

# 健康のひろば

健康に自信・職場に安心

2011 vol.2

財団法人 全日本労働福祉協会

## INDEX

- 歯周病ケア&メンテナンス…2
- ご存じですか? がん検診企業アクション…3
- 健康管理活動紹介 part1 NOK株式会社 本社…4  
part2 中央建設国民健康保険組合 青森県支部…5
- ヘルシーフード Recipe メタボ解消! コレステロール改善メニュー…12

東日本大震災で被災されたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。

# 気になり始めたら 解決の時

## ◆歯周病は多くの人に 起こりやすいお口の変化

歯周病はともにも多くの人にみられるお口の変化です(左上コラム参照)。放っておくと歯を失う可能性が高いのに、症状はゆるやかなので、腫れたり痛みが出たりという急激な症状があらわれるまでは、ケアをしようにという気持ちにはなりにくいかもしれません。ちょっと太ってきたなと思ったら体重を測りますが、歯周病を自身で簡単に判定する体重計のような器具は今のところありません。

## ◆歯みがきしても 解決が難しいなら

歯肉が何となく腫れぼったい、赤い部分がある、食べ物が歯にはさまりやすい、お口の中がすっきりしない……。とてもデリケートな指標ですが、それも歯周病の兆候のひとつです。歯みがきでお口をきれいにするのは大切なケア。それだけで歯周病ケアが難しい場合は、どうしたらいいのでしょうか？

## ◆髪形を整えるのと 同じように

家で毎日シャンプーしていても、美容院や理髪店でシャンプーをしてもらうと、いつもよ

歯周病は成人の8割にのぼる人が罹患し、歯を失う原因にもなる、歯科疾患のなかでも主要な病気です。また、糖尿病など全身疾患との係わりも明らかになってきており、歯周病ケアはともにも大切です。(公財)ライオン歯科衛生研究所が発行する「お口の時間」から、歯周病ケアの新しいスタイルを紹介します。

## LIFE STAGE & RISK MANAGEMENT お口のリスクマネジメントは ライフステージにあわせて

定期的なケアで、ラグジュアリーエイジング



### ◆例外は一人だけ?

歯周病にかかっている人の割合はこんなに高いのです。30代を越えれば10人のうち、8~9人。例外はほんの少しですね。長寿社会、むし歯や歯周病のケアが進められるなか、40代~60代の歯周病はほんの少しですが抑えられています。70代の割合は横ばい、80代以上の歯周病は95%です。

80代になっても歯が残っている。だからこそ、歯周病のケアは必要です。年齢が進んで手が動かしにくくなったり、細かい変化が見にくくなったとしても、ライオンのサポートがあれば大丈夫。いつでも、そしていつまでも、歯周病ケアのお手伝いをしていきますよ。

## HYGIENISTS ARE GO! 歯科衛生士の「まかない」お口ケア

歯科衛生士  
虎谷 知美さん



### ◆睡眠不足にも 気をつけて。

自分でちゃんと歯みがきしているからだいじょうぶ、と思っていても、歯周ポケットが深くなっていることに気がつくのはむずかしいです。歯周病って、『歯がグラグラしてくる病気』というイメージがありますね? そんなにひどくなる前にぜひ定期的なケアをしてほしいです。体調管理も大切。仕事が忙しくて睡眠不足だったり、あちこち飛び回って疲れが取れないなど、体調が変わると歯肉の色が違ってきます。ほんと、ほんとです。

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所  
〒130-8644 東京都墨田区本所 1-3-7  
TEL03 (3626) 6490



(公財)ライオン歯科衛生研究所  
ライオン目黒駅前歯科診療所  
〒141-0021  
東京都品川区上大崎3-1-7  
目黒東宝ビル5F  
(歯周病専門外来 月・水  
17:15~20:00)  
TEL03(3473)6721

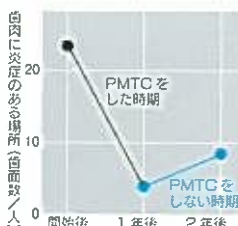
(公財)ライオン歯科衛生研究所  
大阪予防歯科ステーション  
〒559-0003  
大阪府大阪市福島区福島7-22-1  
TEL06(6454)2824

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所は、「健康な心と体は口腔から始まる」という「健口美」の考えに基づき、母子から高齢者まで、すべてのライフステージにわたり生活者の予防意識を高め、口腔の健康の促進を推進し続けています。

このままでいいのかな? 少しでも気になり始めたら、解決の時。定期的なケアを続けると高齢になっても失う歯が少ない、ライオンが見つけた解決の糸口です。



PMTC専用の樹脂チップがずみまできれいになってくれます。

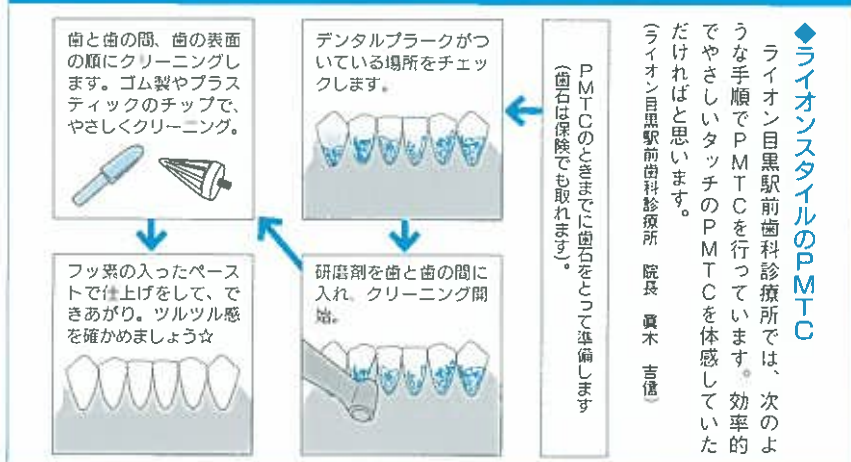


PMTCをやめると、歯肉の炎症はまた元に戻ってしまいます。(LDH「カリエスリスクに応じた予防歯科2日間コース編」より図表・改変)



