



- 1月 良い習慣で健康を手に入れる
- 2月 問題はチョコだけじゃない?
- 3月 新生活は、ピカピカの歯で
- 4月 環境の変化は禁煙のチャンス
- 5月 正しい睡眠で心身を健康に
- 6月 梅雨時こそ、意識して運動を

- 7月 とくに気をつけたい夏の食生活
- 8月 油断大敵!夏の高血圧に注意
- 9月 夏に酷使した身体をチェック
- 10月 ストレスを感じたら心に栄養を
- 11月 適量で正しくお酒と付き合う
- 12月 忙しい年末はメタボにご用心



2020

生活習慣病



予防カレンダー

日々の習慣を見直して
末永く健康な暮らしを



良い習慣で健康を手に入れる

毎日、何気なく繰り返している習慣の中に、あなたの健康を損なったり、深刻な病気に導いたりする原因が潜んでいるかも知れません。偏った食生活や過度の飲酒、喫煙などの悪い習慣は、知らず知らずのうちに健康に悪影響を与えます。肥満、高血圧、高血糖、高脂血症といった生活習慣病を引き起こし、放っておくと糖尿病、脳卒中、心臓病、ガンにもつながります。一方、バランスのとれた食事や、適度な運動と休養などの良い習慣は、あなたの心と身体の健康を守り、生活の質を高めてくれるでしょう。



今年のご目標 健康習慣メモ

今すぐ止める! 始める! 年初めの生活習慣チェック

これからは、今すぐ止めたい方がいい、始めるべき、他の方がいいという生活習慣をまとめました。できていない項目があった方は、さっそく今日から実行しましょう。

【悪い生活習慣ワースト5】

- スマホを長時間見て、朝寝できない
- 毎朝顔を洗わず、ついお肌ほてる
- つづもお腹いっぱい食べてしまう
- 睡眠が浅い、こたえてしまったのが解る
- 睡眠不足が多すぎて、ほとんど歩かない

【良い生活習慣ベスト5】

- 短時間睡眠を利用して、定期的に運動する
- 食事量は腹八分止まっている
- 睡眠リズムが崩壊していない
- 仕事と休みのバランスを考えている
- 睡眠を得て多くの人と接している

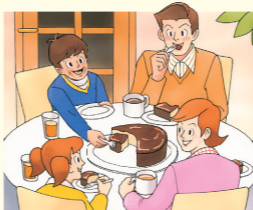
日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2019 12 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2 S M T W T F S 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29		1 日 祝	2 月 祝	3 水 祝	4 木 祝
5 金 祝	6 土 大 祝	7 日 祝	8 月	9 火 12/19(水)	10 水 祝	11 木 祝
12 土 祝	13 日 祝 12/20(日)	14 月	15 火 祝	16 水	17 木 祝	18 金 祝 12/21(金)
19 土 祝	20 日 祝 12/22(土)	21 月	22 火	23 水 祝	24 木 祝	25 金 祝 12/23(金)
26 土 祝	27 日 祝	28 月	29 火 祝	30 水 祝	31 木 祝 12/24(木)	

©2019 GREEK CO., LTD. ALL RIGHTS RESERVED. GREEK CO. JAPAN, INC.

問題はチョコだけじゃない!?

甘いものは食べないから、糖尿病の心配は無いと考えていませんか。確かにチョコレートなどのスイーツは糖分を多く含み、食べ過ぎは良くありませんが、糖尿病の主な原因は摂取カロリーの過多と運動不足です。甘い食品やお酒なども、とり過ぎると血糖値を上げる原因になります。

初期の糖尿病は自覚症状がほとんどなく、静かに全身に影響を及ぼします。血糖値が高い状態のまま放置すると様々な合併症を引き起こし、重症になると失明したり人工透析が必要となることもあります。



