



がんばる!

無理せず
コツコツ

師範・健康齋



第5問

健康のためには、 毎日8,000歩以上 歩くべき?



A

よし決めた!

明日から
毎日8,000歩
歩くわ!

同い年の
みたいに
若々しい50代になりたい!

めざせ
娘と洋服共有!

翌日...

8,000歩って、
けっこう、
きついね...

仕事とか
家事もあるし、
毎日は大変だなあ

慣れてないから
2時間くらい
かかっちゃいそう

足
痛くなってきた...

翌々日...

あつ!
もう
こんな時間...
今から歩くなんて
ムリかも...

仕事ハードだった〜

今日も
8,000歩か...

でも、健康のためには
これくらい運動する
べきよね...?

B

最近どうも
運動不足で...
なにか運動とかしてます?

そうね〜。
大したことは
してないけど...

自転車で通勤する、
社内では階段を使うとか...



休日は趣味の
買い物や美術館巡りで
そこそこ歩くかな〜

へ〜。そのくらいで
いいんスかね?

スキマ時間の数分の運動や、
ながら運動が多いかな

好きなことする
時間も大事にしたい♪



友達とランチ

旅行

参考に
するっス!

2人とも運動してるようだし、
どっちも○ズク?

うむうむ、
どちらも心意気は
あつばれじゃ

しかし!

より上手に
運動を続けるコツを
知っておるか?

それは、ズバリ
無理をしない
ことじゃ

第5問 解答

B

正解は、
B じゃ！

健康

「毎日8,000歩」にこだわらず、
「できるとき」に「無理なく」
体を動かす習慣をつけるべし！

なかなか
運動する
時間がなくて…

「いきなり長時間で激しめの運動にチャレンジしては、すぐに挫折…」
を繰り返してはおらんか？ 短時間でできる軽めの運動でも、習慣化
すれば大きな健康効果がある。まずは、ふだんの生活の中で、少しずつ
でも「体を動かす選択肢をとる」よう意識してみるとよいぞ。

ライフスタイルに合った運動が習慣化の秘訣。

秘訣 その1

8,000歩以上歩くのは週に1～2日でも効果あり

毎日8,000歩以上歩かす
とも、週に1～2日歩く
だけで、同程度の死亡
リスク減少効果がある
ことがわかっています。

1日8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡率

週3日以上

死亡率

16.5%

減少

週1～2日

死亡率

14.9%

減少

※週0日の人との比較

スマホアプリで
歩数を管理すると
やる気が出るズク！



参考：

「1週間の歩行パターンと死亡リスクの関連を明らかに
—週2回しっかり歩くことで健康は維持できるか?—」

(京都市大学WEBサイト <https://www.kyoto-u.ac.jp/ja/research-news/2023-03-30>)

秘訣 その2

毎日「+10分」体を動かす

毎日10分多く体を動かすと、生活習慣病や死亡、認知症などの
リスクが減少することがわかっています。

厚生労働省

スマート・ライフ・プロジェクト
「毎日+10分身体を動かそう！」



職場で +10分

- 一駅手前で降りて歩く
- 自転車通勤する

- 少し歩いて昼食のお店を探す
- 離席のたび、ストレッチで体をほぐす

- 1時間に1回は席を立つ
- 移動は階段を使う

これなら
できそう！

家庭で +10分

- ラジオ体操を習慣にする
- 窓や浴室など、日替わりで1カ所、10分間掃除

- 近所の買い物は徒歩や自転車で行く
- 料理をしながらつま先立ち

- テレビを見ながら筋トレ
- 歯みがきしながらスクワット

自分の生活を振り返り、
無理なく体を動かせる
タイミングを
見つけるのじゃ！

運動の
習慣化達成
健康づくりサイクル検定
第5問
合格

もっと知りたいあなたに

協会けんぽ 愛知支部
YouTube動画

「ライフスタイル別
健康づくり動画」





第6問

情報源が不確かな 自己流の食習慣改善、 本当に正しい?



家族に
ダイエットしてって
言われちゃったよ～

健康サポートの
案内も来ちゃったし…

パパやせたら
もっと
カッコいいよ!

家族のためにも
健康でいてね

で、どうするズク?

とりあえず、
食事制限 楽 裏ワザ
で検索っと

大丈夫ズク～?

ふむふむ
いろいろ
方法がありそうだ!

おっと、
不確かな情報を
安易に信じるのは
危険じゃぞ

考えて
みるのじゃ

自己流の食習慣改善
を試した未来

信頼できる情報をもとに食習慣改善
をした未来

炭水化物を抜けば
すぐにやせるらしい

ご飯・パン・麺類は
全部やめよう

とにかくたんぱく質を
とればいいんだよね?