PMTCは、歯科医院でのクリーニング。PMTCで歯肉の炎症は減ります。

## INFORMATION@MEGURO,OSAKA



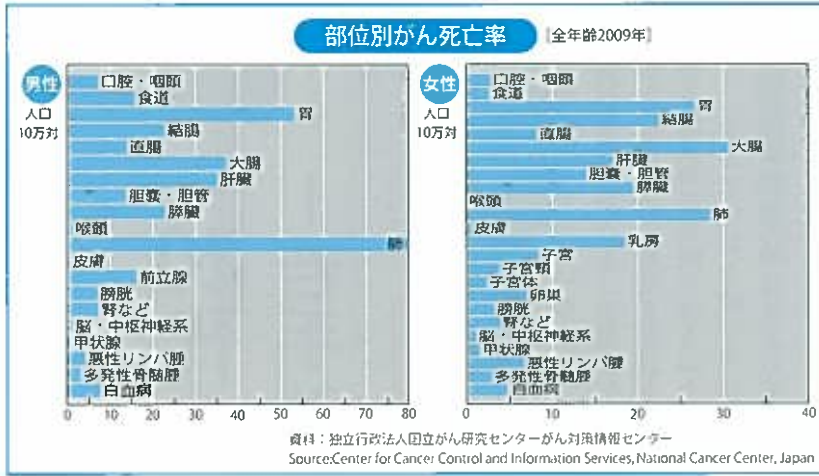
# ご存じですか?

## がん検診企業アクション

国民の2人に1人ががんになり、  
3人に1人ががんによって亡くなります。

「がん」が日本人の死因のトップとなっ  
て以来、増え続けています。

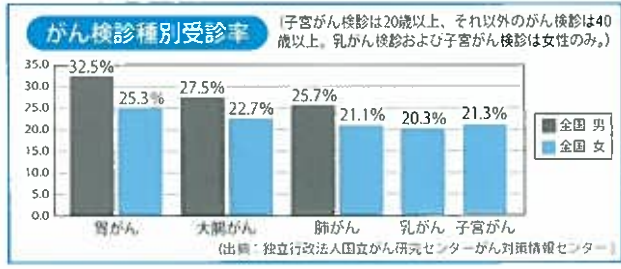
部位別がん死亡率のトップは男性が肺  
がん、女性が大腸がんです。



資料：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター  
Source: Center for Cancer Control and Information Services, National Cancer Center, Japan

日本のがん検診受診率は、男性におい  
ては、胃がん、大腸がん、肺がん検診の  
受診率は2割台後半から3割程度であ  
り、女性においては、乳がん、子宮がん  
検診を含めた5つのがん検診の受診率は  
2割台となっています。特に子宮がん、  
乳がんについては、検診受診率が低い状  
況にあります。

企業にとって最大の財産である人材を  
失うことは、計  
り知れない損失  
であるばかりか、  
経営基盤をも揺  
るがしかねない  
憂慮すべき問題  
です。「がん」は、  
早期発見・早期  
治療こそが最良  
の解決法です。  
そのためには、  
年1回の定期健  
康診断とともに、  
がん検診が重要  
な役割を果たし  
ています。



がん検診企業アクションとは、  
企業・団体とともに、  
がん検診受診率50%超えをめざす  
国家プロジェクトです

企業が率先して「がん検診受診」の大切  
さと呼びかけることにより、受診率50%  
以上をめざします。推進パートナーにな  
るための費用負担はありません。大企業・  
中小企業を問わずご参加いただけます。

従業員と家族の安心安全、ひいては企  
業の経営基盤をより確かなものにするた  
めにも、連携パートナーとして、ともに  
「がん検診の受診促進」を推進していき  
ませんか。

### 推進パートナー企業にお願いする活動

- 従業員への呼びかけ、がん検診に対す  
る意識を啓発する活動のお願い。
- ポスターの掲示、チラシの配布、小冊  
子の配布。

### 社内における活動・情報発信

- 社内における勉強会の開催。
- 社内報やホームページでがん検診に対  
する情報の掲出。
- 職域におけるがん検診実施状況調査の  
把握とご報告。

### 事業的な価値・社会的な価値の創造

- 顧客へのがん検診についての主体的な  
情報の提供。
- 企業方針、グループ方針としての打ち  
出し。

ステークホルダー（利害関係者）に対  
して、がん検診の大切さを広く啓発。

全日本労働福祉協会は、厚生労働省が  
推進する、がん検診受診率50%をめざす  
プロジェクトを応援しています。

全日本労働福祉協会は、「がん検診企業  
アクション」の推進パートナー企業です。  
一般健康診断のオプション検査等に  
関するお問い合わせ

全日本労働福祉協会では、  
一般健康診断とともにがん  
に関するオプション検査の  
追加も可能です。腫瘍マ  
ーカー検査や胃部エックス線  
検査等、オプション検査に  
ついてのご相談やご質問等  
ございましたら、下記まで  
お問い合わせください。

