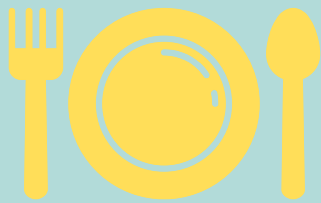


健診結果に合わせて
生活改善のポイントを確認しましょう

生活改善のポイント



食事・運動・休養・禁煙

日常生活で出来ることを続けましょう

検査別改善ポイント



健診結果には「食事」「運動」などの生活習慣が大きく関わります。
下記の表で受けた検査と自分の生活習慣を照らし合わせてみましょう。

検査項目	改善ポイント
共通	「バランスの良い食事」と「適度な運動」＋「禁煙」が基本 適正体重を維持する
血圧測定	・塩分を控えめにする ・お酒を控える ・ストレスをためない ・睡眠をしっかりとる
血中脂質検査	・炭水化物（ご飯、パン、めん）は適量にする ・動物性脂肪（バターや肉の脂身など）を控える ・肉よりも魚を選ぶ頻度を増やす ・食物繊維（野菜、きのこ、海藻類など）を多めにとる ・嗜好品（お菓子、ジュース、お酒など）は1日合計200kcal以内にする
肝機能検査	・禁酒、節酒をする ・休肝日を週2日設ける
腎機能検査	・塩分を控えめにする ・たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品やプロテインサプリメントなど）をとり過ぎない
尿酸	・プリン体が多く含む食品（レバーなどの内臓、肉、ビールなど）を控える ・お酒を控える ・水分を多めにとる
糖尿病検査	・3食規則正しくとる ・適正エネルギーを守る ・食物繊維（野菜、きのこ、海藻類など）を多めにとる ・嗜好品（お菓子、ジュース、お酒など）は1日合計200kcal以内にする
貧血検査	・欠食せず3食しっかりとる ・鉄分を多く含む食品をとる レバー、赤身の肉、魚、貝類、大豆、小松菜、ほうれん草など ・ビタミンB群、Cをとる 葉酸：緑黄色野菜、果物、レバーなど ビタミンB12：貝類、海藻類、レバーなど ビタミンC：緑黄色野菜、果物など
骨密度検査	・カルシウム、ビタミンD、ビタミンKをとる カルシウム：牛乳、ヨーグルト、豆腐、魚の缶詰、小松菜、水菜など ビタミンD：干しきくらげ、干し椎茸、鮭、さんま、うなぎなど ビタミンK：納豆、ブロッコリー、きゃべつ、鶏手羽、卵黄など ・リンやカフェイン、アルコールを控える リン：スナック菓子、インスタント食品など カフェイン：コーヒー、紅茶、緑茶など ・日光を浴びる

次のページから生活習慣のポイントの詳細を掲載しています。
食事や運動などご自分の生活習慣や健診結果を見直し、日常生活で出来ることを確認してみましょう。



バランスの良い食事をとろう！

健康なカラダでいるためには、バランスの良い食事がとても大事！そうは分かっているにもかかわらずなかなか難しい・・・と感じている方も多いのではないのでしょうか。

ポイントは「主食」「副菜」「主菜」を揃えることです。日々の食生活を見直してみましょう。

食事の基本は

主食
(1 皿)

+

副菜
(2 皿)

+

主菜
(1 皿)

