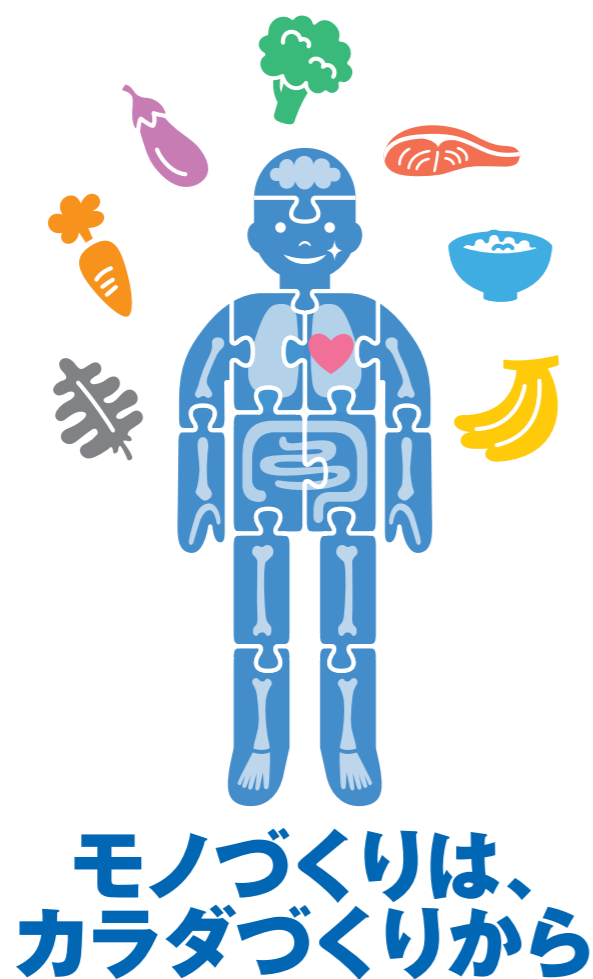


健康チャレンジ キャンペーン[®] 2014

チャレンジ期間
平成26年10月1日(水)
～11月30日(日)



モノづくりは、カラダづくりから

～TDKグループ社員の皆さんへ～

モノづくりの魂を
いつまでも輝かせるために



好スタートを切った119期も半ばを過ぎ、速い市場の変化に対応すべく日々それぞれの目標に向けて努力されていることと思います。この勢いで後半も走り抜け、私たちが進むべき道に向かい挑戦を続けてください。

タイムズでもお伝えしたように、モノづくりの手法にこだわるのが我々の生きる正しい道です。そのためには、自分自身の「健康維持」が何より重要です。モノづくりとカラダづくり、どちらも文化、産業に貢献するためには欠かせないものです。また、市場からみても「健康維持」は、これからの成長と技術革新が期待される分野です。

10月から健康保険組合主催で実施する「健康チャレンジキャンペーン」は、日ごろの生活について振り返り、健康なカラダづくりを考える良い機会です。

TDKグループの社員とご家族が心身共に健康に過ごされることを祈念いたします。

平成26年10月

代表取締役社長 上釜健夫

TDK健康保険組合
〒108-0023 東京都港区芝浦3-9-1
TEL:03-6852-7237

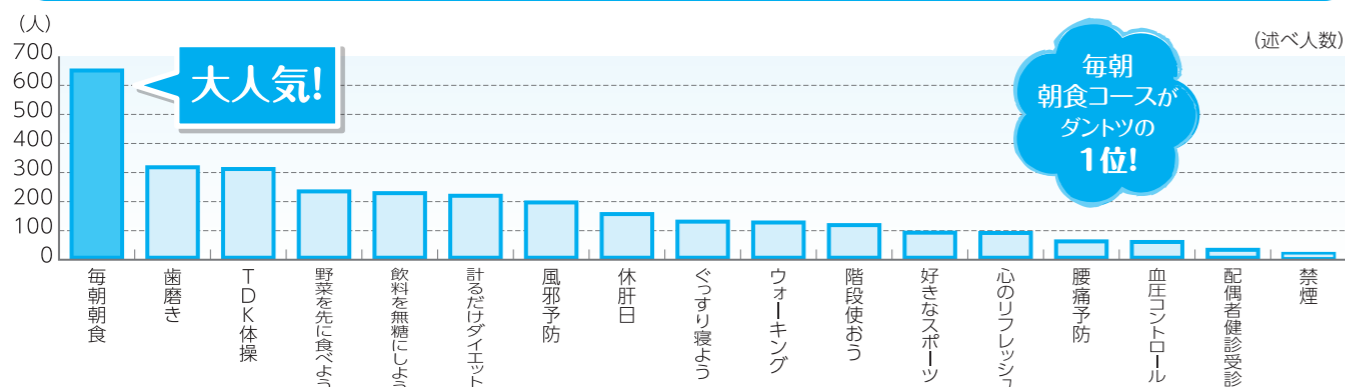
今年も「健康チャレンジキャンペーン」がスタートします!

2012年度からスタートした「健康チャレンジキャンペーン」も3年度目に突入致しました!
このキャンペーンでご紹介しているのは、毎日手軽にできることばかり。
日々のちょっとした習慣が健康への第一歩です!



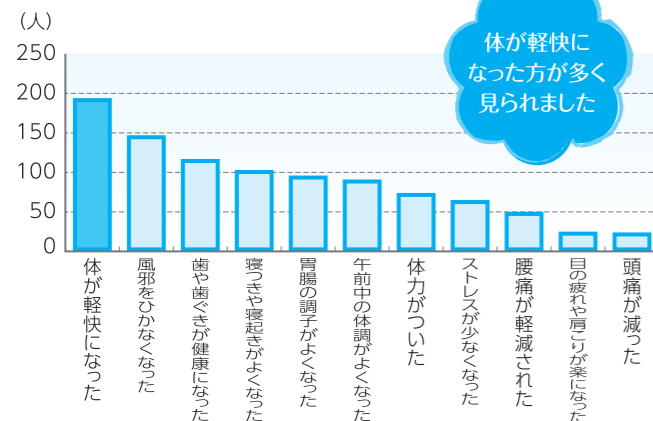
2013年度の結果と、皆さまからの声を紹介します!

人気コース

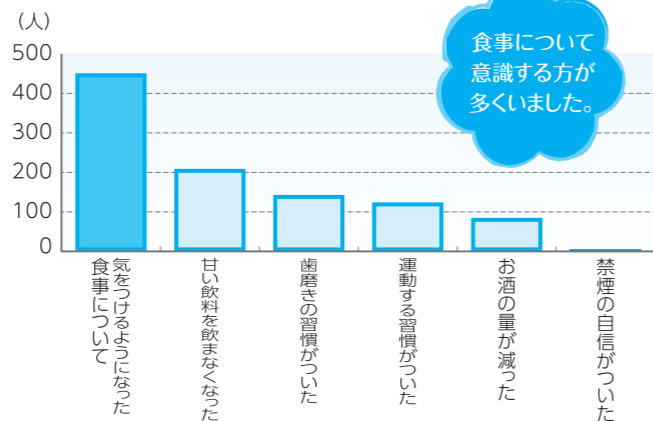


アンケート集計結果

●体調について



●習慣づけについて



感想の一部をご紹介します!