（財）全日本労働福祉協会 健康事業部  
TEL：03(5767)1718  
Mail：kenkou@zrf.or.jp

がん検診企業アクションや、  
がんに関する情報は下記 HP を  
ご参考ください。

「がん検診企業アクション」  
<http://www.gankenshin50.go.jp/index.html>

「国立がん研究センター」  
<http://www.ncc.go.jp/>

「国立がん研究センターがん対策情報センター」  
<http://ganjoho.ncc.go.jp/public/index.html>

「公益財団法人 日本対がん協会」  
<http://www.jcancer.jp/>

# 「20代からのメタボ予防講習会」開催

## 「若手社員の健康意識向上を目指して」

### 若年期からの健康教育で メタボ予防を

健診結果の分析から、過去2年間の20代の男性肥満者（BMI25以上）の割合が全国平均より高いことがわかりました（他の年代は全国平均以下）。さらに分析すると、35歳以上の男性肥満者では、血中脂質等のデータ異常を合わせもつ者が34歳未満と比べ多いことがわかってきました。

肥満者は加齢に伴い生活習慣病予備

群となっていくため、データに異常の少ない若年期からの肥満解消や肥満予防のための教育を行うことが、将来の生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防につながるのではないかと考えました。加えて若手男性の特徴として、健康問題を抱えていない者が多いため、健康について意識する機会が少ないことがあります。

この世代への健康教育は、自身の健康について考える第一歩として適していることもあり、将来のメタボ予防と健康意識の向上を目的に、この講習会を開催しました。

### 初の試みも評判は上々

講習会の参加対象は、本社屋に勤務する34歳以下の男性および希望者となりました。

内容としては、なぜ太ったらいけないのか、今できることは何かについて、



若い頃から気をつければ、生活習慣病やメタボの予防に！

クイズを織り交ぜ興味をもってもらえるようなものになりました。食事や清涼飲料水のカロリーについては驚きの声が上がると、一体感のある講習会となりました。

健康教育は初めての試みでしたが、参加者からは、目からうるこの内容が多く参考になったという意見を多数もらいました。

今後もこの講習会を定期開催し、検査結果や健康意識の変化を見ながら講義内容を評価・修正していきたいと思



20代からのメタボ予防講習会の模様

います。同時に、女性や他の年代を対象とした健康教育にも取り組み、社員全体の健康意識向上を目指していきます。

### 会社概要

NOK株式会社 本社

昭和14年12月2日設立

事業内容	シール製品、工業用機能部品、油空圧機器、その他の製品の製造、販売
本社	東京都港区芝大門1丁目12番15号
国内拠点	8事業場、17支店
本社従業員	535名(事務職:男性404名、女性131名)
URL	<a href="http://www.nok.co.jp">http://www.nok.co.jp</a>



# 集団健診の実施

— 組合員と家族の健康管理・健康の保持  
増進を目指して —

## 中建国保の紹介

中央建設国民健康保険組合（中建国保）は、全国建設労働組合総連合（全建総連）を母体組合とし、現在29都県に32支部が設置されています。

設立以来、組合員が同じ建設業に従事しているという特長を活かし、積極的な疾病予防や健康づくりをすすめる、医療費の適正化に努め、自分たちの健康と生活を守るため協力しあって運営しています。

## 中建国保の集団健診

組合員とその家族の健康管理と健康の保持増進をするために、中建国保が費用を負担して集団健診を実施しています。また40歳以上の方には、基本健



診の結果に基づき生活習慣病にならないように保健指導も行っていきます。

さらに職業病（アスベスト）対策として、40歳以上の組合員を対象に「アスベスト読影」も行っています。

集団健診で撮影した胸部直接レントゲン写真を用いた読影には、中建国保から300円の補助をし、読影による

## 健診項目

問診・身体計測・腹囲・血圧測定・  
尿検査(糖・蛋白)・肝機能検査・  
脂質代謝・糖代謝・視力聴力・貧血検査・  
心電図検査・胸部直接レントゲン・  
大腸がん検査

※40歳以上の組合員はアスベスト読影(希望者)

組合員の負担の軽減をはかっています。

青森県支部では、①基本健診、②がん検診、③胸部直接レントゲン撮影の3セットで、7出張所において年間2回実施しています。



集団健診の様子

## 団体概要

中央建設国民健康保険組合

昭和45年8月1日事業開始

**事業内容** 医療の給付、医療費等の支給、疾病予防、健康づくり事業等

**本部** 東京都新宿区高田馬場2丁目13番16号(29都県32支部)

**青森県支部** 青森県青森市柳川1丁目2-88 青森建築会館3F

**被保険者数** 35万3888人(平成22年2月末現在)

**URL** <http://www.chuken.or.jp/>

健診の



メタボ改善のチャンス!

# 年1回の特健健診を忘れずに

特定健診が始まって4年目となる2011年度。今年も必ず受診し、健診から健康づくりを始めましょう。

## 毎年の健康チェックを欠かさずに

「忙しいし、めんどくさい」などの理由で、健診を受けるチャンスを逃していませんか？ 自覚症状もなく進行するメタボの早期発見には、毎年健診を受け、自分の健康状態をチェックすることが重要です。メタボと関係の深い、心臓病と脳血管疾患で死亡する日本人は年々増加傾向にあり、平成21年は約30万人（死亡原因の26・5%）でした。もしもあなたが倒れば、家族の一

## 特定健診の流れ

### 1 特定健診を受診してください

次の項目から生活習慣病のリスクを調べます。



#### 身体計測

おへそのまわりの  
腹囲  
(内臓脂肪量)  
BMI\*  
(肥満度)