(1 日のどこかで)
+

**牛乳
乳製品**

果物

副菜

野菜・海藻・きのこなど

おもにビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

＜適量＞ 1 食 2 皿

＜ポイント＞ 生野菜より、加熱したほうがより多くとることができます。



主菜

肉・魚・卵・大豆製品など

おもにたんぱく質や脂質の供給源

＜適量＞ 1 食 1 皿

＜ポイント＞ 肉料理や揚げ物が続くと、LDL コレステロール値を増やす原因にもなるので注意が必要です。



主食

ご飯・パン・めん類など

おもに炭水化物の供給源

＜適量＞ 1 食 1 皿

ご飯であれば約 150 g

＜ポイント＞ 炭水化物のとり過ぎは、血糖値が上がる原因にもなるので注意が必要です。



牛乳・乳製品

おもにカルシウムの供給源

＜適量＞ 牛乳であれば 1 日 200ml

＜ポイント＞ 骨を丈夫に保つためにもカルシウムが不足しないようにしましょう。



果物

おもにビタミンの供給源

＜適量＞ 1 日 200 g

りんごであれば 1 個

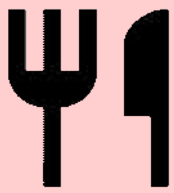
＜ポイント＞ おやつのかわりに果物を間食にとることをおすすめします。



バランスの良い食事のポイント

- ・ 毎食「主食」「副菜」「主菜」を揃える P. 23
- ・ 1 日 3 食、規則正しく食べる P. 24 へ ⇒
- ・ 野菜は 1 日 350 g 以上とる P. 25 へ ⇒
- ・ 塩分を控えめにする P. 26 へ ⇒
- ・ 嗜好品は適量におさえる P. 28 へ ⇒

詳細は各ページを
ご参照ください！



1日3食規則正しく食べよう！

体内時計によって刻まれている生体リズムに合わせて1日3食規則正しく食べることが疲労回復や肥満予防にもつながります。

朝食・昼食・夕食の働きを知り、より健康なカラダを目指しましょう！

食事とおやつの役割



朝食

★体温を上げて代謝スイッチオン！

【役割】

- ・体内時計をリセットする
- ・体をシャキッと目覚めさせる



【ポイント】

- ① 朝食を抜くと低体温が続きます。食べ物が入ってこないため、筋肉を分解してエネルギーに変え、次に入ってきた食べ物を脂肪としてため込みやすくなります。起きてから2時間以内に食事を取りましょう。
- ② 炭水化物とたんぱく質をしっかりとることでリセット効果アップ！ご飯やパンに肉や魚、卵、大豆製品をプラスしましょう。

例)



昼食

★午後の仕事に備えてエネルギーチャージ！

【役割】

- ・午前中に消費されたエネルギーの補給
- ・午後の活動に備える



【ポイント】

- ① 1日の中では太りにくい時間帯です。午後の仕事に備えて、炭水化物・脂質・たんぱく質をバランス良くとりましょう。
- ② 1品料理は偏りが出やすいので、定食スタイルがおすすめです。



おやつ

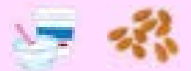
★200kcal 以内でヘルシーに！

【ポイント】

15時前後は脂肪を合成しにくい時間帯です。
おやつを食べるなら15時頃を目安に、不足しがちなビタミンやカルシウムなどが含まれているものを選びましょう。
飲み物は甘い缶コーヒーより野菜ジュースがおすすめです。

<オススメおやつ>

- ・ドライフルーツ
- ・ナッツ類
- ・ヨーグルト、果物入りゼリー



夕食

★遅くなるならご飯は控えめ、野菜中心に！

【役割】

- ・1日の疲れをとる
- ・寝ている間のエネルギーをまかなう



【ポイント】

- ① 夕食が遅くなるほど、脂肪をため込みやすくなるので、なるべく早め（20時前）に済ませましょう。
- ② 残業で遅くなる場合は夕方におにぎりなどを食べ、帰宅後は野菜中心にする“分食”がおすすめ。
- ③ 肝臓の分泌機能が下がる時間帯なので、アルコールはほどほどに。



