

コース設定と申込手順

対象者 被保険者(ご本人) 11月30日時点で沖電気工業健保に加入している方が対象です。

コースの種類について
詳しくは
P1-4をご覧ください

1

コースを選んで目標を立てましょう

全19コースより**2コース以上**選びましょう。

2

OKI健康チャレンジキャンペーン[®]を開始します。

- 2022年10月1日(土)から11月30日(水)まで、目標達成を目指してがんばりましょう。
- コースにより、毎日または毎週、記録をつけます。

Web入力は
9月20日(火)から
コース設定ができます

Webで
記録



入力方法は、画面上の「参加手順とコース説明」をご確認ください。

アンケート入力を忘れずに!

※紙の記録表との併用はできませんのでご注意ください。

入力保存期間
12月12日(月)

紙で
記録

記録表の方はキャンペーン期間終了後、
記録表を会社のキャンペーン窓口に提出してください。

締切日: 12月12日(月) 必着

3

2コース以上達成した方には **達成賞プレゼント!**

「禁煙コース」は
1コース達成で達成賞!

- MY HEALTH WEBの「インセンティブポイント」**600**ポイント、
もしくは「Amazonギフト」**500円(Eメールタイプ)**のいずれかをお選びいただけます。
- その他の方には、2023年3月頃プレゼントを差し上げます。



4

キャンペーンが終わっても継続して記録できます!

- 期間終了後も、2023年3月31日までWEBでチャレンジできます。※ただし、達成賞はありません。

継続用URL

https://kenchare.secure.force.com/top_oki2

(2022年12月1日～
2023年3月31日専用)



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一切使用いたしません。
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も、責任をもって廃棄処分いたします。
4. WEB利用による個人情報も、上記1～3に準拠して対応します。

キャンペーン全体に関するお問い合わせ先

沖電気工業健康保険組合 東京都港区芝浦4丁目10番16号 TEL:03-5443-5437

専用アドレス: kenkou-challenge@oki.com

※xxx@oki.com以外のメールアドレスからも問い合わせが可能です(自宅パソコンやスマートフォン等)

本紙の無断複写・複製・転載を禁じます。 実用新案登録 3217288号 ©Project I Co., Ltd. 2022.8

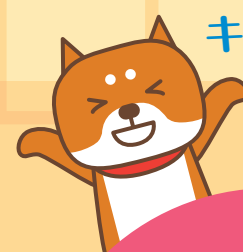
2ヵ月間みんなで一緒に、生活習慣改善にチャレンジ!

保存版

自分にとっての健康の入り口を見つけよう

OKI健康チャレンジ キャンペーン2022

キャンペーン期間 2022.10.1(土)~11.30(水)



ウォーキングコース専用の

**チーム戦が
新たに
スタート!**

仲間を誘って参加しよう

コース選んで
迷わない

おすすめパック
新登場!

知ってて
良かった

eラーニング
新コンテンツ続々!

**達成賞
プレゼント**

2コース以上達成で
もらえる!

本冊子には健康に役立つ情報が満載! ぜひご活用ください。

OKIグループ各社・沖電気工業健康保険組合

あなたに合ったコースはこれ！

■ メタボリックシンドローム予防におすすめのコースです。

コース名 健診所見別&解消目的別		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11 eラーニング					12	13	14	15	16	17	18	19
		ウォーキング	睡眠の質を上げよう	動画で運動	好きなスポーツ	階段を使おう	禁煙 ※1コースで達成	甘い飲料をやめよう	飲みすぎ防止	計るだけダイエット	血圧コントロール	※以下の動画を、2種類以上視聴で1コース達成					歩いて写真投稿	コミュニケーション あいさつ&	よく噛もう	野菜を先に食べよう	毎朝朝食	深呼吸でリラックス	デントアルクリーン	水分補給
												脳と心臓の病気を 早わかりガイド	血糖値	たばこの常識	健康管理	カラダと心の 深く学ぼう								
健診時の問診票より	たばこを習慣的に吸っている (この1ヶ月のうちに毎日または時々喫煙している)						○			○	○	○		○		○	○						○	○
	20歳の時から体重が10kg以上増えている	○		○	○	○		○	○	○	○	○	○				○		○	○	○			○
	運動をしていない (1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上していない)	○		○	○	○		○	○	○	○	○	○				○							
	一日のなかで歩く時間は1時間未満だ	○		○	○	○		○	○	○	○	○	○				○							
	ほぼ同じ年齢の同性に比べて 歩く速度が遅い	○		○	○	○		○	○	○	○	○	○				○							
	人と比べて食べる速度が速い									○		○	○						○	○	○			
	就寝2時間前に夕食をとることが 週に3回以上ある								○	○		○	○							○	○			
	間食や甘い飲み物をとることがある							○		○		○	○											○
	朝食を抜くことが週に3回以上ある									○		○	○							○	○			
	お酒を毎日もしくは時々飲む								○	○	○	○	○			○	○							○
寝ても疲れがとれない			○												○		○					○		
がんが心配							○							○		○								
歯や歯ぐきが弱っている							○							○									○	
ゆっくり休んだ気がしない			○												○		○		○			○		
感染症を防ぎたい			○				○						○	○										
目が疲れる			○																			○		
気分がおちこむ		○	○	○	○	○									○		○	○				○		
腰痛・肩こりなど体のあちこちが痛む		○	○	○	○	○									○		○	○				○		

コース選びに迷ったら…

● お悩み別に、おすすめコースをパックしました。

体の不調を感じているけどコース選びがわからない、どんなコースがよいかわからない方におすすめです。
「痩せたい」「血糖値が心配」など、気になるお悩みの解消にお役立てください。

メタボ対策パック[運動編]

①ウォーキングコース P7

Renewal ③動画で運動コース P9

⑯水分補給コース P26

メタボ対策パック[食事編]

⑦甘い飲料やめようコース P13

⑧飲みすぎ防止コース P14

⑭よく噛もうコース P21

メタボ対策パック[バランス編]

Renewal ③動画で運動コース P9

⑨計るだけダイエットコース P15

⑮野菜を先に食べようコース P22

元気はつらつパック

①ウォーキングコース P7

②睡眠の質を上げようコース P8

⑬あいさつ&
コミュニケーションコース P20

ぐっすり睡眠パック

②睡眠の質を上げようコース P8

⑧飲みすぎ防止コース P14

⑰深呼吸でリラックスコース P24

※チャレンジ開始時にWEBでコースを入力する場合は、パック内のコースをそれぞれ選んで入力してください。
「おすすめパック」のメニューはありませんのでご注意ください。

● 健診結果の所見ごとにおすすめコースをまとめました。

健診結果に所見があった方にぴったりのコースをご紹介します。
「何を始めたらよいかわからない」方など、ぜひご参考ください。



(LDL) 中性脂肪や
悪玉コレステロールが高い

血糖値が高い

脂肪肝と言われた
(ALTが高い)

