Happy Healthy Days

第4号
2015.1

ご家族の方と一緒に
お読みください

“健康”はご自身の為、
そして大切な家族の為に

こんなに高い！クリタグループの生活習慣病リスク

ご自身の生活習慣病リスクの水準は？

『Kenpo News』2014 秋号でご紹介しました通り、健康保険組合では、厚生労働省の方針を受けて、効果的・効率的な保健事業を実施する目的で、平成 27 年度から「データヘルス計画」に取り組むための準備・検討を進めています。

健診・レセプト情報などのデータを活用し PDCA 展開することにより、被保険者やご家族一人ひとりの行動変容につながる効果が期待できる保健事業を策定し、効果を検証しながら推進していくというものです。（具体的な内容は、Kenpo News2015 春号でご紹介する予定です）

下記のイメージでおわかりになる通り、生活習慣病の予防に重点をおきます。

そこで、今回は基礎知識として、「生活習慣病・健康度分布図」から見える、クリタグループの傾向と、生活習慣の見直しの大切さについてご紹介します。

データヘルス計画のイメージ

Plan 1	健康状態の把握	（初期対応としては、まず、これまでの保健事業の振り返りを行った上で） 集団・個人の健康状態を分析し、集団（拠点）・個人の健康問題を把握します。
Plan 2	健康状態の明確化	優先課題（数値、生活習慣、疾病等の観点）を明確にし、取り組む事業の目標を設定します。
Do	事業の実施	課題に応じた対象を選定し、費用対効果の観点も考慮しつつ、次のような取組みを実施します。 ・個人に自らの生活習慣等の問題点に気づいていただいた上で、その改善を促すための取組みを実施します。 ・生活習慣病の発症を予防するための特定保健指導等を実施します。 ・生活習慣病の進行や合併症の発症を抑えるための重症化予防を実施します。 ・その他、健康・医療情報を活用した取組みを行います。
Check	効果確認・事業評価	検査結果の改善、生活習慣の変化、目的達成度などを、客観的な指標を用いて確認し、実施した保健事業とプロセス・マネジメントの評価を行います。
Action	改善	評価結果に基づき、事業内容などの見直しを行います。

"生活習慣病・健康度分布図"とは？

特定健診結果（定期健診結果等）から、全体を肥満と非肥満に分け、さらに肥満・非肥満の中で生活習慣病リスク※の保有状況で３つの層に分類し、それぞれの人数比を面積で“見える化”した図のことです。

この図により、他健保のデータと比較することで、クリタグループの健康状況の特徴を把握することができます。

☑ 対象データ

特定健診を受診した、40 歳以上 60 歳未満の健保加入者で、データ欠損の無かった方のデータ。

☑ 肥満と非肥満に分ける意味とは…

肥満による内臓脂肪の蓄積が、生活習慣病の発症に関係しているため、肥満・非肥満は重要な管理ポイントと位置付けられます。

☑ 服薬率について…

特定健診の問診票で、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の薬を飲んでいると回答した方は、医師による治療中として、「服薬」に分類されます。また、全体の服薬率と、リスク分類ごとの服薬率がわかります。

※ 健診項目ごとの生活習慣病リスクの分類基準

個別健診項目名	保健指導リスク	受診勧奨リスク	単位
血圧（収縮期）	130~139	140 以上	㎜ Hg
血圧（拡張期）	85~89	90 以上	㎜ Hg
中性脂肪	150~299	300 以上	mg/dl
HDL コレステロール	35~39	34 以下	mg/dl
空腹時血糖	100~125	126 以上	mg/dl
HbA1c	5.6~6.4	6.5 以上	%