\*BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

#### 血圧測定・血液検査

血圧  
(収縮期・拡張期)  
血糖値  
(空腹時血糖またはヘモグロビンA1c)  
血中脂質  
(中性脂肪・HDLコレステロール)

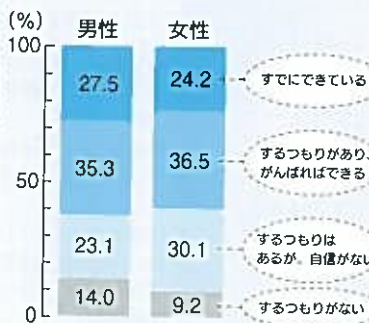
### 2 健診の結果、メタボのリスクが高い方に特定保健指導を実施

- リスクが高い** → 特定保健指導「積極的支援」を実施します。
- リスクが中程度** → 特定保健指導「動機付け支援」を実施します。
- リスクが低い** → 体の状態に合わせた健康情報をお知らせします。

#### 質問票

喫煙習慣など

#### メタボ予防・改善のための食事や運動の実践状況\*



\*厚生労働省「平成21年 国民健康・栄養調査結果」より

特定保健指導を  
メタボ対策のきっかけに！  
メタボ対策をやる気はあっても、なかなか実践できない方が多いことが、厚生労働省の調査でわかりました。メタボ予防・改善のための食事や運動を「するつもりがある」と回答した方は男女とも約6割でしたが、すでに実践している方は、男性27・5%、女性24・2%と低い結果に。特定保健指導では、専門家が一人ひとりに合ったメタボ対策を考え、支援します。対象となった方はぜひご活用ください。



## 習慣を変えると 体が変わる

特定健診の結果、「動機付け支援」の対象であると判定されたA美さん。その特定保健指導の様子をご紹介します。

健診結果

初回面接

生活習慣改善スタート!

6カ月後

### 専門家との面接で 脱メタボの目標を設定

専門家が、あなたに合った生活習慣の改善方法をアドバイス! 6カ月間ムリなく続けられる目標を設定します。



### 生活習慣改善を継続

目標をもとに、ご自身で半年間、生活習慣の改善を実践します。



### 半年後、改善状況が チェックされます

面接や電話、メール等で健康状態や目標の達成状況を確認します。



#### 目標設定

現在の体重  
**65kg**

現在の腹囲  
**95cm**

- 6カ月で体重を6kg、腹囲を6cm減らす
- 食事や体重、歩数の記録をつける
- 週3~4回、遠くのお店に買い物に行き、30分以上ウォーキング
- 朝食を毎日食べ、夕食は控えめに

目標は数値化し、毎日記録するのが続けるコツ

#### 3カ月後

体が少しずつ変化

体重  
**63kg**

腹囲  
**92cm**

2kg  
減

3cm  
減

- なんとなく体が軽いと感じられるように
- 食事の記録で間食が多いのに気づき、お茶やガムでガマン
- 野菜を多く食べ、肉の量を減らすように
- 毎日の腹筋をプラス

#### 6カ月後

結果を確認

体重  
**57kg**

腹囲  
**88cm**

8kg  
減

7cm  
減

#### 目標達成!!

- 体重と腹囲の減少に伴い、健診時に高かった血圧が正常域に

#### メタボ改善

### お悩み相談

生活習慣の改善には悩みがつきもの。無理なく続けるためのコツをご紹介します。

Q

残業で食事が深夜になりがちです。

A

帰宅時間が遅くなる場合は、夕方にパンやおにぎりなどの軽食を食べ、帰宅後の食事量は控えめにしましょう。

Q

ダイエットとリバウンドを繰り返さないコツは?

A

急激なダイエットはリバウンドの元。1カ月間に0.7~1.5kgくらいのペースで減量するのが大切です。

Q

忙しくて運動する時間がない。どんなことから始めればいい?

A

時間がない場合は、日常生活にちょっとした工夫をプラスしましょう。

- 歩くときのスピードを上げる
- 歩数計を持ち、活動量を意識する
- エスカレーターは使わず階段を使う
- 1つ手前の駅で降りて歩く
- ランチや買い物は少し遠いお店へ

生活習慣が改善されたら、よい習慣を今後も続けていきましょう。  
特定保健指導を通じてよい習慣を身につけ、生活習慣病を予防することが真の目標です。



# 新緑の 函館山

北海道の南端、津軽海峡に突き出た函館山（標高 334 メートル）。

ロープウェイで手軽に行ける山頂からの眺望で知られるが、実は約 600 種類の植物が育成し、四季を通して約 150 種類もの野鳥が生息する自然の宝庫でもある。

函館を訪れた際には、異国情緒が残る街歩きに加えて、函館山を歩いてみることをおすすめしたい。



登山道には樹齢 200 年と推定される杉も



野鳥観察小屋は 3 合目と 4 合目の間にある



## 御殿山第二砲台跡

要塞だった函館山は、昭和 21 (1946) 年に開放されるまで約 47 年間も立ち入りが禁止されていた。そのため手つかずの自然が維持できている。



## 函館山ロープウェイ

125 人乗りで乗車時間は約 3 分。5 ~ 10 分間隔で運転。

営業	10:00 ~ 22:00 (下り最終。冬期は 21:00 まで)
料金	大人片道 640 円、 小人片道 320 円
電話	0138-23-6288

## ACCESS

函館空港から JR 函館駅へはバスで約 20 分。

函館市電「函館駅前」停留所から「十字街」停留所までは約 5 分。



## 問い合わせ

函館市観光コンベンション部  
☎ 0138-21-3327  
函館市観光案内所 (JR 函館駅舎内)  
☎ 0138-23-5440



横長に広がる山容、いくつものピークの総称が函館山。牛が寝ているような姿から「臥牛山」とも呼ばれる。一番高いピークが御殿山でロープウェイ山頂駅がある。登山コースは代表的な「旧登山道つつじ山コース」を行う。山頂までは、ゆっくり歩いても約 1 時間だ。