①ウォーキングコース P7

Renewal ③動画で運動コース P9

④好きなスポーツコース P10

⑤階段を使おうコース P11

⑦甘い飲料をやめようコース P13

⑧飲みすぎ防止コース P14

NEW ⑪eラーニングコース P17

脳と心臓の病気
血糖値 早わかりガイド

⑭よく噛もうコース P21

⑮野菜を先に食べようコース P22



(HDL) 善玉コレステロール値が低い

①ウォーキングコース P7

Renewal ③動画で運動コース P9

④好きなスポーツコース P10

⑤階段を使おうコース P11

尿酸値が高い

⑥禁煙コース P12

⑦甘い飲料をやめようコース P13

⑯水分補給コース P26

肝機能のγ-GTPが高い

⑧飲みすぎ防止コース P14

赤血球、ヘモグロビンの値が高い

⑧飲みすぎ防止コース P14

⑯水分補給コース P26

また、運動中に「きつい」と感じる場合は、運動強度が強すぎるかもしれません。
適切な運動強度を知るためにも、自分で脈拍数を確認する習慣をつけましょう。

(例) 40～50歳代で脈拍数が145拍/分以上になるようなら、その運動は強すぎる可能性があります。

(参考) 健康づくりのための身体活動基準2013



こんなときは、運動を中止してください。
また慢性疾患のある方は、
かかりつけ医と必ず相談してください。

運動開始前

①足腰の痛みが強い
②熱がある
③体がだるい
④吐き気がある、気分が悪い
⑤頭痛やめまいがする

⑥耳鳴りがする
⑦過労気味で体調が悪い
⑧睡眠不足で体調が悪い
⑨食欲がない
⑩二日酔いで体調が悪い

⑪下痢や便秘をして腹痛がある
⑫少し動いただけで息切れや動悸がする
⑬咳やたんが出て、風邪気味である
⑭胸が痛い
⑮熱中症警報が出ている(夏季)



チーム戦とは?

個人で参加したうえで、チーム単位でもキャンペーンに参加できます。

メンバーは**3名～最大20名**。

チームの代表者がWEB上でチームを作成します。

スマートフォンでも
登録・確認ができます!

チーム登録した後はチームメンバーが
自分で選んだコースに取り組めます。
仲間のチャレンジ状況も確認できます。

「状況閲覧」ボタンをクリックすると所属チームメンバーの
獲得ポイントや記録の状況がわかります。



チームメンバーの平均ポイントで、
健保内での上位3チーム※が表示されます。
※3名以上のチーム

TOP3はチームメンバーの全コースの平均ポイントで算出しています。
ウォーキングコースの上位チームではありません。

チーム戦で
ランキングを
競おう!

チーム戦はウォーキングコースの平均歩数で決定します

ウォーキングコース参加の
ランキング上位のチームに
賞品をプレゼント!

(詳細は別途発表します)

キャンペーン終了後、データを精査した上で
対象者に個別にご連絡します

- チーム戦のランキングは、ウォーキングコースに参加したチームメンバーの61日間の歩数平均で算出します。
- マイページに表示される上位3チームは、全コースの平均ポイントをもとに算出するため、ウォーキングコースの歩数平均とは異なります。
ウォーキングコースのランキングは別サイトになります。
(ランキング発表用のサイトは別途お知らせします)
- ウォーキングコース以外のコースは、ランキング対象外です。

チームを
作りたい!

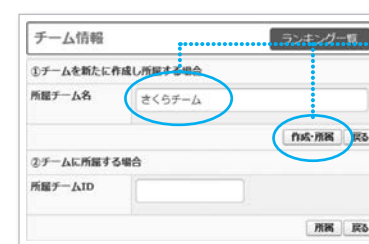
チーム作りは簡単! 代表者がチーム名を決めて、
参加メンバーに所属チームIDを共有するだけです。

1



チーム情報画面から
「設定」ボタンをクリックします。

2



所属チーム名に作成したいチーム名を入力し、
「作成・所属」ボタンをクリックします。

※チーム名の文字数は22文字までです。
※同じチーム名がすでにある場合はエラーになりますので
別の名前を入れてください。

3



チーム名と所属チームIDが表示されます。

参加メンバーにチームIDを連絡して、
登録してもらいましょう。

チームに
参加したい!

代表者から所属チームIDを受け取るだけで、
チームに参加することができます。



1



チーム情報画面から
「設定」ボタンをクリックします。

2



所属チームIDに代表者から受け取ったIDを入力して
「所属」ボタンをクリックすると登録完了です。

※1人1チームのみ所属することができます。

※「ランキング」「平均ポイント」「人数」は、
1時間おき(9時～21時)に集計した値が反映されます。

健康チャレンジはチームに所属していなくても参加できます。
チーム機能についてはWEB版ログイン画面の操作手順も参考にしてください。

※WEB入力画面は、実物と異なる場合があります。

① ウォーキングコース

チーム戦
対象



メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

歩数がかなり減っていませんか?

達成目標

基本項目①を
40日以上
クリアすること

基本項目

- 1日8,000歩以上歩く。
- 3階まではエレベータ、エスカレータを使わず階段を使う。

※①は必須、②はできれば守る。

⚠ コースをスタートする前に、P3-4の「運動についての注意」を、必ずお読みください。

ワンポイントアドバイス

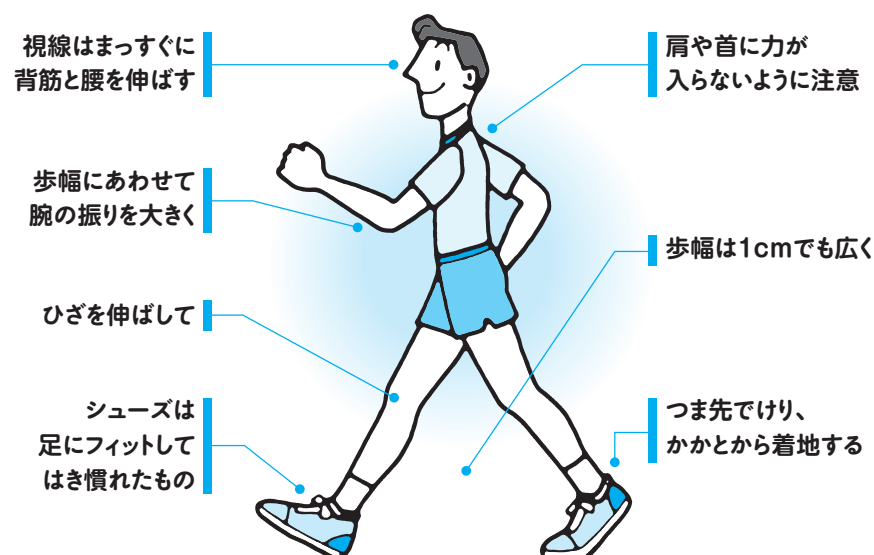
- 階段を利用しましょう。
駅などではできるだけエレベータを使わずに、階段を利用するなど、日常的な行動の中で工夫しましょう。
- 通勤の時、1駅手前、1停留所手前から歩いてみましょう。
近い所に移動する時も、乗り物は使わず、歩くように意識しましょう。

適度な運動は免疫力を上げる効果があります。ウォーキングは無理なく持続でき、効果が注目されている健康法です。“密”を避け、タイミングと場所を工夫しながら、全身運動の機会を作りましょう。

正しい姿勢で運動量をアップ!