これからは
肉だけ食おう

朝食をなしにすれば、
カロリーオフ
になるぞ!

オレって天才?

健康食品とサプリで
ビタミン補給してっと

カンペキだな!

数ヵ月後…

思ったように
やせないなあ…

それに、
なんだか体調も
よくないし…

朝食を抜くから
腹が減って
おやつが増える
せいか

健康
健康齋 虎の巻
食生活 編

- 一日三食、規則正しく
- 低脂肪、高たんぱく
- 毎日、野菜とくだものを必ずプラス
- 一日とろ三十回をめやすに、よく噛む
- 間食するのなら一日一回 適量で

ふむふむ

昼食をコンビニで買うとき、サラダやくだものも選んでみよう

できることから取り入れてみましょう

早くに起きて、朝食もしっかり噛んで食べるぞ

管理栄養士

数ヵ月後…

しっかり食べてのに腹囲が2cm減った!

やった!

自己流のダイエットって、やっぱり難しいよな…

「急がば回れ」、まずは正しい知識を身につけることじゃ

第6問 解答

専門家の意見と正しい知識に基づき、
自分の体の状態に合わせて
食事改善を行うべし!

情報
信頼性
ある

SNSなどの
根拠のない情報
には要注意じゃ

ネットを見ると、
いろいろな
ダイエット法が
あるけど...

1日3食バランスよく、腹八分目に食べることが一番じゃ!

極端に食べる量を減らしたり、食事を抜いたり、特定の栄養を制限したりといった方法は、長続きしないばかりか、健康を損なうおそれもある。健康サポート(特定保健指導)を受ける人は、保健師や管理栄養士などの専門家のアドバイスを参考にするとよいぞ。

3皿×3食で健康的な食生活を!

3皿

主食・主菜・副菜

の3皿をそろえると、自然と栄養バランスがよくなります。

1日に野菜約350g

小鉢5皿分ほど

野菜はなるべく
毎食するように
しましょう。

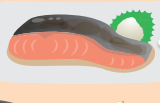


1皿=70g

副菜



主菜



1日1食は
主菜を
魚料理に

魚の脂質には、中性
脂肪やコレステロール
を低下させる働きが
あります。

主食



その他 +α

●くだもの
●牛乳・チーズ、
ヨーグルト など

1日にご飯中盛り3~4杯ほど

糖質は大切なエネルギー源。
極端に減らすと筋肉が落ちて
逆にやせにくくなります。

厚生労働省

スマート・ライフ・プロジェクト
「健康な食事をとりましょう!」



3食

必要な栄養素を十分にとるには、1日3食が必要です。3食を規則正しい時間にとると、
血圧や血糖を調節するリズムが整い、生活習慣病の予防にもつながります。

欠食は逆効果

- 食事を抜くと、脳がエネルギー不足だと感じ、むしろ脂肪を蓄えやすくなる。
- 1食抜いた分、1回の食事で「ドカ食い」する危険も。

間食のめやすは1日200kcal

成分表示でカロリーをチェックするズク!

- 間食はできる限り控える。どうしても食べたいときは、1日1回、夕食前までに、200kcalをめやすにとる。

200kcal以下のおやつ(例)

バナナ1本
約130kcalみかん1個
約45kcal焼きイモ1/2本
約160kcalヨーグルト1個
約100kcalクッキー4~5枚
約200kcal

確かな健康情報を
得るには、愛知支部の
LINE友だち追加が
おすすめじゃぞ!

正しい
食生活の
習慣化達成
健康づくりサイクル検定
第6問
合格



第7問

忘年会シーズン。 健康な **お酒** との **付き合い方** はどちら？

A

B

B

A



第7問 解答



正解は、
(B) じゃ!



健康

週に2日は休肝日を設け、
飲酒するときは適量を守るべし!



飲み会が好きで、
つい飲みすぎて
しまう...

お酒は、飲みすぎると肝臓への負担となるだけでなく、生活習慣病やがんのリスクを高める。また、お酒を飲むと食べる量も増えやすく、カロリーのとりすぎになることも多いのじゃ。飲みすぎたと思ったら数日は飲酒を控えるなどの調整をすることが重要じゃぞ。



「飲酒による身体への影響」を認識せよ。

1日の飲酒量を「純アルコール量 20g」までに

純アルコール量 20gのめやす

ビール

ロング缶1本(500mL)



アルコール
5%

チューハイ

缶1本(350mL)



アルコール
7%

ストロング系のチューハイでは、アルコール度数が9%のものも。350mL缶1本で純アルコール量25gを超えます。

ワイン

グラス2杯弱(200mL)



