

## 記録表を使いましょう! (P34・35)

チャレンジする期間の月を3か月分記入しましょう。

メニューから選んだ目標を記入しましょう。  
※目標を複数選んだ方は、選んだ数だけ記入しましょう



記録表は協会けんぽホームページからもダウンロードできます。



Let's Try!

職場まるごと健康宣言

# 健康づくり メニュー

個人編



## 全国健康保険協会 奈良支部 協会けんぽ

- 発行 全国健康保険協会(協会けんぽ) 奈良支部
  - 住所 〒630-8535 奈良市大宮町7-1-33 奈良センタービル4階
  - 電話 0742-30-3700(代表)
- <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nara/>

協会けんぽ 奈良 | Q



近鉄奈良線「新大宮駅」より徒歩約10分

全国健康保険協会 奈良支部  
協会けんぽ



# はじめに

健康づくりメニュー(個人編)の中から好きなメニューを一つ以上お選びいただき、実践することで生活習慣の改善につながり、皆様の健康増進を図ることが目的です。

## How to use! ご使用方法

**STEP 1** チャレンジするメニューを選択し、「チャレンジシール」に記入しましょう

**STEP 2** 「チャレンジシール」を貼り付けましょう

記入した「チャレンジシール」を、ご自身のよく目につく場所に貼り付けます(※)。ご自身のデスク、パソコン、ロッカーの中、自宅など、どこでも結構です。「チャレンジシール貼付ポスター」でみんなのシールをまとめて掲示しても◎

※「チャレンジシール」は、貼ってはがせる再剥離タイプのシールとなっています。ただし、被着体が紙などの強度が低い材質の場合、はがす際に被着体を破損する場合がございますのでご注意ください。

**STEP 3** 選んだメニューに取り組みましょう

記録表(P34・35)もよろしければご活用ください。

※記録表のみ追加で必要な場合は協会けんぽから印刷いただけます。

## みんなの「チャレンジシール」を社内に掲示しよう

みんなのチャレンジシールを貼って社内に掲示し、生活習慣改善にむけて、職場みんなで健康づくりに取り組みましょう!  
(A4サイズポスター1枚につき、チャレンジシールは10枚貼付可能です)



## C O N T E N T S

はじめに・使用方法	運動メニュー
健康行動を続けるコツ	ヘルシーコラム
保健師・管理栄養士からのおすすめメニュー	禁煙メニュー・ヘルシーコラム
人気メニュー・ヘルシーコラム	飲酒メニュー
Q&A	心身の休養メニュー
メタボリックシンドロームとは?	その他メニュー
食事メニュー	記録表
ヘルシーコラム	記録表の書き方

Small Change!

## 健康行動を続けるコツ



自分の健康を守るためには、体を動かしたり、食生活に気を付けたりと、いわゆる「健康行動」を心がける必要があります。健康行動は、続けることができこそ、効果を手に入れることができます。そこで、続けるためのコツを紹介します。

### 続けるコツ1 できることから始めてみる

多くの方が「健康行動をするか、しないか」の二者択一の考え方をしています。例えば、運動をするかしないか、ダイエットをするかしないか、タバコをやめるか吸い続けるか、という具合です。

このように「するか、しないか」と考えると、「する」のハードルが高くなり、始める決心がつかなくなります。そして「やらないといけなくて、わかっているんだけど…」と思いながら、先延ばしにしてしまいます。「するか、しないか」と考え、身構えるのではなく、まずは少しいいので、とにかく何かを始めてみるのが大切です。できることから始める、少しいいことから始める、すなわち「スモールチェンジ」がおすすです。

### 続けるコツ2 いくつものことを同時に始めない

多くの人にとって健康づくりは、決して楽しいことではありません。まして、複数の健康行動を同時に始めて続けようとするのは、苦痛以外の何ものでもありません。まずは、できそうな健康行動を1つ始める、たとえば禁煙が難しければ、少し意識してからだを動かすことから始めるなど、できそうな健康行動から始めて、ある程度継続できるようになった段階で、異なる種類の健康行動を少しずつ増やしていくとよいでしょう。

### 続けるコツ3 「いつ」「どこで」「どのくらい」を決めておく

できそうな少しいい健康行動から始めていくわけですが、何となくやろうと思っていただけでは長続きしません。そこで、健康行動を「いつ」「どこで」「どのくらい」するのか計画を立てて、実行するようにします。「いつ」「どこで」の内容は一貫していることが重要で、あなたがほぼ毎日過ごす時間帯と場所を考えて、そこで健康行動をするようにしましょう。例えば、「起床後すぐ」「自宅での夕食時」や、「通勤で使う駅」「昼食をとる外出先」などです。

**あなたが始めるスモールチェンジは?具体的に決めてみましょう!**



## 保健師・管理栄養士からのおすすめメニュー

メニュー No.	難易度	メニュー	肥満	高血圧	脂質異常	高血糖	高尿酸	肝機能障害
2	★	バター、マーガリン、マヨネーズ等は 今までの半分にする	○	○	○	○	○	○
3	★	米飯の量を今より3口分減らす	○	○	○	○	○	○
5	★★	ダブル炭水化物をやめる	○	○	○	○	○	○
9	★	今より魚料理を増やす	○	○	○	○	○	○
11	★★	野菜料理を毎日一品増やす	○	○	○	○	○	○
12	★★	朝食を食べる	○	○	○	○	○	○
14	★	野菜や海草・きのこ類など 食物繊維を先に食べる	○	○	○	○	○	○
16	★★	よく噛んでゆっくり食べる(20~30分かけて)	○	○	○	○	○	○
18	★★	夕食後は何も食べない	○	○	○	○	○	○
21	★★★	間食の回数を減らす、またはやめる (1日1回まで・今までより1回減らす)	○	○	○	○	○	○
22	★	炭酸飲料・ジュース・加糖コーヒーは 1日1本までにする	○	○	○	○	○	○
26	★	漬物やつくだ煮・干物など 塩分の多い食品は控える	○	○	○	○	○	○
27	★	麺類の汁は半分残す(飲まない)	○	○	○	○	○	○