夕方におにぎり…
帰宅後に野菜を！



野菜をしっかりとろう！

野菜は食物繊維やビタミンが豊富で、生活習慣病予防など様々な効果があります。
1日に350g以上が望ましい量となります。普段の食事にしっかり取り入れましょう。

野菜の効果

食物繊維が豊富

- ・ 余分な**コレステロール**を排出する
- ・ **血糖**の上昇を緩やかにする
⇒脂質異常症・糖尿病の予防

低エネルギー

- ・ 野菜は**低エネルギー**なものが多いため
エネルギーの過剰摂取を防ぐ
⇒肥満の予防



カリウムが豊富

- ・ カリウムがナトリウム（塩分）を排出しやすくする
⇒高血圧の予防



抗酸化物質が豊富

- ・ **動脈硬化**や**老化**を予防する



野菜の目安



=



+



1日に野菜は **350g以上**

緑黄色野菜 **120g**

淡色野菜 **230g**



× 5皿

(例)ほうれん草のお浸し

70g



朝 1皿



昼 2皿



夕 2皿



* 海藻類やきのこ類も含みます

野菜から食べる「ベジファースト」

食物繊維が豊富である野菜から先に食べることを「ベジファースト」といいます。

食物繊維は、ご飯やパンなどに多く含まれる糖質の吸収を抑えるため血糖値の上昇を緩やかにし、また肥満の予防やコレステロールの排出にも有効です。
食べる順番を見直してみましょう。

【食べる順番】

野菜

汁物

肉・魚

ご飯

(例)





塩分を減らそう！

塩分のとり過ぎは、高血圧につながる可能性があります。
日頃から薄味を心がけましょう。

塩分を多く含む主な食品例

塩分：1日の目標量

男性：7.5g未満 女性：6.5g未満

「日本人の食事摂取基準 2020年版」厚生労働省



カップラーメン
1食 6.0g



インスタントみそ汁
1食 1.9g



キムチ
45g 1.0g



梅干し
1個 2.1g



しょう油
大さじ1杯 3.0g



ウスターソース
大さじ1杯 1.4g



ケチャップ
大さじ1杯 0.5g



ドレッシング
大さじ1杯 1.0g

減塩の工夫

- ・しょう油やソースはかけずにつけて食べる



- ・みそ汁は具たくさんで1日1杯まで



- ・スパイスや酢を使う



- ・だしを効かせる



- ・薄味に慣れる（少しずつ調味料を減らす）



- ・めん類の回数を減らし汁は残す



- ・食卓に調味料を置かない



- ・味つけご飯の頻度を減らす



高血圧予防にはカリウムが大事

カリウムを多く含む食品には、体内のナトリウム（塩分）を排出する働きがあります。

野菜やきのこ、海藻類はたっぷりと、芋や果物は適量にしましょう。

加熱調理で煮汁に流れるため、生のまま、または炒め物や煮汁ごと食べられる料理が効率的なとり方です。

野菜・きのこ・海藻類



果物





適正エネルギーをとろう！

「肥満は万病のもと」といわれるように、肥満は生活習慣病を引き起こす原因となります。
適正エネルギーをとり、標準体重を保ちましょう。

適正エネルギー量

1日に必要なエネルギー量は性別や年齢、身体活動レベルによって人それぞれ異なります。

《1日に必要なエネルギー量(kcal)》

性別 身体活動レベル	男性			女性		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
18～29歳	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49歳	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64歳	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74歳	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75歳以上	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—

「日本人の食事摂取基準 2020 年版」厚生労働省

身体活動レベルとは

- <低い> 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心
- <ふつう> 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物、軽いスポーツ等のいずれかを含む
- <高い> 移動や立位の多い仕事への従事者
あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている

エネルギーの収支バランスにご注意！

食事による摂取エネルギーが、運動等で消費されるエネルギーを上回ると、余ったエネルギーは脂肪として蓄えられ、肥満や様々な生活習慣病の要因となります。
逆に、エネルギー不足の状態が続くと、低栄養となります。