腰痛ストレッチをすると、長時間あるいても足が疲れなくなりました。普段はあまり歩かない為、今迄はすぐ足が疲れたりしたが、驚くほど軽減しました。

決まった時間に起きる事により、休日含めて朝食も取れる様になりました。

果物ジュースには多くの糖質が含まれていることを認識し、飲み過ぎないようにするきっかけとなりました。これからも継続していきたいです。

家族の健康も見守る立場として自分だけでなく家族が毎日口にする物についても意識を持って取り組んで行く事が大切だと思いました。

2013年度健康チャレンジより

健康川柳発表

多数の投稿
ありがとうございました!



投稿を頂いた中から7句ご紹介させていただきます。

病んでから 健康管理 真剣に

五輪なら ファイナリスト 血糖値

ダイエット これ食べてから 始めよう

無糖だが 嫁より甘いと 言い聞かせ

ご用命 歩数稼ぎに 直ぐ向かう

菓子食べば 重くなるなり 計測時

健康を 気遣うきっかけ そこかしこ

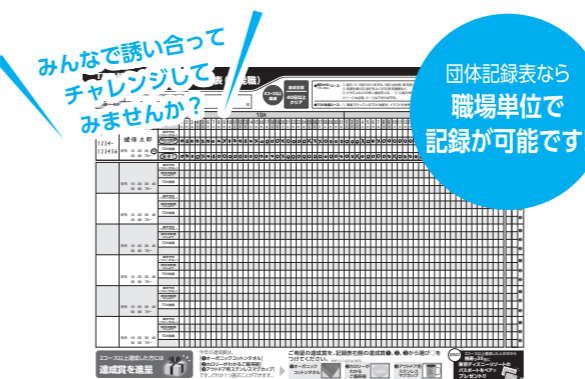
今年度も健康川柳を大募集します!



あなたも1句、ひねってみませんか?

採用された川柳は健康保険組合ホームページもしくはsanteで紹介させていただきます。ぜひお気軽にご参加ください。

団体記録表について



- 1 団体記録表を用いるかどうか、各職場で検討願います。
- 2 団体記録表で記録したものは、個人記録表に転記する必要はありません。そのまま提出してください。
- 3 団体記録表のコースは決められた3コース
・風邪ひかない(うがい・手洗い)コース
・TDK体操コース
・無糖飲料を選ぼうコース
・自由選択コース(冊子の中からコースを選び実施する。)となっています。

団体記録表を検討している職場は、健康保険組合までお電話ください。

内線 8+30+7237 外線 03-6852-7237

コース設定と申込手順

全15コースのうち自分で取り組めるコースを**2コース以上**選んでチャレンジしてください。
 コースは問いません。職場の仲間で誘いあって挑戦すると、やる気も倍増します。
 みなさんでぜひ声をかけあって参加してみてください。

参加対象者:被保険者(本人)

※任意継続者、被扶養者を除く



1 コースを選んで、目標を立てる

全15コースより**2コース以上**選んでください。

2 健康チャレンジを開始し、記録表に記入する

配付した記録表に記入する

※今年度は諸事情によりWEBでの参加は実施いたしません。ご了承ください。

3 健康チャレンジ期間終了後、記録表を提出する

12月
12日(金)
締切

健康保険組合まで提出してください。

4 2コース以上達成した方には達成賞を進呈

今年の達成賞は、

- ①オーガニックコットンタオル
 - ②カロリーがわかるご飯茶碗
 - ③アウトドア用ステンレスマグカップ
- です。どれか1つ選ぶことができます。2月下旬にお届けする予定です。
 ※商品画像はイメージです。



さらに! 2コース以上達成した人の中から
 抽選で30名に
 東京ディズニーリゾートの
 パスポートをペアで
 プレゼント!!

5 さらに継続を

期間終了後も、各コースにチャレンジし、生活習慣の改善にむけて、楽しみながら継続してください。継続して書くための記録表が必要な時は、TDK健保ホームページまたはイントラからダウンロードしてください。

アドレス <http://kenpo.tdk.co.jp/>

なお、冊子は健康情報誌としてご活用ください。

健康チャレンジ キャンペーン 2014

CONTENTS

| | |
|------------------|---|
| 昨年の優秀川柳ご紹介 | 1 |
| コース設定と申込手順 | 2 |

新コース

| | |
|--------------------|---|
| あいさつ&スマイルコース | 4 |
| 自分で作ろうコース | 5 |

食生活部門

| | |
|--------------------|---|
| 野菜を先に食べようコース | 6 |
| しっかり朝食コース | 8 |
| 無糖飲料を選ぼうコース | 9 |

日常習慣部門

| | |
|--------------------------|----|
| 風邪ひかない(うがい・手洗い)コース | 10 |
| 息さわやか歯みがきコース | 11 |
| 簡単! 計るだけコース | 12 |
| 肝臓お疲れさまコース | 13 |
| タバコとさようならコース | 14 |
| 腰痛ストレッチコース | 15 |
| リラックスタイムコース | 16 |

運動部門

| | |
|--------------------------|----|
| 好きなスポーツコース | 17 |
| TDK体操コース | 18 |
| ウォーキング & 階段を使おうコース | 20 |

個人情報の扱いについて

- 1 提出していただいた、記録表に掲載の個人情報は、皆様の健康づくりのための保健事業以外の目的にはいっさい使用いたしません。
- 2 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当健保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。
- 3 回収した記録表につきましては、責任をもって廃棄処分いたします。

あいさつ&スマイルコース

▶ 笑顔であいさつは気持ちがいい一日の始まり

達成目標

基本項目①②を
40日以上
クリアすること

基本項目

- ① **家庭や職場で、声を出してあいさつをする。** (おはようございます。お疲れ様です。お先に失礼します。ありがとうございます。ごめんなさい。など)
- ② **相手の目を見て、笑顔であいさつをする。**

このコースについて

- 職場や家庭の雰囲気明るく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なら、ぜひ実践を!

あいさつはコミュニケーションの入口です!

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。



誰でもできるけど、意外とできていないのがあいさつ

では、上手にあいさつができるようになるためには、どうすればいいのでしょうか。この4つのポイントができていればお互いが気持ちよく、相手も元気になるれます。

- ①相手の目を見る ②表情は笑顔で
- ③明るく元気な声で ④自分から先に

この、④自分から先にですが、実は言われてからする、もしくは相手から言われるのを待っている、ということがあります。あいさつは「自分からする」ことに大きな意味をもちます。自分からの挨拶はちょっとした「勇気」が必要です。そうすると苦手意識をもつ方もいるかもしれませんが、その向こう側には「職場の雰囲気が明るくなる」「家族の間で笑顔が増える」といったメリットがたくさんあるのです。



コラム

挨拶の語源は「一挨拶(いちあいさつ)」、禅宗の問答に由来した言葉です。「挨拶」は心を開いて近づく、「挨拶」も同様に、迫る、近づくという意味があります。挨拶は「心を開いて相手に近づく」という意味です。挨拶がコミュニケーションの基本と言われるのは、こういった語源(由来)からも明らかなのですね。

自分で作ろうコース

▶ 今の自分に最適な目標・プランを

達成目標

基本項目を
40日以上
— または6週以上 —
クリアすること

基本項目

- 食事や運動など、生活習慣につながるプランを自分で立てて、実行する。
- ※他に選択したコース内容と重ならないよう、注意しましょう。
- ※記録表にご自身で決めた基本項目と達成目標を記入してからコースをスタートしてください。

このコースについて

- 自分に合ったペースで、自分に合った目標を立て健康づくりに取り組みたいという方におすすめです。
- 既存コースの基本項目や達成目標を自分なりにアレンジができます。

自分で自由に作ろう!