健診結果で気になる項目がある方は  
 ○:特におすすめ ○:おすすめのマークを参考にして  
 メニューを選んでみましょう。



難易度 | ★初級 | ★★中級 | ★★★上級 |

メニュー No.	難易度	メニュー	肥満	高血圧	脂質異常	高血糖	高尿酸	肝機能障害
29	★	歩数計を利用する	○	○	○	○	○	○
38	★★	いつもより10分(1,000歩)多く歩く	○	○	○	○	○	○
40	★★	エレベーター・エスカレーターではなく 階段を使う	○	○	○	○	○	○
42	★★	ながら体操をする	○	○	○	○	○	○
44	★★★	筋肉を鍛える体操を週3回程度行う	○	○	○	○	○	○
45	★★★	30分以上の運動を週1日以上行う	○	○	○	○	○	○
46	★	社内や家族に禁煙を宣言する	○	○	○	○	○	○
47	★★	自宅ではタバコを吸わない(時間禁煙)	○	○	○	○	○	○
51	★★★	禁煙外来を受診し禁煙する	○	○	○	○	○	○
56	★★	ウイスキーや焼酎など強いお酒は薄めて飲む	○	○	○	○	○	○
58	★★★	1週間に1日あるいは2日は休肝日とする	○	○	○	○	○	○
59	★★★	アルコールの適量を守る	○	○	○	○	○	○
66	★★	仕事のON-OFFをつけ、 リラックスタイムを持つ	○	○	○	○	○	○
69	★★★	今までより30分早く就寝する	○	○	○	○	○	○
74	★★	毎日、体重測定を行う	○	○	○	○	○	○
75	★★	毎日、決まった時間に血圧測定を行う	○	○	○	○	○	○
79	★★	毎食後歯磨きをする	○	○	○	○	○	○

※治療の方はかかりつけ医の指示に従って取り組みましょう



## 取り組んだ人が多かった **人気メニュー** (個人編)

取り組んだ人数(7561人)

**1位** No.12 朝食を食べる(食事編/★★) **533人**

**2位** No.74 毎日、体重測定を行う(その他/★★) **498人**

**3位** No.40 エレベーター・エスカレーターではなく (運動編/★★) **492人**  
階段を使う

**4位** No.45 30分以上の運動を週1日  
以上行う(運動編/★★★) **472人**

**8位** No.58 1週間に1日あるいは2日は  
休肝日とする(原酒編/★★★) **348人**

**5位** No.29 歩数計を利用する  
(運動編/★) **412人**

**9位** No.44 筋肉を鍛える体操を週3回  
程度行う(運動編/★★★) **335人**

**6位** No.39 ウォーキングをする  
(週2~3日×20~30分)  
(運動編/★★) **380人**

**10位** No.18 夕食後は何も食べない  
(食事編/★★) **316人**

**7位** No.33 座りすぎない  
(30分に1回立つ)(運動編/★) **367人**

**10位** No.21 間食の回数を減らす、  
またはやめる(食事編/★★★)  
(1日1回まで・今までより1回減らす) **316人**

### ヘルシーコラム

#### チャレンジのためにも快眠を! 「快眠体操」

就寝前などに、心と体をほぐす体操をしましょう。数分でする体操ですので、寝る前に行えば、心身がリラックスして、よりよい眠りへの導入になります。また、休みの日の日中に行っても、心身の緊張がほぐれ、充実したプライベートタイムを過ごすスイッチになるでしょう。

#### 「背伸び」

仰向けに寝て、両手を頭の上で抱えます。手のひらを外向きにしたら、思いきり背伸びを、ゆっくり3回、繰り返しましょう。



#### 「腰ひねり」

仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。頭を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒す。左右交互に3回繰り返しましょう。



#### 「お尻伸ばし」

仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。左右交互に、3~5回、繰り返しましょう。



#### 「脱力」

仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせます。全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。



## 「健康づくりメニュー(個人編)」Q&A

**Q** 「健康づくりメニュー(個人編)」を行ったら、必ず健康になれますか?

**A** 「スモールチェンジ(今までの生活習慣を少し変えてみる)」をコンセプトとしているため、メニューによっては、必ず健康になることをお約束できるものではありませんが、健康づくりを自ら選んで習慣づけることは、心身に何らかの良い効果をもたらすものと考えています。



**Q** 「健康づくりメニュー(個人編)」を1つ以上選ぶということですが、簡単なので多めに選んで行っても良いのでしょうか?

**A** ぜひ多めに選んでください。「★の難易度合計5つ以上」と決めてチャレンジする方もいると聞きます。選んだメニューを忘れないよう「チャレンジシール」に書いて身近なところに貼っておきましょう!!

**Q** 「健康づくりメニュー(個人編)」の中にある健康づくりをすでに行っているのですが、それでも何か行わなければなりませんか?

**A** 新しいメニューにチャレンジしていただきたいと思います。まずは何か新しいことにチャレンジしてみることで、そして続けることが大切です。ぜひ、この機会にチャレンジしてみてください。

**Q** 自分で考えたオリジナルメニューにチャレンジしても差し支えありませんか?

**A** 「健康づくりメニュー(個人編)」は、当支部保健師や管理栄養士が皆様のアンケート等を参考に厳選したメニューです。「健康づくりメニュー(個人編)」から選んでチャレンジいただきますようお願いいたします。

**Q** チャレンジシールやチャレンジシール貼付ポスターがもっと欲しいのですがどうしたらいいですか?

**A** 事業所様から請求用紙のご提出がありましたら、追加での配布が可能です。事業所様を通じて「個人用チャレンジキット請求用紙」を当支部宛にご提出ください。



## メタボリックシンドロームとは?

内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常・高血圧・高血糖のうち、2項目以上該当している状態を**メタボリックシンドローム**といいます。食事・運動・飲酒・喫煙・睡眠・ストレスなど、生活習慣との関わりが深く、生活習慣の改善に努めることで、動脈硬化に関連する重篤な病気を予防することができます。