今月の健康情報メモ

今や国民病、糖尿病の知っておきたい数字

【1000万人】

糖尿病の患者数は増え続けており、1000万人を越え、さらに予備軍と合わせると2000万人と推計されます。

【1兆2000億円】

糖尿病の患者にかかっている日本の医療費は年間1兆円を越え、増加続ける医療費の大きな要因の一つとなっています。

【1億3000人】

糖尿病が原因の死因で、年間の1万3000人が亡くなっています。これに加え、脳や心臓の病気を悪化させるリスクも高めます。

【12万人】

人工透析を受ける患者さんのうち、糖尿病が原因の方は12万人に達し、透析患者全体の約5分の1を占めます。

日 SUN

月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

土 SAT

1 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	3 S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31					1 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
2 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	3 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	4 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	5 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	6 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	7 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	8 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
9 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	10 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	11 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	12 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	13 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	14 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	15 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
16 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	17 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	18 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	19 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	20 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	21 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	22 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
23 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	24 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	25 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	26 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	27 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	28 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	29 S 1 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

©2019 KAWAII MONSTER. ALL RIGHTS RESERVED.

環境の変化は禁煙のチャンス

禁煙しようと思っても、きっかけがないとなかなか始めにくいものです。その点、新年度が始まる4月は、仕事の移動や引っ越しなどで生活環境が変化することが多く、禁煙を始める絶好のチャンスです。

タバコの煙には50種類以上の発ガン物質や約4000種類以上の化学物質が含まれています。これらは全身の健康に影響を与え、肺ガンや脳卒中、心臓病など多くの病気のリスクを高めます。タバコの害は本人だけでなく周囲の人へ及びます。この機会に禁煙生活をスタートしましょう。



今春に
やるよ

健康習慣メモ

苦しさを感じたら
COPDを疑ってみよう

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、タバコの煙などの有害物質を長期間吸い続けることによって起こる生活習慣病の一つです。COPDは自分で気づけずにくく、進行すると全身に様々な障害を引き起こします。おアフテックで早期発見しましょう。

【COPDチェックリスト】

- 息遣いを感じることがある
- 咳や痰が出やすくなった
- 息苦しさで運動や仕事に支障が出る
- 肺病または過去に喫煙の経験がある
- 50歳以上である

これらの項目に半数以上該当する場合はCOPDが疑われます。呼吸器科など専門のお医者さんに一度みてもらいましょう。

日 SUN

月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

土 SAT

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT																																																																																																																																																																																																																																																																										
			1 水	2 木	3 金	4 土																																																																																																																																																																																																																																																																										
5 日	6 月	7 火 祝日	8 水	9 木	10 金	11 土																																																																																																																																																																																																																																																																										
12 日 祝日	13 月	14 火	15 水	16 木 祝日	17 金	18 土																																																																																																																																																																																																																																																																										
19 日 祝日	20 月	21 火	22 水	23 木 祝日	24 金	25 土																																																																																																																																																																																																																																																																										
26 日 祝日	27 月	28 火	29 水 祝日	30 木 祝日	3 金	5 土																																																																																																																																																																																																																																																																										
					<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>6</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>7</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>8</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>9</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>11</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>12</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>13</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>14</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>15</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>16</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>17</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>18</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>19</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>21</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>22</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>23</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>24</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>25</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>26</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>27</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>28</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>29</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>30</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>31</td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土							1							2							3							4							5							6							7							8							9							10							11							12							13							14							15							16							17							18							19							20							21							22							23							24							25							26							27							28							29							30							31
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																										
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																																																																																																										
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																																																																																																																																																										
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																																																																																																																																																										
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																																																																																																																																																										
29	30	31																																																																																																																																																																																																																																																																														
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																										
						1																																																																																																																																																																																																																																																																										
						2																																																																																																																																																																																																																																																																										
						3																																																																																																																																																																																																																																																																										
						4																																																																																																																																																																																																																																																																										
						5																																																																																																																																																																																																																																																																										
						6																																																																																																																																																																																																																																																																										
						7																																																																																																																																																																																																																																																																										
						8																																																																																																																																																																																																																																																																										
						9																																																																																																																																																																																																																																																																										
						10																																																																																																																																																																																																																																																																										
						11																																																																																																																																																																																																																																																																										
						12																																																																																																																																																																																																																																																																										
						13																																																																																																																																																																																																																																																																										
						14																																																																																																																																																																																																																																																																										
						15																																																																																																																																																																																																																																																																										
						16																																																																																																																																																																																																																																																																										
						17																																																																																																																																																																																																																																																																										
						18																																																																																																																																																																																																																																																																										
						19																																																																																																																																																																																																																																																																										
						20																																																																																																																																																																																																																																																																										
						21																																																																																																																																																																																																																																																																										
						22																																																																																																																																																																																																																																																																										
						23																																																																																																																																																																																																																																																																										
						24																																																																																																																																																																																																																																																																										
						25																																																																																																																																																																																																																																																																										
						26																																																																																																																																																																																																																																																																										
						27																																																																																																																																																																																																																																																																										
						28																																																																																																																																																																																																																																																																										
						29																																																																																																																																																																																																																																																																										
						30																																																																																																																																																																																																																																																																										
						31																																																																																																																																																																																																																																																																										