ウォーキングはフォームも大切。フォームが悪いと、腰やひざを傷める原因にもなりかねません。
あごをひき、さっそうとした姿勢で歩きましょう。手はしっかり振って、ひざ、足首はリラックスさせ、歩幅を広くリズムカルに。

スマートフォンをお持ちの方は、歩数を計測できるアプリがありますので活用してみましょう!



消費エネルギー	速歩き(60分)		ゆっくり歩き(60分)	
	男性	女性	男性	女性
体 重	70kg	50kg	70kg	50kg
消費エネルギー	248kcal	193kcal	191kcal	148kcal

② 睡眠の質を上げようコース

健保
イチョシ!



メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

寝る時間、寝るための環境を見直してみませんか?

達成目標

基本項目①、②、③、④の
いずれかを
40日以上
クリアすること

基本項目

- 1 休日も含め、毎日一定の時間に起きるようにする。
- 2 コーヒーなどカフェインを含むものを夕食以降とらない。
- 3 寝る1時間前は、スマートフォン、タブレットなど見るのを避ける。
- 4 食事は寝る2時間前にすませ、寝酒はしない。
- 5 ぬるめの湯にゆったり入る。
- 6 自分なりのルーティンを決めて実行する。

①～④の1つ以上は必須
⑤、⑥はできれば守る。



午後に眠くなるときは昼休みに10～20分ほど仮眠をとみましょう。脳が休み仕事がかたります。

質の良い睡眠と、睡眠のサイクルをきちんと整えるためには、寝る時間と寝るための環境づくりが大切です。快眠で一日の疲れをリセットして、免疫力を高めていきましょう。

ぐっすり眠るために

- 1 休日も含め、毎日一定の時間に起きるようにする。
- 2 コーヒーなどカフェインを含むものを夕食以降とらない。
- 3 寝る1時間前は、スマートフォン、タブレットなど見るのを避ける。
- 4 食事は寝る2時間前にすませ、寝酒はしない。
- 5 ぬるめの湯にゆったり入る。
- 6 自分なりのルーティン*を決めて実行する。
※本を読む、歯を磨く、ストレッチをする、音楽を聴くなど

快眠のための環境づくり

心地よく眠るためには睡眠をとりまく環境を整えることが大切です。とくに、寝具選びはよく眠るための重要なポイント。首や肩に無理のない枕、適度な硬さのベッドマットや敷き布団、フィット感のある掛け布団といったように、保温性と吸湿性・放湿性が良い寝具を選ぶとよいでしょう。
また、寝室の環境も眠りの質に影響を与えます。寝室の温度・湿度・音・光などを整えることで、寝付きが悪い、深夜に目が覚めるなどの不眠が改善されることもあります。

寝室環境のポイント

温度 湿度 音 光



寝具のポイント

③ 動画で運動コース



メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

動画で運動習慣にはずみをつけてみませんか?

達成目標

基本項目を
40日以上
クリアすること

1人で運動するのはおっくうになりがちです。
でも運動トレーナーの励ましの声があれば、一緒にがんば
れるかもしれません!
百聞は一見に如かず。家の中だけでは歩数も限られますので、
ぜひ毎日続けてみてください。

基本項目 以下の動画のうち1つ以上を選び、動画の内容のトレーニングを1日1回行う。

Stand Up!座りっぱなしのリスク撃退!



1時間に
1回程度



動画時間
約1分

座りっぱなしによる体の不調が気になるとき、リモートワークでもオフィスでもやりやすい、場所を取らないリフレッシュ法です。

<https://vimeo.com/695193819/0e116645ae>

朝のお目覚めヨガ



動画時間
約5分

ダイナミックな全身運動によって血行を良くし、脳や体を目覚めさせます。体温を上げて元気な1日をスタートさせましょう!

<https://vimeo.com/695194050/f8b949be4e>

近江's ブートキャンプ



ショートバージョン



動画時間
約6分

フルバージョン



動画時間
約25分

初回はポイント解説があるフルバージョンで。
2回目からはショートバージョンで。

2020年アメフト日本代表チーム主将の近江克仁選手がアスリート流のトレーニングを伝授。全身を鍛える6種類のメニューを30秒間全力で行う、サーキット形式の高強度トレーニングです。

[ショートバージョン]<https://vimeo.com/695194225/4e2d9d0e2a>

[フルバージョン]<https://vimeo.com/695194465/83befb9065>

4分マッチョ 尻・腹・肩への刺激MAX編



ショートバージョン



動画時間
約4分

フルバージョン



動画時間
約16分

短時間で体を引き締めたい方はショートバージョンで。
しっかりトレーニングしたい方はフルバージョンで。

4分間の運動で、お尻・お腹・肩への脂肪燃焼効果が期待できる高強度インターバルトレーニングです。忙しくて運動の時間が取れない方におすすめです。

[ショートバージョン]<https://vimeo.com/580686342/bb44cc6dc9>

[フルバージョン]<https://vimeo.com/697871561/e00380b21d>

④ 好きなスポーツコース



メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

最近スポーツする機会が減っていませんか?

達成目標

基本項目①、②の
いずれかを
6週以上
クリアすること

好きなスポーツで汗を流すことは、気持ちがいよいものです。
更衣室やスポーツ後の懇親会などでの「密」に十分注意する
など、個々のスポーツにあわせて工夫しながらリフレッシュ
しましょう。

おすすめスポーツ

()内は各スポーツの1時間当たりのエネルギー消費量。(男性70kgの場合・女性50kgの場合)

■ テニス/有酸素運動、筋力運動

(420kcal・310kcal)

できるだけ利き腕だけでなく逆手でも素振りをするなどして、左右のバランスを取るように心がけましょう。かなりハードな運動ですが、ゆっくりラリーを続けると有酸素運動に転換できます。また、準備運動に胸部、肩、腕、アキレス腱などのストレッチを忘れずに。

■ ヨガ・気功

(56kcal・40kcal)

究極のストレッチといわれるヨガ。深い深呼吸を意識的にしながら筋肉を伸ばすことで内臓の機能を高めます。また、気功の“気”は元気の気。神経にも作用するので、全身のバランスを整えることができます。

■ ゴルフ/有酸素運動

(220kcal・150kcal)

上達すればするほどジグザグに歩くこともなくなり、運動量が少なくなります。ラウンド中は大腿速歩を心がけ、次打点に早く着いて呼吸を整えます。運動量のことを考えれば、キャディなしで回ることもひとつの方法です。

■ スイミング(アクアビクス)

(180kcal・130kcal) (56kcal・40kcal)

肩まで水に浸かると、体重は10分の1に激減し、陸上に比べて足腰に負担がかからないのがメリットです。泳ぎが苦手という方には、アクアビクスやアクアウォーキングがおすすめです。

■ サッカー/有酸素運動

(500kcal・340kcal)

常に動き回り、ボールを蹴る…。サッカーは筋力トレーニングと有酸素運動を合体した理想的なスポーツと言えます。十分なウォーミングアップをしておかないと捻挫や肉離れにつながるので注意してください。

■ 野球/筋力運動

(200kcal・140kcal)

サッカーやテニスに比べれば、あまり大きな運動効果は期待できません。ただし試合前のキャッチボールや打撃練習をしっかりとやれば有酸素運動による体力増強効果があります。

■ その他のスポーツ

- バレーボール
- ウインドサーフィン
- バスケットボール
- サーフィン
- 卓球
- スキー
- ジョギング
- マシントレーニング
- ハンドボール
- スケート
- バドミントン
- なわとび
- ゲートボール
- ボウリング
- エアロビクス
- …etc

WEB記録表

できた日に○を、できなかった日に×を入力します。
1週間に2回以上でその週は達成となります。
※スポーツの種類はメモ欄にご記入ください。



⑤ 階段を使おうコース



メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

ついエレベータを使っていますか?