### 「内臓脂肪型肥満」って何?

体脂肪の中でも、内臓脂肪の多い肥満を内臓脂肪型肥満といいます。腸管などの内臓のまわりに脂肪がたまり、お腹がポッコリ出てきます。この脂肪は脂質や糖の代謝を乱し、**脂質異常・高血圧・高血糖**をまねきます。

いずれも血管壁に炎症を起こし、動脈硬化を進行させ、**脳卒中・心筋梗塞・慢性腎不全**などの重篤な病気を引き起こします。

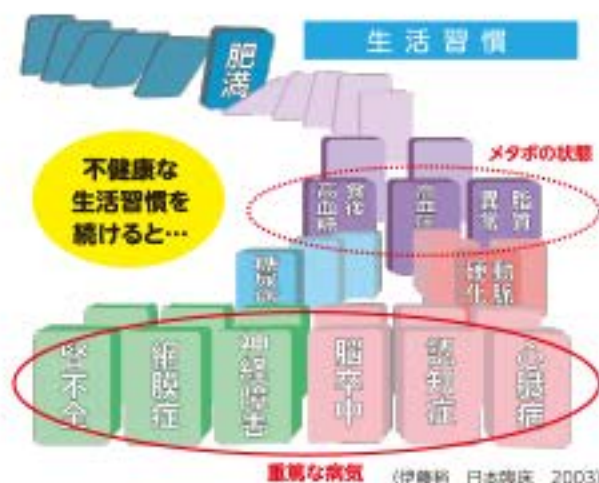


### 生活習慣病の発症に関わりが深いメタボリックシンドローム

下の図は不健康な生活習慣を続けることによって、重篤な病気へと進行していく様子をドミノ倒しで表したものです。

ドミノが下に行くほど、元の健康な状態に戻るが難しくなります。

ドミノが下流まで倒れてしまい、命を脅かす重篤な状態にならないよう、生活習慣を見直し、早めにドミノが倒れるのを食い止めることが大切です。



### 「ちょっと数値が高いだけ…」と安心していませんか?

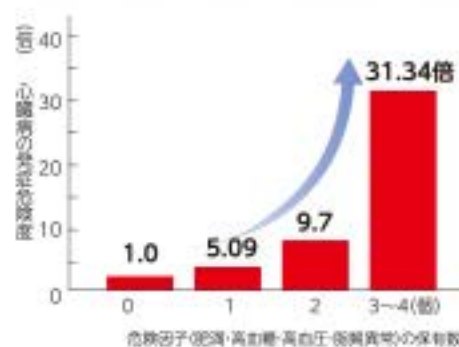
メタボリックシンドロームの怖いところは、それぞれの異常が軽度であっても、その異常項目が重なることによって、動脈硬化が急速に進み、心臓病などの様々な病気にかかるリスクが高くなることです。

### あなたの検査結果は大丈夫?

生活習慣病予防健診を受けて、メタボリックシンドロームや主ながんを早期に見つけましょう。検査値が少しずつ悪くなってきていませんか?

また、異常項目が増えていませんか?健診結果をよく見てみましょう。

危険因子が重なるほど動脈硬化が進む



### あなたの検査結果は?

脂質異常	参考基準値	高血糖	参考基準値	
中性脂肪(mg/dl)	150未満	空腹時血糖(mg/dl)	100未満	
LDLコレステロール(mg/dl)	120未満	HbA1c(%) <small>(NGSP値)</small> <small>(ヘモグロビンA1c)</small>	5.6未満	
HDLコレステロール(mg/dl)	40以上	尿糖	(-)	
血圧	参考基準値	腎機能	参考基準値	
収縮期血圧(mmHg)	130未満	尿蛋白	(-)	
拡張期血圧(mmHg)	80未満	クレアチニン(mg/dl)	男~1.0 女~0.7	
尿酸値	参考基準値	eGFR(mL/分/1.73m <sup>2</sup> ) <small>(肌質を測らず測定)</small>	60以上	
尿酸(mg/dl)	7.0未満	肝機能	参考基準値	
		GOT(AST) (U/L)	30以下	
		GPT(ALT) (U/L)	30以下	
		γ-GTP (U/L)	50以下	
収縮期血圧	拡張期血圧	空腹時血糖	HbA1c (NGSP値)	LDL
160mmHg以上	100mmHg以上	126mg/dl以上	6.5%以上	180mg/dl以上

※協会けんぽでは、重症化予防のため、血圧、血糖値について、下記に該当し未受診の方に受診勧奨を行っています。

# 食事メニュー

## 好きなメニューを1つ以上選びましょう

難易度 | ★初級 | ★★中級 | ★★★上級 |

No.	難易度	メニュー	解説
1	★	カロリー表示を見て買う	お弁当やお菓子はカロリー表示を見て、カロリーを比較して選びましょう。血糖値や中性脂肪が高い方は <b>糖質</b> や <b>脂質表示</b> を、血圧の高い方は <b>塩分表示</b> を併せて見るようにしましょう。
2	★	バター、マーガリン、マヨネーズ等は 今までの半分にする	バター・マーガリン・マヨネーズは高カロリーであると共に、脂質異常症の要因になります。脂質異常症予防につながるオリーブオイル(カロリーには注意)や、ドレッシングはノンオイルなどを活用しましょう。
3	★	米飯の量を今より3口分減らす	お米は炭水化物で糖質に分類されます。糖質は効率よくエネルギーに変わりますが、取りすぎは高血糖や中性脂肪高値の要因となります。米飯3口(約45g)は70kcalに相当し、現在量より1日にその分減らせれば計算上は1年で3.7kg体重が減ることになります。
4	★★	ご飯を大盛りから普通盛りにする	大盛りから普通盛りにすることによって、 <b>約100kcal</b> 減ります。計算上は体重が <b>2ヶ月で約1kg減量</b> となります。
5	★★	ダブル炭水化物をやめる	うどん+おにぎり、ラーメン+チャーハンなど <b>炭水化物ばかりの組み合わせは血糖値を急上昇させ、糖尿病を招く要因</b> となります。また <b>中性脂肪も上昇</b> させます。野菜のトッピングを多めにする、野菜料理などの副菜を付け加えるなどの工夫をしましょう。
6	★★	1人分をお皿に盛る	大皿から取って食べると、食べている量が分かりにくく食べ過ぎにつながります。 <b>1人分</b> をお皿に盛り付けて食べるようにしましょう。
7	★★	菓子パンを減らす	手軽だからと菓子パンを食事やおやつにとりがちですが、 <b>糖分</b> や <b>油脂</b> がたっぷり入っていて <b>高カロリー</b> です。 <b>肥満</b> や <b>脂質異常症</b> につながりやすいので控えましょう。