©2019 A&P (株). 2020年4月1日現在. 禁煙支援センター提供.

正しい睡眠で心身を健康に

睡眠は身体を休めるだけでなく、脳を休めて仕事や勉強の効率を上げたり、ストレスから心の健康を守る働きもあります。この時期になると毎年の問題になる5月前対候にも、正しい睡眠が効果的といわれています。休日でも夜更かしや寝坊をしすぎず、睡眠のリズムを崩さないようにしましょう。睡眠は免疫機能にも影響を与えるので、睡眠不足が続くと肥満や高血圧、糖尿病などにかかりやすくなり、心臓病のリスクも高まります。生活習慣の乱れは、睡眠の乱れにつながりやすいので気を付けましょう。

今週のこと
健康習慣メモ

生活習慣病のリスクも習慣。「睡眠負債」にご用心!

正確「睡眠負債」という考え方が注目されています。毎日の睡眠不足が、まるで借金のように積み上がり、気付かないうちに心身に悪い影響を与える状態を指します。寝たのに十分な疲労は感じないで、毎日の生活習慣も改善することが大切。まずは、睡眠負債に気づいてないかチェックしましょう。多いほど負債が大きいと考えられます。

- 朝スナキリ起きられない
- 午前中に眠気を感じる
- 電車やバスで寝ぼけやすい
- 身体がだるく、やる気がない
- 休日は平日より2時間以上早く起きる
- 1日寝てもよくない
- 朝顔をみていることが多い
- 1日仕事が終わるまで早く寝ない

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
4 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	6 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30				1 祝 バレンタインデー	2 祝 春分の日
3 祝 憲法記念日	4 祝 こどもの日	5 祝 こけしの日 こけしの日	6 祝 母の日	7 祝 昭和の日	8 祝 海の日	9 祝 敬老の日
10 祝 体育の日	11 祝 緑の日	12 祝 こけしの日	13 祝 こけしの日	14 祝 こけしの日	15 祝 こけしの日	16 祝 こけしの日
17 祝 こけしの日	18 祝 こけしの日	19 祝 こけしの日	20 祝 こけしの日	21 祝 こけしの日	22 祝 こけしの日	23 祝 こけしの日
24 祝 こけしの日 31 祝 こけしの日	25 祝 こけしの日	26 祝 こけしの日	27 祝 こけしの日	28 祝 こけしの日	29 祝 こけしの日	30 祝 こけしの日