コース設定の一例

| 基本項目(例) | 達成目標 |
|-------------------------|-------|
| 血圧を毎日測る。 | 40日以上 |
| 夜9時以降は、水を飲む以外、一切飲食をしない。 | 40日以上 |
| 間食をしない。飲み物はすべて無糖にする。 | 40日以上 |
| 毎朝早起きして、30分間ウォーキングする。 | 40日以上 |
| 1週間の合計で7万歩以上歩く。 | 6週以上 |

健康チャレンジキャンペーンでは、健康の維持増進を目指しさまざまなコースを用意しています。しかし、自由に自分の健康状態やライフスタイルに合った方法や目標を設定してチャレンジしてみたい、あるいは、既存コースの基本項目や達成目標を自分なりにアレンジしてみたい…そんな方は、この「自分で作ろうコース」への参加をおすすめします。

- 1 毎日食べている好きなチョコレートの量を半分に減らす。
 - 2 ランチを選ぶ時は、ヘルシーメニューにする。
 - 3 寝る前、2時間は間食しない。
 - 4 自分やまわりの人を1日1回、ほめる。
 - 5 乳がん予防で、入浴時は自己触診する。
 - 6 朝、5分早起きして、深呼吸する。
 - 7 ご飯の大盛りをやめ、普通盛りにする。
 - 8 なわとびを100回飛ぶ。
- etc....

野菜を先に食べようコース

▶ 食物繊維が血糖の急上昇を抑える

達成目標

基本項目①②③を
40日以上
クリアすること

基本項目

- ①右の食べる順番を参考に野菜から先に食べる。
 - ②1日の目安として**350g***の野菜料理を食べる。
 - ③よく噛んで食べる。
- ※生の野菜として350gが目安。ゆでたり、煮たり、炒めたりすると量が多くとれます。

このコースについて

- 食物繊維はコレステロールを低下させ、血糖値の急な上昇を防ぐことができます。
- よく噛んで食べ物をすりつぶすことで、消化がよくなります。噛むときに出るだ液が消化を助け、口の中の細菌の繁殖を抑えます。

食べる順番

- ①野菜、きのこ、海藻など**食物繊維**の豊富な食品を最初によく噛んで食べる。
- ②汁物があれば、**汁物を先に**飲む。
- ③肉や魚、大豆製品などの**たんぱく質**をとる。**肉は低脂肪**のものを選ぶ。
- ④ごはんや麺、パンなどの**炭水化物**を食べる。

ポイントは2つ

食べる順番ダイエットのポイントは2つあります。

- ①野菜⇒おかず⇒主食の順番を守る。
- ②よく噛んで食べる。

特に、②のよく噛んで食べることで、満腹中枢を刺激し、全体的な食事量を減らすことができます。よく噛む目安としては、「口の中に入れた食べ物がなくなったら、次のものを食べる」ことを意識してみましょう。

野菜350gの目安

生野菜なら両手いっぱいになる量が、120gです。加熱した野菜なら、片手にのる量が120gです。一食120gを目安に、三食で350gの野菜を食べることが望ましいと言われています。



食べる順番を変えるだけ

最近、マスコミでも話題になっている食事療法の一つで、メリットとしては以下のようなどことがあげられます。

- ①野菜などの食物繊維を最初にとることで、食物繊維が先に小腸に入り、炭水化物の吸収を遅らせることができる。
- ②それによって、食後の血糖値の急上昇を抑えられる。
- ③野菜とおかずでお腹がふくらむため、自然と主食(炭水化物)の量が減らせる。
- ④カロリー計算よりも簡単で、長続きしやすい。誰でも気軽に行える。

■ 外食でも工夫しよう!

- ◆ 寿司屋・居酒屋 ▶ 大根サラダやわかめの酢の物、豆腐などを先に注文する。
- ◆ ファミリーレストラン ▶ 単品は頼まず、サラダバーなどで野菜をとる。
- ◆ 中華料理 ▶ 八宝菜やチンジャオロースなど、野菜の多いメニューにする。
- ◆ コンビニ ▶ 野菜たっぷりのサンドイッチや野菜サラダ、煮物を一品つける。

「よく噛む」だけの健康法

「よく噛む」ことで得られる健康増進作用としては、以下の点があげられます。

1 ストレスがやわらぐ

ガムを噛むと、緊張をやわらげるセロトニンという神経伝達物質が脳内で増えて、ストレスが緩和されます。

2 脳が活性化

よく噛むと脳の血流量が増え、脳を活性化させます。記憶をつかさどる海馬という部分の活動が高まり、記憶力アップにもつながります。

3 胃腸を元気にする

よく噛んで食べ物をすりつぶすと、消化がよくなります。また、噛むときに出るだ液にはアミラーゼという消化酵素が含まれており、食べ物を消化しやすくしてくれます。

4 ダイエットにも効果的

食事をはじめて満腹中枢が働くまでおよそ20分かかります。よく噛んでゆっくり食べれば食べすぎを抑えられます。

管理栄養士がギモンにお答えします!

Q 食べるなら「生野菜」がいい?

サラダを食べた方がいいのはわかっているけど、生野菜は調理が面倒だし使いきれない。冷凍野菜や惣菜でも食物繊維を摂ることはできますか?

株式会社らうべ 管理栄養士 山本具代 さん



ANSWER

食物繊維摂取には、加熱野菜がおすすめ!

サラダは食物繊維をたくさん摂ることができる印象がありますが、野菜の食物繊維含有量には限りがあるため、ある程度の量を摂る必要があります。

1日あたりの食物繊維摂取目標量は男性19g、女性17g、1食で6g。これを生野菜で摂るには、なんとレタス3個分! 加熱することで、カサはおおよそ半分になります。量を摂るには生野菜よりも加熱野菜がおすすめです。食物繊維は加熱しても減ることはありません。

冷凍野菜は栄養価が低いイメージがあるかもしれませんが、加工技術の進歩によって、栄養価が維持できるようになりました。また、たいていは、値段が安い旬の時期に加工・冷凍されています。国民生活センターの調査によると、冷凍野菜と生野菜の栄養価は種類に関わらず、大きく違わなかったことが発表されています。サラダにこだわる必要はありません。生野菜であれば両手一杯分、加熱野菜であれば片手一杯分を目安に毎食取り入れて、野菜から先に食べましょう!

野菜ジュースの活用!

野菜が不足しがちな食事の前には食物繊維の多い野菜ジュースを。

選ぶなら野菜100%

砂糖・食塩 不使用
野菜汁100%

野菜100%

誰でも簡単! 食物繊維プラスレシピ

オクラと豆腐のさっぱりサラダ

■エネルギー:70kcal
■塩分:1.4g ■食物繊維:3.8g



材料(1人分)

豆腐……………1/3丁
オクラ……………2本
★ポン酢……………大1
★かつお節……………1P

作り方

- ①オクラを輪切りにする。
- ②豆腐をくずしながらお皿に盛り、オクラをのせて★と和える。

POINT ▶ オクラのネバネバは食物繊維。豆腐にも食物繊維が豊富に含まれます。おつまみや遅い時間の1品におすすめ。

ほうれん草のおから和え

■エネルギー:92kcal
■塩分:1.0g ■食物繊維:5.2g



材料(1人分)

ほうれん草……………1/3把
乾燥しいたけ……………1個
★おから……………大1
★すりごま……………大1
★めんつゆストレート……………大1
※薄めるタイプの場合は小1
★しょうゆ……………小1/2