# 食事メニュー

好きなメニューを1つ以上選びましょう

難易度 | ★初級 | ★★中級 | ★★★上級 |

	No.	難易度	メニュー	解説
カロリー	8	★★	揚げ物を食べる回数を今より週1回減らす	油のとりすぎは生活習慣病の要因となります。吸油率の高くなる揚げ物を選ぶ回数を今より減らしてみましょう。
	9	★	今より魚料理を増やす	1日の魚摂取量の目安は「片手分」です。特に青魚(さんま、イワシなど)には、良い働きをしてくれるHDLコレステロールを増やすEPA・DHAなどが多く含まれ、血液をサラサラにしてくれます。また、 <b>脳の機能を活性化</b> する働きもあると言われています。
バランス	10	★	肉類は脂肪の少ない赤身を選ぶ (脂身を控える)	動物性脂肪のとりすぎは脂質異常症につながります。脂身の少ない <b>赤身肉</b> を選びましょう。調理の際に <b>脂身を取り除いたり、お湯にくぐらせたり、網焼きにして脂を落とす</b> 工夫もしてみましょう。
	11	★★	野菜料理を毎日一品増やす	野菜には高血圧予防のための <b>カリウム</b> 、コレステロールや糖質の吸収を遅らせ肥満や血糖値の急上昇を防ぐ効果のある <b>食物繊維</b> が多く含まれます。野菜は1日350g、 <b>野菜料理5品以上</b> を目標にしましょう。
	12	★★	朝食を食べる	1日のスタートに脳を活性化し、仕事を効率よくするために朝食は大切です。1日3食適量摂取が基本で、 <b>食事回数が少なくなるほど太りやすくなります</b> 。時間のない方は <b>果物や牛乳、ヨーグルト</b> など少量でも食べるようにしましょう。
食べ方	13	★★★	1日3食 栄養バランスを考えてとる	1食に主食・主菜・副菜のお皿が並ぶのが理想です。 <b>1日2食以上は3皿揃える</b> ようにしましょう。副菜がとりにくい場合は1日1食は野菜たっぷりの料理をとるようにしましょう。単品を選ぶときも、炭水化物だけではなく、蛋白質食品と野菜も入っているメニューを選びましょう。
	14	★	野菜や海草・きのこ類など食物繊維を先に食べる	食物繊維は <b>糖質の吸収を遅らせ血糖値の急上昇を防ぐ</b> ため糖尿病の予防につながります。また、先に食べることにより満腹感が得られ、食べ過ぎ防止にもつながります。



No.	難易度	メニュー	解説	
食べ方	15	★ 今より10回多く噛んで食べる	よく噛むことは「 <b>食べ過ぎを防ぐ</b> 」「 <b>食べ物の消化を助ける</b> 」「 <b>脳の血流を良くする</b> 」などの効果があり、がん予防にもつながります。いつもよりよく噛むこと(理想は <b>30回以上</b> )を意識しましょう。飲み物で流し込まないようにしましょう。	
	16	★★★ よく噛んでゆっくり食べる (20~30分かけて)	よく噛んでゆっくり食べることにより <b>満腹中枢</b> に働きかけるホルモンである <b>レプチン</b> が分泌されます。レプチンは <b>食事を始めてから約20~30分後に分泌</b> され始めます。	
	17	★★★ 夕食は腹八分にする		
	18	★★★ 夕食後は何も食べない		夕食時間は体の代謝が落ちている時間帯です。食べ過ぎたり、就寝までの時間が短いと脂肪として蓄積されやすく体重増加につながります。 <b>就寝時間の3~4時間前までには食べ終わる</b> ようにしましょう。夕食が遅くなる時は、夕方におにぎりやサンドイッチなど軽食を取り、帰宅後はあっさりしたおかずや野菜を食べるようにしましょう。
	19	★★★ 夜8時までには夕食をとる		
間食	20	★★★ 間食は1日100~200kcalまでにする		
	21	★★★ 間食の回数を減らす、またはやめる (1日1回まで・今までより1回減らす)		間食は食べないことが理想ですが、食べる場合は <b>回数を減らし、低カロリーのもの</b> を選びましょう。 <b>菓子ではなく、果物にするのも一つの方法</b> です。(ただし果糖もとりすぎに要注意) 1日に200kcalを超えた場合、次の日は間食をしないなどの工夫をしましょう。



No.	難易度	メニュー	解説
甘味飲料	22	★ 炭酸飲料・ジュース・加糖コーヒーは1日1本までにする	炭酸飲料には、500ml中にスティックシュガー(3g)が15本以上、缶コーヒーには250ml中に8本以上含まれるものもあります。本数を減らしたり、カロリーオフ、微糖・無糖に変えたりしましょう。
	23	★ 水分補給はお水・お茶にする	水分補給は1日1.5~2.0Lが目安です。その水分を甘味飲料でとると糖分のとりすぎになり、肥満や糖尿病の要因となります。カロリーのないお水やお茶で水分をしっかりとりましょう。2時間おきに、コップ1杯程度が目安です。
	24	★ 塩分表示を見て買う	食塩の摂取量は、1日男性7.5g未満、女性6.5g未満、血圧高めの方は6g未満です。塩分表示を見て1日の摂取量を意識して選びましょう。食塩はNaCl(塩化ナトリウム)ですがNa(ナトリウム)表示のものもあります。食塩1g=Na約400mgです。
塩分	25	★★ 醤油・ソースはかけずに付ける	醤油やソースなどはかけるより、付けて食べたほうが塩分の摂取量が少なくなります。付けて食べると直接舌に塩味を感じやすいからです。どっぶり浸すのではなく、表面に少し付けて食べるようにしてみましょう。
	26	★ 漬物やつくだ煮・干物など塩分の多い食品は控える	《食品の塩分量》●たくあん30g(薄切り5枚)1.3g ●キュウリのぬか漬け30g(5切れ)1.6g ●鰯の干物1枚(130g)1.4g ●ちくわ1本0.7g ●ロースハム薄切り1枚0.4g ●ウィンナーソーセージ1本0.5g ※加工食品にも塩分が多く含まれています
	27	★ 麺類の汁は半分残す(飲まない)	麺類の汁には塩分が多く含まれます。高血圧予防や腎機能を守るため、汁は出来るだけ残すようにしましょう。麺類1杯の汁を半分残すと2~3.5gの塩分を減らすことができます。
	28	★★ 味つけを薄味にする	カツオ・昆布などのだしの旨味、しょうが・ねぎ・ゴマなどの薬味、ゆず・レモンなどの酸味、コショウ・唐辛子・カレー粉などの香辛料を上手に利用すると薄味でもおいしく食べることができます。