Copyright © 2019. All Rights Reserved. 株式会社 日本経済新聞社

梅雨時こそ、意識して運動を

雨天が続くとつい外出がおっくうになり、休日在家でゴロゴロしていませんか。梅雨は、本格的な夏が来る前の準備期間のようなもの。定期的に身体を動かして、夏の暑さに負けない身体をつくりましょう。運動によって体温を上げる習慣をつけると、熱中症にかかりにくいと考えられています。

適度な運動は血液の中の糖や脂質の代謝を促進し、血糖値、コレステロール値、血圧などを正常化します。その結果、やっかいな内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防や改善に大きな効果が見込めます。



健康習慣メモ

雨降りでも室内でできる
簡単エクササイズ

【ラジオ体操 テレ体操】

おなじみの体操も立派なエクササイズです。正しく行うと、バランスよく全身が動かしられ、かなりの運動量になります。

【ヨガ】

強い動きがないので、室内のエクササイズにぴったり。動きは静かですが、室内に窓を開け、自然換気効果も期待できます。

【踏み台昇降】

小さな台や箱の階段でもOK。首で4段階までできる有酸素運動です。継続すれば、ダイエットやヒップアップも期待できます。

【ボクシング】

室内でも本格的にやりたいという方には、ボクシングイメージした運動がおすすめです。全身の筋肉を鍛え脂肪燃焼効果があります。

日 SUN

月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

土 SAT

	1 <small>水曜</small>	2 <small>木曜</small>	3 <small>金曜</small>	4 <small>土曜</small>	5 <small>日曜 祝日</small>	6 <small>月曜 祝日(1日)</small>
7 <small>火曜</small>	8 <small>水曜</small>	9 <small>木曜</small>	10 <small>金曜</small>	11 <small>土曜</small>	12 <small>日曜</small>	13 <small>月曜</small>
14 <small>火曜</small>	15 <small>水曜</small>	16 <small>木曜</small>	17 <small>金曜</small>	18 <small>土曜</small>	19 <small>日曜</small>	20 <small>月曜</small>
21 <small>水曜 祝日(1日)</small>	22 <small>木曜</small>	23 <small>金曜</small>	24 <small>土曜</small>	25 <small>日曜 祝日(2日)</small>	26 <small>月曜</small>	27 <small>火曜</small>
28 <small>水曜</small>	29 <small>木曜</small>	30 <small>金曜</small>			5	7
					日 月 火 水 木 金 土 日 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Copyright © 2020. All Rights Reserved. 株式会社エディオン。

とくに気をつけたい夏の食生活

生活習慣病の予防には正しい食生活が不可欠です。ところが、夏場は食生活が乱れやすく、夏バテしたり夏太りする人も。これらの状態は、明らかに食習慣が良くないことを示しており、改善が必要です。カロリーや塩分をおさえ、1日3食の規則正しい食事で糖質・脂質・タンパク質をバランス良くとるのが基本。暑いとつい選んでしまう冷たい飲み物や種類には、糖質が非常に多く含まれます。野菜や、良質なタンパク質を含む卵・乳製品などを意識的に増やすことで、栄養の偏りを補いましょう。

今夏に
やるべき

健康習慣メモ

夏バテを招いてしまう
危険な生活習慣をチェック!

夏バテを招きやすくなる食生活や生活習慣をリストアップしました。どれくらい当てはまるかチェックしてみましょう。

- 食前がく、食事を早くことがある
- 夕方や夜遅くまで食事を摂ることが多い
- 朝食や夜食はあきらめない
- 炭水化物やアイスクリームが大好き
- 冷たいアルコール飲料をたくさん飲む
- スナックには種類が豊富と楽しんでいる
- 入浴はシャワーだけで済ませる
- 涼感剤として、暑気払いが大好き
- 涼感剤の代わりに、暑気払いの効果が低い
- 涼感剤の代わりに、暑気払いの効果が低い
- 涼感剤の代わりに、暑気払いの効果が低い