作り方

- ①ほうれん草はさつと茹で、水気をしぼり4cm幅に切る。
- ②しいたけは戻して薄切りにする。
- ③★を合わせて、ほうれん草、しいたけと和える。

POINT ▶ 白和えはちょっと面倒…。そんなときは、おから和えがおすすめです。冷凍ほうれん草、カット済みの乾燥しいたけを使えば包丁いらずでさらにお手軽です。

しっかり朝食コース

▶ 毎日の健康は朝食から

達成目標

基本項目①②を
40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前日の夕食の時間は、午後10時以降にならないようにする。
 - ③ビタミン、炭水化物、たんぱく質などバランスよくとる。
- ※①、②は必須、③はできれば守る。

このコースについて

- 毎日朝食をきちんととると、生活や体のリズムが整えられます。
- 朝食をおいしく食べるためには、前日の夕食が遅くならないことがポイントです。
- 朝食をしっかりすると、午前中の仕事の効率もアップします。

朝食おすすめメニュー

●パン派

食パンやロールパン、スクランブルエッグなどの卵料理、フルーツヨーグルトや野菜サラダなど



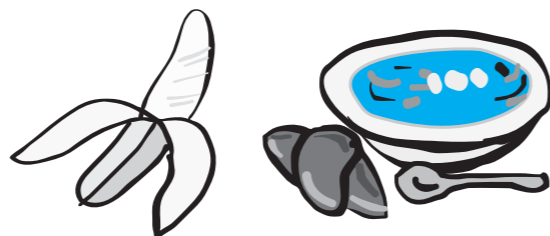
●ごはん派

ごはん、具だくさんみそ汁やスープ、卵焼きや焼き魚など、果物や野菜サラダなど



どうしても多く入らない人は

バナナ、ヨーグルト、野菜ジュース、コーンフレーク、クロワッサン、コーンスープなどからはじめ、一品ずつ増やしていきましょう。



無糖飲料を選ぼうコース

▶ 飲み物を選んで余分なカロリーをカット

達成目標

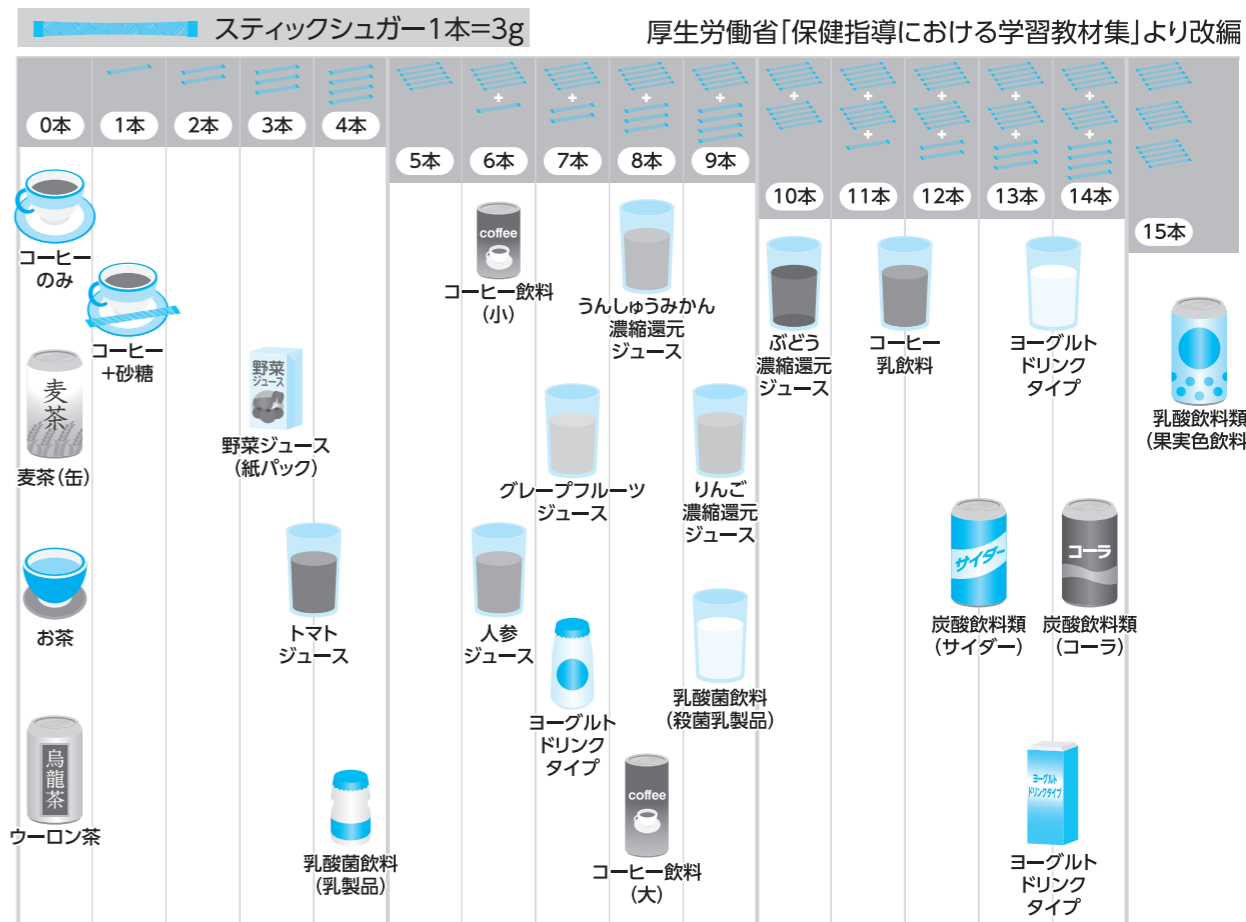
基本項目を
40日以上
クリアすること

基本項目

- 1日の中で、飲料はすべて無糖のものにする。
例: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
- ※スープや味噌汁は飲料には含まれません。
- ※牛乳や豆乳は、無糖のものであれば可とします。
- ※野菜ジュースは、糖質を含んでいても果汁を含まない野菜汁100%のものであれば可とします。ただし1日に1本(約200ml)までとします。

このコースについて

- 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。
- 無意識に飲んでいる飲み物にもカロリーがあることを意識してください。



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用する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)に換算すると下のような表になります。

- ◆ジュースをお茶に変えるだけで、血糖値や中性脂肪の値が下がったり、体重が減る効果が期待できます。この機会に日頃の飲料摂取の習慣を見直してみたいかどうか。

「スポーツドリンク」「人工甘味料」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「吸収をよくするよう成分を調整した」合成飲料。血液中に速く糖が吸収され、やはり血糖値の急上昇を招きます。

風邪ひかない(うがい・手洗い)コース

▶ 風邪をひかない身体になる

達成目標

基本項目①②を
40日以上
クリアすること

基本項目

- ① 毎日、3~5回うがいをする。(特に出勤時、帰宅時)
- ② こまめに手を洗う。
- ③ 皮膚を鍛える。(血行をよくする) 乾布摩擦など。
- ④ ビタミンAとCの多い食品をとる。
- ⑤ 心身の休養につとめる。

※①、②は必須、③~⑤はできれば守る。


このコースについて

- 予防の知識として、手を洗う、うがいを
する、という基本的な方法にも効果が
あります。
- ウイルスから身体を守る知恵、風邪を
悪化させない方法を身につけましょう。