## 家庭で血圧を測ろう!

高血圧の方をはじめ、健診で血圧値が正常であった方も家庭で血圧を測る習慣を持ちましょう。

早朝高血圧は見逃されやすく、診察での血圧測定ではみつけれません。早期高血圧に気づくためには、朝の血圧を測定することが大切です。



### 《家庭で測定する血圧》

家庭血圧の血圧値の分類

単位:mmHg

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
高血圧	135以上	かつ/または	85以上
高値血圧	125~134	かつ/または	75~84
正常高値血圧	115~124	かつ	75未満
正常血圧	115未満	かつ	75未満

血圧の測り方はメニューNo.75の解説を参照ください 資料:高血圧治療ガイドライン2019

## 知っていますか?食後高血糖(血糖スパイク)

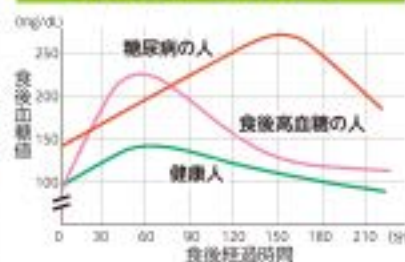
食後高血糖とは、食後にインスリンの働きにより低下するはずの血糖が下がらず、高くなっている状態をいいます。

健診で一般的に行う空腹時血糖検査のみでは見逃されがちなため「かくれ糖尿病」ともいわれ、**気付かぬうちに動脈硬化を進行**させていることがあります。

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)という1~2ヵ月間の平均の血糖状態を示す数値が、食後高血糖を見つける手がかりになります。また、**薬局で購入できる尿糖を調べる試験薬で、自分で簡単にチェック**することができます。

糖尿病の家族歴がある方や今までに調べたことがない方は、食後高血糖の検査を受けてみましょう。

食後の血糖値上昇パターン



出典:アールエス・ピーエスガイドより

## カロリーオフに挑戦しましょう!

どうしてもお菓子やデザートが食べたいときは、カロリーが少ないものを選びましょう。選び方を工夫するだけで、カロリーオフが実現できますよ!



## 手軽にできる目の疲れ解消法

### 1. こめかみマッサージ

人差し指と中指をこめかみにあて、フルフルと円を描くように押します。力を入れ過ぎないように、やさしく押してしてください。



### 2. 遠くと近くを交互に見る

目をリラックスさせながら、近くを見たり、遠くを見たりする動作を交互に繰り返すと、目の中の筋肉がほぐされます。



### 3. 眼の体操

まぶたを閉じたり大きく開いたり、左右上下に視線を動かす動作を繰り返します。まぶたきによって目の乾燥を防ぎ、視線を動かすことで目のストレッチになります。

左右上下に視線を動かす



### 4. 温かいおしぼりで温める

温かいおしぼりをまぶたにのせると、目の周辺の筋肉がほぐされます。ただし、目に痛みがある場合は、目の周辺を冷やすようにしてください。





No.	難易度	メニュー	解説
29	★	歩数計を利用する	1日に何歩、歩いていますか?まずは1日の歩数を知ることから始め、運動量を自覚しましょう。
30	★	今までより早足を意識して歩く	早足を意識して歩くことで <b>筋肉をしっかり使う</b> ことになり、消費カロリーが増えます。歩幅を大きくとる( <b>歩幅の目安は身長半分弱</b> )ことも意識してみましょう。早足で歩くことは1日に20分取り入れたい <b>中強度の運動</b> に当たります。
31	★	遠くの駐車スペースに車を停める	歩数を少しでも増やすために、 <b>目的地より遠くに駐車</b> することを意識しましょう。
32	★	通勤や買い物に徒歩や自転車を取り入れる	車を使わずに行ける距離は、徒歩や自転車にしてみましょう。 <b>車通勤を電車通勤に変え</b> ると駅の階段の利用や、駅までの徒歩で足の筋肉を使う量が増えます。
33	★	座りすぎない(30分に1回立つ)	わたしたちは、活動時間の多くを座位行動(座った状態)で過ごしています。座位時間があまりにも長いと、さまざまな健康問題を生じることが明らかになってきました。
34	★	長時間(1時間以上)の同一姿勢が続く時は間にストレッチを取り入れる	ストレッチで筋肉を伸ばすと新陳代謝が高まり、丈夫な筋肉や骨を作ることができます。また、長時間の同一姿勢は血流を悪くしますので、1時間に1回はストレッチを心がけましょう。起床後・就寝前のストレッチもお勧めです。
35	★	待ち時間などを利用してかかとの上げ下ろしや足踏みをする(毎日20回(歩)以上)	骨は重力に逆らう縦方向の刺激が加わることで、骨をつくる細胞が活性化し、強さが増すとされています。そして、かかとの上げ下ろしや足踏みをすることで血流やリンパ液の流れもよくなります。また、ふくらはぎは「 <b>第2の心臓</b> 」とも言われ、大事なポンプの働きをしています。
36	★	腹筋を鍛える呼吸法を行う	正しい姿勢を保って、深呼吸をしながらひたすらお腹を凹ませるなど、腹筋を意識した呼吸法もお腹周りを引き締める効果があります。いつでもどこでもできるお手軽な方法です。