３つの層に区分します

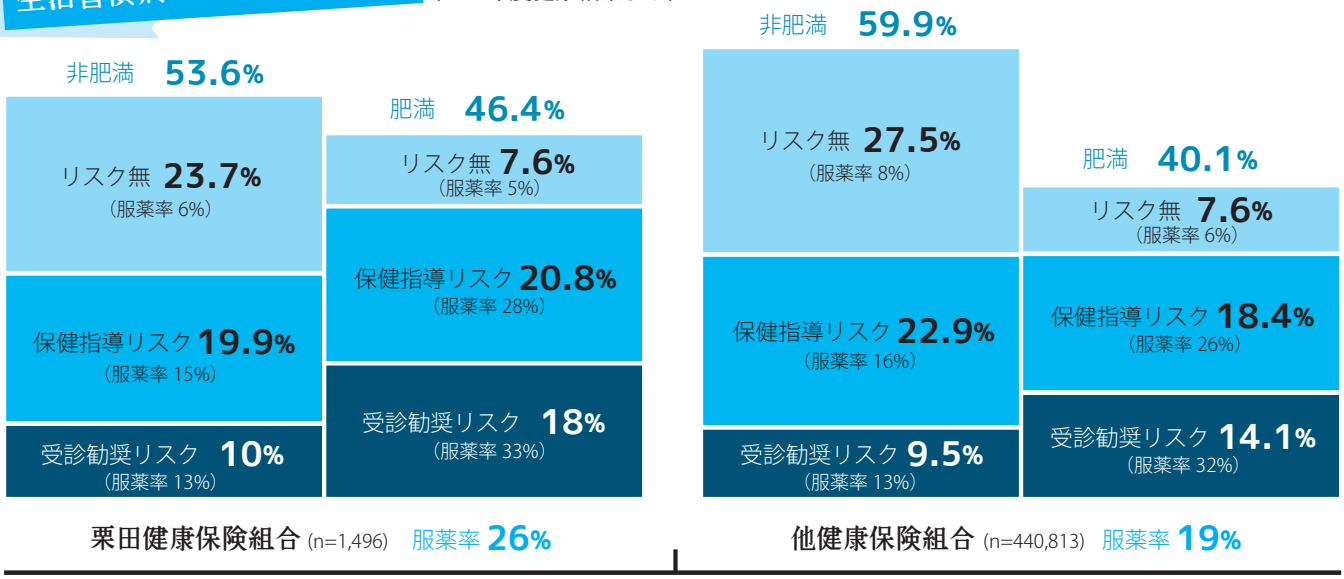
リスク無
表中の項目においてリスクを保有していない

保健指導リスク
保健指導リスクを１つ以上保有している

受診勧奨リスク
受診勧奨リスクを１つ以上保有している

最新の生活習慣病・健康度分布図

（H25 年度健診結果より）



栗田健康保険組合 (n=1,496)　服薬率 26%

他健康保険組合 (n=440,813)　服薬率 19%

"生活習慣病・健康度分布図"から見えるクリタグループの傾向

特徴 1　クリタグループは、他健保と比べて肥満率が高く、かつ、リスクを持った肥満者が多い。

⇨ 引き続き、本人としても栗田健保としても、肥満の改善・肥満対策が必要です。

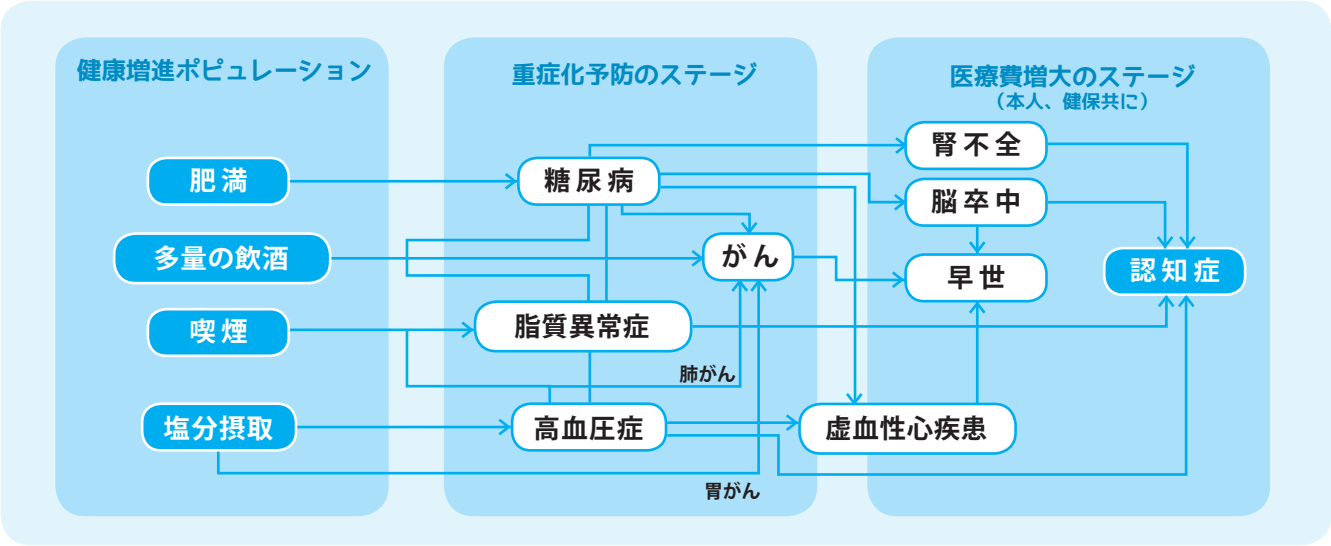
特徴 2　非肥満者のうち、リスクを持った方（保健指導リスク＋受診勧奨リスク）の比率が、他健保と同等レベルである。しかも、非肥満者全体の半分以上を占めている。

⇨ 肥満でなくても、その他の健診数値に異常がある社員が多いということです。肥満でないからといって安心は禁物！

特徴 3　受診勧奨リスクの比率が、他健保より高い。

⇨ 受診勧奨リスクに属する社員は、二次健診の受診及び適切な服薬治療などによる検査数値のコントロールが必要です！健保としても、保健事業の重点施策として位置付け、重症化予防のアプローチ（介入）を開始しました。