アルコール
12%

日本酒

1合(180mL)



アルコール
15%

焼酎

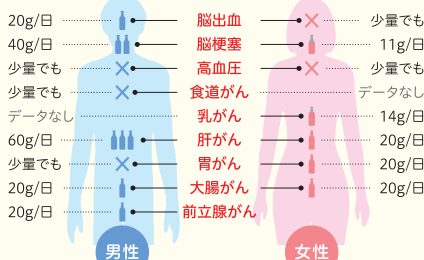
ロック0.5合(100mL)



アルコール
25%

純アルコール量と疾患リスク

以下の疾患は、下記の量以上の飲酒で発症リスクが高まることが研究により示されています。



※「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省)を参考に作成

厚生労働省「アルコールウォッチ」

お酒の種類と量を選べば、純アルコール量と分解時間のチェックができます。



ヘルシーな食事と一緒にたしなむ

お酒は、ヘルシーな食事をとりながらゆっくりと楽しみ、2時間くらいで切り上げましょう。血中のアルコール濃度が上がりにくく、お酒に酔いにくくなる効果があります。

週に2日は休肝日をつくる

週に2日はお酒を飲まない日=休肝日をつくりましょう。お酒の代わりに無糖の炭酸水やノンアルコール飲料を飲むと、爽快感や満腹感を味わうことができます。

「あれば」
飲んでしまうので、
買い置きは
しないように!



アルコール度数を確認し、
できるだけ低いものを選ぼう!

お酒と一緒にとりたい料理

大豆や野菜

アルコールの吸収が
おだやかになる



肉や魚、卵

アルコールの代謝を
助ける



ご飯

低血糖や食べすぎ、
飲みすぎを防ぐ



お酒の飲み方を見直し、
健康第一で
忘年会シーズンを
乗り切るのじゃ



適正飲酒の
習慣化達成
健康づくりサイクル検定
第7問
合格





第8問

「短い睡眠に慣れて ショート・スリーパーになった から大丈夫」は、正しい?

A



B



第8問 解答

正解は、
A じゃ!睡眠不足の危険性を知り、
十分な時間、質のよい睡眠を
とれるように努める べし!ショート・
スリーパーに
なったはずだし…睡眠時間が3〜4時間でも元気に活動でき、健康に問題がない人
(ショート・スリーパー)はごくまれで、特有の遺伝子をもつ人に限ら
れる。後天的にショート・スリーパーに変化することはないのじゃ。
働く世代の睡眠時間は「6時間以上」をめやすに、起きたときに
「すっきりした」と感じるくらい眠ることが大切じゃ。

「快眠は健康の源」と考えよ。

※厚生労働省
「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より

睡眠不足は健康に悪影響

とりやすい、生活習慣病になりやすい

ホルモンバランスの乱れから、過
食になり、肥満、そして高血圧症、
糖尿病、心疾患、脳血管疾患など
の生活習慣病のリスクが高くな
ります。糖尿病リスク
約1.4倍!

肥満・メタボのリスク

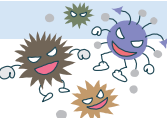
約1.1倍!

心疾患リスク
約5倍!

注意力・判断力の低下

日中の作業効率が低下し、
仕事のミスが増えるばかり
か、交通事故などの重大な
トラブルやケガにつながる
おそれ。

感染症にかかりやすい

免疫機能の低下により感染症の
リスクが増加。死亡率の上昇にも
つながります。死亡リスク
も増加!

心の不調

ストレス耐性が低下し、うつ病
などメンタル不調のリスクが
高まります。

快眠習慣のポイント

朝日を浴びる

朝日を浴びると、体は活動モードに。
また、朝日を浴びてから約14〜16時間
後に睡眠を促すメラ
トニンが分泌され
始めるため、夜に自然
な眠気が訪れや
すくなります。

日中は適度に運動

ほどよい疲労感が良質な
睡眠につながります。

就寝前のスマホは控える

強い光が睡眠を
妨げます。

寝酒はNG

アルコールが
睡眠の質を
悪化させます。

毎日の就寝時間を15分早める

15分×1ヵ月続けると
睡眠時間がひと月に
約7.5時間増えます気をつけるのは、
夜だけじゃないのね就寝・起床時間はもちろん、3食を規則正しい時間にとることも、
眠りのリズムを整えるのに重要ズク〜!睡眠習慣を見直し、
忙しいときほど
よい睡眠をとるよう
意識するのじゃ快眠の
習慣化達成
健康づくりサイクル検定
第8問
合格

もっと知りたいあなたに

協会けんぽ愛知支部
「けんしん・けんさと
睡眠のハンドブック」