《エネルギーの過剰》

- ・ 肥満
- ・ 糖尿病
- ・ 脂質異常症
- ・ 高血圧
- ・ 痛風

など



《エネルギー不足》

- ・ 貧血
- ・ 骨量の減少
- ・ 筋力、体力の低下
- ・ 免疫力の低下

など



BMIと標準体重の求め方

★BMIとは？

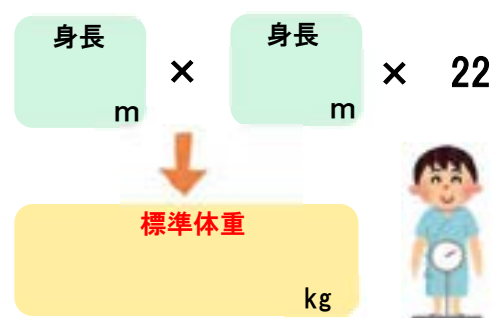
身長と体重のバランスをみる体格指数で
「22」のときに最も病気になりにくいとされています

$$\text{BMI(体格指数)} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

やせ	普通	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度
～18.4	18.5～24.9	25.0～29.9	30.0～34.9	35.0～39.9	40.0～

★ あなたの標準体重は何 kg？

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$





嗜好品を上手にとろう！

嗜好品とは、菓子類のほかにジュース・お酒なども含まれます。

栄養補給や気分転換の役割がある一方、とり過ぎは肥満につながる可能性があります。

◆ 嗜好品を上手にとる工夫



タイミング 14～15時にとると脂肪として蓄えにくいとされており、
逆に 22～2時の間は、食べたものを脂肪としてため込みやすい傾向があります！



量 甘い物だけではなくアルコールを含めて 1日 200kcal 以内 が目安です！

◆ 主な嗜好品のエネルギー

※ 製品によって異なりますので表示をご確認ください。

《お菓子編》

バニラアイス  (1 カップ 370kcal)	アイスクャンディー  (1 本 120ml 70kcal)	シュークリーム (小)  (1 個 70g 190kcal)	ショートケーキ  (1 切 390kcal)	ポテトチップス  (1 袋 60g 330kcal)
どらやき  (1 個 250kcal)	せんべい  (2 枚 30g 110kcal)	クッキー  (1 枚 10g 50kcal)	チョコスナック  (1 袋 36g 180kcal)	あめ  (3 個 20g 80kcal)

～ 食べ過ぎを防ぐポイント ～

＜小袋を選ぶ＞

1袋を食べてしまう方は「個包装」や「ミニサイズ」がおすすめ！



＜食べる分を取り分ける＞

食べる量をあらかじめ決めると、食べ過ぎを予防できる！



＜栄養表示を確認する＞

100g (ml) あたりか、1包装あたりかも確認しましょう！

(例) 栄養成分表 100g あたり

エネルギー	212kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	12.0g
炭水化物	22.4g
食塩相当量	0.2g

《飲み物編》

ビール  (1 本 500ml 200kcal)	焼酎  (1 杯 50ml 100kcal)	日本酒  (1 合 200kcal)	ワイン  (1 杯 100ml 75kcal)	ウイスキー  (シングル 1 杯 70kcal)
コーラ  (1 本 500ml 230kcal)	缶コーヒー (加糖)  (1 本 190ml 70kcal)	栄養ドリンク  (1 本 100ml 75kcal)	お酒と付き合うポイント ・ 食べながら飲む ・ 量と時間を決めて飲む ・ 休肝日を設ける 	



外食を上手にとろう！

外食やコンビニ、スーパーの調理済み食品は、便利な反面、選び方によっては生活習慣病につながります。毎日の食事をバランス良く上手に組み合わせましょう！

上手に組み合わせるポイント

コンビニ



- ★ おにぎりとカップめんは「主食」と「主食」です。カップめんより、具の多いみそ汁との組み合わせがおすすめです。
- ★ 糖분을多く含む菓子パンや缶コーヒー（加糖）の組み合わせは避け、サンドイッチと牛乳など、野菜やカルシウムがとれるものを選べると良いですね。
- ★ お弁当は肉や揚げ物に偏らないよう、魚や野菜の煮物などが多く入ったものを選び、不足時は一品追加しましょう。



