

従業員のみなさまへ

毎日のお仕事ご苦労様です。9月半ばを過ぎてやっと秋の気配を感じるこの頃となって来ました。これからの時期は、夏の疲れが出やすい時期でもありますので引き続き健康には気を付けて下さいね。今月の衛生委員会通信のテーマは、健康寿命延伸に向け、幅広い企業連携を主体とした取り組みとしてスタートした「スマート・ライフ・プロジェクト(Smart Life Project)」についてです。

Smart Life Projectスマート・ライフ・プロジェクトについて

「健康寿命をのばしましょう」をスローガンにした国民運動

「健康寿命をのばしましょう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。
運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。
2014年度からは、これらのアクションの他、健診・検診の受診を新たなテーマに加え、更なる健康寿命の延伸を目指し、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進しています。



1. 毎日プラス10分の身体活動

例えば通勤時、苦しくならない程度のはや歩き。いつものエレベーターを階段に。

- 毎日なら、10分のはや歩き。
苦しくならない程度にスピードをあげてはや歩き。それは立派な「運動」になります。
生活習慣病の予防に効果がある運動としてはや歩きは、すでに科学的に実証されています。
通勤通学のときや、ちょっとした移動時間に。一日10分間の運動習慣。
ちょっと汗ばむくらいの運動強度でじゅうぶんに効果があります。
- あと10分歩きましょう。
歩くことが健康によいと知っていてもいっただれくらい歩けばいいのでしょうか。
生活習慣病の予防には男性で9000歩、女性で8000歩が目安といわれており
そして平均的な歩数から考えると足りないのはあと1000歩。
時間にして10分程度多く歩くだけでじゅうぶんに効果があるのです。
- ひと駅歩きましょうか？
歩くことは生活習慣病の予防に効果があります。
そして足りない歩数は平均あと1000歩。
ひと駅分、10分程度の歩き時間の距離でじゅうぶんに有効な身体活動になるのです。
ヒールをはいている女性の場合はなかなか気軽ではありませんが目安として覚えておいてください。
ヒールじゃない日には歩いちゃおうかなあ
・・・とかちょっとした工夫でけっこう歩けるものです。

- 「ウチから10分」は歩くべし。
歩いてちょっと、そう、10分くらいの距離。ついついクルマで行っていませんか？
スーパー、病院、歯医者さん、本屋さん。面倒がらずに歩いていけば往復で20分。
ちょうど不足している一日の歩数に相当します。
郊外の駅ではクルマの送り迎えつきで会社や学校に向かう方をお見かけしますが
生活習慣病予防の観点からすると歩くチャンスをわざわざなくしているのですから
あまりいいことではありません。あと20分、あと2000歩。気にしてください。
- 3曲分、歩きましょう。
携帯音楽プレイヤー。好きな音楽を聴いていれば時間が経つのもあっという間です。
通勤通学の行き帰り。あるいは散歩気分になってなるべく歩いて移動する。
そんなときにポップスで3曲分合計10分程度歩ければ一日の足りない歩数（1000歩）
が補えます。生活習慣病の予防効果があることは科学的に実証されています。



2. 1日あと70gの野菜をプラス

日本人は1日280gの野菜を摂っています。
生活習慣病予防のためには350gの野菜が必要です。
1日に +70g の野菜摂取で健康寿命を延ばしましょう。

- 野菜不足は、あとトマト半分。
じつは日本人はけっこう野菜を食べています。すでに毎日約280gの野菜を食べています。しかし生活習慣病予防の観点からは350gが推奨量。
ですからあと70gだけ足りないというワケです。トマトなら半分。
野菜炒めなら半皿分。むずかしい量ではありません。
野菜メニューも充実している夕食ではなく朝食や昼食でプラスするのがコツです。
- 温野菜なら、不足70gも食べやすい。
生活習慣病予防の観点から、われわれ日本人はあと70gほど野菜の摂取量が足りません。わずかに小皿ひとつ分なんですが、そこでちょっとしたコツとして生野菜ではなく温野菜だと食べやすくなるということ覚えてください。
スープでも煮物でも。忙しいときはレンジでチンで。
野菜そのものの味や食感も変化するので食事自体が豊かになるところがおすすめです。
- 朝カフェで、一日をはじめましょう。
朝食は「これからすることのエネルギー」になります。
ですから、いい一日を過ごすために欠かすことはできません。
しかしとくに単身者の場合は「めんどろな気持ち」が先に立ってしまい朝食抜きになることが多いようです。自宅から勤務先までの動線にある喫茶店やカフェあるいはファストフード店などで15~20分の朝カフェ。
午前中の仕事効率の向上という観点からも朝食を摂ることはとても重要な生活習慣といえます。

- おにぎりでオハヨウ。
おにぎりこそ！われらが誇るファストフード。
朝、出かける支度をしながらでも頼張れる。
あるいは職場に着いてからでもちょっとした時間があれば手軽に食べられる。
自分で作る、だから中の具をいろいろ工夫しておけば楽しめるし
経済的でもありますし。
忘れていましたネ、日本人のちょっとした知恵。
朝食はすこやかな生活習慣の第一歩です。