生活習慣に関するファクターと疾病の関係（イメージ）



第1回 Health Up クリタ！
健康増進に取り組んでいます

今号より、栗田健康保険組合に加入している会社やその社員等の、健康増進に関する取り組みについてご紹介するコーナー「Health Up クリタ！」をスタートします。

組織として、または個人的に取り組んでいることや、その成功事例等をご紹介しますので、皆様の健康づくりのヒントにしていただければ、と思います。

今回はその第１弾として、組織として取り組んでいる健康づくりの事例をご紹介いたします。

現在、企業の持続的成長を図る観点から、社員の心身の健康に配慮した「健康経営」に注目が集まっています。社員の健康増進が生産性や収益性の向上につながり、それが企業価値を高めるという趣旨です。

また、平成 26 年 10 月には、厚生労働省の「データヘルス計画」と連携し、企業（事業主）側からの取り組み＝“ 健康投資 ” を促進することを狙いとして、経済産業省から企業・経営者を対象としたガイドブック『企業の「健康投資」ガイドブック～連携・協働による健康づくりのススメ～』が公表されました。

「社員は企業の財産」ですから、社員の心とからだの健康づくりへの取組みは、活気ある生産性豊かなマンパワーを確保するうえで、とても大切なことと言えますね。

ランドソリューション株式会社の取り組み

「健康ライフプロジェクト 2014」ランドソリューションで働く全員が、心身ともに健康になる！

プロジェクトの概要

ポイントを貯めて健康になろう

- STEP 1 健康目標を決める！
- STEP 2 健康づくりに取り組む！
- STEP 3 ポイントをもらう！
- STEP 4 健康になった！ YES！！

対　　象：ランドソリューション株式会社の全社員
活動期間：2014 年 8 月 1 日（創立記念日）～ 2015 年 8 月末

社員に貢献できることを考えた結果、辿り着いたのは " 社員の健康 "

業務課として、「社員に貢献できることは何か」を考えた時、まずは社員が “ 健康 ” で働ける職場をつくることが大切だと感じました。

弊社は、土壌汚染問題に係る総合的なコンサルティングを行っており、資格をもった技術者をはじめ、専門知識を有する社員が多数在籍していますが、社員数は約 50 名と決して多くはありません。健康を害して社員が減ってしまえば、会社としても大きな損失につながります。