達成目標

基本項目①、②を
40日以上
クリアすること

基本項目

- ① 駅では階段を使用する。
- ② オフィスや商業施設・マンションなどでは、エレベータやエスカレータを使わずに、1日3階分の階段を昇り降りする。

運動不足になりがちときでも、階段の昇り降りは手軽にできる全身運動です。
歩道橋の階段や、神社の階段など、自分にとっての身近な階段マップを作ってみてはいかがでしょうか。

毎日、気楽に筋力アップ!

外出先でできなかった場合は、自宅の階段か、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。

■ 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)

	男性		女性	
体 重	65kg	75kg	45kg	55kg
階段昇降	394kcal	455kcal	254kcal	310kcal

(20～29歳男女の体重別概算値)



ワンポイントアドバイス

ソーシャルディスタンスを守って、
4段以上離れて昇り降りしましょう。



コースをスタートする前に、P3-4の
「運動についての注意」を、必ずお読
みください。

⑥ 禁煙コース



メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

喫煙はストレスを作り出す原因です!

1コース達成で達成賞!

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。



禁煙するときのポイント

- 禁煙して1～2日は水をたくさん飲んでニコチンを体から追い出す。
- 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。
- □が寂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。
- 手持ち無沙汰になったら、鉛筆やクリップなどを持つ。

「タバコを吸うとリラックスする」…それは大きな誤解です!
ストレス解消は一時的なもので、ニコチンが切れるとイライラが溜まり、またタバコを吸いたくなってしまう。
長年喫煙していても、禁煙に遅すぎることはありません。
今日から禁煙を前向きに取り組みましょう!

タバコと肺がんの切っても切れない関係

近年、胃がんを抜いて肺がんが急激に増加しています。日本では、ついに肺がんは男性のがんのトップとなりました。**男性の肺がんの主な原因の3分の2はタバコ**といわれています。タバコの煙に含まれる発がん性物質が煙を通して肺に入るためです。
しかしヘビースモーカーの人も、禁煙して10年経てば、吸わない人と肺がん死亡率は変わらなくなるという調査結果も出ています。

禁煙は短期間でも大きなメリットがあります!

禁煙をすると体調にプラスの変化が現れます。

20～30分後	血圧が正常になってくる。
8時間後	駅の階段を上がっても息切れしない。
24時間後	心臓発作のリスクが低下。
数日後	心臓は血管など循環機能が改善。 体内のニコチンがほとんど消える。
2週間～	歩行が楽になる。 味覚や嗅覚が良くなる。
1ヵ月後～	禁断症状が消えてラクな気分 他の人が喫煙していても吸いたくならない。
5年後～	肺がんのリスクが減る。 10年後にはさまざまな病気 のリスクが下がる。



目覚めが
爽やかになる

胃の調子が
良くなる

感染症に
かかりにくくなる

⑦ 甘い飲料やめようコース

ダイエット

食生活改善

メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

つい甘いコーヒードリンクを飲んでいませんか?

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。

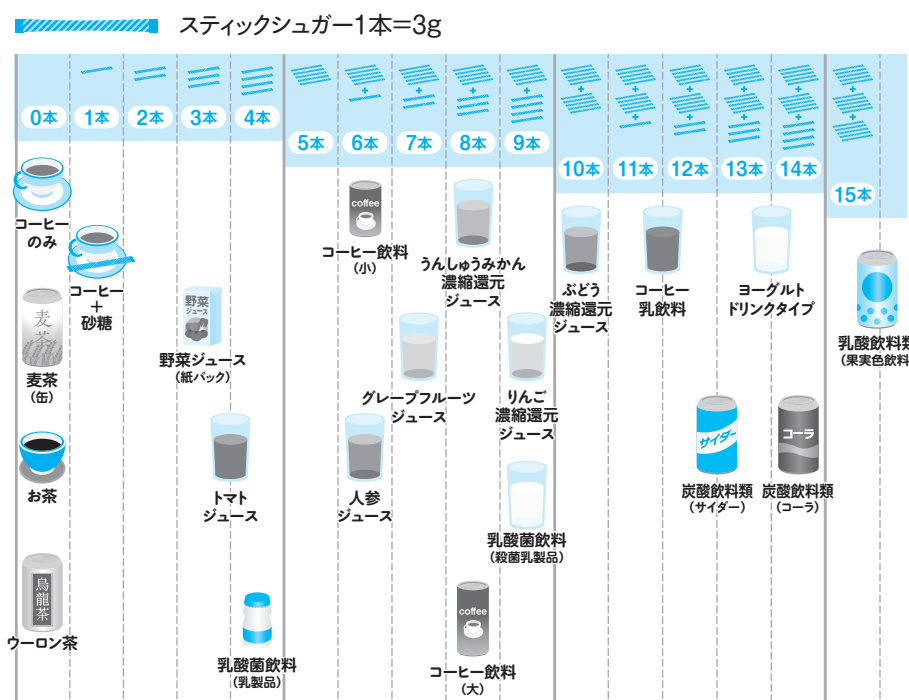
※牛乳や豆乳、野菜ジュース(果汁を含まない)は無糖のものであれば可とします。

マスク着用の生活が続く中、“マスクをすると、のどの渇きに気づきにくい”ため、知らずに水分不足の状態に陥っているかもしれません。

甘い飲料は避けて、無糖飲料で水分補給をしましょう。

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程度が適当といわれています。普段皆さんがよく飲む清涼飲料水など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)に換算すると以下の表になります。



厚生労働省「保健指導における学習教材集」より改編

「スポーツドリンク」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」「体によいもの」という錯覚に陥りがちですが、実はペットボトル1本(500ml)当たりスティックシュガー(1本=3g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。

⑧ 飲みすぎ防止コース

ダイエット

血圧改善

がん予防

メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

お酒を毎日
飲んでいる人が対象

“家飲み”で、お酒の量が増えていませんか?

