

# 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カ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



体重や血圧など、自分で気になる数値があれば自由に記入しましょう。  
※1日の振り返りやできなかった理由でも大丈夫です。

今月のわたし ○ ○ ○ △ 来月への意気込み 来月は○の数をもっと増やす!



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。



## 職場まるごと健康宣言

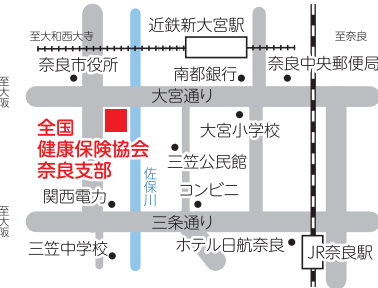
# 健康づくりメニュー

## 個人編

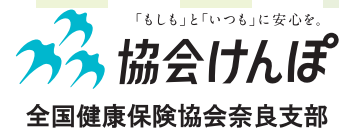


- 発行 全国健康保険協会(協会けんぽ) 奈良支部
  - 住所 〒630-8535 奈良市大宮町7-1-33 奈良センタービル4階
  - 電話 0742-30-3700(代表)
- <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nara/>

協会けんぽ 奈良 | Q



近鉄奈良線「新大宮駅」より徒歩約10分



# 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壊する場合がございますのでご注意ください。

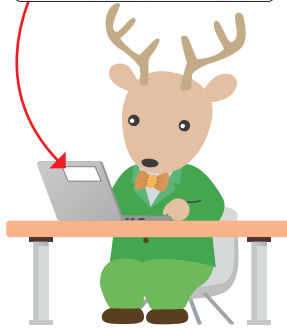
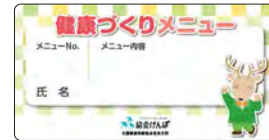
**STEP 3** 選んだメニューに取り組みましょう

記録表(P34・35)もよろしければご活用ください。

※記録表のみ追加でご必要な場合は協会けんぽHP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)



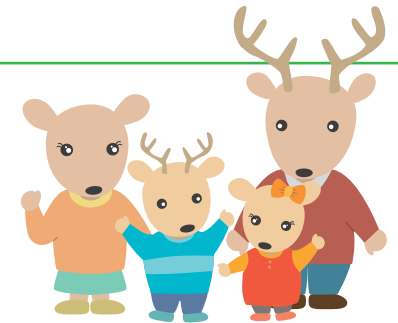
## C O N T E N T S

はじめに・使用方法	P2
健康行動を続けるコツ	P3
保健師・管理栄養士からのおすすめメニュー	P4・5
人気メニュー・ヘルシーコラム	P6
Q&A	P7
メタボリックシンドロームとは?	P8・9
食事メニュー	P10~17
ヘルシーコラム	P18・19

運動メニュー	P20~23
ヘルシーコラム	P24・25
禁煙メニュー・ヘルシーコラム	P26・27
飲酒メニュー	P28・29
心身の休養メニュー	P30・31
その他メニュー	P32・33
記録表	P34・35
記録表の書き方	P36

## 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

多くの人が「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、**まずは少しのことでよいので、とにかく何かを始めてみる**ことが大切です。できることから始める、少しのことから始める、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

できそうな少しの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	肝機能異常
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	◎	○	○	◎	○	○
15	★★	よく噛んでゆっくり食べる(20~30分かけて)	◎	○	○	◎	○	○
17	★★	夕食後は何も食べない	◎	○	◎	◎	○	○
20	★★★	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)	◎	○	◎	◎	○	○
21	★	炭酸飲料・ジュース・加糖コーヒーは 1日1本までにする	◎	○	◎	◎	○	
25	★	漬物やつくだ煮・干物など 塩分の多い食品は控える	○	◎	○	○	○	
26	★	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	肝機能異常
28	★	歩数計を利用する	◎	◎	◎	◎	◎	○
37	★★	いつもより10分(1,000歩)多く歩く	◎	◎	◎	◎	◎	○
39	★★	エレベーター・エスカレーターではなく 階段を使う			○	◎	○	○
41	★★	ながら体操をする	◎	◎	◎	◎	◎	◎
43	★★★	筋肉を鍛える体操を週3回程度行う	○		○	○		
44	★★★	30分以上の運動を週1日以上行う	◎	◎	◎	◎	◎	○
45	★	社内や家族に禁煙を宣言する		◎	◎	◎	○	
46	★★	自宅ではタバコを吸わない(時間禁煙)		◎	◎	◎	○	
50	★★★	禁煙外来を受診し禁煙する		◎	◎	◎	○	
55	★★	ウイスキーや焼酎など強いお酒は薄めて飲む	○	◎	○	○	◎	◎
57	★★★	1週間に1日あるいは2日は休肝日とする	○	◎	○	○	◎	◎
58	★★★	アルコールの適量を守る	◎	◎	◎	◎	◎	◎
65	★★	仕事のON・OFFをつけ、 リラックスタイムを持つ	◎	◎	○	◎	○	○
68	★★★	今までより30分早く就寝する	○	◎	○	◎	○	○
73	★★	毎日、体重測定を行う	◎	◎	◎	◎	◎	◎
74	★★	毎日、決まった時間に血圧測定を行う	○	◎	○	○	○	○
78	★★	毎食後歯磨きをする	◎	○	○	◎	○	○