「社員が心身ともに健康で、元気に長く働けるよう、会社として社員をサポートできることはないか」と考えたら、やはりまずは “ 社員の健康 ” だと思いました。

プロジェクトを担当している
業務課　三宅祐司さん

ランドソリューション株式会社の概要

＜所在地＞
本社：　東京都港区北青山 1-3-6　ＳＩビル青山
大阪事務所：　大阪府大阪市中央区北浜 3-5-22　オリックス淀屋橋ビル

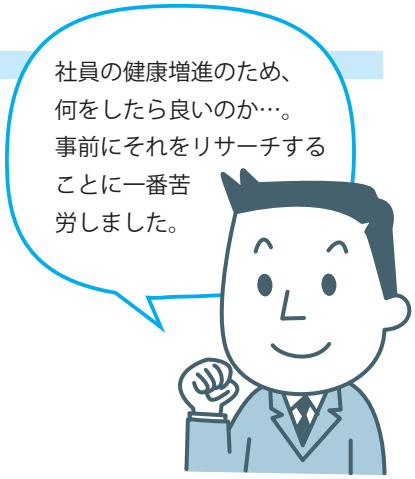
＜代表者＞
代表取締役社長：　前田　平樹

＜社員数＞　50 名

＜事業内容＞　土地所有者の方や不動産関係者の方など、土壌汚染問題に取り組むお客様のパートナーとして、問題の解決に向けて総合的なソリューションを提供。

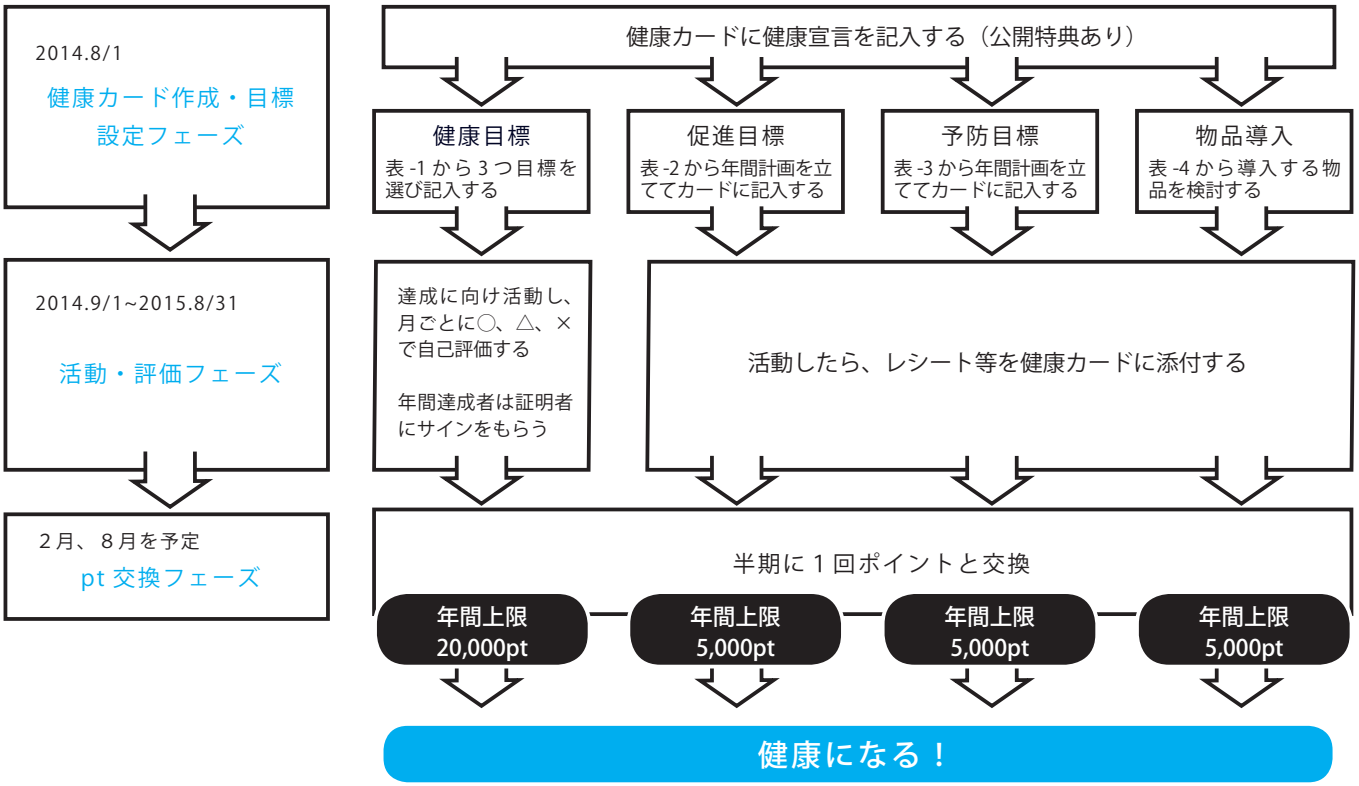
・不動産評価・取引に関するサポート　・土壌汚染リスクの評価
・土壌汚染リスクの請負　・土壌汚染調査、対策の実施

プロジェクト始動まで



2014 年 1 月	2014 年度に、社員に貢献できる新たな取組みを行うことを決定。社員が元気に長く働ける、働きたい と思う仕組みを検討。他社や公共機関が、どのような健康づくり活動を行っているかをリサーチ。
2014 年 5 月	プロジェクトの概要設定。
2014 年 7 月	前田代表へ「健康ライフプロジェクト」の内容説明。
2014 年 8 月 1 日	ランドソリューション株式会社創立記念日に、「健康ライフプロジェクト」始動。

プロジェクト活動フロー



プロジェクトの詳細について

このプロジェクトは、自ら健康目標を立て、その目標に向かって健康づくりに取り組み、その取り組みに相当するポイントをもらってさらに健康になろう！！というもの。

“健康カード”を作ります！

健康カードは①～④の４つのポイントでできています！

① 健康目標ポイント　② 促進ポイント（家族も対象）　③ 予防ポイント（家族も対象）
④ 健康関連物品導入ポイント

健康カード（記入例）

1 自由な発想で健康宣言を記入し、公開非公開を選択する！

LS 健康スローガン	LS で働く全員が、心身ともに健康になる！							
社員番号： A00000	健康宣言： 体重を５キロ落とします。Tシャツが似合う男になる！							公開（2,000pt）
氏名：ＬＳ 太 郎								非公開（pt 無）
	健康目標			月間達成 pt	累計 pt	促進目標	予防目標	事務局使用欄
	２－８	３－３	4（腹筋１日 50 回）					
		×	×	100	100			
		×	×	100	200			
		×	△	200	400		がん検診	
12 月	○	○	×	200	600	マラソン大会参加		
1 月	○	○	×	200	800			
2 月	○	○	×				歯科検診	
3 月	○	△	×					
4 月	△	○	○	300				
		○	○	300	1,800		メタボ外来	
			○	200	2,000	栗田健保イベント		
7 月	○	△	○	300	2,300			
8 月	○	×	×	100	2,400			
年間達成 pt	10,000	―	―	獲得 pt	2,400	2,000pt （２件）	3,000pt （３件）	合　計
物品導入	１件：物品名：電動歯ブラシ							22,400pt

2 健康目標…表 -1 から選ぶ！
促進、予防目標…年間計画を立てる！

最初に計画を書き込み、活動したら証憑を添付する

3 自己評価で達成状況を記録！

年間達成者は、第三者にサインをもらい提出！

年間達成証明者：　LS 花子

LS 太郎さんの場合、宣言公開で 2,000pt、年間達成で 10,000pt、月間達成で 2,400pt、促進活動で 2,000pt、予防活動で 3,000pt、物品導入で 3,000pt、以上の合計 22,400pt の獲得となりました！