市電十字街停留所からロープウェイ山麓駅を目指して南部坂を登る。山麓駅を通り過ぎて行くと、登山口のある函館山ふれあいセンターに到着。登山道は途中で車道を横切る場所もあるので注意が必要だ。

山の中に一歩足を踏み入れると、樹林の大きさと密度に驚かされる。そして、緑に埋もれた人工物や砲台跡が現れると、函館山がかつて要塞だったことを知るだろう。途中の野鳥観察小屋で休憩して鳥の声に耳を澄ましたら、五合目の分岐点を山頂方面へと向かう。登山道の出口は駐車場、右手の階段を上るとロープウェイ山頂駅へと到着する。

山頂からの景色を楽しんだら、帰りはロープウェイで空中散歩。約 3 分で山麓駅へと戻ることができる。山麓駅のある元町は、函館らしい建物が数多く残る観光エリア。散策しながら海へと坂を下りて行けば、函館を満喫できることだろう。



### 函館ハリストス正教会

白い壁に緑の屋根が美しいロシア正教会の聖堂。現在の建物は、大正5(1916)年の建築。響き渡る鐘の音から、市民からは「ガンガン寺」の愛称で呼ばれ、函館のシンボルとして親しまれている。近隣にカトリック元町教会、函館聖ヨハネ教会があり、函館の教会群エリアとなっている。

**拝観** 平日 10:00～17:00  
(土曜は16:00まで)  
日曜 13:00～16:00

**休日** なし  
(冬期は不定休)

**拝観料** 200円

**電話** 0138-23-7387



### 旧函館区公会堂

元町公園の上に建つパステル調の磚と黄色で彩られた華やかな洋館。明治43(1910)年の建築で、当時は函館の名士らによる舞踏会や演奏会など交流の場として活用されていた。

**開館** 4月～10月 9:00～19:00 11月～3月 9:00～17:00

**休館日** 年末年始 (臨時休館日あり)

**入館料** 大人 300円、小・中学生 150円

**電話** 0138-22-1001

### 旧イギリス領事館

江戸末期の開港直後から函館に設置されたイギリス領事館。現在はティールームを併設した開港記念館として一般公開されている。

**開館** 9:00～19:00  
(冬期は17:00まで)

**休館日** 年末年始

**入館料** 大人 300円、学生 150円

**電話** 0138-27-8159



写真提供：函館市水道局

## 湯つたり

### 函館市営谷地頭温泉

**営業** ● 6:00～21:30

**定休日** ● 元日、毎月第2・第4火曜

**入浴料** ● 大人 420円、中人(12歳未満) 140円、  
小人(6歳未満) 70円

**電話** ● 0138-22-8371

**アクセス** ● 市電「谷地頭」停留所から約5分



### 八幡坂

函館は坂の町。中でも函館港を見下ろす石段の八幡坂は、映画やCM撮影でもおなじみの人気の坂道。

## ひと足のばす



写真提供：五稜郭タワー

### 五稜郭公園

北方防備の目的で造られた、日本初の西洋式の星型要塞。幕軍と官軍の最後の戦いが行われた箱館戦争の舞台でもある。桜の名所としても知られ、園内約1600本の桜の見頃は4月下旬～5月中旬。2010年には、当時のままに復元された「箱館奉行所」がオープン。

### 五稜郭タワー

五稜郭公園を一望できる高さ107メートルの展望タワー。五稜郭の歴史が学べる展示コーナーや売店を併設。

**営業** ● 4/21～10/20 8:00～19:00  
10/21～4/20 9:00～18:00  
※12/1～2月末のイルミネーション開催時は19:00まで

**定休日** ● 無休

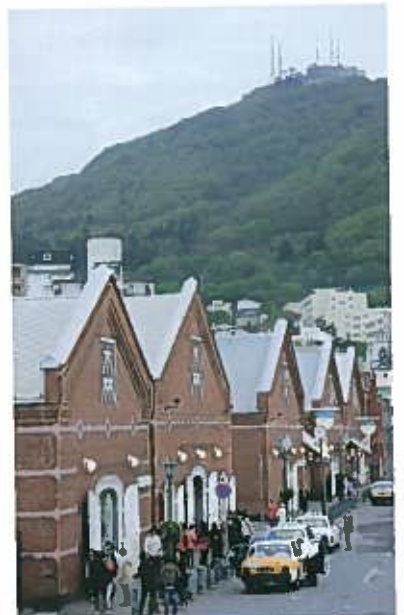
**料金** ● 大人 840円、中・高校生 630円、小学生 420円

**電話** ● 0138-51-4785

**アクセス** ● JR函館駅から市電・函館バスで約25分



写真提供：五稜郭タワー



### 赤レンガ倉庫群

函館港に面したベイエリアの観光スポット。明治末期に建造された三角屋根の倉庫が建ち並び、内部はショッピングモール、カフェ、レストラン、コンサートホールなどに利用されている。

事例

ルート営業がおもな仕事である職場から、この4月に新規開拓をメインとする職場へ異動になったAさん。日頃のテキパキとした仕事ぶりが評価されてのことでした。Aさんは異動当初から、持ち前の整然とした思考法で、新しいことをどんどん吸収していきました。多くの資料を用意し、全力で顧客へアプローチする姿勢は、同僚に一目置かれています。