※治療中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.73 毎日、体重測定を行う(その他/★★) **498人**

**3位** No.39 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.44 30分以上の運動を週1日  
以上行う(運動編/★★★) **472人**

**8位** No.57 1週間に1日あるいは2日は  
休肝日とする(飲酒編/★★★) **348人**

**5位** No.28 歩数計を利用する  
(運動編/★) **412人**

**9位** No.43 筋肉を鍛える体操を週3回  
程度行う(運動編/★★★) **335人**

**6位** No.38 ウォーキングをする  
(週2~3日×20~30分)  
(運動編/★★) **380人**

**10位** No.17 夕食後は何も食べない  
(食事編/★★) **316人**

**7位** No.32 座りすぎない  
(30分に1回立つ)(運動編/★) **367人**

**10位** No.20 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)

## 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。数分ですでにできる体操ですので、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、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返したら、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。顔を左側に向け、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せす。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。

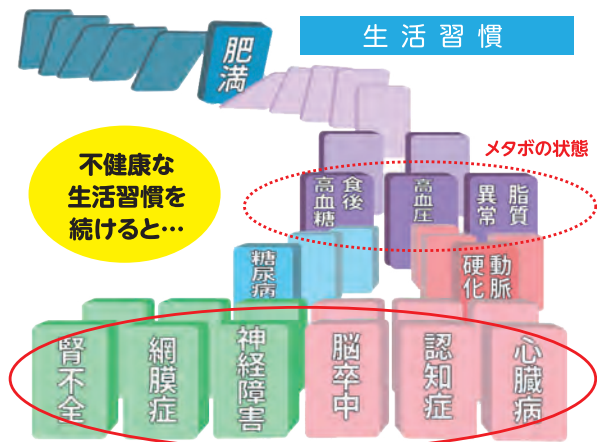


## 生活習慣病の発症に関わりが深いメタボリックシンドローム

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図で表したものです。

**ドミノが下に行くほど、元の健康な状態に戻ることが難しくなります。**

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。



重篤な病気 (伊藤裕 日本臨床 2003)



## 「ちょっと数値が高いだけ…」と安心していませんか？

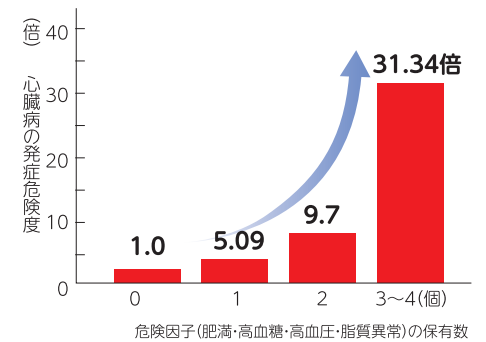
メタボリックシンドロームの怖いところは、それぞれの異常が軽度であっても、その異常項目が重なることによって、動脈硬化が急速に進み、心臓病などの様々な病気にかかるリスクが高くなることです。

## 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
中性脂肪(mg/dl)	150未満
LDLコレステロール(mg/dl)	120未満
HDLコレステロール(mg/dl)	40以上

高血糖	参考 基準値
空腹時血糖(mg/dl)	100未満
HbA1c(%) (NGSP値) (ヘモグロビンエーワンシー)	5.6未満
尿糖	(-)

血 圧	参考 基準値
収縮期血圧(mmHg)	130未満
拡張期血圧(mmHg)	80未満

腎機能	参考 基準値
尿蛋白	(-)
クレアチン(mg/dl)	男~1.0 女~0.7
eGFR(mL/分/1.73m <sup>2</sup> ) (推算糸球体ろ過量)	60以上

尿酸値	参考 基準値
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

※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。

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

# 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。



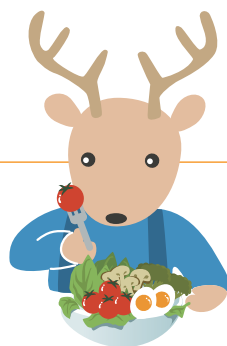
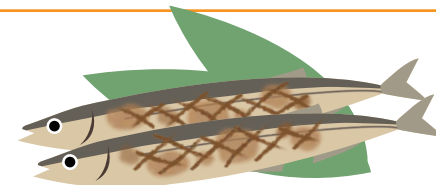
カ  
ロ  
リ  
ー

# 食事メニュー

## お好きなメニューを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、ヨーグルトなど少量でも食べるように</b> しましょう。
	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皿揃えるように</b> 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。



# 食事メニュー

## お好きなメニューを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
14	★	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。
15	★★	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。
16	★★	夕食は腹八分にす	
17	★★	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。
18	★★	夜8時までには夕食をとる	
19	★★	間食は1日100~200kcalまでにす	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</b> のを選びましょう。 <b>菓子ではなく、果物にする</b> のも一つの方法です。(ただし果糖もとりにすぎに要注意)
20	★★	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)	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。



# 食事メニュー

## お好きなメニューを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
甘味飲料	21	★	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。
	22	★	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。
塩分	23	★	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。
	24	★★	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ためです。どっぴり浸すのではなく、表面にし付けて食べるようにしてみましょう。
	25	★	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 ●ウインナーソーセージ1本0.5g ※加工食品にも塩分が多く含まれています
	26	★	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。
	27	★★	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。