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
6 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	8 月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29		1 水 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2 木 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	3 金 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	4 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
5 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	6 月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	7 火 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	8 水 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	9 木 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	10 金 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	11 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
12 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	13 月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	14 火 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	15 水 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	16 木 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	17 金 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	18 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
19 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	20 月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	21 火 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	22 水 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	23 木 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	24 金 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	25 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
26 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	27 月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	28 火 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	29 水 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	30 木 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	31 金 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	

Copyright © 2020. All Rights Reserved. 株式会社 日本経済新聞社

油断大敵!夏の高血压に注意

血圧が高くなるのは寒い季節だけと思っ
ていませんか。実は、近年夏に脳卒中や心
筋梗塞の発症が増加しており、夏場の血
圧変動リスクについても、十分な注意が必
要と考えられるようになってきました。

夏場に血圧が上がりやすくなった理由は
エアコンの普及です。猛暑の屋外からエ
アコンの効いた室内に入ると、温度差で
血管が収縮し血圧が急上昇します。普段
から血圧の高い状態が続いていると全身
の血管が傷み、急激な
血圧の変動によって脳
卒中や心筋梗塞が起
こりやすくなります。



今月の
ポイント

健康習慣メモ

夏の生活習慣を見直して 血圧上昇を防ぎましょう

血圧を上げないためには、日頃から食事や運動に気を配ることが重要ですが、とくに夏場には注意すべきポイントがあります。

- 朝起きたら室温を測る**
朝の室温が暑すぎると、エアコンの冷え過ぎを防ぐ一方で体が冷えて、血圧を低下させるおそれがあります。外気温との温度差をなるべく0℃以内にとりましょう。
- 適切な水分補給を心がける**
汗をかくと体中の水分が減少し、血管が縮まりやすくなります。食中や食後も飲んで、定期的に水分補給を行いましょう。
- 無理のない軽い運動を続ける**
暑いからといって身体を動かさないのはよくありません。朝の涼しい時間帯を選んでウォーキングなどの軽い有酸素運動を行うと、血圧の安定化につながります。

日 SUN

月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

土 SAT

7 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	9 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30					1 大 祝
2 祝	3 火	4 水 祝 お盆	5 木	6 金	7 土 祝 お盆	8 日
9 火	10 水 祝 お盆	11 木	12 金	13 土	14 日	15 月
16 火	17 水	18 木	19 金 祝 お盆	20 土	21 日	22 月
23 火 祝 お盆 30 日	24 水 祝 お盆 31 月	25 木 祝 お盆	26 金 祝 お盆	27 土	28 日	29 月

©2020 AOKI CO., LTD. 020-5511-0000

夏に酷使した身体をチェック

秋の声を聞くとともに、夏の疲れがどっと出ることがあります。暑さや冷たいものとり過ぎで、身体のバランスが崩れているのかも知れません。こんな時こそ、定期健診で全身をチェックしておきましょう。

生活習慣病の多くは、初期の段階では自覚症状が現れにくく、気付いたときには深刻な事態を招いていることがあります。健診で体調の乱れをいち早く察知し、問題があれば生活習慣を見直しましょう。

医師や保健師によるアドバイスや、改善のための専門的な指導を受けることができます。



今期に
くわん

健康習慣メモ

充実した内容でお得な
生活習慣病予防健診に注目

「働きけんけん」が実施する「生活習慣病予防健診」は、治療に基づく定期健康診断（法定健診）より充実しており、検査が少額でも得られます。35歳以上の職場加入者の対象なので、そろそろ生活習慣病が気になる方は積極的に健診しましょう。満年齢に替えて受診することも可能です。