飲食店



- ★ めん類はバランスが偏りがちなため、野菜が入るメニューにしたり、野菜ジュースを補いましょう。汁は塩分が多いので、残しましょう。
- ★ ハンバーグなどの単品は野菜が少ないので、サラダバーや野菜の入ったスープを利用してみましょう。



ファストフード



- ★ ハンバーガーはできるだけ野菜を多く挟んだものにしましょう。飲み物はシェイクやジュースより紅茶（無糖）などがヘルシーです。



注目！

- ・ コンビニでは、『オリジナル惣菜パック』の品揃えが豊富です。値段も手ごろで、野菜や魚の惣菜を選ぶとバランス良くそろえることができます！
- ・ 『野菜がたくさんとれる』などのシールに注目しましょう。野菜豊富なメニューが見つかります！



コンビニ
オリジナル惣菜パック

野菜がたくさん！

野菜がたくさん！の
シールつき食品



カラダを動かして毎日元気に！

便利で快適な生活ができるようになり、カラダを動かす機会が減っています。皆さんはいかがでしょう。運動の他、通勤や家事などのふだんの生活をひと工夫することで身体活動量を増やすことができます。どこでも気軽に動いてみましょう。

運動の主な効果

- ① 体力の向上：心肺機能が高まり、疲れにくいカラダになる
- ② 体重の減少：有酸素運動で脂肪を効率的に燃焼し、エネルギーの消費量がUPする
- ③ 健診結果の改善：HDL コレステロールの増加、血圧や血糖値の低下、骨密度低下の抑制など
- ④ 肩こりや腰痛の予防：ストレッチにより血流改善、筋トレにより筋力がUPする
- ⑤ こころのリフレッシュ：ストレス発散やリラックスにつながる

3つの運動でより効果的に！！



今の行動にひと工夫！

ストレッチ ～ 柔軟性と血流の改善に効果的！～

【業務の合間や休憩時間に】

● 肩まわし

- ① 背筋を伸ばしてイスに座る
- ② 手を肩に軽くそえて前に回す
(後ろにも同様におこなう)



● ウエストひねり

- ① 背筋を伸ばしてイスに座る
- ② 足は前でウエストだけをひねる
(反対側も同様におこなう)

【朝起きたら】

● 太もも伸ばし

- 寝たまま片足を胸の前でかかえる
(反対の足も同様におこなう)

【テレビのCM中に】

● ひざ裏伸ばし

- ① イスに浅く座る
- ② 片足を前に出し、つま先を立てる
- ③ 上半身を前にたおす

【風呂あがり・寝る前に】

● 前屈

- 足を伸ばして座り、体を前にたおす



筋トレ

～ 筋肉を増やして太りにくいカラダに！ ～

【地下鉄やバスの中で】

- 内ももの引締め
 - ① 足を軽く広げる
 - ② 内ももに力を入れたり、抜いたりする



【歯磨き時】

- 軽スクワット

ひざを軽く曲げ伸ばしする



【テレビを見ている時】

- 胸筋アップ

胸の前で手を合わせ押し合う

【業務の合間や休憩時間に】

- おなかと太ももの引締め
 - ① 背筋を伸ばしてイスに座る
 - ② 片足を胸に引き寄せる
(反対の足も同様におこなう)



【台所に立っている時】

- かかとの上げ下ろし
 - ① 足を軽く広げ、背筋を伸ばす
 - ② かかとを上げ下ろしする

有酸素運動

～ 脂肪を効率よく燃焼！ ～

【通勤で】

- バス停1つ分を歩く (約300～500歩)
- 公共交通機関を利用する
- 大股で、スピードをあげて歩く

【職場で】

- 階段を利用する
- 昼休みに散歩する



【買い物の時に】

- 車ではなく徒歩または自転車にする

【家事などで】

- 積極的に動く
(風呂掃除、家庭菜園、洗車など)