表－１　健康目標一覧

分類	目標番号	取組項目	達成 Pt 数（月間）	達成 Pt 数（年間）	備考
BMI	1-1	毎日体重を計測している	100	―	BMI25.0 以上の人限定
	1-2	毎日体重を計測し、BMI 値を記録している	100	500	
	1-3	毎日体重を計測し、自身の BMI 値を記録している。BMI 値が適正値に 2 以上近づいている	100	10,000	
	1-4	毎日腹囲を計測している	100	―	
	1-5	毎日血圧を計測している	100	―	
	1-1 ～ 1-5 の内、1 つのみ選択可　（参考）BMI 値＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）				
運動	2-1	ビル入退室時、階段を使用している	100	2,000	
	2-2	週 2 回以上、30 分以上の運動をしている	100	1,000	
	2-3	週 1 回以上、1 時間以上の運動をしている	100	2,000	
	2-4	週 1 回以上、1 時間以上の運動をし、記録している	100	4,000	
	2-5	週 2 回以上、1 時間以上の運動をし、記録している	100	7,000	
	2-6	毎日、30 分以上歩いている	100	―	
	2-7	一日平均 5,000 歩以上歩き、毎日記録している	100	5,000	万歩計無償支給
	2-8	一日平均 10,000 歩以上歩き、毎日記録している	100	10,000	万歩計無償支給
	2-9	一日 10 回以上、声を出して笑う	100	3,000	
	2-1 ～ 2-9 の内、1 つのみ選択可				
食生活	3-1	毎日野菜を食べるよう心がけている	100	―	
	3-2	週に 2 日以上休肝日がある	100	―	飲酒量多い人向け
	3-3	毎食後、歯磨きをしている	100	―	
	3-1 ～ 3-3 の内、1 つのみ選択可				
他	4	独自目標設定（要注意項目の克服、禁煙 etc）	別途	別途	ポイント数は事務局が決めます
健康宣言公開特典			―	2,000	1 年間社内に掲示

※健康目標を達成したらポイントを付与
目標番号 1 ～ 4 から 3 つ選択し、健康カードへ記入する。
月間目標の達成評価は○（達成率 80%）、△（達成率 50%）、×の三段階（自己評価）とする。
○、△の対象者には月間 pt 支給。
一項目あたり、年間の○が 1 0 個以上となれば年間目標達成とする。
上限は年 20,000pt（月間 pt、年間 pt、公開 pt の合計）とする。

表－２　促進ポイント取組項目一覧（同居家族も対象）

取組項目	Pt 数	備考
スポーツジムに通う	1,000	スイミングスクール等も含む
運動練習場に通う	1,000	プール、ランニング、ゴルフ等
栗田健保イベントに参加する	1,000	
運動関連の大会に参加する	1,000	マラソン大会等
運動関連のレジャーをする	1,000	サイクリング、登山
その他	1,000	別途問合せ

表－３　予防ポイント取組項目一覧（同居家族も対象）

取組項目	Pt 数	備考
がん検診を受診する	1,000	
脳ドックを受診する	1,000	
メタボ外来を受診する	1,000	
禁煙外来を受診する	1,000	
歯科検診を受診する	1,000	
その他	1,000	別途問合せ

表－４　物品導入ポイント取組項目一覧

取組項目	Pt 数	備考
電動歯ブラシ	導入 Pt	
体重計	導入 Pt	
血圧計	導入 Pt	
万歩計	導入 Pt	無償支給
ウォーキングシューズ	導入 Pt	テニス・ゴルフシューズ等含む
バランスボール	導入 Pt	
ダンベル	導入 Pt	
その他	導入 Pt	別途問合せ

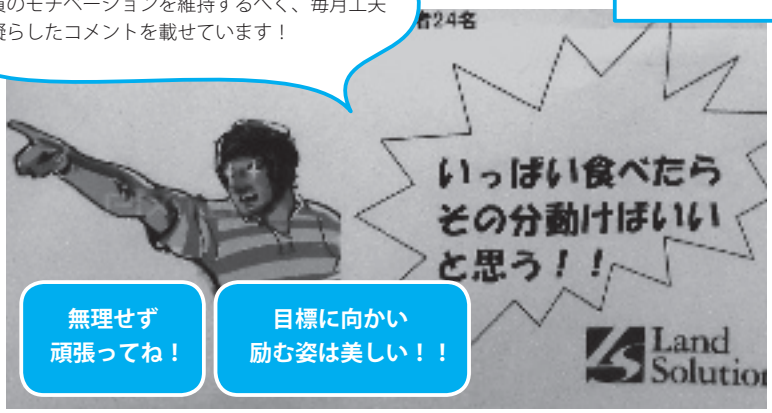
社内の様子

公開 OK の社員の健康宣言一覧を、社内メールで一斉送信したり、掲示板に貼り出しています。モチベーションアップにつながりますし、お互いに応援し合ったり、良い意味で互いに監視し合えますね！

