

# わたしのスモールチャレンジ♪

「スモールチャレンジ」とは、自分の夢ややりたいことを目指して、今自分が出来そうな健康行動に、ちょっとだけチャレンジしていくものです。「スモールチャレンジ」を「始めて」「続け」それを「増やしていく」ことで健康につながり、なりたい自分に近づきます。

## 栄養 毎日の食事は 塩分控えて 野菜多めに

### 1 いろいろな食品と一緒に食べるようにしましょう

ついつい麺だけなど、単品になりがちな時や、外食が多い時期には、食事にサラダやおひたしを1品プラスするなど、少しの工夫で栄養バランスが変わってきます。



### 2 野菜をプラス70g トマトなら半分

1日に必要な野菜は350g。日本人は現在、野菜を平均280g食べていると言われています。トマトなら半分くらい、プラス70gを心がけましょう。忙しい時はレンジで加熱したり温野菜にすると食べやすいです。



### 3 朝ごはん しっかり食べて スイッチオン

朝食は脳の働きを活発にし、すこやかな生活習慣をつくる第一歩です。おにぎりなら出かける支度をしながらでも、職場についてからでもちょっとした時間で食べられます。朝ごはんは毎朝食べるようにしましょう。



### 4 「つまみ食い」や「ながら食い」に注意

つまみ食いやながら食いは食べ過ぎの元になり、食事のリズムも崩れてしまいがちです。胃腸に負担をかけるためにも、特に就寝2時間前の飲食は控えるようにしましょう。



### 5 香辛料やだしを使って塩分控えめ

ついついかけてしまう醤油の代わりに、酢やレモン、香辛料などを使っていつもより少しでも塩分控えめな食事に。また、お味噌汁はだしをしっかりとることで、味噌の量が少なくても十分においしく感じることができます。

### 6 いつもより少しバランスを意識した食生活を

【副菜】体の調を整える

【主菜】血や筋肉の元となる

【主食】活動のエネルギーになる！

## 運動 今より10分多くからだを動かそう！「いつでもどこでもプラス10」

### まずは歩くこと・歩き方の工夫でスモールチャレンジ♪

#### 1 近くなら車で行かず歩こうよ

家から歩いてすぐのスーパーやコンビニには歩いて行きましょう。約10分の歩行で、日本人に足りないといわれる1,000歩の歩行が達成できます♪



#### 2 美姿勢で颯爽と歩いてみよう

背筋を伸ばして美しい姿勢を保ちながら歩くと、腹筋や背筋の筋力アップにつながります。また、今よりも少しだけ歩幅を広くして歩くとより効果的です。目安は10歩の距離を8歩で歩く♪



#### 3 「ながら運動」を取り入れよう

テレビを見ながらストレッチしたり、歯磨きや食器洗いをつま先立ちでやってみるなど、生活の中にちょこっと「ながら運動」を取り入れてみましょう。



#### 4 職場でできる肩こり腰痛に効くストレッチ

○背もたれを持ち、体をひねって腰痛予防。  
○椅子に浅く腰掛け、片方の手で反対側の足先を触るように伸ばす。  
○お腹を見るように背中を丸め、両腕を前に突き出す。



#### 5 家事や庭仕事も立派な身体活動です

いつもより少しだけテキパキ動いてみたり、いつもより身体を大きく使って掃除してみたりすることもプラス10につながります。



#### 6 一緒にやる仲間を見つけて、楽しくプラス10!

一人で長く続けることは誰にとっても難しいことです。「私、〇〇のためにコレを頑張る!」と家族や友人に伝えてみましょう。声を掛けてもらったり、一緒に取り組むことで、継続して楽しくからだを動かすことができます。

## 休養

### 休養は 疲労回復の ヒーローだ!

#### 1 ふしぎだね よくねた朝はいい気持ち

人によって満足できる睡眠時間はさまざまです。規則正しい生活を送り、朝日を浴びることで体内時計も整い、快眠につながります。かえって疲れやすくなる休日の「寝だめ」には注意が必要です。