生活習慣病予防健診の検査項目

【一般健診で実施】

問診、身体計測、血圧測定、尿検査、便潜血反応検査、血液検査、腎臓検査、骨密度検査、肝臓検査、心電図検査、胸部レントゲン検査、胸部レントゲン検査など。

【医師の判断に基づいて実施】

胸部超音波検査、眼底検査など。

【保健師等の指導により実施】

乳がん検診、子宮がん検診 など。

日 SUN

月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

土 SAT

		1 水	2 水 祝日 （9月11日）	3 水	4 木	5 木
6 金	7 金 祝日 （9月7日）	8 金	9 金 祝日 （9月8日）	10 土 祝日 （9月10日）	11 土	12 土
13 日	14 日	15 日	16 日	17 日 祝日 （9月17日）	18 日	19 日 祝日 （9月19日）
20 月	21 月 祝日 （9月21日）	22 月 祝日 （9月22日）	23 月	24 月	25 月	26 月 祝日 （9月26日）
27 火	28 火	29 火	30 火		8	10
					日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
					1	1 2 3
					4 5 6 7 8	4 5 6 7 8 9 10
					9 10 11 12 13 14 15	11 12 13 14 15 16 17
					16 17 18 19 20 21 22	18 19 20 21 22 23 24
					23 24 25 26 27 28 29	25 26 27 28 29 30 31

※祝日・振替休日・国民の休日・その他の祝日は、このカレンダーとは異なる場合があります。

ストレスを感じたら心に栄養を

忙しい毎日が長くと身体が疲れてグッタリするように、心も疲れています。近年の研究によると、身体の疲れと感じているものも、実際は脳に疲労物質が溜まった状態であることがわかってきました。脳の疲労を放置すると脳が老化してさび付いたようになり、様々な生活習慣病のリスクを高める可能性も指摘されています。

脳の疲れを解消するためには、まず睡眠による十分な休息が大切です。さらに、音楽やアートなどの心のサプリメントを利用して、脳に良い刺激を与えましょう。



★新刊★
健康習慣メモ

芸術の秋だから アートに親しみましょう

【スケッチ】スケッチブック一つで始められ、散歩や観光などどこでも気軽に楽しめる。近頃はスマホやタブレットで電子スケッチができるアプリもあります。

【大人の塗り絵】何を描けばいいのかわからないという方には、塗り絵がおすすめです。大人向けの商品が多数出ています。

【写真】シャッターを押すだけの写真からさらに手軽、スマホでほか、専用のカメラを使えば写真技術が楽しめます。

【陶芸教室】一見難しそうに感じますが、カルチャーセンターや各地の初心者向け陶芸教室で気軽に始められます。すでにこのお仕事をしたい方もいます。すでにこのお仕事をしたい方もいます。

【音楽鑑賞】見るだけでなく、音楽の知識も必要、大きな音楽鑑賞会がない限りでも、YouTubeなどの録音ソフトがあります。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
9 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	11 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水			1 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	2 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	3 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水
4 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	5 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	6 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	7 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	8 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	9 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	10 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水
11 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	12 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	13 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	14 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	15 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	16 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	17 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水
18 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	19 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	20 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	21 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	22 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	23 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	24 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水
25 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	26 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	27 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	28 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	29 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	30 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水	31 日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7 日 8 月 9 火 10 水 11 木 12 金 13 土 14 日 15 月 16 火 17 水 18 木 19 金 20 土 21 日 22 月 23 火 24 水 25 木 26 金 27 土 28 日 29 月 30 火 31 水

©2019 KAWAII MONSTER. ALL RIGHTS RESERVED.

適量で正しくお酒と付き合い

「白玉の盃にしみとはる秋の夜の酒はしづかに飲むべかりけり」と歌人若山牧水が詠んだように、秋の夜長に楽しむお酒は格別です。適量のアルコールは心身をリラックスさせ、コミュニケーションを円滑にするはたらきもありますが、一方で過度の飲酒は健康に深刻な害を及ぼします。

また、習慣的に大量のアルコールを摂取し続けると、肝臓をはじめとする内臓に影響を与え、肝硬変、高血圧、糖尿病など様々な生活習慣病を引き起こします。お酒は飲み方次第で、敵にも味方にも変わります。



