神経系の一部で、自分の意思とは関係なく働く神経で、交感神経と副交感神経があります。



胸の前から両手を開き
大きく鼻から息を吸う

両手を胸の前で閉じて
鼻から息を吐く

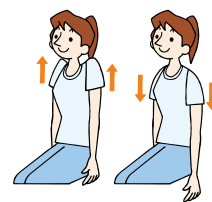
さらにレベルアップ!腹式呼吸

■ 肩回しで準備運動から

- ①イスに座って両手を左右にたらしめます。
- ②軽く肩の上げ下げを行った後、両肘を60度に曲げて、両肩を回します。

なるべく腕には力を入れずに、肩だけで回すよう心がけましょう。

■ 肩の上げ下げ (1〜2回)



ストーンと落とす

■ 肩回し



互い違いに回す

腹式呼吸の手順

■ 仰向けになって行う場合



■ 椅子に座って行う場合



- ①お腹の上に両手を置き、軽く息を吐き、鼻から息を吸います。

このとき、お腹がグーッと膨らんでくるのを両手で感じながら、若干手に力を入れて抵抗を加えます。

- ②口からゆっくり息を吐きます。
- ①②をゆっくり繰り返します。

1セット20回
1日2〜3セット

腹式呼吸は、床やベッドの上に仰向けになって行うのが基本です。寝ながら行うと手に力を入れやすくなります。夜寝る前や朝起きたときに行いましょう。

椅子に座って行う際場合、背もたれに背をつけずに浅めに座り、背筋をまっすぐ伸ばした状態で行います。息を深く吐くとき上体が自然と前傾しますが、背中丸めずにお尻から折れるようなイメージで行ってください。

家で血圧、測っていますか？

達成基準

基本項目①を

40日以上

クリアすること

基本項目

①毎朝血圧を測定し、記録する。

※できる方は毎日朝晩、2回測定することをおすすめします。

減塩をしましょう

塩分をとりすぎると、血液中の塩分の濃度を一定に保とうと水分が増えて血液の量が増し血圧が上がってしまいます。塩分を抑えた食事を心がけて、血圧を上げないように心がけましょう。

Point

血圧の最大の原因は塩分のとり過ぎです。また、肥満や運動不足、ストレスも血圧が変動しやすくなる原因に。自分の血圧を正しく把握することが、高血圧の予防につながります。家庭血圧を測定する習慣をつけて、血管や心臓を守りましょう。

血圧管理は毎朝の測定から

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。下のポイントを参考に、正しく計測し、毎日記録をつけましょう。

測るタイミング

- 起床後1時間以内
- 朝食前
- 排尿後(排便前)
- 薬を服用される方は服用前

測定方法

- 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
- 利き腕の反対側を測る
- 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

血圧計を家に常備して、毎日測りましょう

血圧を測定する場合、測定する環境や時間等で変動することが多々あります。例えば、病院で測定する場合では、緊張しがちな環境から、家庭で測定した血圧よりも高くなる場合があります。高血圧の診断や服薬治療には家庭で測る「家庭血圧」が優先的に用いられることが日本高血圧学会によって定められています。高血圧が心配な方は、自宅で測った血圧の記録を医師に見せて相談しましょう。薬の開始や増減等、治療の目安になります。

家庭血圧の測定を習慣化するために、自宅に血圧計を設置することをおすすめします。

家庭用の血圧計の中で最も一般的なものは「上腕式カフ型」で、二の腕にカフ(腕帯)を巻いて測定します。また、コンパクトで旅行先でも持ち運べる「手首式」、正確な数値を測ることができる「上腕式アームイン型」などがあります。

どのタイプでも、正確な数値を測るためには正しい姿勢、方法で使うことが大切です。



上腕式カフ型血圧計

厚生労働省:eヘルスネット、高血圧より

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



測るだけダイエットコース

腹囲や体重、増えてきていませんか？

達成基準

基本項目①を

40日以上

クリアすること

基本項目

- ① 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、プラスして腹囲を入浴後に毎日測ることをおすすめします。

体重管理は
体重を気にすることから。
まずは朝と夜、体重計に！

厚生労働省 e-ヘルスネット、体重コントロールより



Point

食事の量は変わらないのに、最近お腹が出てきたと悩む方は多いのでは…？

運動が苦手な人や食事のコントロールをすることが難しい人も、まずは毎日の体重の変化や腹囲を把握することから始めましょう。

「測るだけダイエット」でなぜ痩せる？

太る&肥満になるには必ず原因があります。自分の太った原因を見つけ、原因となった行動を排除し対処していくことが、ダイエット成功への近道です！毎日自分の体重を測り、増減の変化を

記録する作業を続けることで、「何が原因で太ったのかに気づき、自然と肥満の原因となる食生活や生活習慣を見直し改善できるようになる」という理論をベースにしたダイエット法です。

「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。よりダイエットを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

- 朝はトイレ（排尿、場合によっては排便）の後
- 夜は夕食後
- 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以内におさまっていれば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
- やる気を継続させるためにも、小さな減量も確認できる体重計がおすすめ

特定保健指導

日頃より高血糖にならない食生活や運動を習慣化させることが大切です。

健康診断の結果、特定保健指導に該当し通知がきた方は、積極的に専門家による指導を受けて、肥満や高血糖などを改善しましょう。

生活リズムを崩しがちになっていませんか？

達成基準

基本項目①～④の
いずれか1つ以上を
夜勤日数の**10日以上**
クリアすること

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と浴びて、昼間のリズムに戻していく。

Point

シフト勤務を行いながら、健康を保つには「睡眠」と「食事」のコントロールが大切です。特に「朝日を浴びる」ことは、体のリズムを整えるための重要な要素になります。

健康を保つために

シフト勤務は生活リズムが不規則になりやすく、体調管理が難しいと言われます。まず大切なのは「睡眠の質」。仮眠も含めて毎日できるだけ同じ時間に寝るよう心がけましょう。また、夜勤明けの暴飲暴食は避け、消化のよい食事で内臓をいたわることも大切です。

日中に睡眠をとる場合は、遮光カーテンやアイマスクなどで環境を整えると効果的。加えて、適度な運動やストレッチを日常に取り入れることで、体内リズムを整えやすくなります。不規則な働き方でも、自分に合った健康ルールを持つことが元気に働き続ける秘訣です。

夜勤前

食事

高タンパク食品には頭や体を活性化して眠気を抑える効果があります。魚や卵、豆腐など低カロリーでたんぱく質の多い食材をとりましょう。

サングラスなどで太陽の光を遮断しながら帰りましょう。

寝る前

食事

スープや低脂肪の牛乳がおすすめです。とくに牛乳は眠りを助ける働きがあります。

日中

睡眠

アルコールには「催眠作用」があり寝つきは良くしますが、睡眠中にアルコールが分解されると眠りが浅くなるという「覚醒作用」もあります。またトイレが近くなることもあるので、寝る前のアルコールは控えましょう。

翌日

起床

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しましょう。