達成目標

基本項目①、
もしくは②+③を
40日以上
クリアすること

基本項目

- ① 休肝日をつくる。
- ② 1日のお酒は1種類とする。
- ③ 強いお酒を飲むときはチェイサーをいれる。



オンライン飲み会の留意点

新型コロナウイルス感染症による外出自粛の影響で、すっかり定着したオンライン飲み会ですが、適量を守るために、以下の点を意識してみましょう。

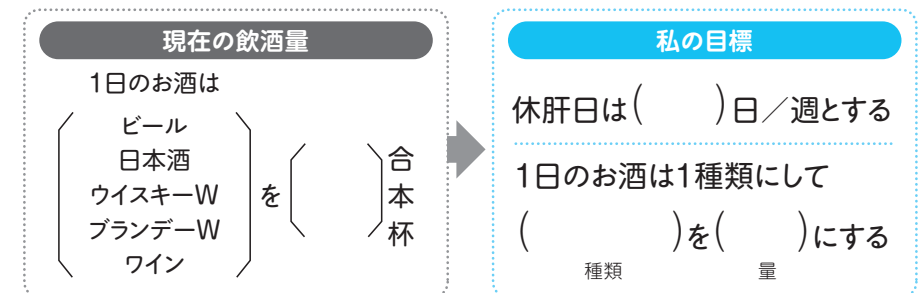
- **お酒の種類は1種類に絞る。**
種類を変えると味も変わるため、つい飲む量が多くなってしまいます。
- **終了時間を最初に決める。**
長時間の飲酒とならないよう、参加者間で最初に決めておきましょう。
- **きちんと断る。**
場所も時間も自由な分、誘われたら断りにくいオンライン飲み会ですが、連日の参加となったり、体調が優れないときは、断ることも大切です。

在宅時間が増えたことで、お酒の飲み方を見直す機運が高まっています。
休肝日を設けて、肝臓をいたわる習慣を身につけましょう。

適量は1日に日本酒なら1合程度

長年お酒を飲み続けていると、肝機能が侵されて肝炎になったり、脳障害を引き起こす危険性があります。またアルコール濃度の高いお酒は、食道や胃の粘膜を刺激し、胃腸障害を起こすことも指摘されています。

適正飲酒量を守り、楽しく飲みましょう。



■アルコールはご飯何杯分か



節度ある適度な飲酒

■主な酒類の換算の目安

男性の場合:1日平均純アルコールで約20g程度の飲酒(女性の場合は半分の量が目安です。)

ビール	日本酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎(35度)	ワイン
中びん(500ml)	一合(180ml)	ダブル1杯(60ml)	0.5合(90ml)	グラス2杯(240ml)
アルコール 5% 純アルコール量20g	アルコール 15% 純アルコール量22g	アルコール 43% 純アルコール量20g	アルコール 35% 純アルコール量25g	アルコール 12% 純アルコール量24g

出典:厚生労働省「健康日本21」、公益社団法人アルコール健康医学協会HPより試算

⑨ 計るだけダイエットコース



メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

腹囲や体重、増えてきていませんか?

達成目標

基本項目①を
40日以上
クリアすること

基本項目

- ① 体重を測定する(40日以上)。
※記録表への体重記入は任意です。
- ② 現在、摂取しているエネルギー
所要量と運動で各々100kcal
減らす。(右記の例参照)
- ③ アルコールは適量を守り、おつ
まみのカロリーに気をつける。
- ④ 脂の多い料理を避け、甘いもの
は週1度にする。
- ⑤ 毎日体を動かすよう心がける。
- ⑥ 食事は寝る2時間前にすませる。

※①は必須、②～⑥はできれば守る。

食事の量は変わらないのに、最近お腹が出てきたと悩む方も
多いのでは…?運動が苦手な人やすぐに食事のコントロ
ールをすることが難しい人も、まずは毎日の体重の変化や体
調を把握することから始めましょう。
「毎日体重計に乗り、体重を記録する」ことが、理想体重へ
近づく大きな一歩となります。

簡単! 話題の計るだけのダイエット法です

ダイエットを失敗してしまう原因として、急
激にやせると脳の中のレプチンという食
欲を抑える働きをするホルモンが減少して
しまうため、食欲が増進してしまうことがわ
かってきました。

しかし体重を計るだけのダイエット法なら、

食事の量を減らすことによる急激な体重
減少がないため、**リバウンドが起こりにくい**
のです。

体重管理は体重を気にすることから。まずは、
体重計を目につく場所に置いて、決まった
時間に計るようにしましょう。

目標を決めましょう

やせたいという思いだけでは、なかなかダ
イエットは成功しません。どのような自分
になりたいのか、**明確にイメージを持つことが
大切です。**より具体的に現実的な目標を

立てて、宣言してみましょう。

例:3年前のスーツを着られるようにしたい。
2kgやせて、旅行に行きたい。

■100Kcalの例

摂取量



消費時間



WEB 体重を入力します。未測定日は0kgと入力してください。何も入力されない場合は未入
記録表 力日として表示されます。※マイナス0kgと入力した場合はグラフになりません。

⑩ 血圧コントロールコース



メタボリック
シンドローム予防に
おすすめ!

自分の血圧、正しくコントロールできていますか?

達成目標

基本項目①を
40日以上
クリアすること

基本項目

- ① 毎朝血圧を測定する。
- ② 血圧は130/85mmHg未満
を目指す。

※①は必須、②は目標。

※できる方は毎日朝晩2回測定することをおすすめします。

高血圧の最大の原因は塩分の摂り過ぎです。また、肥満や
運動不足、ストレスも血圧が変動しやすくなる原因に。
自分の血圧を正しく把握することが、高血圧の予防につな
がります。家庭血圧を測定する習慣をつけて、血管や心臓
を守りましょう。

減塩をしよう

塩分をとりすぎると、血液中の塩分の濃度を
一定に保とうと水分が増えて血液の量が
増します。そうすると心臓から送り出される
血液量が増加し、血圧が上がってしま
います。

従って血圧には減塩が重要ですが、一方、
減塩しても血圧が下がらないタイプの人
がいます。このような人は遺伝的に「食塩
感受性」が小さいためです。
だからといって、減塩しなくてよい理由に
はありません。多すぎる塩分は、腎臓に負
担をかけてしまうからです。

厚生労働省では現在、食塩の摂取量を
1日男性7.5g未満、女性6.5g未満を
目標としています。

ストレスを発散しよう

怒りやイライラなどのストレスは交感神経の
活動を活発にさせ、心臓の鼓動を多くし
血管を収縮させる働きがあるため、血圧が
上がってしまいます。
物事をくよくよ、イライラ考えず前向きにとらえ、
上手にストレスを回避しましょう。

血圧管理は 毎日の測定から

仮面高血圧を早期発見するためには、家
庭で正しく血圧測定することが大切です。
以下のポイントを参考に、正しく計測し、
毎日記録をつけましょう。

測るタイミング

- 起床後1時間以内
- 朝食前
- 排尿後(排便前)
- 薬を服用される方は服用前

測定方法

- 椅子にゆったり座る
- 測定中はリラックスして、1回深呼吸を
- 利き腕の反対側を測る
- 腕は心臓の高さまで上げる
- 指1本入るくらいのゆるさにして
カフを巻く
- 2回測定し、平均の値を記録する