健康宣言ご紹介

- 体力 UP ！健康に過ごせるように、食事と運動に興味を持つ！
- ストレスフリー！！＆体重マイナス 3kg！
- 体型の維持、子供を抱っこし続けられる体力づくり！
- 来夏までに体重 3kg落とす！
- 肉体改造。体重「トン」から「kg」への改革！
- 禁煙！

担当者の三宅さんが、
社員のモチベーションを維持するべく、毎月工夫を凝らしたコメントを載せています！



無理せず
頑張ってね！

目標に向かい
励む姿は美しい！！

社員の憩いの場であるラウンジには、血圧計を設置しました。休憩時間に計測したり、社員同士の会話に、健康についての話題が増えたようです。

まずは前向きにスタート

今回初めてとなる本プロジェクト。社内説明後の社員の反応は、皆興味津々。飲み会でも話題になったようです。中には、「余計なことを～…」と言いながらも、健康宣言を出してくれた方もいたそうです。まずは、前向きに受けとめられたのではないでしょうか。

足に負荷をかけるため、足首に重りをつけるようにした社員も！皆さん、さまざまなアイディアで健康増進の取り組みをしているようですね。

新しい風土を作っている気がするよ！

これを機会に禁煙にチャレンジします！

社内に新たな活気が出た感じがするね！

代表取締役 前田平樹さんより一言

弊社にとって新しい取り組みなので、今後も継続できるようバックアップするつもりです。

まずは社員に健康意識が根付くことを期待しています。

担当者の思い

社内全体で一つのことに向かって楽しみながら健康に取り組む事ができる点が良いと思います。また、飲み会の場や休憩時間中には、取り組みの様子や、上手くいった事例を紹介し合ったり等、社員同士の会話で健康に関する話題が増えたことも実感しています。

きれいごとを抜きにして、社員が病気になることはとても悲しいことです。この取り組みが、健康になるきっかけの一つになってくれたら嬉しいと思っています。

ワンポイントアドバイス

健康のために、運動習慣や規則正しい食事が大切なことはわかっている…でも仕事や家事で忙しくて運動をする時間はない！仕事は残業が多く、どうしても夕食は 21 時以降になってしまう！そんな方へ、今の生活習慣をちょこっと工夫するだけで健康に近づけるコツをご紹介します♪

今回ご紹介する２つの内容は、前号のアンケート回答の中で最も関心の高かった健康情報です。

運動　健康づくりのための運動のコツ！

筋肉を減らさない！　脂肪を増やさない！

筋肉は、からだの中でもっとも脂肪を燃焼する組織です。筋肉が減少すると、基礎代謝が低下して太りやすくなるばかりでなく、免疫力が低下したり、血流のポンプ機能が弱くなって病気にかかりやすい体質になってしまいます。

しかし、筋肉量は 20 代をピークに 40 代以降は年 1% の割合で減少していくというのですから大変です！筋肉を減らさず、脂肪を増やさない運動を日常生活に取り入れていきましょう！

生活習慣病の予防・改善に効果的なのは中強度の身体活動

中強度の身体活動とは？

運動の強度を表す指標に「メッツ」があり、消費エネルギーを表すものでもあります。この強度は「低」「中」「高」の３つに大別され、このうち、筋肉を減らさず脂肪を増やさないことに効果的で、健康の維持・増進に最も適しているのが「中強度」の運動です。

中強度の運動を身に付けるコツ

「大また＋速歩き」を日常生活に取り入れましょう

運動区分	活動内容	運動の特徴
低強度 1～2メッツ 安静時代謝の3倍未満	・デスクワーク ・ゆっくりな歩行 ・屋内での家事・移動	まめに積み重ねればエネルギー消費を増やす効果はあるものの、新陳代謝（エネルギー代謝）を活発にする効果が薄く、骨や筋肉・心肺機能を強化する効果や、血圧や血糖値を下げる効果も期待できません。
中強度 3～5メッツ 安静時代謝の3～5倍	・速歩き ・軽い筋トレ ・軽体操	・心肺機能を強くし、体温を上げて、免疫力を高めます。 ・自律神経の働きを高め、血液循環を促進・改善し血圧を下げます。 ・脂肪の燃焼を高め、血糖値を下げます。 ・活性酸素や乳酸を過剰に発生させません。
高強度 6メッツ以上 安静時代謝の6倍以上	・マラソン ・激しいスポーツ ・強い筋トレ	・骨や筋肉の強化になります。しかし、すぐに疲れて長続きできなかったり、骨や筋肉を損傷するリスクがあります。 ・運動強度は強いほど運動効果が期待できそうですが、体内で過剰な活性酸素を発生させ遺伝子を傷つけるため、さまざまな病気を引き起こす原因になります。