3. 禁煙でタバコの煙をマイナス



タバコを吸うことは健康を損なうだけでなく
肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。
タバコをやめて健康寿命を延ばしましょう。

- たばこが原因の健康リスク。
たばこを吸うことによる健康影響には、煙が直接触れる口や喉や肺以外にも
多くのものがあります。
これまでの観察研究などによる総合的な判断によって、がん・循環器・呼吸器
・妊娠・2型糖尿病・歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる
最大の死亡原因への影響といった広範な健康影響が喫煙により引き起こされる
ことが知られるようになりました。
また、喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患のリスクを高めるだけ
でなく、総死亡率が高くなることもわかっています。
- たばこは、美しさをこわします。
たばこには、4000種類にも及ぶ有害物質が含まれています。もちろん微量
ではありますが、その煙を体内に吸い込んでいることに違いはありません。
その害は体内に蓄積されて明らかに肌や体内の年齢、若々しさ美しさに悪影響
をおよぼしてしまいます。
女性のみならず、あなた自身の美しさのためにも。人類のシアワセのためにも。
禁煙を考えてみてください。

4. 健診・検診で定期的な健康チェック

- 健診、検診の受診。「定期的に自分を知る」
早期には、自覚症状が無いという病気は少なくありません。
そういうリスクを早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから
定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。

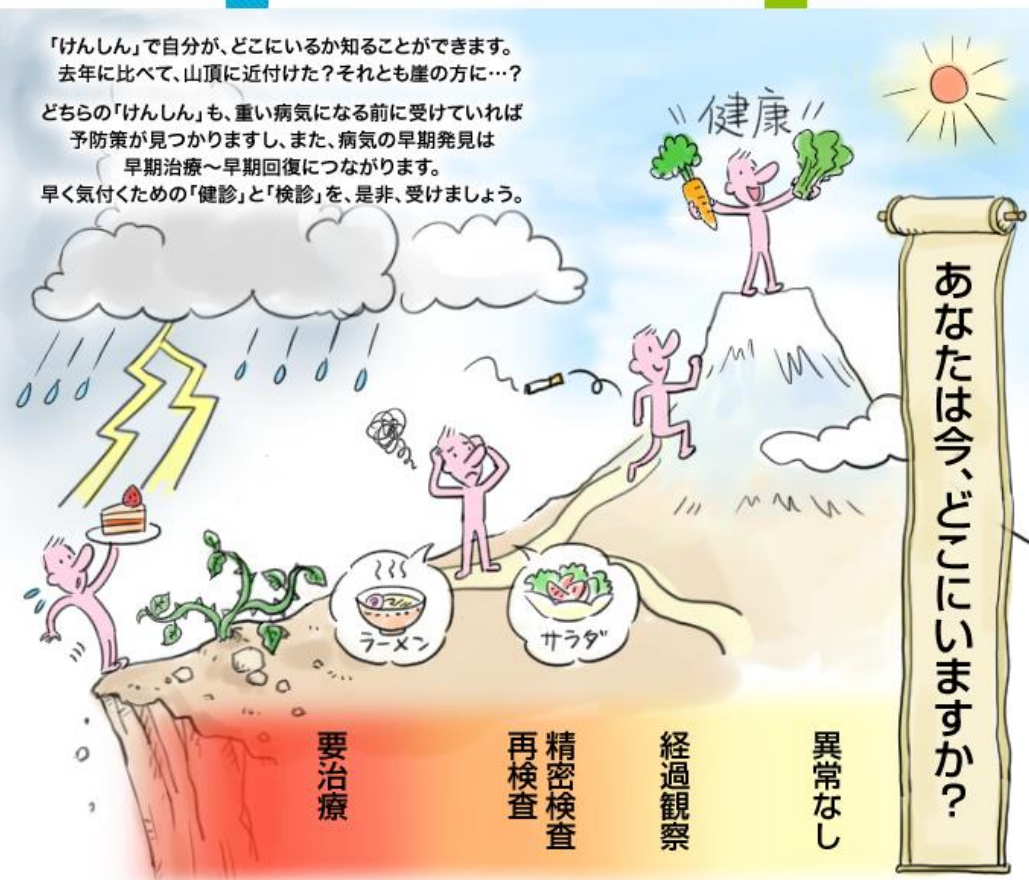
Smart Life Project 「けんしん」で健康状態を確かめよう！

「健診」は 皆の毎日の健康を守る最大の武器！

特定健診などの「健診」は、健康の保持増進のために
そのときの健康状態を調べて、問題があった場合に
改善することが主な目的です。
毎年定期的に健診を受診しましょう。

「検診」は 大事な人や未来を守る最大の武器！

がん検診などの「検診」は、
病気の早期発見・早期治療を可能にする上で大切です。
自分はもちろん、家族や、従業員や職員の安心のため
また大事な人材を失わないためにも、検診を受診しましょう。



「健康寿命をのぼそう！Smart Life Project」のHPアドレス：
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/> にもいろいろな情報が掲載されています。

また、四日市市役所の「働く世代の健康情報 令和2年9月号」アドレス：
<https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/100100001070/simple/hataraku9.pdf>
では、9月の「食生活改善普及運動月間」「健康増進普及月間」についての参考資料が
掲載されています。こちらも参考にされてみては、いかがでしょうか。