【休日に】

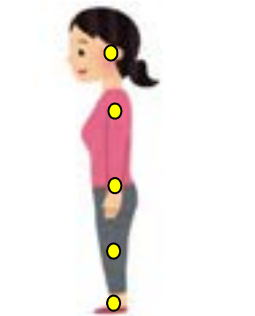
- 遊びに出かける
(サイクリング、ウォーキング、ボーリング、ゴルフ、ショッピング、子どもや孫と遊ぶ)

歩くフォームのポイント

1. 正しい姿勢



- ① 両手を頭の上に伸ばす
- ② そのままの姿勢で手を太ももの方におろす
- ③ 腹筋下部に力を入れ、おしりをしめる



耳、肩、骨盤、ひざ、くるぶしが一直線

○良い姿勢



背中が丸まっている

×悪い姿勢

2. 歩きかた

目線はまっすぐ

あごをひく

お腹をひっこめる

肩の力を抜いて



かかとから着地

～運動の機会を増やすには～

- 地域の体育館や施設をうまく活用してみましょう。 * 広報誌やインターネットに掲載されていることもあります
- ウォーキング大会やマラソン大会などのイベントに
家族や友人を誘って参加してみましょう。

(例) スポーツイベント <https://www.sportsentry.ne.jp>
ランニング大会 <http://runnet.jp>



禁煙にチャレンジしてみませんか？

たばこの煙には有害物質が多く含まれており、その種類は約 4,000 種類、うち発がん物質は 60 種類にも上ります。禁煙するのか、吸い続けるのかで未来の健康は大きく変わります。たばこを吸わない生活を始めてみませんか？

たばこによる悪影響

たばこの煙が通る口腔や咽頭、肺だけでなく、全身に影響を及ぼします。がんだけでなく様々な疾患の原因となります。

喘息 肺がん
COPD 肺炎

がんのリスク
(男性)

日本における喫煙とがん死亡についての
相対リスク (男性)

口腔・咽頭がん 2.7 倍
喉頭がん 5.5 倍
食道がん 3.4 倍
肺がん 4.8 倍
肝臓がん 1.8 倍
尿路系がん 5.4 倍



脳梗塞
心筋梗塞
高血圧 糖尿病
胃潰瘍 歯周病
骨粗鬆症
妊娠周産期の異常
など

健康診断の項目にも影響が…！



血圧 ↑ (血管収縮によって)

血糖値 ↑ (インスリン抵抗性によって)

中性脂肪 ↑

HDL コレステロール ↓

LDL コレステロール ↑

(ニコチンによって)



Journal of Epidemiology, 18: 251-264, 2008

禁煙のコツ

喫煙のきっかけとなる環境を改善する

- ・ たばこの臭いがしないように
部屋を掃除する！
- ・ 灰皿や残っているたばこを
家からなくす！
- ・ たばこを購入できる所に
行かないようにする！
- ・ 自分が禁煙している事を
周囲の人に告げる！

協力してもらえる環境をつくる！



たばこを吸う代わりに他の行動をする

たばこを吸いたくなる場面	代わりにする行動
朝起きてすぐ	すぐに顔を洗う
食事のあと	歯磨き
コーヒーと一緒に	コーヒーを紅茶に代える
運転中	大声で歌う・深呼吸
仕事の休憩時間	散歩をする
アルコールとともに	冷水を置いておき 吸いたくなったら飲む



禁煙の成功に向けて…

① 病院で禁煙

自分に合ったアドバイスを医師から受けられ、
禁煙補助薬も処方されるので禁煙の成功率が高い。
健康保険により自己負担 3 割で 13,000~19,000 円程度。
※保険の適用には条件がありますので受診前に確認してみましょう。

禁煙外来 保険適用



② 市販薬で禁煙

禁煙補助薬であるニコチンパッチやガムなど。
薬局ほかインターネット等でも購入できる。
11,000~49,000 円程度。



③ みんなで禁煙

色々なツールを活用し、
みんなで取り組むことで、意識が高まり、
成功につながってきます。

加熱式たばこ Q&A



加熱式たばこは、従来型の紙巻たばことは異なる新しいたばこ製品です。新しい製品であるため健康への影響や受動喫煙の有無など、研究段階で根拠が不十分であり、安全性は確立されていません。