No.	難易度	メニュー	解説
37	★★	1日の歩数を決めて取り組む	歩数計をつけて平均的な歩数を確認し、まずは <b>1,000歩(約10分)増やす</b> ことから始めましょう。疾病予防には <b>1日8,000歩、その内20分は早足で歩く</b> などの <b>中強度の運動</b> がお勧めです。
38	★★	いつもより10分(1,000歩)多く歩く	
39	★★	ウォーキングをする(週2~3日×20~30分)	ウォーキングは有酸素運動で「 <b>代謝を高める</b> 」「 <b>自律神経をコントロールする</b> 」「 <b>免疫力を高める</b> 」など体にやさしいおすすめの運動です。理想は <b>週2~3回以上で1回20~30分程度</b> ですが、体調や気候に合わせ、水分補給をしながら行いましょう。
40	★★	エレベーター・エスカレーターではなく階段を使う	階段を上がることは平らなところを歩くことに比べ、 <b>カロリー消費は約2倍アップ</b> します。
41	★★	1日1回ラジオ体操をする	ラジオ体操は、 <b>約400種類の筋肉</b> を効率よく刺激することができる体操です。なんとなくではなく、使う部位を意識しながら行うと効果に大きな違いが出てきます。
42	★★	ながら体操をする	ながら体操とは仕事や家事、移動中などの <b>生活活動の中で軽い運動を取り入れる</b> ことです。 <b>歯磨きしながらスクワット</b> をする、 <b>テレビを見ながら足をあげる</b> など、できそうなことから無理なく始めてみましょう。
43	★★★	軽いジョギングをする(1週間で計40分程度)	週に1回40分、週に2回20分ずつなど、好きなやり方で1週間で計40分程度になるよう取り組んでください。ジョギングは早歩きと同じ速さ(誰かとお喋りできる程度)ですので、無理をせず行いましょう。
44	★★★	筋肉を鍛える体操を週3回程度行う	筋肉に刺激を与えることで、たるみを引き締め、筋肉の質を高めて基礎代謝を上げ、「 <b>太りにくい体</b> 」をつくります。ただし、腰痛などがある場合は無理をせず、少ない回数から始め、慣れてきたら回数を増やしていくことをお勧めします。
45	★★★	30分以上の運動を週1日以上行う	生活習慣病や生活機能の低下等のリスクを減少させるために、定期的な運動習慣を持ちましょう。





## 美姿勢をつくるエクササイズ

### 《美姿勢をつくるエクササイズ》



① かかとをつけて、つま先をこぶし1つ分ほどあけて立ち、脚の前で両ひじを曲げます。

② 後頭部で両手を組み、あごを軽く引いて胸を開きます。

③ 両手を真上に伸ばし、片方の手首をつかみ、ゆっくりひと呼吸分の長さを目安に伸ばし続けます。左右1回ずつ行います。

④ 引き下がった胸やウエストの位置をキープするように意識しながら、肩の力を抜いて両手を下に下ろします。

鼻から息を吸い、口からゆっくり吐きながら、お腹と背中の筋肉の伸びを感じましょう。

「いつもより視線が高い」「背筋が伸びている」などの違いを感じてみましょう。

## きれいな歩き方のポイント

きれいな姿勢で穏爽と歩くと、自然に歩幅が広がります。歩幅が広がることで、より多くの筋肉が使われ脂肪燃焼効果がアップします。さらに効果を高めたい場合は、いつもより速く歩くこともおすすめです。

### 《きれいな歩き方のポイント》

① 美姿勢をつくるエクササイズの変態を意識し、さらに胸から下が足だとイメージして歩きます。



② 視線をまっすぐ前に向けて、かかとから親指の付け根に移動するように着地して、リズムカールに歩きます。

## おすすめ筋トレ

### 《大腿四頭筋トレーニング》

- ① いすに腰かけて、息を吐きながらすばやく片足をまっすぐ前に伸ばす。
- ② 背筋と足を伸ばした状態で2～3秒静止し、ゆっくり元に戻す。
- ③ 8～20回を1セットとして、1分間休んだら、反対の足も同様に行う。
- ④ 両足終わったら、足の前を伸ばすストレッチを左右2回ずつ気持ち良い程度に行う。



### 《上体後ろ倒し腹筋》

- ① いすに浅く座り、あごを引き、背中を少しだけ丸め、おなかをへこませて力を込める。
- ② 上体を後ろへゆっくり倒し、背もたれにつく寸前で止め、10秒キープしてからゆっくり元に戻す。これを10回行う。
- ③ 両手を組んで手の平を返し、頭上に上げてストレッチを行う。





No.	難易度	メニュー	解説
46	★	社内や家族に禁煙を宣言する	禁煙は本人だけではなく、家族や周囲の人の健康も守ります。社内や家族、周りの人の協力が得られるようであれば、宣言することで禁煙の継続につながります。
47	★★	自宅ではタバコを吸わない(時間禁煙)	タバコの煙には約200種類以上の有害物質が含まれています。有害物質は全身を回り様々な病気や障害の原因となります。いきなり止めることが難しいようであれば、時間や場所を区切って禁煙にチャレンジしてみましょう。そして少しずつ時間と場所を広げていきましょう。
48	★★	就業時間内はタバコを吸わない(時間禁煙)	
49	★★	飲み会ではタバコを吸わない	タバコとアルコールの組み合わせは発がん性を高めます。アルコールはタバコとリンクしやすく、禁煙していた人が飲み会で再喫煙となることも少なくありません。禁煙席を利用したり、両隣を非喫煙者で固めましょう。飲み会は禁煙とするのも良い方法です。
50	★★★	自力で禁煙にチャレンジする	いつ、どのような時に喫煙しているか、ご自身の喫煙のパターンを知り、禁煙開始日を決め禁煙にチャレンジしましょう。禁煙のメリットをしっかりと意識して、失敗を恐れず、まずは行動してみましょう。インターネット上で奈良県版禁煙マラソンに登録すると情報や助言が得られます。ニコチン依存度の低い方は薬局薬店でニコチンガムやニコチンパッチを購入して禁煙を成功させることもできます。使用方法を守りながらチャレンジしてみましょう。
51	★★★	禁煙外来を受診し禁煙する	禁煙外来を利用する禁煙成功率は高く、健康保険の適用もあり、1万5千～2万円程度のタバコ代で、3カ月間禁煙を後押しします。