うがいのしかた

手順1
口中をクチュクチュ


水を口の中で強めに「クチュクチュ」として、はき出します。



手順2
「ガラガラ」を15秒

口に水を含み、上を向いて15秒くらい、なるべく、のどの奥まで水が入るように「ガラガラ」として、はき出します。

手順3
くり返し「ガラガラ」を行います。



健保からのお知らせ


- 毎年9月に風邪予防セットを配布しています。ぜひご活用ください。

- マスク
 - うがい薬
 - 手洗い石けん
 - 手指消毒剤
- 等

手洗いのしかた

手順1
手をぬらし


手をぬらし、石鹸を手につけます。



手順2
すみずみまで20秒洗う


両手をしっかりとこすり合わせ、石鹸を泡立て、その泡で手のすみずみまで残さずに洗ってください。

バイ菌を取り除くには20秒間以上洗う必要があります。「Happyバースデイ」の歌を2回歌うくらいが目安です。




手順3
手をすすぐ

流水で手を十分にすすぎます。



手順4
手を乾かす

できればペーパータオルで手を乾かします。




息さわやか歯みがきコース

▶ きちっと磨けば、気分もスッキリ

達成目標

基本項目①②を
40日以上
クリアすること

基本項目

- ① 1日3回歯磨き。
- ② そのうち1回は5分以上磨く。

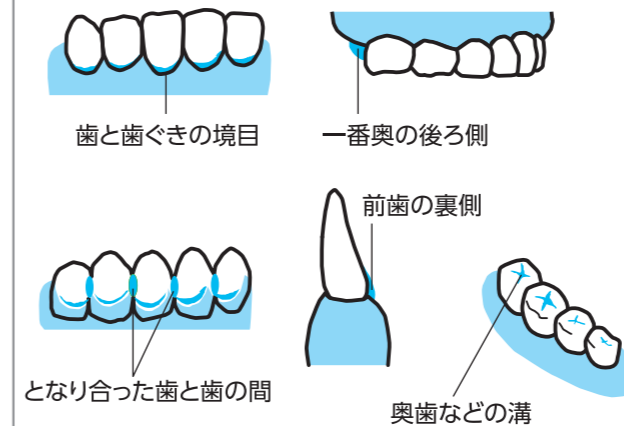
このコースについて

- 虫歯や歯周病を予防しましょう。
- いつまでも自分の歯で食事をおいしく食べましょう。
- 歯周病は歯だけでなく全身の病気を引き起こすとされています。

磨き残しやすいところ

特に残しやすい場所は

- 噛み合わせ部分
- 歯と歯の間
- 歯と歯茎の境目(一般に、歯周ポケットといわれるところ)



8020(ハチマルニイマル)運動とは

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そこで「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、平成元年より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進した「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動のことです。

「ながら磨き」のすすめ

正しいブラッシングをマスターしたら、テレビを見ながら、お風呂に入りながらのながら磨きで、時間をかけて磨くことを習慣化してみてください。

正しいフロスの使用方法

- 1 歯と歯ぐきの間の痛くない所までフロスを入れる**
歯の先端の歯間が狭い部分を過ぎると、スーッと軽く入ります。糸をAの歯の側面に沿わせながら、歯ぐきの中に少し入るまで挿入しましょう。
- 2 のごもりを引くようにゆっくりと歯と歯の間を通す**
歯と歯の先端部分は隙間が狭いので、フロスを通すときにはゆっくり、のごもりを引くようにスライドさせましょう。
- 3 Aの歯側にフロスを押しつけながら糸を上下に4~5往復させる**
Aの歯の側面を磨くため、A側に糸を押しつけ、歯ぐきから歯の先端部分までを上下に4~5往復、歯垢をかき出すようにこすりましょう。
- 4 次にBの歯側にフロスを押しつけて糸を上下に4~5往復させる**

簡単! 計るだけコース

▶ 健康管理は、体重の計測から

達成目標

基本項目を
40日以上
クリアすること

基本項目

- 毎日、**一定の時間**に体重を計る。
※できれば体重は起床時排尿後と夕食前の1日2回の計測がおすすめです。
- ※ときどきは腹囲も計測し、体の変化を確認してください。

このコースについて

- 体重を計測し、現在の自分の「BMI」を数値として正しく把握しましょう。
- 生活習慣改善(食生活、運動など)にも取り組み、その成果を毎日確認しながら、体重計測を続けてください。



BMIは健診結果で確認しましょう

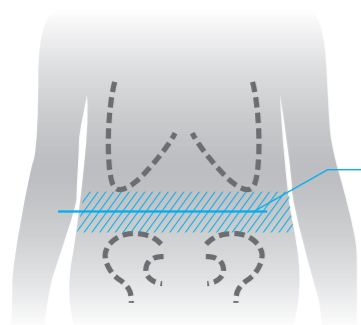
$$BMI = \frac{\text{体重 kg}}{(\text{身長m})^2}$$

BMI指数
18.5~24.9 正常
25.0~29.9 軽度肥満
30.0~34.9 中等度肥満
35.0~39.9 高度肥満

あなたの場合は $BMI = \frac{\text{kg}}{(\text{m})^2} = ()$

腹囲を計るポイント

- ① おへその高さで計る。ウエストのくびれたところではないので注意。
- ② お腹の脂肪が多く垂れ下がっている人は下図のように、肋骨と腰骨の中間点で計る。



この部分を計りましょう

計測を習慣化するために

1. ストレスをためない

ストレスが過食の原因になっていることがあります。ウォーキングやスポーツなどで上手に発散しましょう。

2. 体重を落とすメリットを十分理解する

糖尿病や高脂血症、高血圧などが改善できることや心筋梗塞などのリスクを減らせることを強く意識することでモチベーションになります。

3. やせにくい遺伝子をもつ人が多い日本人そのことを理解して取り組む

欧米人に比べて日本人はやせにくい遺伝子(儉約遺伝子: J.V. Neel, 1963年)を持つ人が多いことがわかってきました。普通の人よりやせにくいことを理解して、あきらめない気持ちが大切です。

肝臓お疲れさまコース

飲酒の習慣がない方は参加対象外です

▶ 休肝日で肝臓をいたわろう

達成目標

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**設ける。
 - ② **一気飲み**はしない。
 - ③ **日本酒3合以上**の飲酒を**2日続け**ない。
- ※①は必須、②、③はできれば守る。

このコースについて

- 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もなります。
- 過度な飲酒は、生活習慣病の芽となり、進行すれば肝機能障害、脳血管障害、心疾患の引き金に。
- 適量を守ること、休肝日を設けることを習慣にしましょう。

現在の飲酒量

1日のお酒は
日本酒
ビール
ウイスキーW
ワイン
焼酎
を()合本杯

私の目標

1日のお酒は
を()にする
休肝日は 日/週とする

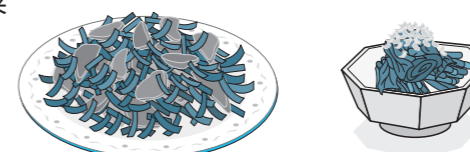
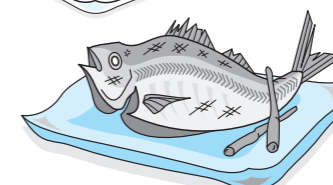
お酒の適量

| | |
|-------|--------------|
| 日本酒 | 1合 |
| ビール | ロング缶500ml 1本 |
| ウイスキー | ダブル1杯 |
| ワイン | 200cc |
| 焼酎 | 0.6合 |

※ 上記のうち、いずれか1種類のみ

体に良いおつまみ

- ① 良質のたんぱく質
(肝臓の働きを助ける)
・納豆、豆腐などの大豆食品
・卵
・魚(特に青背魚は動脈硬化も予防)
・肉類(ヒレ肉、レバー)
・チーズ
・しじみ汁
- ② 低カロリー
・きのこ類
・海藻
・ゆでた野菜
・枝豆