※１メッツ＝安静時代謝（横になっていたり、椅子に座ってじっとしていたりするような状態）

スピードが遅い低強度レベルの歩行は、歩数が多くても健康効果は思ったほど得られません。しかし、少し速めを意識して歩くだけで「中強度」の身体活動に早変わりします。

意識的には…
◎いつもより少し速度を上げて歩く
◎いつもより歩幅を 10cmほど広げて歩く

体感的には…
◎自分にとっての少し速めの歩き
◎少し汗ばむ程度の速さの歩き
◎少し急いでいる程度の歩き

ペース的には…
◎ 10 分間の普通歩きで約 1,000 歩とすると、10 分間の速歩きは 1,200 ～ 1,500 歩のペース（1分で120～150歩程度のペース）

１日の目標歩数は 10,000 歩！
皆さんの現在の歩数はどれくらいですか？
日常生活の中で、歩いたり速歩きをする機会を見つけて、活動量を増やす工夫をしましょう！

食事

健康づくりのための食事のコツ！

夜遅い夕食の摂り方

夜遅い食事（特に 22 時以降）がからだに良くないことはわかっていても、残業でどうしても夕食が遅くなってしまうことはありますよね？

そんな時は、夕食を夕方と帰宅後に分けて食べる「分食」をオススメします。

「分食」のコツ

夕方と帰宅後の二食のカロリーと、「主食＋主菜＋副菜」のバランスを考えましょう！

夕方の食事のポイント

主食を中心に簡単に食べられるもの

夕方のお腹が空いた時間に、軽食を摂りましょう。ただし食べ過ぎは禁物！“腹をしのぐ程度”ちょうど良い量です。

帰宅後の食事のポイント

22 時以降に食べるなら、脂質と糖質は極力オフ。

副菜を中心に不足しているものを補う

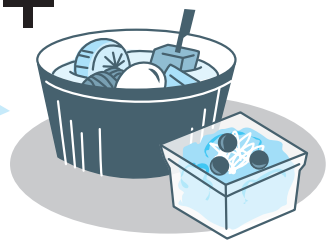
夕方に食べた分を差し引いて食べましょう。夕方におにぎりやパンなどの炭水化物を食べた場合、帰宅後は控えることがお勧めです。揚げ物や脂肪の多い肉は控え、野菜サラダや焼き魚、具沢山汁物などを食べると栄養バランスが整います。

コンビニ・惣菜編

・おにぎり１個（主食）
・野菜ジュース
・チーズ

297kcal

＋



・おでん（主食／副菜）
・サラダ（副菜）

370kcal

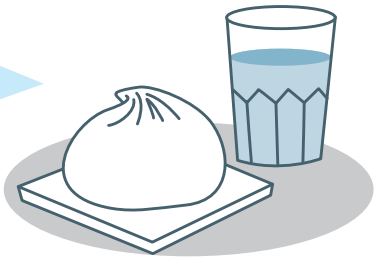
＝ 667kcal

夕方におにぎり（炭水化物）を摂っているので、帰宅後はおでんと野菜サラダでバランスを整えました。

家庭料理・自炊編

・肉まん１個
（少量の主食／主菜）
・お茶

251kcal



＋

・具沢山の雑炊
（主食＋主菜＋副菜）

300~400kcal

＝ 550~651kcal

夕方の炭水化物が少ないから、帰宅後のご飯はおなかに優しい雑炊にして…♪
低脂肪のタンパク源である豆腐や、野菜を加えれば深夜のヘルシーメニューに最適ね♪

平成26年度 各社で健康教室を開催

栗田健康保険組合では、クリタグループ社員を対象に、生活習慣病の予防を目的とした健康教室を開催しています。
今年度も各社から多数のご要望をいただき、９月から順に開催しています。

今年度健康教室のプログラム

テーマ　生活習慣の改善で、もっと健康！ずっと健康！
（～自分のこれならできる！を見つけましょう～）

1. H26 年度　健診結果の振り返り
   - メタボ項目（BMI/ 腹囲 / 血圧 / 血糖 / 血中脂質）
   - メタボ項目以外（尿酸 / 肝機能 / 腎機能）
2. 会社ごとの健康度マトリクスご紹介
3. 今日から改善！
   （生活習慣改善のヒントをご紹介！）
   - 食事編
   - 運動編

まず、健診項目を読み解きながらこれまでの生活習慣を振り返っていただき、次に健康の維持・増進のための、自分に合った生活習慣プチ改善方法を見つけていただくものです。
健診結果は、自分の“からだ通信簿”です。毎年、必ず健診結果を確認し、異常がみられた方や年々異常値に近づいている項目がある方は特に、生活習慣の改善を考えてみてください！

教室の様子

クリタ・ケミカル関東㈱
東京支店

クリタック㈱

クリタ分析センター㈱
本社

クリタ・ケミカル北海道㈱

教室に参加された皆様のアンケートより

- 普段意識していないことを、改めて教えてもらえました。
- 朝食の必要性を理解できました。
- わかりやすく、健康に興味が持てました。
- 食事の方法を考えるきっかけになった。
- 健診から生活習慣の改善まで、一連の流れになって理解しやすかった。
- 自分の健康状態を再認識できました。
- 自分の改善すべき点がはっきりしました。
- 思っていたよりカロリーを摂取していたことに驚きました。
- ストレッチが気持ち良かったです。

