

新年度が始まります。新しいスタッフ、異動、昇進、転勤など、変化が多い季節ですね。  
新しい人間関係や職場環境、慣れない仕事、生活のリズムの変化など、様々な変化への対応や気遣いなど、いつも以上に疲れがたまったり、ストレスを感じることも多いかもしれません。

公私共に健康かつ充実した毎日を送るためには、ご自身の体とこころのバランスにしっかりと目を向け、日常生活を整えることが大切です。今回はご自身の生活を振り返り、今後のご自身の健康管理を心掛けるための、健康目標について一緒に考えたいと思います。

### ご自身の生活を振り返ろう

ライフスタイルは人それぞれに異なります。仕事の内容、勤務や通勤などの時間、家族構成、住環境、食事や運動の習慣など、様々なポイントが挙げられます。まずは今の生活の中で、[ご自身のために心掛けている生活習慣]と[本当は改善したいと感じる生活習慣]を書き出してみましょう。

#### \* 日頃からご自身が意識して心掛けている良いと思われる生活習慣

- ・
- ・



#### \* 日頃のご自身の生活習慣で、改善したいと思われるポイント

- ・
- ・

改善しなきゃとわかっていても、なかなか変えられないのが生活習慣なのかもしれません。

大きな変化は難しいかもしれませんが、ほんの小さな変化でも可能な生活改善を重ねることで、毎日を健やかに過ごすための体とこころの健康につながります。

上記の良いと思われる生活習慣を継続すること、また今後のご自身の体とこころの健康を維持するために継続できそうな健康目標を考えてみませんか？

大きな目標や、短期(〇ヶ月だけなど)目標では、一時的には結果を出すことが可能かもしれませんが、長い期間で見ると結局元通りになってしまったり、リバウンドにつながるものが心配です。

無理のない小さな目標をいくつか重ね継続し、習慣化することが大切なポイントです。

## 生活チェック

日頃のライフスタイルで心掛けたいお勧めのポイント例を挙げてみました。ご自身で出来ているポイントには○を、改善したいと思うポイントにはチェック(レ点)を入れてみましょう。

### 《 食習慣 》

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 栄養バランスを意識した朝食を毎日摂っている                        | <input type="checkbox"/> 食事は規則正しい時間で摂っている       |
| <input type="checkbox"/> 甘い飲み物は控えている                                  | <input type="checkbox"/> 栄養バランスを考えた食事を心掛けている    |
| <input type="checkbox"/> 食事はしっかり咀嚼し、味わって食べている                         | <input type="checkbox"/> 毎食、野菜をしっかり摂っている        |
| <input type="checkbox"/> 週1日～の休肝日を設けている                               | <input type="checkbox"/> 夕食は就寝2時間前までに済ませている     |
| <input type="checkbox"/> 食事は腹八分を心掛けている                                | <input type="checkbox"/> 間食は15:00迄の時間で少量を楽しんでいる |
| <input type="checkbox"/> 夕食後の飲食は控えている                                 | <input type="checkbox"/> ながら食いは控えている            |
| <input type="checkbox"/> 高カロリーな揚げ物やこってりした料理は、毎日食べないように気をつけている         |   |
| <input type="checkbox"/> ご飯はおかわりをしない、大盛りは控えている                        |   |
| <input type="checkbox"/> 炭水化物に偏った食事は控えている(例:うどん+ご飯、パスタ+パン、ラーメン+ご飯など)  |   |
| <input type="checkbox"/> 1日の平均アルコール摂取量は、日本酒1合量(ビール中瓶1本、グラスワイン2杯)以下である |   |

### 《 運動習慣 》

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 休日は運動でリフレッシュを心掛けている                  | <input type="checkbox"/> 近くへの移動は乗り物を使わず歩く     |
| <input type="checkbox"/> 1日の歩数は約8,000歩以上である                   | <input type="checkbox"/> 同年代の同姓と比べて、歩くスピードは早い |
| <input type="checkbox"/> 電車やバスに乗車しているときは立っている                 | <input type="checkbox"/> 定期的な運動習慣がある          |
| <input type="checkbox"/> 通勤や職場では、エレベーターやエスカレーターはできるだけ使わず階段を使う |   |
| <input type="checkbox"/> 1日30分以上の汗ばむ程度の運動を週2回以上行っている          |   |



### 《 睡眠習慣 》

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 就寝1時間前位からは、明るい光(スマホ、PC、テレビ、LED、コンビニなど)を避ける |   |
| <input type="checkbox"/> 寝酒はしない                                     | <input type="checkbox"/> 夕方以降のカフェイン摂取は控える       |
| <input type="checkbox"/> 遅くとも24時前には布団に入る                            | <input type="checkbox"/> 寝室の明かりは、消灯して就寝する       |
| <input type="checkbox"/> 朝は気持ちよく目覚めている                              | <input type="checkbox"/> 週末の寝だめはせず、平日と同じ時間に起床する |
| <input type="checkbox"/> 寝室にスマホ等の電子器機を持ち込まない                        | など  |



いくつかの項目に、○とチェックが入ったのでしょうか。

初めにページで考えた改善したい習慣と重なるものがいくつかありましたでしょうか？この習慣は改善しにくい、これなら改善できそうなど、ご自身で優先順位をつけてみるのも良いかもしれません。

この位ならちょっと意識すれば実践できるかも・・・という小さな目標プランを3つ考えてみましょう。

又、具体的な数値などを組み込むと、より実践につながりやすくなります。

例)

- ・ご飯はおかわりをせず、普通盛りにする
- ・週3回はノンアル DAY で過ごす
- ・加糖の飲み物は、週2日に1回にする、週1本までにする
- ・揚げ物は週〇回→週〇回に減らす
- ・職場でもらうおやつは持ち帰って子供のお土産にする
- ・駅は階段のみを使用して活動量を増やす
- ・活動量アップのために昼休みは〇分歩く
- ・朝起きたら体重を量って記録する
- ・電車では座らず、踵上げをする
- ・通勤のバスは自転車に変える、自転車を歩きに変える
- ・帰宅後、YouTube を見ながら筋トレをする
- ・残業がない日は、1 駅分歩いてから帰宅する
- ・〇時を過ぎたらスマホは手放す など

これなら継続  
できそう…



では、最後にご自身でも今年度実践できそうな具体的な健康プランを、食事、運動、睡眠それぞれ 1~2 つ、考えてみましょう。

## 2024 年度の私の健康プラン

### ☆食事

- ・
- ・

### ☆運動

- ・
- ・

### ☆睡眠

- ・
- ・

- \* 立てた健康プランは、是非周りの人にも宣言をしましょう。宣言をすることで、お付き合いのお酒や間食、ランチのお店、日頃の食事に対しても意識しやすくなります。
- \* チャレンジはしたもの、継続が難しい場合は見直しも必要です。スモールステップを意識した継続出来そうな目標に見直しをして、再度チャレンジしていきましょう。
- \* 目標が継続して実行でき、習慣化が実現できたときの、ご褒美計画もお勧めです。  
皆様はどの様なご褒美があったら、モチベーションが上がるのでしょうか。  
ヘルシーだけど美味しい食事を楽しむ、沢山歩いたら温泉へ旅行に出かける、自転車で遠出をするなど、楽しみながらの実践は継続へのスパイスになることと思います。