日本酒1合(180ml)のエネルギーは200kcalで、**ご飯軽く1杯分(3/4杯)**に相当

ビール大びん1本分のエネルギーは250kcalで**ご飯1杯分**に相当

休肝日をつくれぬ人のために

- * 休肝日と決めた日は早目に食事をとる。
- * 「仕事が休みの日は酒を飲まない」と心がける。
- * その日は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と決める。
- * どうしても口さみしいときはノンアルコールビールなどを。

できれば避けたいおつまみ

- ① 高カロリー
・からあげ
・フライドポテト
・ピザ
- ② 塩分
・塩辛
・魚卵
・ハム、ソーセージ
・お漬物



タバコとさようならコース 非喫煙者は対象外です

▶ タバコの補充や吸う場所探し、ニコチン切れのイライラにさようなら

達成目標

基本項目①を
61日
クリアすること


基本項目

- ①禁煙する。
 - ②水分摂取の習慣をつける。
- ※①は必須、②はできれば守る。

このコースについて

- 百害あって一利なし。この機会にぜひ卒煙を。
- 肺がん・咽頭がん・食道がん・COPD・口臭などの予防に。
- 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。禁煙は今からでも遅くはありません。

～悪魔のささやき、天使の呼び声～ これを知って乗り切ろう!

| 悪魔のささやき (主な禁断症状) | 禁煙 スタート | 天使の呼び声 (体調のプラスの変化) |
|--------------------------------|------------|--|
| | 20分後 | 血圧が正常になってくる。 |
| 禁断症状が始まる。 | 30分後 |  |
| 仕事の効率が一時的に悪くなる。 | 8時間 | 駅の階段を上がっても息切れしない。 |
| 立ちくらみを起こすこともある。 | 1日目 | |
| タバコが吸いたくて仕方ない。イライラの症状がピークに。 | 2日目 | 食べ物の味がわかるようになる。 |
| 眠気が強まり、気分も散漫になる。 | 3日目 | 体内のニコチンがほとんど消える。食欲がわき、胃腸の働きがぐんと高まる。 |
| 体重が増え始める。1本だけならというささやきが復活してくる。 | 2週間目 | 咳や痰が減る。ニコチンが完全に体内から消える。 |
| 視覚異常やしびれなどの症状があっても、このあたりで治まる。 | 3週間目 | |
| | 1ヵ月目 | 禁断症状が消えてラクな気分に。 |
| 身体が禁煙の状態に慣れる。 | 2ヵ月目 | 風邪をひきにくくなる。他の人が喫煙していても吸いたくならない。 |
| | 5年目 | いろいろな種類のがんの発生率が低下する。 |
| | 10年目 | 肺がんによる死亡率が、タバコを吸わない人と同じになる。 |

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。
- ◆禁煙する仲間をつくる。
- ◆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。
- ◆禁煙の敵は「飲酒」「睡眠不足」「食べ過ぎ」「疲労」などであり、これらに気をつける。
- ◆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。



腰痛ストレッチコース

▶ こまめなストレッチで腰痛対策

達成目標

基本項目を
40日以上
クリアすること

基本項目

- 1日1回以上腰痛ストレッチをする。

このコースについて

- 年齢に関係なく気軽にできて、かつ身体に負担の少ない腰痛のためのストレッチです。
- キッチンや居間で、音楽を聞きながら、あるいは仕事の合間など意識して筋肉を伸ばしてみてください。
- 柔軟性を高めるストレッチングは身体の機能強化にも役立つ重要な運動です。

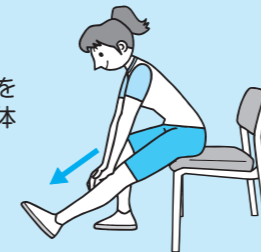
1日5分、手軽に行なうストレッチ

オフィスでも手軽にできる、イスに座ったままの腰痛解消ストレッチ法をご紹介します。

1. 1つのポーズを30秒ずつ行ってください。
 2. 時間がある場合は2～3セットまとめて行うとより効果的です。
- ※伸ばしている部位に痛みを感じたら無理に伸ばそうとせず、そこで止めてください。

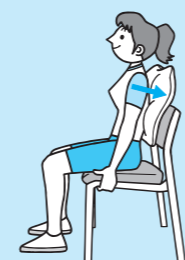
■太腿のストレッチ

膝を伸ばして、両手を腿に沿わせながら上体を倒す。



1. イスに浅く座り片膝を伸ばす。
 2. 伸ばした側の足に両手を沿わせて、ゆっくりと上体を前に倒す。
 3. 腿裏の伸びを感じたら痛みを感じる直前の位置で30秒止める。
- ※反対側の足も同様にストレッチする。

■腰部のストレッチ



1. いすに浅く腰掛け、背中といすの間にクッションを挟む。
 2. 上体をゆっくりと後ろに倒し、クッションを押しつぶし、5秒ほど静止したら元に戻す。
- ※これを20回繰り返す。

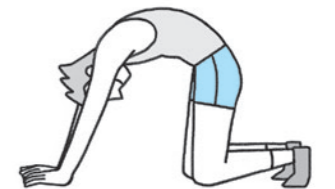
腰痛解消&予防ストレッチ

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。

基本は息を止めず、はずみをつけず、ゆっくり行うことです。無理をせず、自分の気持ちのよいところで10秒程度止めてみましょう。



仰向けに寝て、腕を真横に伸ばし、片方の足を90度立て、一方の足を乗せて倒す。大殿筋、広背筋にも効く。



四つんばいになってそのまま背中を上へ引き上げるような感覚で、グーッと丸めていく。



お馴染みのストレッチ。カラダを左右に傾けず、背すじをキチッと伸ばすこと。背中全体に効果がある。

リラックスタイムコース

▶ ストレスと上手につきあうために、まず気分転換

達成目標

基本項目を
40日以上
クリアすること

基本項目

- 1日30分以上、自分の時間を意識してつくり、リラックスして過ごす。
- 半身浴で血行を促し、一日の疲れをいやす。

※ ①か②どちらかを実践する。

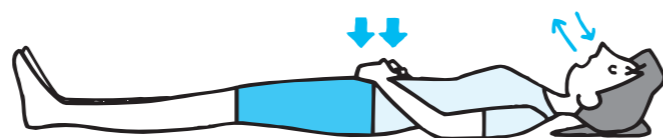
このコースについて

- ストレスの解消には、できるだけ時間を作って、好きなことに熱中することが大切です。
- 「心がスカッとする」「さわやかな気持ちになる」「満たされた気分になる」といった感覚をキーワードに、積極的に心のリフレッシュをしてみましょう。
- 半身浴は体全体の血行をよくする効果があります。

腹式呼吸のコツ

お腹の上に両手を置き、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(お腹の中と外で圧力が加えられることで、逃げ場のなくなったお腹の中の余分な水分を追い出す効果があり、下肢のむくみにも効果的)。息を吐くときは口から吐きます。

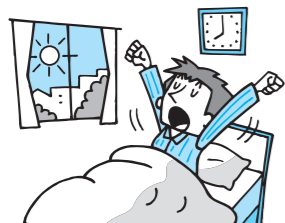
寝ながら行くと手に力を入れやすくなります。就寝前後を含めて、1日20回。2~3回に分けて行うのがよいでしょう。



他にもある!