#### 2 仕事の合間にほっとできる時間を作ろう

意識して仕事から離れる時間を少しでもつくと、目も冴え、リフレッシュして午後の仕事に気持ち良く向かえます。午後3時までに15分くらい、机に伏せて昼寝をするだけで、ストレスの緩和や認知症のリスクも減ります。

#### 3 週に1回は休暇で心身をリフレッシュ

明日への英気を養うような趣味や生きがいを持ち、楽しんで過ごせる時間をつくることは、心身の健康にとっても大切です。

- <リフレッシュの例>
- 音楽を楽しむ
  - 歌う、大きな声をだす
  - 自然や動物と触れ合う
  - 旅行に出かける
  - 体を動かす
  - 香りを楽しむ
  - 植物を育てる
  - 絵をかく



## むし歯・歯周病予防

### 歯をみがこう きらきらえがおで こんにちは

#### 1 ゆっくりとよく噛んで食べよう

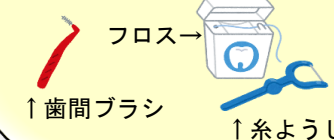
早食いをせずゆっくり食べることで、満腹感が得られると同時に、唾液が出てむし歯や歯周病の予防に効果があります。また、噛みこたえのある食べ物は、あごを鍛えるだけでなく、子どもの言葉や脳の発達にも役立ちます。

#### 2 甘いお菓子やジュースの摂りすぎに注意

虫歯菌は、糖質をエサにして歯を溶かす酸を作り出します。砂糖が多く含まれるお菓子やジュースは時間や回数を決めて、食べ過ぎないようにしましょう。普段の水分補給は水かお茶がお勧めです。

#### 3 歯磨きにデンタルフロスや歯間ブラシをプラス

歯磨きで取れる汚れは6割。フロスなどの清掃器具を使うことで、歯周病や口臭の原因になる歯垢を効果的に取り除けます。



#### 4 年に一度は歯科受診

歯周病の原因となるバイオフィルム（細菌が集まってできたネバネバの塊）は、歯科医院での歯石除去で取り除くことが必要です。



## 喫煙の健康影響

### みんなで取り組んで 受動喫煙をなくそう

#### 1 たばこが身体に与える影響を知ろう

たばこの煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素をはじめとして人体に影響を与える物質が250種類含まれており、そのうち発がん性を疑われるものは50種類以上あると言われています。とくに、妊婦さんの喫煙は、一酸化炭素で胎児が酸欠状態になり、流産や早産、死産、低出生体重児などの危険が高まります。

#### 2 禁煙はいつからでも遅くない

たばこをやめると2~3日で匂いと味の感覚が復活し始め、ニコチンが完全に体から抜けます。たばこは吸い続けると、その分だけ肺がんや脳卒中のリスクが増えていきます。禁煙をしたい方は、禁煙外来や禁煙治療薬、禁煙補助薬等も活用していきましょう。

#### 3 受動喫煙のない環境をつくろう

喫煙者が吸い込む「主流煙」よりも、非喫煙者が吸い込む「副流煙」の方が有害物質の濃度が高く、また夫の喫煙により、妻が肺がんになるリスクが非喫煙者の夫よりも1.9倍高いという研究もあります。禁煙マナーを守り、受動喫煙のない環境づくりに努めましょう。

## 健診

### 健診は 健康づくりの 道しるべ

#### 1 年に1度は健康診断を受けよう

高血圧や高血糖などは、自覚症状がありません。脳血管疾患や心疾患になる前に、自分や家族のためにも定期的に健診を受けましょう。

健診結果を正しく活用すれば、効率的に生活習慣を改善することができます。



#### 2 血圧や体重を普段から測定して自分の健康状態を知ろう

血圧は家庭で測る値が一番信頼できる値です。血圧や体重に大きな変動がないかチェックして、体調を確認しましょう。



#### 3 検診結果で精密検査の通知が来たら必ず受けよう

検診は、受けて終わりではありません。精密検査が必要な場合には、さらに詳しく検査をすることで初めて、病気の早期発見が可能になります。早期発見であればあるほど治る確率は高くなります。