■家庭血圧の診断基準

収縮期血圧(上の血圧)
135mmHg
拡張期血圧(下の血圧)
85mmHg

※上の血圧か下の血圧かいずれかがこの数値以上に
なるとメタボリックシンドロームの危険信号です。



健康について深く学んでみませんか？

達成目標

基本項目を
クリアすること

通勤時や空き時間を活用して、健康についてじっくり学んでみませんか。
重い病気の基礎知識や、心の健康など、役立つ情報を解説しています。

基本項目 eラーニングの動画を2種類以上視聴すること

※eラーニングは**前編・後編を視聴して1種類**とみなします。
6種類のうち、2種類以上の前編・後編を視聴してください。

動画ストリーミング配信サイト「Vimeo」で再生されます。
(専用アプリ・ダウンロード不要)
パソコン・スマートフォン、どちらからでも視聴できます。

※前編・後編合わせて30分程度です。



NEW

脳卒中・心疾患

“わずかな気づき”で助かる命 脳と心臓の病気

日本人の死亡率の6割を占める3大疾患のうち、「脳卒中」と「心疾患」について詳しく学んでいきます。

脳卒中や心疾患がどのようにして起こるか、また、体に起こる小さな異変への「気づき」が、重症化を予防することにつながることを、具体的な症状の事例を見ながら解説していきます。



【前編】<https://vimeo.com/734032684/6db476e759>

【後編】<https://vimeo.com/734032770/fbca7fb482>

【前編】



【後編】



NEW

血糖値・糖尿病

血糖値 早わかりガイド

どうして血糖値は上がるのでしょうか。そしてなぜ血糖値が高いと危険なのでしょう。ここでは血糖値の仕組みや数値の意味など基本を学んでいきます。

また、血糖値が高いことで進行する「糖尿病」について解説します。血糖値を抑える対策など今日からできることを紹介していきます。



【前編】<https://vimeo.com/734039363/7281f1021f>

【後編】<https://vimeo.com/732921329/eacab2f21a>

【前編】



【後編】



NEW

禁煙

誤解だらけの「たばこの常識」

タバコを吸っている人はもちろん、吸わない方もぜひ一度ご覧ください。加熱式タバコから出る呼出煙問題や軽タールタバコへの誤解、ニコチンの依存性など最新の社会情勢をふまえた詳しい情報が満載です。

タバコをやめたいと思ったときに役立つ方法、やめたいと思っている方をサポートする方法も提案します。



【前編】<https://vimeo.com/734055552/ee4e44d27c>

【後編】<https://vimeo.com/734056244/d4392ed22c>

【前編】



【後編】



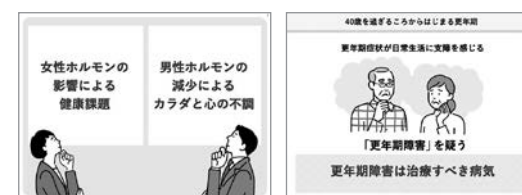
NEW

ホルモンバランス

男性と女性のホルモンから学ぶ カラダと心の健康管理

男性と女性のホルモン量の違いから生じる、それぞれの健康課題を学んでいきます。

女性特有の症状や、昨今話題になっている「男性の更年期障害」など、年齢によって起こる体や心の変化を、具体例を紹介しながら解説していきます。お互いに働きやすい職場づくりのためのヒントもあります。



【前編】<https://vimeo.com/734054315/6ca64189a6>

【後編】<https://vimeo.com/734054906/d8ec118f3e>

【前編】



【後編】

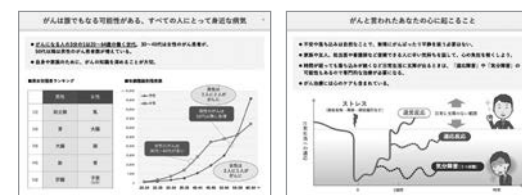


がん

「がん」について深く学ぼう

がんは、すべての人にとって身近な病気です。がんの知識を身につけておくことで、いざというときに役立ちます。がんの基礎知識や検診の正しい受け方などについて詳しく解説していきます。

また、がんと診断されたときの心の変化や相談先、仕事と治療の両立など、最新の情報も交えて学ぶことができます。



【前編】<https://vimeo.com/734048124/1288fd59d8>

【後編】<https://vimeo.com/734048223/2b64000455>

【前編】



【後編】



メンタルヘルス

「セルフケア」について

ストレスに、どのように向き合い、どうしたらうまく付き合っているのかを学んでいきます。

職場でもできるストレス対処法や、自分の力だけでは対処できなくなったときに、どのように周りからサポートを受ければよいか、わかりやすく解説。働きながら日々気持ちよく過ごすために、ちょっとのぞいてみませんか。



【前編】<https://vimeo.com/734028293/f61a63f39f>

【後編】<https://vimeo.com/734028584/d91466e844>

【前編】



【後編】



楽しく写真を撮りながら、プラス1,000歩を目指しませんか？

達成目標

基本項目を
40日以上
クリアすること

基本項目

自分の日頃の歩数にプラス1,000歩を目標とします。

歩きながら見つけた風景の写真を健康チャレンジWeb版の掲示板に投稿します。

※投稿写真枚数は問いません。

プラス1,000歩は何分？

普段の歩数から1,000歩プラスするためには、約10分多く歩くことが必要といわれています。人によって歩く速度は違いますが、距離にしておおよそ600～700mに相当します。

毎日の買い物は歩いて行く、1駅前で降りて家まで歩くなど、普段の生活の中でも歩くチャンスをみつけて、プラス1,000歩を目指しましょう。

健康のためにウォーキングが良いとはわかっていながら、ただ歩くだけでは長続きしないという方、スマホやカメラを持って出かけるのはいかがでしょうか。
お気に入りの写真を、皆さんに紹介しましょう。

重要なのは楽しむこと

景色がきれいな場所や自分がホッとできる場所などをウォーキングコースとして選び、出会った風景を撮影しながら歩いてみませんか。ウォーキングの楽しみもぐっと広がります。
撮った写真を仲間と共有すればやる気も

倍増。みんなの写真を見ながら、次はどのコースに行こうかと思いを巡らせるのもよいかもしれません。
ウォーキングは習慣づくりが大切です。決めた距離を必ず歩くというよりは、楽しむことを意識しましょう。



Web投稿にあたって

写真は、以下の容量およびファイル形式で投稿してください。

ファイルサイズ: 5MB以下 ファイル形式: jpeg・bmp・png・gif

投稿する写真は以下の条件を満たしたものに限りです。

- 公序良俗に反していない
- 著作権、肖像権等第三者の権利を侵害していない
- 第三者のプライバシーを侵害していない

投稿内容がふさわしくない場合は削除することがありますのでご了承ください。

毎日、誰かとお話ししていますか？

達成目標

基本項目①を
40日以上
クリアすること

基本項目

- ① 家庭や職場などで、あいさつを毎日行う。
- ② テレワークでは会議前に顔を見せあい、あいさつをする。
- ③ 家族や友人知人と、アプリなどでチャットを行う。

※①は必須、②、③はできれば守る。



あいさつのポイント!