## ヘルシーコラム

### 禁煙するとこんな変化が…

- 8時間後 血中の一酸化炭素濃度レベルが正常に戻る
- 24時間後 心臓発作の確率が下がる
- 3カ月以内 循環器機能が改善し、肺機能が30%程度よくなる
- 1～9カ月以内 咳、疲労感、息切れが減少する、気道感染をおこしにくくなる
- 2～4年後 虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約3分の1減少する
- 5年後 肺がんになる確率が半分に減る
- 10年後 口腔、喉頭、食道、膀胱、腎臓、すい臓がんのリスクが下がる

## ヘルシーコラム

### 毎年5月31日は世界禁煙デー!

たばこは吸っている人だけでなく、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。「受動喫煙対策」を強化するため、改正健康増進法により、2019年7月から病院や学校などでは「敷地内禁煙」になっています。また、2020年4月1日からは、職場や飲食店などでも原則「屋内禁煙」になっています。あなた自身のため、そして大切なご家族のために禁煙に取り組みましょう。



- 害が減るはず…と信じて加熱式タバコや電子タバコに変える人もいますが、両方とも有害物質が入っており、受動喫煙も生じます。加熱式タバコや半数の電子タバコにはニコチンも含まれています。加熱式タバコや電子タバコがやめられないなら、ニコチン依存症です。禁煙をおすすめします。



No.	難易度	メニュー	解説																																								
52	★	22時以降は飲まない	体重や、性別、個体差はありますが、適量と言われる <b>アルコール20g</b> を肝臓が処理するには <b>3~4時間</b> かかります。翌日にお酒が残らないよう、早めに切り上げましょう。																																								
53	★	飲み会の次の日は飲まない	飲み会などの酒席では、お酒の量が増えがちです。多量のお酒を処理するために頑張っている肝臓を休めてあげましょう。																																								
54	★★	おつまみは低カロリーなものにする	おつまみは、 <b>枝豆や豆腐、野菜</b> などを取り入れたヘルシーなものを選びましょう。メにラーメンやお茶漬けを食べることはカロリー過多につながります。																																								
55	★★	寝酒はやめる	アルコールには入眠を誘う効果はありますが、飲みすぎると途中で目が覚めるなど、睡眠の質は低下します。また、 <b>ダラダラ飲酒</b> も量が増えますので、時間を区切って飲みましょう。																																								
56	★★	ウスキーや焼酎など強いお酒は薄めて飲む	アルコール度数の高いお酒は、 <b>喉、食道、胃の粘膜を傷つけダメージ</b> を与えます。薄めて飲むことはアルコール量を減らすためにもお勧めです。 <b>アルコールは利尿作用</b> があるため、水やお茶をしっかりとることが大切です。																																								
57	★★	1週間に1回以上、量を減らす日(節酒日)を作る	1週間に2日休肝日を作ることが理想ですが、それが難しい場合は <b>量を減らす日</b> を作り、肝臓の負担を少なくしてあげましょう。																																								
58	★★★	1週間に1日あるいは2日は休肝日とする	肝臓は <b>働き者</b> で、アルコール代謝をはじめ、数々の重要な役目を持っています。大切な肝臓を労わるために休肝日を作りましょう。休肝日の理想は <b>週2日</b> (できれば連続)です。肝臓を休ませることで、 <b>飲酒量の増加を防ぐ</b> ことにもなります。																																								
59	★★★	アルコールの適量を守る	<p><b>1日の適量</b> 適度な飲酒量は、1日あたりの純アルコール約20gとされています。(女性と高齢者はこの半量)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>お酒の種類と適量の目安</th> <th>ビール <small>(1杯1本500ml)</small></th> <th>日本酒 <small>(1合180ml)</small></th> <th>ウスキー・ブランデー <small>(60ml)</small></th> <th>焼酎 <small>(100ml)</small></th> <th>ワイン <small>(200ml)</small></th> <th>発泡酒 <small>(500ml)</small></th> <th>缶チューハイ <small>(500ml)</small></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>アルコール度数</td> <td>5%</td> <td>15%</td> <td>43%</td> <td>25%</td> <td>12%</td> <td>5%</td> <td>5~9%</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>195</td> <td>184</td> <td>140</td> <td>144</td> <td>136</td> <td>220</td> <td>160~270</td> </tr> <tr> <td>プリン体(mg)</td> <td>4.5~7.0</td> <td>1.26</td> <td>0.12</td> <td>0.03</td> <td>0.4</td> <td>3.0~4.0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>糖質量</td> <td>15.5</td> <td>6.5</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>3.0</td> <td>18.0</td> <td>2.5~5.0</td> </tr> </tbody> </table> <p>アルコール度数、カロリー、プリン体、糖質量は製品により異なる場合があります。※缶チューハイは既存製品より数値引用</p>	お酒の種類と適量の目安	ビール <small>(1杯1本500ml)</small>	日本酒 <small>(1合180ml)</small>	ウスキー・ブランデー <small>(60ml)</small>	焼酎 <small>(100ml)</small>	ワイン <small>(200ml)</small>	発泡酒 <small>(500ml)</small>	缶チューハイ <small>(500ml)</small>	アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%	5%	5~9%	kcal	195	184	140	144	136	220	160~270	プリン体(mg)	4.5~7.0	1.26	0.12	0.03	0.4	3.0~4.0	0	糖質量	15.5	6.5	0	0	3.0	18.0	2.5~5.0
お酒の種類と適量の目安	ビール <small>(1杯1本500ml)</small>	日本酒 <small>(1合180ml)</small>	ウスキー・ブランデー <small>(60ml)</small>	焼酎 <small>(100ml)</small>	ワイン <small>(200ml)</small>	発泡酒 <small>(500ml)</small>	缶チューハイ <small>(500ml)</small>																																				
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%	5%	5~9%																																				
kcal	195	184	140	144	136	220	160~270																																				
プリン体(mg)	4.5~7.0	1.26	0.12	0.03	0.4	3.0~4.0	0																																				
糖質量	15.5	6.5	0	0	3.0	18.0	2.5~5.0																																				