異動後1カ月が経った今では、早くも職場に欠かせない存在となりましたが、新しい職場に慣れてきたせいか、メールの送信ミスや書類の誤字・脱字といったささいなミスが続いているようです…。



# 異動して1カ月経った Aさんのケース

## 適応不全

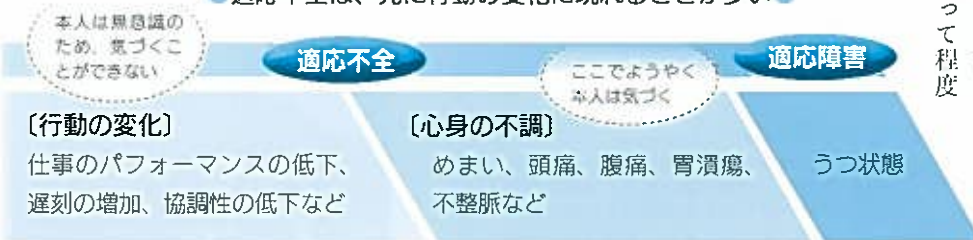
環境の変化は大なり小なり  
ストレスに。  
心の不調サインを見逃さない

経済状況が変化に富み、新しい技術が次々と登場する現代では、会社で働くサラリーマンにも、さまざまな仕事環境に適応していくことが求められています。仕事環境が変わるケースには、転勤や異動、昇格、就職などが挙げられますが、業務内容、上司、同僚などが変わることは、人によって程度の差こそあれ確実にストレスとなつていくのです。

人は環境が変わると、しばらくはその環境に順応しようと努力します。この状態のときは、心身の不調はあまり現れません。しかし、新しい職場にも慣れてきた1カ月くらい経ったころ、仕事のパフォーマンスの低下という形で現れることがあります。この段階では、本人が不調だということに気づくのはなかなか難しく、周りの気づきがポイントになります（本人が気づくのは、心身の不調を感じてからです）。

適応不全は誰にでも起こり得ます。不調のサインに早く気づくことが、職場のメンタル対策の第一歩です。周囲の人の様子には気を配るようにしましょう。

● 適応不全は、先に行動の変化に現れることが多い



早期のうちにも、  
積極的な休養を

適応不全の状態を放置すればするほど、回復には時間がかかってしまいます。うつ状態になって休職することになった場合、本人にも周囲にも負担がかかります。不調のサインに気がついたら、積極的に休養をとり（とらせ）、心の疲れを癒しましょう。

● 周囲の気づきのコツ

その人の仕事ぶりをふだんから把握しておくことが大切です。「1週間前と比べて仕事のパフォーマンスはどうなのか？」というように、傾向で見るのが判断する指標になります。心身の不調にまで至っていない場合は、1週間程度の休みで回復できますので、思い切って休みをとらせましょう。

● 本人の気づきのコツ

メールの送信ミス、物忘れ、誤字・脱字は心の疲れととらえ、1週間に3回程度自覚したら積極的に休養しましょう。新入社員は、できればゴールデンウィークは完全休養に。



# 「よい睡眠」 とれていますか？

睡眠は、心身の健康と深い関わりをもち、QOL (Quality of Life) の向上に欠かせません。また睡眠・入眠に異常のある「睡眠障害」は、うつ病をはじめとする精神疾患には、必ずといっていいほど現れる症状であり、重要なチェックポイントです。

監修 ● 睡眠呼吸障害クリニック 院長 高橋 康郎

## こんなにある「よい睡眠」の健康効果

- 血圧・心拍数・呼吸数が減り、筋肉がリラックスするため、体が休まる
- 体の成長、けがの修復、肌の再生が行われる
- 免疫力がアップし、病気にかかりにくい体をつくる
- 気分を安定させ、精神的ストレスを軽減させる
- 記憶を定着させ、整理させる



しらの問題をもっているといわれ、先進国の間でも睡眠障害は社会問題となっております。  
下記の「アテネ不眠尺度」は、世界共通の不眠症判定法です。あなたの睡眠レベルをチェックしてみましよう。

日本人の平均睡眠時間は、年々短くなるとともに、夜型生活へのシフトが進んでいます。日本人の20%は、睡眠に何か

### A. 寝つきは？ (布団に入ってから眠るまでに要する時間)

0. いつも寝つきはよい
1. いつもより少し時間がかかった
  2. いつもよりかなり時間がかかった
  3. いつもより非常に時間がかかったか、まったく眠れなかった

### B. 夜間、睡眠途中で目が覚めることは？

0. 問題になるほどではなかった
1. 少し困ることがあった
  2. かなり困っている
  3. 深刻な状態か、まったく眠れなかった

### C. 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったことは？

0. そのようなことはなかった
1. 少し早かった
  2. かなり早かった
  3. 非常に早かったか、まったく眠れなかった

### D. 総睡眠時間は？

0. 十分である
1. 少し足りない
  2. かなり足りない
  3. まったく足りないか、まったく眠れなかった

## アテネ不眠尺度

過去1カ月以内に、少なくとも週3回以上経験したものをチェックしてください。チェックした箇所の0～3の数字を合計します。

### E. 全体的な睡眠の質は？

0. 満足している
1. 少し不満
  2. かなり不満
  3. 非常に不満か、まったく眠れなかった

### F. 日中の気分は？

0. いつも通り
1. 少しめいった
  2. かなりめいった
  3. 非常にめいった

### G. 日中の活動は？ (身体的および精神的)

0. いつも通り
1. 少し低下
  2. かなり低下
  3. 非常に低下

### H. 日中の眠気は？

0. まったくない
1. 少しある
  2. かなりある
  3. 激しい

- 合計得点が4点未満の場合：睡眠障害の心配はありません。
- 合計得点が4～5点の場合：不眠症の疑いが少しあります。
- 合計得点が6点以上の場合：不眠症の疑いがあります。