生活習慣プチ改善！

健康のために、理想を求めればやるべきことはたくさんあるのかも知れませんが、まずはご自身に合った、無理なくできる“プチ改善”から始めましょう。健康オタクにならなくても、今より少しだけご自身のからだに関心を持って、小さな努力の積み重ねで、大きな成果を出してみませんか？

あなたの気持ちに一番近いのはどのレベルですか？

今はとりあえず元気だからいいんじゃない？
医者に怒られて嫌になっちゃったよ

健康意識レベル 1

まずは簡単なことから始めましょう！

1. とりあえず体重を量る習慣をつける
2. 歩数計を着けてみる
3. 食事は一口５回多くかむ
4. 市販品はカロリーを見てから買う

わかってはいるんだけど、
なかなかできないのよねぇ

健康意識レベル 2

できることを見つけましょう！

1. 朝昼夕、一日３食食べる
2. 毎食、１皿は野菜料理を食べる
3. ご飯を大盛りから普通盛りにする
4. 飲酒後のシメのラーメンをやめる
5. １日あたり今より 1,000 歩（10 分）多く歩く
6. ○階以下は階段を使う

いろいろやってみたけど、
結局挫折しゃうんだよなぁ

健康意識レベル 3

挫折してしまう状況に対処しましょう！

1. 夕食が遅くなる時は分食し、寝る前はヘルシーな物にする
2. 間食をするよりも、３度の食事をきちんと食べる
3. ストレスを溜めないよう、食事量は２～３日単位で調整する
4. ダイエット仲間を作る
5. 摂り過ぎの物をやめるより、不足している野菜を増やすことを考える
6. わざわざ運動するよりも、まずは日常生活の活動量を増やす
7. ウォーキングがつまらない時は楽しみをプラスする

ご自分の気持ちに近い健康意識レベルに合わせた行動目標を選んで早速取り組んでみましょう！

いつでも健康

photo/manabu nobutou text/yuzuru kuraichi

おかもと　まり／群馬県出身。
ものまねタレントとして女優の広末涼子のものまねでブレイク。
現在は雑誌やテレビを中心に活躍中。12月には写真集も発売。

おかもと まりさん

［タレント］

30代が明るく楽しくなるように健康法をいまから試しています

以前はお仕事中心の生活で、休みの日も家でお仕事にプラスになる何かをやらなくちゃ！　と思って、部屋でテレビを観たり本を読むことが多かったんです。そのほうがお仕事に生かせるかと思って…。でも、それではリフレッシュできないですよね。

そんなとき、久しぶりに会う友達と外で食事したことがきっかけになって、外食やショッピングに出かける日が増えました。いろんなお店や景色を見たり、人と話をすることはとても刺激があって、お仕事もさらに頑張れるようになりました。

そうなると体の健康にも自然に意識が向くようになりました。栄養のバランスを考えて自炊をしたり、低体温を改善するための半身浴を日課にしたり。最近はボクシングジムに通って体を鍛えているんですよ！いい汗を流せているお陰で慢性的に感じていた肩こりや頭痛も解消できました。筋肉がついたからなのか、疲れにくくなってかぜもひかなくなっています。

食べることは昔から大好き。メニューを考えるのも好きです。スマホアプリのＬＩＮＥで配信しているサンドイッチレシピはオリジナルで、全部自分で考えて作っています。最近、「ナチュラルフードコーディネーター」の資格も取って、食材に関する知識もだいぶ増えました。

めざしているのは30代になっても、赤ちゃんを産んでも、いまのスタイルと健康を維持すること！　30代が明るく楽しくなるように、試せる健康法はなんでもやっておきたいんです。できること、やったほうがいいことはどんどん試していこうと思っています。

編集後記

栗田健保の管理栄養士として１年が過ぎました。この１年間で、北は北海道、南は熊本県まで出張し、多くのクリタグループ社員の皆様とお会いしました。その中で感じたことは、どこへ行ってもクリタグループ社員の皆様は優しい！ということ。健康教室でも保健指導の面談でも、そして今回取材協力していただいたランドソリューション㈱の皆様も、快く受け入れ話を聞いてくださいます。そんな皆様に助けられながら健康支援をさせていただける環境に感謝し、クリタグループの健康度アップのため、2015年も頑張ります！

タカミー

編集というよりは監修という役割に近いかもしれませんが、本号より編集に関わっています。管理栄養士のメイン編集者ともども、健保組合の職場では新人で、フレッシュな感覚を自負しています。

今後、編集には、フレッシュな感覚と柔軟な思考の両面から臨みたいと思います

もんごる

栗田健康保険組合
〒164-0001　東京都中野区中野 4-10-1 中野セントラルパークイースト 10 階
TEL：03-6743-6790　／　E メール：takamizawa@kuritakenpo.or.jp

発行責任者：佐藤 幸雄　／　作成者：髙見澤 恵里