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



在宅勤務が増えたことで、あいさつや会話の機会が減っていませんか。
たとえ短時間でもコミュニケーションをとり、人とのつながりを感じる大切です。

あいさつは コミュニケーションの入口

オンラインで会議など、モニター越しに話し相手の表情を見ることが増えてきました。しかしながら、オンラインでは、対面と異なり、相手の表情の変化やしぐさなどをとらえるのが大変難しく、相手の意図を理解する、脳や心の負担も少なくありません。

そのため、少なくとも最初はオンラインでもなるべく顔を見せあい、あいさつをすることで、互いに安心感を与えることがリラックスできる会議の雰囲気作りに大きな役割を果たします。

職場における あいさつの重要性

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意味をもちます。

感謝の気持ちを 伝える大切さ

あいさつの中でも「ありがとう」という感謝の気持ちを伝えることは、人間関係を良くする上で格別な効果があります。

感謝の言葉を声に出すことで、自然と笑顔になりませんか？また、何よりも感謝する相手を探すことで、嬉しいことや楽しいことを見つけやすくなり、ポジティブな気持ちになります。

1人暮らしの方は工夫を

在宅勤務が長くなることで、誰とも話さない日が続くのは精神的にも良くありません。同じような境遇の同僚や友人も悩みは同じです。気軽に連絡を取り合ってみましょう。



食事中、噛むことを意識していますか？

達成目標

基本項目①を
40日以上
クリアすること

基本項目

- 1 1口30回よく噛んで食べる。
- 2 食事は20分かけて、ゆっくり食べる。

※①は必須、②はできれば守る。

忙しいあまり食事が短時間になったり、スマートフォンやテレビを見ながら食べる「ながら食」により、噛む回数が減っていませんか。よく噛まない食事は、消化しようとする内臓に負担がかかるため、せっかくの栄養を十分に取り込めません。健康維持のために、よく噛む習慣を目指してみましょう。

「よく噛む」だけの健康法

この『よく噛もうコース』は、「よく噛む」ことを生活習慣にすることで、心身の健康を高めることを目的としたコースです。

「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 ダイエットにも効果的

食事を始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過ぎを抑えられます。

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 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なります。

4 ストレスが和らぐ

規則正しく噛むと、緊張を和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。

ひ・み・こ・の・は・が・い〜ぜ

1990年に噛むことの大切さを考えることを目的として発足した「日本咀嚼学会」では「ひみこのはがいぜ（卑弥呼の歯がいぜ）」という標語を紹介しています。

ひ まん防止

味 覚の発達

こ とばがハッキリ

の うの発達

歯 の病気を予防

が んの予防

胃 腸の健康

ぜ んしん元気に

早食いのクセが
少しずつ
なおってきました。



毎食食べる野菜の量、足りていますか？

達成目標

基本項目を
40日以上
クリアすること

基本項目

野菜料理や汁物から先に食べる。

自宅で食事する機会が増えると、好きな炭水化物が増えて、栄養が偏りがちに。野菜を取り入れながら、最初に食べる習慣をつけると、食後の高血糖や食べ過ぎを防ぐことができます。

食べる順番を変えるだけ

マスコミでも話題になっている食事法の一つで、メリットとしては以下のような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。



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。

■ 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。

なぜ野菜を先に
食べるのがよいのか
理解できて、やる気
につながりました。



食事のリズム、乱れていませんか?

達成目標

基本項目①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。

※①は必須、②はできれば守る。

朝食には栄養をとる以外にも、体のリズムを整えるという大事な役目があります。
在宅時間が増えると、食事や睡眠が不規則になりがちです。
毎日と同じ時間帯に朝食をとるようにしましょう。

朝食は体の目覚まし

朝食は1日の活力源です。人間は食事をすることによって体温が上昇し、体の中のあらゆる機能が動き出します。**朝から何も食べていないというのは、きちんと体スイッチが入っていない状態**で昼まで過ごしているということです。

特に、脳を動かすエネルギー源となる糖質は蓄えがきかないので、朝食をとらないと、午前中は頭がぼーっとなりがちです。全く食べる習慣がない人でも、牛乳1杯、バナナ1本でもよいので、何か口にする習慣をつけましょう。それから徐々に品数を増やしていきましょう。

朝食抜きは ダイエットに逆効果!

食べ過ぎや肥満を恐れて朝食を抜いていませんか? 実はかえって逆効果です。昼まで何も食べないと、**体は長時間にわたって飢餓状態になり、次の食事で思い切りエネルギーを吸収しようと準備します。**

これを繰り返すうちに太りやすい体質になってしまうのです。朝とったエネルギーは午前中に消費されるので、内臓脂肪にもなりにくいことから、ダイエットしたい人は、朝食こそしっかり食べる習慣をつけましょう。

コツは早めの夕食

朝食をとらない人の多くは、前日の夕食が遅い傾向にあります。**寝る2時間前には夕食を終わらせるのが理想**ですが、できない場合は、夕方に軽くサンドイッチやおにぎり食べておいて、夕食はおかずを少ししておくのも手です。

■ 朝食おすすめメニュー

パン派	ご飯派
食パンやロールパン	ご飯
スクランブルエッグなどの卵料理	具だくさんみそ汁やスープ
フルーツヨーグルト	卵焼き
サラダ など	焼き魚
	果物
	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

新鮮な空気、吸っていますか?

達成目標

基本項目①、②を
40日以上
クリアすること

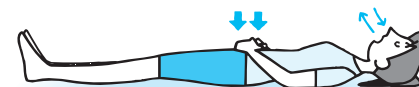
基本項目

- ①1日1回以上換気をして、新鮮な空気を部屋に入れる。
- ②腹式呼吸(1日5回から始め、慣れたら10回～20回)もしくは深呼吸(朝昼晩の各5回)を行う。

腹式呼吸の手順

- 軽く息を吐く
↓
① 鼻から静かに息を吸う
↓
② 口からゆっくり息を吐ききる
↓
①、②を徐々にゆっくり、くり返す

■ 仰向けに行う場合



■ 椅子に座って行う場合



不安感があると呼吸が浅くなりがちです。意識的に深い呼吸を取り入れましょう。換気とともに外気を吸うだけでも気分転換になります。酸素が体の隅々まで行きわたり、血行が良くなることをイメージして行いましょう。

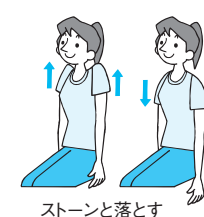
肩回しで準備運動から

まずは体をほぐすため、イスに座って両手を左右にたらし、軽く肩の上げ下げを行った後、両肘を60度に曲げて、両肩を回します。

このとき、なるべく腕には力を入れずに、肩だけで回すよう心がけましょう。

1日に20回くらい、2～3回に分けると効果的です。

■ 肩の上げ下げ(1～2回)