Q. 加熱式たばこは有害物質が少ない？

- A. 製品によって異なり、少ないとは言いきれません。なかにはホルムアルデヒドなどの発がん性物質が紙巻たばこと同様に含まれることがわかってきました。

たばこ 1 本中に含まれる主な成分の比較

	加熱式たばこ	紙巻たばこ	比率(%)
ニコチン	301 μg	361 μg	84
ホルムアルデヒド	3.2 μg	4.3 μg	74
アクロレイン	0.9 μg	1.1 μg	82
ベンズアルデヒド	1.2 μg	2.4 μg	50

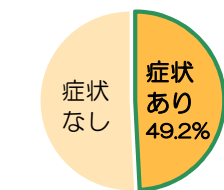
※比率は加熱式たばこの紙巻たばこに対する割合

種類によって異なるが、紙巻たばこと同様に発がん性物質が含まれているものもある！

Auer R, et al. : JAMA Intern Med. 177(7): 1050-1052, 2017

Q. 加熱式たばこは周りの人に影響がない？

- A. 加熱式タバコのミストにさらされた非喫煙者の **49.2%** が粘膜刺激症状や体調不良を訴えています。



気分不良 25.1%
目の痛み 22.3%
のどの痛み 20.6%
(複数回答)

非喫煙者に紙巻タバコと大差ない急性症状をもたらすおそれがある！

加熱式タバコ：4つの真実, 2019

Q. 加熱式たばこで禁煙ができる？

- A. 紙巻たばこと比較して加熱式たばこを使っている人のほうが、ニコチン依存を助長し禁煙につながらないという調査結果があります。



加熱式たばこは禁煙につなぐりにくい！

国立がん研究センター、紙巻タバコの禁煙方法と有効性を調査, 2017

禁煙のメリット

禁煙直後

周囲の人をたばこの煙で、汚染する心配がなくなる

禁煙 20 分後

血圧と脈拍の上昇が落ち着く
手足の温度が上がる

禁煙 24 時間後

心臓発作の可能性が減少

禁煙数日後

食事が美味しく感じる
歩行が楽になる

禁煙 1~9 ヶ月後

咳や痰が出なくなる
肺機能が 5~10% 上昇

禁煙 5 年後

脳卒中発症リスクが
非喫煙者と
同じレベルまで低下

禁煙 15 年後

咽頭がんのリスク 60% 低下
肺がんのリスク 70% 低下

禁煙 20 年後

喉頭がんのリスクが非喫煙者と
同じレベルまで低下

吸ったつもり貯金を始めてみませんか？



たばこ (500 円) を
1 日 1 箱吸っている人
禁煙したら…！



3 日で 1,500 円
ランチ♪



3 か月で 45,000 円
家族で高級ディナー



1 年間で 18 万円
大型家電の買い替え！



5 年間で 90 万円
家族で旅行へ！



15 年間で 270 万円
車の買い替え！



セルフケアでこころを元気に！

ストレスは日常に起こる全ての刺激から起こります。適度なストレスは良い緊張感を生み成長や能力向上につながります。しかしストレス耐性範囲を超え、ストレス要因が過剰になると心身の不調としてストレス反応が現れます。

ストレス反応とは？

3つの反応があります。いずれも普段仕事をしていれば、いくつか思いあたる症状ですが、長期化していくと精神疾患だけでなく身体疾患にもつながるため、早めの対処が大切です。

身体的反応

胃痛・下痢・頭痛・肩こり・めまいなど

心理的反応

不安・落ち込み・不眠・イライラなど

行動的反応

集中力の低下・暴飲暴食・飲酒や喫煙量の増加など

長期化

身体疾患

胃潰瘍などの消化器疾患・自律神経失調症
高血圧・糖尿病・肥満症 など

精神疾患

うつ病・不安障害・パニック障害・睡眠障害 など

できることから始めて、続けることで習慣化！

《 食事 》 バランスの良い規則正しい食事、ストレスに強く上手に付き合う！



- 朝食で、身体と脳にエネルギーを補給し、1日を元気にスタート
- 食事を味わい、楽しむことで心のエネルギーも満たす
- 抗うつ作用が期待できる青魚やストレスへの抵抗力を高めるビタミンBやCを含む野菜を食べる