問題なし  
できれば医師に相談してください。  
医師に相談することをおすすめします。

就寝前は照明を落として、眠りをもたらすホルモンであるメラトニンの分泌を促します。またストレッチを行い、体の筋肉を伸ばすとリラックス効果があります。そのほか深呼吸や腹式呼吸も有効です。  
リラックスすることで、眠りと安静に働きかける副交感神経が優位になるため、すみやかに眠りにつくことができます。

### 寝る前にリラックス

夕食は食べすぎず、肉類、脂っこいものを控えることも大切です。またカフェインや飲酒、喫煙は、寝る前には控えます。  
夕食は食べすぎず、肉類、脂っこいものを控えることも大切です。またカフェインや飲酒、喫煙は、寝る前には控えます。

### 食事を工夫して安眠を

安眠の栄養素としておすすめなのは、ビタミンB群（とくにビタミンB12）、トリプトファン、カルシウムです。いずれも乳製品や大豆に多く含まれています。  
身浴、足湯なども有効です。

### 寝る2時間前、体温を上げる

### 今日からできる安眠法

# 鯛とえのきだけの蒸し焼き

油を使わないヘルシーな蒸し焼きです。  
はじめは何もかけずに素材本来の風味を味わい、  
途中でごまダレをかけてコクをプラス。  
ごまが加わることで、コレステロール低下作用もアップします。



●鯛はDHAやIPA(EPA)を含んでおり、コレステロールや中性脂肪を下げる働きや血液サラサラ効果が期待されているので、脂質異常症や脳卒中の予防にオススメ。  
●えのきだけは食物繊維が豊富。脂質の吸収を抑制する働きがあり、コレステロールや中性脂肪の低下に役立つ。



メタボ解消!  
コレステロール改善メニュー

## 材料(2人分)

- 鯛.....2切れ
- えのきだけ.....1パック
- にんじん.....20g (1/5本)
- 空豆.....2さや
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- 酒.....小さじ1
- 豆板醤.....小さじ1/5程度
- 芝麻醤(ねりごまでも).....小さじ1
- 米酢.....小さじ1.5
- 塩.....2つまみ程度
- 砂糖.....2つまみ程度
- 水.....小さじ1
- クレソン(飾り用).....少々

## 作り方

- 1 鯛は皮の部分に数カ所切り込みを入れて塩少々をふり、水気をふき取る。えのきだけは石づきを切り落とし、ほぐす。にんじんは薄い輪切りにし、空豆はさやを取って塩少々をふる。
- 2 30×40cm程度のクッキングシートにえのきだけ、鯛の順にのせて酒をふる。にんじん、空豆ものせて、クッキングシートで包む(写真①、②)。
- 3 オーブントースターで②を5～6分、鯛に火が通るまで焼く。途中、こげるようならアルミホイルをかぶせる。
- 4 器にのせ、クレソンを飾る。包みを切り開き、こしょうをふる。Aをよく溶き合わせて添える。



端から折り曲げてすき間のないようにしっかりと包む。

1人分/203kcal  
1人分/1.7g



料理制作/大島 菊枝  
(管理栄養士・フードコーディネーター)

撮影/吉田 篤史  
スタイリング/久保田 朋子



- アボカドは不飽和脂肪酸が豊富で、コレステロールと中性脂肪の増加を抑える作用がある。
- 中性脂肪を減らす作用がある酢は、毎日大さじ1杯、ソースの隠し味やピクルスなどにするとよい。
- たまねぎの硫化アリルには、HDL(善玉)コレステロールを増やす作用も。

## アボカドと 新たまねぎの即席ピクルス

みずみずしい新たまねぎと、アボカドのトロリとした食感がよく合います。コレステロールが気になる人にうれしい一品です。



### 材料(2人分)

- アボカド……………1/2個
- 新たまねぎ……………1/4個
- ラディッシュ……………1個
- A [ 寿司酢……………大さじ2
- 水……………大さじ2
- ピンクペッパー……………適量

### 作り方

- ①アボカドは縦半分になり、1cm厚さに切る。新たまねぎは繊維にそって5mm厚さにスライスし、ラディッシュは薄い輪切りにする。
- ②Aを合わせて①を漬け込み、ピンクペッパーを散らす。冷蔵庫で20~30分冷やす。

1人分/84kcal  
塩分/0.6g

## いちごとパイナップルの ミントクリーム

甘ずっぱいいちごとパイナップルに、ミント風味のヨーグルトクリームを添えたデザート。甘い果物がさらにさわやかに楽しめます。

### 材料(2人分)

- ヨーグルト(無糖)……………150g
- いちご……………4個
- パイナップル……………輪切り1枚分(30g)
- ミントの葉……………大きめ10枚程度
- ハチミツ……………小さじ1
- ミントの葉(飾り用)……………適量

1人分/58kcal  
塩分/0.0g

### 作り方

- ①ボウルの上に一回り大きなザルをのせ、キッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れる。ヨーグルトの上にお皿などの重しをのせ、冷蔵庫で2~3時間放置し、水切りする。
- ②ミントはみじん切りに、いちごとパイナップルは食べやすい大きさにカットしておく。
- ③①に②のミントとハチミツを混ぜ合わせる。いちご、パイナップルとともに器に盛り付け、飾り用ミントを添える。