ストーンと落とす



互い違いに回す

腹式呼吸のコツ

- お腹の上に両手を置き、軽く息を吐き、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。
- 息を吐くときは口から吐きます。寝ながら行うと手に力を入れやすくなります。就寝前、起床後を含めて、1日20回。2～3回に分けて行うのがよいでしょう。
- 腹式呼吸は、床やベッドの上に仰向けになって行うのが基本ですが、椅子に腰かけて行っても結構です。
- 椅子に座って行う際は、背もたれに背をつけずに浅めに座り、背筋をまっすぐ伸ばした状態で行います。息を深く吐くとき上体が自然と前傾すると思いますが、背中丸めずにお尻から折れるようなイメージで行ってください。

呼吸を整えるとこんなメリットが

- 腹式呼吸により、毛細血管が拡張し、血圧が下がる効果があるとされています。
- 深い呼吸で、横隔膜が上下するので内臓のマッサージにもなり、胃腸の働きが活発になります。
- 酸素を体内に取り込むことで、体内のさまざまな代謝を活性化し、同時に摂取酸素量を調節します。
- 副交感神経が優位となり、その働きで血行がよくなったり、精神的に落ち着いたりします。

朝ご飯を食べる習慣がついて午前中から仕事はかどりました!



デンタルフロスや歯間ブラシ、上手に使っていますか？

達成目標

基本項目①、②を
40日以上
クリアすること

基本項目

- ① 1日3回、5分以上歯を磨く。
- ② 1日1回就寝前に歯間清掃具（デンタルフロス、歯間ブラシ）で歯間の汚れを取り除く。

あなたの歯は
大丈夫？

歯周病 ✓ チェック

- ☐ 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉がときどき腫れる
- ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- ☐ 歯がグラグラする

ひとつでもチェックがある方は、
今すぐ歯科検診へ！

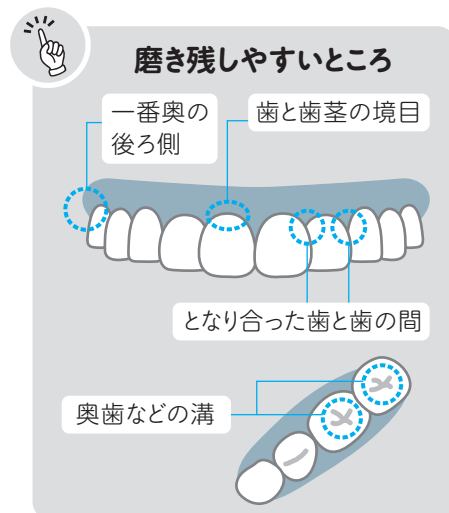


出血が続くようであれば、歯科医師に相談してください。

加齢とともに大事になるのが歯周病対策。歯磨きはしていてもデンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを上手に使いこなしている人はまだ少ないのではないのでしょうか。
自宅で過ごす時間が増えてきたことをチャンスに、歯のお掃除マスターになってみませんか。

歯間清掃具を使いましょう

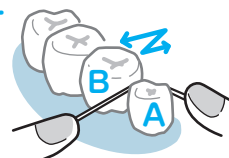
歯ブラシでいいいにブラッシングしても、歯と歯の間は十分に磨けていないことがあります。そこでおすすめしたいのが**歯間の汚れを取り除く歯間清掃具**です。
歯間清掃具には、細い糸を使用するデンタルフロスと歯間専用の歯間ブラシがあります。使用の際は鏡を見て磨く場所を確認しながら歯肉を傷つけないように注意して磨くことが大切です。



デンタルフロスの使い方

- ① 歯と歯ぐきの間の痛くない所までフロスを入れる
- ② のこぎりを引くようにゆっくりと歯と歯の間を通す

AとBの歯側にフロスを押しつけて上下に4～5往復、歯垢をかき出すようにこすりましょう。



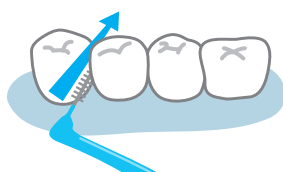
歯間ブラシの使い方

- ① 歯間ブラシは鏡を見ながら、鉛筆を持つように持つ
- ② 歯間ブラシの先端を斜め上に向けるようにして挿入する

※ 下に向けると歯ぐきが傷つきやすくなるため。

- ③ 歯間ブラシを水平にして、歯と歯茎の境目に沿わせ2、3回動かし歯垢を落とす

外側からだけでなく、内側からも清掃しましょう。



毎日飲む水、意識していますか？

達成目標

基本項目①、②、③を
40日以上
クリアすること

基本項目

- ① 起床時にコップ1杯の水を飲む。
- ② 右下の表を参考に、水分は一度に多量にとらず、こまめに摂取する。
- ③ 運動や作業で汗が出ることが予想される場合は、事前補給と追加補給をする。

※ 必要以上に水分をとると体に負担がかかりますので注意しましょう。



心臓や腎臓に疾患のある方、高血圧の方は主治医に確認してください。

体と水の関係

人間の体の約60%が水分でできています。ひとくちに水分といっても、体内には汗や尿、血液やリンパ液など、さまざまな水分がありますが、それらは60%のうちのわずか20%にしかすぎません。つまり残りのほとんどは、意外にも細胞に含まれる水なのです。

では、水は体内でどんな働きをしてくれるのでしょうか。

水は血液の主な成分となって体内を巡る間、酸素や栄養素を体内のすみずみにまで運びます。また老廃物を回収して排出してくれるのも水。さらに汗を通して体温調節を行うという働きもしています。

もちろん細胞の誕生にも不可欠で、水は人間の生命活動にとって、想像以上に大きな役割を果たしています。

飲まないと血管がつまる？！

汗や尿、あるいは吐く息や皮膚からの蒸発を通して、水は常に体外へ排出されています。その量は1日に約2400mlといわれていますから、これと同じ量の水分を補う必要があります。

水は飲み物以外に、食べ物からや脂肪やタンパク質を分解するときに体内でつくられる代謝水というものからも約300ml補給されています。従って**飲み水と食べ物に含まれる水からとるのは1日に2100ml**です。

特に夏場や高温の作業場は水分が体から失われやすいため、血液濃度が濃くなり、脳梗塞や心筋梗塞が起きやすくなります。血管をつまらせないためにも、水分は積極的にとりましょう。

■ 水分摂取の習慣を身につけよう

寝る前	お水一杯	200ml
起床後	お水一杯	200ml
朝食時	お茶一杯	200ml
10時	お茶一杯	200ml
昼食時	お茶一杯	200ml
15時	お茶一杯	200ml
夕食時	お茶一杯	200ml
入浴前	お水一杯	200ml
入浴後	お水一杯	200ml
トイレの後	お水	適宜
お酒を飲んだ後	お水	適宜

■ 1日に失われる水分量

蒸気(呼吸・汗)	800ml
尿	1500ml
便	100ml

合計 2400ml

参考：(公財)長寿科学振興財団 健康長寿ネットより

記録をつけることで
日頃から水分補給を
意識することが
できました！