《 運動 》 身体を動かし、
体内の調子を整え、心身のバランスを保つ！



- 1日10分歩くことから始めよう
- 日常生活の中で無理なく実践
 - ・就寝前にストレッチをする
 - ・できるだけ階段を使う など

《 睡眠 》 心身の疲労回復を図り、
身体や脳が消耗したエネルギーをチャージ！



- 同じ時間に起床して体内リズムを整える
- 寝る1時間前にはPCやスマホの電源OFF
- 15分程度の昼寝で午後もしっかり集中

ヒント 睡眠については35ページを参照

《 気分転換 》 職場を離れても仕事のことが頭から離れないときは要注意！
自分なりの気分転換でONとOFFを切り替えましょう！



- 無心、夢中になれる趣味：読書や料理、音楽、サークル活動など
- 気持ちのリセット：映画やライブで思い切り笑う、泣くなど
- 五感を使う：アロマ、散歩、食べ歩きなど
(見る・聞く・嗅ぐ・味わう・触れる)





ぐっすり眠り、翌朝すっきり！

睡眠には、身体の修復・疲労回復・免疫力を高めるなどの効果があります。睡眠は「時間」も大事ですが「質の良さ」も重要です。眠りの質の向上が、日中のパフォーマンスの向上につながります。

昼間の生活が睡眠をより良くする

同じ時間に毎日起きる



「体内時計」のリズムを整えることが大切！休日に遅い時刻まで眠ってしまくと、翌朝の目覚めの悪さにつながります！

日中に光を浴びる



体内時計のずれは朝日を浴びる事でリセット！日光を浴びて 14～16 時間後に睡眠ホルモンが分泌されはじめます！

朝食をしっかりとる



寝つきは昼間の体温が高いほど良くなります。朝食をとることで体温を上げ、脳を目覚めさせることができます！

短い昼寝でリフレッシュ



15 時までの 30 分以内の昼寝で頭がすっきりします。15 時以降や長時間の昼寝は睡眠障害につながります。

快眠のためのひと工夫

寝る前の準備

● ストレッチ

就寝前のストレッチは、筋肉のこりをほぐすだけでなく、副交感神経にも働きかけて、眠りの準備を整えてくれます。



入浴剤を活用するのもいいかも…。

● お風呂

37～40 度位のぬるま湯につかると心身共にリラックスできます。



● 音楽

心地よい音楽は精神的なリラックスを導き、眠りを誘う効果的な方法の一つです。就寝前の 30 分から 1 時間程度の時間を利用することが大切です。



● 香り（アロマテラピー）

心安らぐ香りは、入眠をサポートします。アロマポットでエッセンシャルオイル(精油)を使った芳香浴やアロマキャンドルがあります。

眠りにつきやすい環境作り

● 温度・湿度

- ・ 冷房は 25～28℃
- ・ 暖房は 18～22℃ の設定が目安！
- ・ 寝室の湿度は季節に関わらず 50%程度が良いといわれています。



● 寝室の照明

- ・ 突然真っ暗にせず、タイマーなどを使用して徐々に暗くしましょう。
- ・ 就寝時の照度は、「月明かり」の明るさ＝0.3 ルクス。

● PC・スマホに注意！

- ・ パソコン、スマホなどの「ブルーライト」は、脳を目覚めさせてしまうので注意！
- ・ 寝室以外でも強い光を浴びないようにしましょう。



● パジャマを着て寝る

- ・ パジャマを着て寝ることで、寝つきにかかる時間が 9 分近く短縮され、夜中に目覚めることも減ります。これは睡眠薬と同レベルの効果だそうです。