No.	難易度	メニュー	解説
60	★	「手軽にできる目の疲れ解消法」を実践する	手軽に疲れ目、かすみ目を予防して、目の健康を保ちましょう！ 詳しくはヘルシーコラム19ページをご覧ください。
61	★	湯舟に浸かる習慣をつける (ぬるま湯や半身浴がおすすめ)	入浴によって血流が促進し、筋肉のコリをほぐし疲労回復につながります。38～40℃のぬるま湯で10～15分ほど浸かりましょう。好みの入浴剤の利用もお勧めです。ただし高血圧、低血圧の方は、入浴方法について、かかりつけ医に相談・確認しましょう。
62	★	就寝前にストレッチ等をして リラックスする	1日の疲れをほぐしましょう。ストレッチ等をして寝る前に体温を少し上げると、その後の体温低下に伴い入眠しやすくなります。 ヘルシーコラム「快眠体操」がおすすめです。詳しくは6ページをご覧ください。
63	★	就寝前にテレビ、スマートフォン、 パソコン操作を長時間行わない	スマートフォンやパソコンの画面を見ることで、その光が脳を刺激します。寝る前に脳が刺激されると入眠が妨げられます。
64	★	休憩時間に足を高くする	立っていても座っていても、長時間同じ姿勢でいると足の血流が悪くなり、うっ血を起こしやすくなります。休憩中に足を水平に高くするだけでも血流の改善に効果的です。
65	★★★	朝はなるべく同じ時間に起き、 目が覚めたら日の光を浴びる	人間の体内時計は1日25時間の周期で動いています。朝起きて日光を浴びることで体内時計が24時間にリセットされます。また朝、日光を浴びることにより睡眠ホルモンであるメラトニンが夜にしっかり分泌され、夜間入眠しやすくなります。
66	★★★	仕事のON・OFFをつけ、リラックスタイムを持つ	忙しい中でも休憩時間をしっかり取り、心身を休めましょう。 休日は趣味などで気分転換をはかりましょう。
67	★★★	新しい趣味を始めたり、 昔していた趣味を再開したりする	カメラや軽いスポーツなど、身体を動かす趣味を始めると、活動量の増加につながります。
68	★★★	毎日十分な睡眠をとる	日中、活動に支障をきたすほどの眠気は睡眠不足のサインです。睡眠不足は作業能率の低下を招きます。また、血圧や血糖値、認知症等にも影響を及ぼします。睡眠不足の方は今より30分早く寝ることを心がけてみましょう。
69	★★★	今までより30分早く就寝する	
70	★★★	昼食後仮眠をとる(15～20分程度まで)	睡眠不足を感じたら、15～20分の仮眠を取り、体を休めましょう。20分を超えると睡眠リズムを崩します。





No.	難易度	メニュー	解説
71	★	朝の目覚めに一杯の水もしくは白湯を飲む	朝の目覚めに一杯の水もしくは白湯を飲むことで、大腸の反射を促すことができ、腸内環境を整えることにつながります。他にもメニューNo.12、39、68が腸を活性化するためのお勧めメニューです。
72	★	朝、笑顔で挨拶する	笑顔で周囲の雰囲気は明るくなります。朝は毎日笑顔で挨拶を交わしましょう。
73	★	1日1回は笑う	笑うと <b>免疫力がアップ</b> します。1日1回は笑いましょう。
74	★★	毎日、体重測定を行う	体重管理は体重を知ることから始まります。 <b>健康状態を押し測るバロメーター</b> にもなります。毎日決めた時間に体重を測り、増減の要因を振り返る習慣をつけましょう。
75	★★	毎日、決まった時間に血圧測定を行う	普段の血圧を知るために家庭血圧計を利用しましょう。上腕での測定がお勧めです。 <b>【測り方】</b> 朝と晩の1日2回、朝は起床後1時間以内(排尿を済ませ、朝食前、服薬前)に、座って1~2分静かにして測る。晩は就寝前に測る。2回ずつ測り平均をとる。 <b>併せて、ヘルシーコラム「家庭で血圧を測ろう!」(18ページ)もご覧ください。</b>
76	★★	健診結果が「要精密検査」・「要受診」の場合、早めに検査、診察を受ける	要精密検査、要受診を放置すると疾病の重篤化につながります。早めに受けましょう。
77	★★	子宮頸がん・乳がん検診を受ける	20歳以上の偶数年齢の方は子宮頸がん検診を受けましょう。また、40歳以上の偶数年齢の方は乳がん検診も受けましょう。
78	★★	歯科検診を受ける	歯を失う主な原因は虫歯と歯周病です。歯を失うと栄養バランスのとれた食事が取りにくくなります。また <b>歯周病は全身の疾患と関わりがある</b> と言われていいます。少なくとも年1回は歯科検診を受けましょう。
79	★★	毎食後歯磨きをする	
80	★★	1日1回は歯間ブラシや糸ようじを使って歯をきれいにする	





# 記録表

記録をつけると見えてくる!

書き方は次のページを見てね!



(      ) 月

わたしの  
チャレンジ目標

今日のわたし ○ | ○ | △

来月への  
意気込み

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
実行(○△×記入)																																		
生活メモ 体重や血圧の 推移などを 自由に 記入しましょう (      )																																		

(      ) 月

わたしの  
チャレンジ目標

今日のわたし ○ | ○ | △

来月への  
意気込み

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
実行(○△×記入)																																		
生活メモ 体重や血圧の 推移などを 自由に 記入しましょう (      )																																		

(      ) 月

わたしの  
チャレンジ目標

今日のわたし ○ | ○ | △

来月への  
意気込み

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
実行(○△×記入)																																		
生活メモ 体重や血圧の 推移などを 自由に 記入しましょう (      )																																		