睡眠の質を高める工夫

- ① 休日も含め、毎日一定の時間に起きるようにする。



- ② 仕事のことなどから離れてリフレッシュする時間をつくる。



- ③ めるめの湯にゆったり入る。

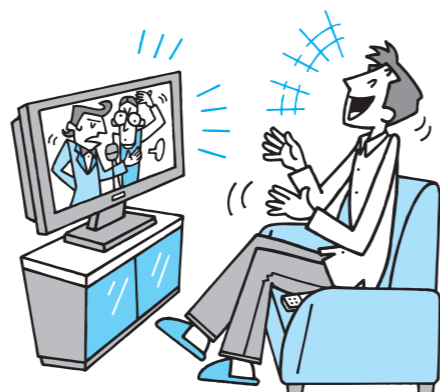


- ④ 食事は寝る2時間前にすませ、寝酒は飲まない。



好きなことをしてリフレッシュ

家にいても手軽にできるのは音楽を聴くこと、映画や演劇のビデオを見ることなど。感動することで、心からリフレッシュすることができます。



好きなスポーツコース

▶ 好きなスポーツで体力アップ

達成目標

基本項目を
6週日以上
クリアすること

基本項目

- 各種スポーツを1週間に2回以上行う。

このコースについて

- スポーツはストレス解消の手段であることはもちろん、シェイプアップや健康増進にも欠かせないもの。
- テニスやゴルフ、野球、サッカー、ランニングなど、お好みのスポーツに参加して気持ちのいい汗を流しましょう。
- 当コースはこれまで紹介したチャレンジコース以外のスポーツがすべて含まれます。

おすすめスポーツ

テニス



ウィンドサーフィン

スケート

バスケットボール

バドミントン

サーフィン

エアロビクス

サッカー

スイミング(アクアビクス)

バレーボール

ハンドボール

ゴルフ



エクササイズとマシンジム



なわとび

卓球

ゲートボール

スキー

ボウリング

ジョギング

マシントレニング ...etc

TDK体操コース

振付：三栗 崇
時間：2分35秒



▶TDKグループのみなさんにおすすめ

達成目標

基本項目①②を
40日以上
クリアすること

基本項目

- ①職場で行っている**TDK体操**を、イラストを参考に**曲げ伸ばしを意識**して行う。
- ②**土日祝日**は**ラジオ体操**を実施する。

ラジオ体操・みんなの体操

参考:

http://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt_csr_rdo_index.html

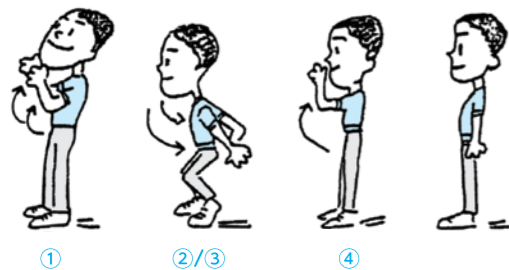
このコースについて

- 毎日流れる音楽にのって、きちんと体操をしてみましょう。
- 伸ばすところ、曲げるところを意識すれば効果も実感。
- 土日祝日はラジオ体操をがんばって行いましょう。

■TDK体操を行っていない職場は、各職場で行っている安全体操やストレッチで対応してください。

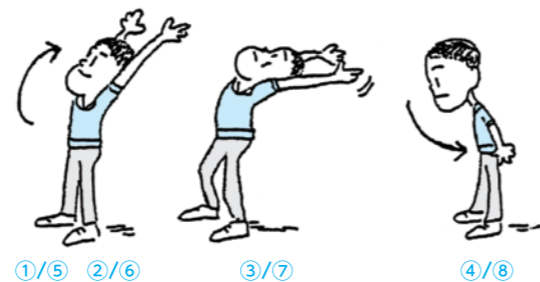
1. 腕振り降し

足をそろえ、からだを伸ばし、肘をかるく曲げて1呼間から肩の力を抜いて、少し勢いをつけて、2呼間で膝を曲げながら手をおろす。(16呼間)



2. 背伸び

足を少し開き、両腕を挙げながら、1、2、3、4呼間おろしながら、5、6、7、8呼間とつづく。(8呼間)



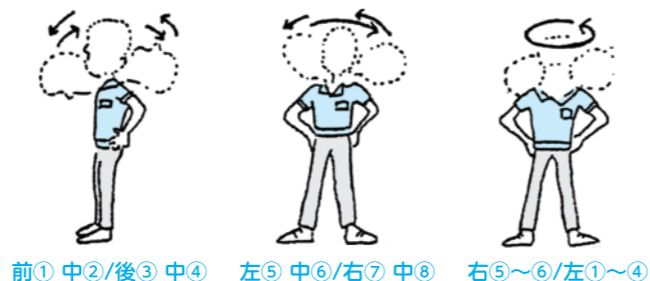
3. 腕の内外施

前の背伸びの運動が終わると直ぐ、①のポーズになり、膝を曲げながら腕を振り降し、2呼間でいっしょに腕を回旋する。(16呼間)



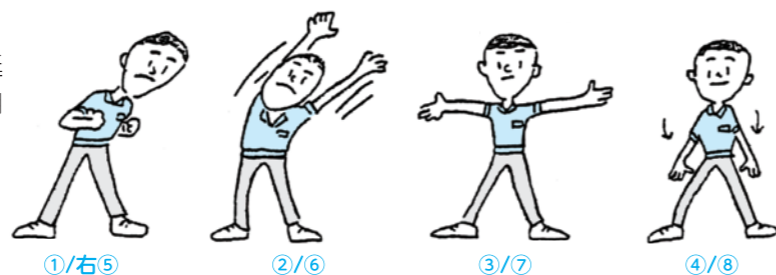
4. 首の運動

足を少し開き、腕を腰に当て、はじめの8呼間は前後左右を曲げ、残りを4呼間ずつ左から回旋する。(16呼間)



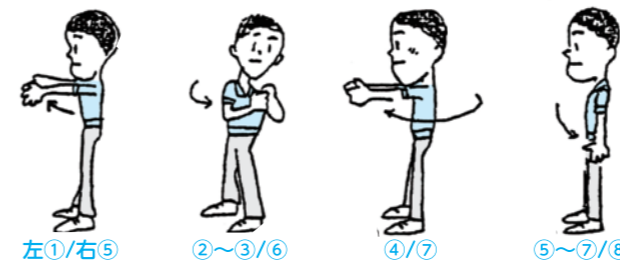
5. 体の側屈

脚を開いて両腕を体の側面をつたわせ、1呼間で延長上に両腕を伸ばし、2、3呼間でしなり、反動を利用して戻し、両腕揃、4呼間でもとに戻る。(16呼間)



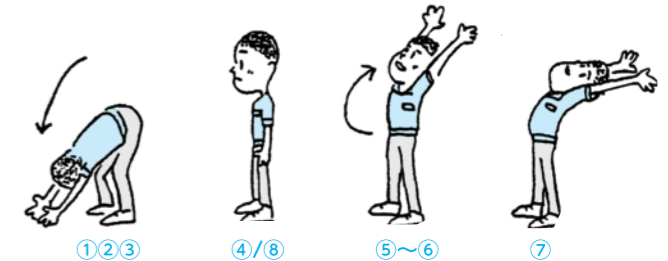
6. 体のひねり

足を少し開き、腕を前へ振り上げ①で肘を曲げて張りながら体をねじり、②、③で腕を水平に上げたポーズに戻る。(16呼間)