今月の
キーワード

健康習慣メモ

食べ物に気を付けて健康的にお酒を楽しむ

●飲酒は、酔った時に交通事故を起す等の弊にお酒が入ると、アルコールの吸収が多くなり、胃への刺激を助長させる。アルコールの吸収を助長させるチーズなどの乳製品は、飲む前に食べましょう。

●飲み過ぎは肝臓とタンパク質を中心にアルコールによって傷めやすいため、少量を頻りに飲むのはお酒を楽しむためのタンパク質の摂取を心がけよう。

●飲酒中の水分補給を忘れない
アルコール度数の高いお酒は肝臓への刺激が強く、利尿作用も高くなります。そこで割ったり、チャイワースを飲むなどの対策も。

●二日酔いにはフルーツが有効
飲み過ぎないのが基本ですが、方が二日酔いになった場合は、アルコールの分解を助ける果糖含有食品をとりましょう。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 祝日	2 月曜	3 火曜 祝日(11/23)	4 水曜	5 木曜	6 金曜	7 土曜 祝日(11/29)
8 日曜	9 月曜	10 火曜	11 水曜	12 木曜	13 金曜	14 土曜
15 日曜 祝日(11/22)	16 月曜	17 火曜	18 水曜	19 木曜	20 金曜	21 土曜
22 日曜 祝日(11/29)	23 月曜 祝日(11/30)	24 火曜	25 水曜	26 木曜	27 金曜	28 土曜
29 日曜 祝日(12/6)	30 月曜				10 金曜	12 土曜
					日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

※祝日・振替休日・国民の祝日に関する法律(昭和23年法律第178号)に基づき、11/23(火)は、11/22(日)と11/29(土)の間にあつて、かつ、11/24(水)が休日であるため、11/23(火)を振替休日とする。

忙しい年末はメタボにご用心

寒さや忙しさを運動する時間が減少する
うえ、忘年会やパーティなど何かと食べす
ぎる年末年始は、メタボにとっては要注意
の季節です。実際、この時期に体重が増え
てしまったという声をよく聞きます。
メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型
肥満に高血圧、脂質異常、高血糖が複合
したもので、通常の肥満より一段と生活習
慣病を引き起こしやすい状態です。ぼっ
ちやりしてきたなと感じたら、まずは体重
を増やさないように
美生活に注意し、
できるだけ身体を
動かす機会をつく
りましょう。



健康習慣メモ

スケジュールが決める
年末メタボの撃退法

- スケジュールを事前に
忘年会やイベントの予定を立てて書き出して、
行事や休みの順番を立てましょう。
- 無理な新年会に行かない
空腹で宴会に参加するのは体調がまず、予
め食事量を減らすべしという声も聞かれます。
- 朝食を必ず摂る
朝食が不足すると代謝が低下し、食事の
飲み過ぎや過食は肥満を招きやすくなります。
- 食事のバランスを考える
宴会などの予定をずらして、その後
の食事や、朝食の確保を心がけます。
- 運動の機会を積極的につくる
スケジュールの空いている朝や、ウォーキ
ングなどの予定を事前に組み立てよう。
朝の散歩などは、ジムなど室内施設の
利用も。

日 SUN

月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

土 SAT

		1 水	2 木	3 金	4 土	5 日
6 日	7 月 20 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日
13 月	14 火	15 水 10 11 12	16 木	17 金	18 土	19 日
20 月	21 火 22	22 水	23 木	24 金	25 土 26 日	26 日
27 月	28 火	29 水 30 1 14 15	30 木	31 金	11 土	2021 1 日
					日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
					1 2 3 4 5 6 7	1 2
					8 9 10 11 12 13 14	3 4 5 6 7 8 9
					15 16 17 18 19 20 21	10 11 12 13 14 15 16
					22 23 24 25 26 27 28	17 18 19 20 21 22 23
					29 30	24 25 26 27 28 29 30

Copyright © 2019. All Rights Reserved. 株式会社エス・ピー・シー