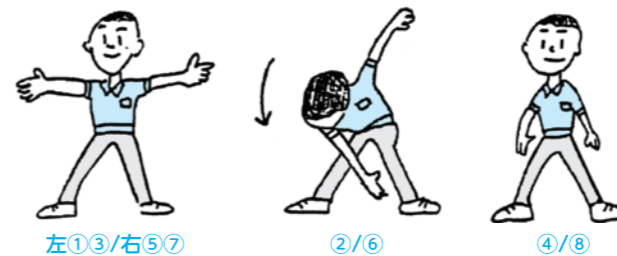
7. 体の前屈後屈

足を大きめに開き、しなりを使って前へ3回、体をおこして直立し、1呼間で後へ、両腕を大きく横へ開きながら5、6、7、8呼間。(16呼間)



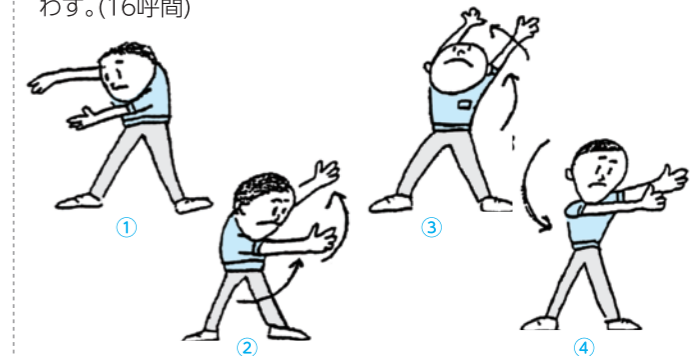
8. 体のねじり

前の運動が終わると①のポーズをとり、体を前へ倒しながら上体をねじる。上体を起し、①のポーズに戻り、腕を3、4呼間と上、下に振りリズムをとる。(8呼間)



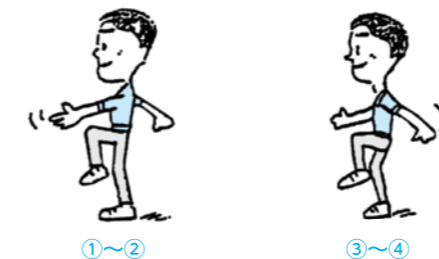
9. 体の回旋

両脚を大きく開き、左から両腕を大きく、4呼間でまわす。(16呼間)



10. 足踏み運動

腕を片方ずつ交互に上げ、手を前、後に振って、足踏みをする。(16呼間)



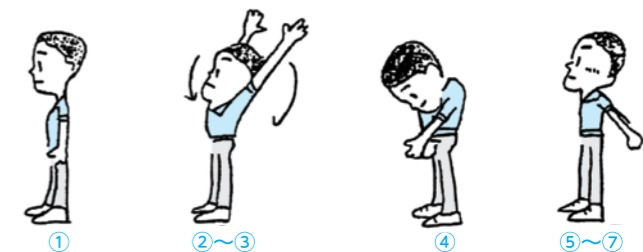
11. 平均運動

両腕を挙げながら片脚ずつ出来るだけ脚を高く上げる。(16呼間)



12. 呼吸運動

両腕を開けて沢山空気を吸い、両腕を横から降ろす時、はく。両腕を腰の後へ開き胸をそらす。(16呼間)



ウォーキング&階段を使おうコース

▶楽しく歩いて健康づくり

達成目標

基本項目①又は②③を
40日以上
クリアすること

基本項目

- ①1日8,000歩以上歩く。
- ②駅では**階段を使用**すること。
- ③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ーを使わずに、**1日に3階分(相当)の階段を昇り降り**すること。

このコースについて

- 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。
- 日常生活のなかで、最も気軽にできる運動法です。
- 昇るときに使う筋肉と、降りるときに使う筋肉をそれぞれ意識しましょう。

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

階段で上が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よいでしょう。運動時間は3~5分程度行ってみましょう。

家の中でも続けましょう

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よいでしょう。運動時間は3~5分程度行ってみましょう。

※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。

ワンポイントアドバイス

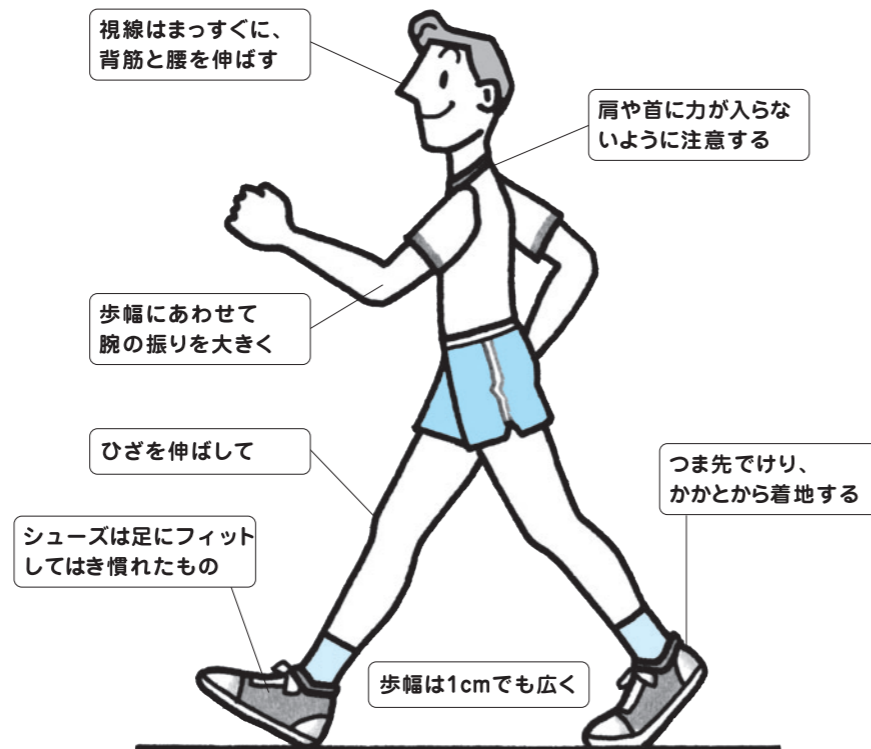
- ①**職場のトイレは1階上へ。**
社内での移動はできるだけエレベーターを使わずに、階段を利用するようにしましょう。たとえばトイレも1階上を使うなど、日常的な行動の中で工夫しましょう。
- ②**通勤の時、1駅手前、1停留所手前から歩いてみましょう。**
近い所に移動する時も、乗り物は使わず、歩くように意識しましょう。

▶歩数目安表

| | | |
|------------|-----|---------|
| 銀行や病院等への外出 | 1時間 | 約3,000歩 |
| ショッピング | 1時間 | 約1,000歩 |
| 散歩 | 30分 | 約3,000歩 |

▶このコースの消費エネルギー (体重70kg/50kgの場合)

| | | |
|--------------|-------|---------------------------|
| エクササイズウォーキング | ……60分 | 消費エネルギー 約340Kcal/約240Kcal |
| のんびりウォーキング | ……60分 | 消費エネルギー 約250Kcal/約180Kcal |



ウォーキングの効果

- *いつでも、誰でもすぐできるのが最大のメリット。
- *健康面でもさまざまな効果があり、高血圧、心臓病をはじめとする生活習慣病の予防や老化を予防。
- *シェイプアップ、心身をリフレッシュしてストレスの解消。
- *脳の働きを活発にし、老化を防ぐ。



▶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)

(20~29歳男女の体重別概算値) (単位:kcal)

| 階段昇降 | 男性 体重(kg) | | 女性 体重(kg) | |
|------|-----------|-----|-----------|-----|
| | 65 | 75 | 45 | 55 |
| 階段昇降 | 394 | 455 | 254 | 310 |