- いちごとパイナップルは水溶性食物繊維のペクチンを含み、コレステロールを吸着して排出する作用がある。
- ヨーグルトの乳酸菌は腸内環境を整えたり、便通をよくし、余分なコレステロールの排出に役立つ。ミントとヨーグルトは、花粉症の予防効果も期待されている。

## コレステロールを減らす食生活のポイント



脂肪には「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」があり、コレステロールと中性脂肪を増やす原因となるのは飽和脂肪酸です。動物性脂肪(肉類・バター等)に多く含まれます。一方、不飽和脂肪酸は植物性脂肪(ごま、アボカド等)や魚に多く含まれ、コレステロールを下げる働きがあります。

そこで、魚や低脂肪の肉を選び、物足りなかったら、植物性脂肪でコクをプラスしましょう。とくに、ごまは風味豊かで、抗酸化成分を含み動脈硬化を防ぐためにもおすすめの食材です。

ただし、植物性脂肪でもカロリーはありますので、食べすぎには注意しましょう。



低体温脱却  
エクササイズ



# 熱を運ぶエクササイズで、 体の機能を取り戻す！

あなたの平熱は  
何度ですか？

平熱を上げるには？

私たちの体は、平熱が35度台になると内臓機能が弱まり、肥満やアレルギー、胃腸の不調、肩こり、関節痛、抜け毛、肌荒れ、月経痛など、さまざまな不調が生じます。

子どものころは平熱36度台でも、いつの間にか低体温になっていることも。まずは1カ月間、起床直後の体温を測って、自分の平熱を知りましょう。

平熱を上げるためには、①熱を作り、②熱を体に巡らせるという2段階のプロセスが必要です。①の熱を作るのは「食事」。1日3食、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。そして②の熱を運ぶのは「運動」。ふだん使っていない筋肉を動かすだけでも血流がよくなり、体温上昇につながります。

## まずは低体温チェック

次の項目にあてはまる人は低体温の可能性がります。

- 冷え性である
- 運動不足である
- 朝食を抜きがちである
- 肩こりや腰痛がある
- コーヒーを1日4杯以上飲む
- 入浴はシャワーだけで済ませる
- 下痢または便秘がある
- 冷たい食べ物・飲み物をよくとる
- ストレスや緊張が長く続いている



簡単！

オフィス・自宅でする

## 低体温脱却 エクササイズ

体温上昇に効果的な、下半身の筋肉を鍛えるエクササイズを紹介します。できれば毎日、それぞれ片脚10回ずつをめやすにゆっくりと行いましょう。10回行っても余裕がある人は、すこしきついかと思うまで回数を増やしてみてください。ただし、無理は厳禁です。

### 基本の姿勢「ドローイン」



足をこぶし1個分ほど空けてまっすぐ立ち、息を吸うと同時におへその下に力を入れてお腹をへこませる。お腹をへこませたまま呼吸は自然に行い、止めないように注意。

### コア・下腹部エクササイズ

太ももと体幹部の筋肉を動かすことで、効率よく全身に熱が運ばれます。



- ①ドローインのまま、片方の膝を曲げた状態で、前に90度上げる。
- ②膝の高さをキープしたまま、膝をまっすぐ伸ばす。
- ③膝を曲げ（①の姿勢に戻し）てから足を下ろす。

Point

膝の高さが変わらないように注意！  
軸足の膝は曲げない、骨盤の位置がずれないようにドローインをしっかり意識！

### 片脚スクワット

大殿筋と中殿筋を鍛えます。片脚で行うと脚だけでなくヒップアップ効果も期待できます。



- ①ドローインの姿勢をキープし、イスをもって片脚を後ろに上げて片脚立ちになる。
- ②片脚立ちのままゆっくり膝を曲げて骨盤を後ろへ押すイメージでスクワット。そのとき上半身はやや前傾姿勢に。

Point

片脚立ちでバランスがとれるようにドローインをしっかり意識！

私たちの平熱は体の機能を保つうえで、36〜37度が理想的です。しかし、食事のかたよりや運動不足、また不規則な生活習慣により、平熱が35度台の「低体温」の人が増加しています。



# 遅すぎる禁煙は ありません

「今さらやめてもしょうがない」  
というあきらめから、  
禁煙を断念していませんか？  
医学的には、「今さら」ということはないことが  
明らかになっています。

たばこをやめて3カ月  
もすれば心臓や血管などの循環  
機能が改善し、1年後に肺の機能が  
よくなります。禁煙の効果が体に現れ  
るのは意外に早いのです。何歳でも、  
喫煙歴が何年でも、「今さら遅すぎる」  
ことはありません。ぜひ、気軽な  
気持ちで禁煙を始めてみま  
せんか？



(イギリスたばこ白書「Smoking Kills」/  
国際がん研究機関「がん予防ハンドブック」)

## H e a l t h I n f o r m a t i o n

話題の

健康  
情報

今後10年間に  
大腸がんになる  
リスクを計算する方法

(国立がん研究センターの発表より)

40〜69歳の男性が今後10年間に大腸がんにかかる確率を、簡単に計算する方法が発表されました。国立がん研究センターの研究によるもので、約28,000人の追跡調査をもとに作成され、別の約18,000人の調査で計算方法の確かさが確認されています。

50歳を超えると大腸がんのリスクが高まり、さらに生活習慣によってリスクが変動します。40歳以上の男性やご家族の方は、左の計算方法で、リスクを算出してみましょう。

項目	あてはまるものを1つ選ぶ	
1 年齢	40〜44歳	0
	45〜49歳	1
	50〜54歳	3
	55〜59歳	4
	60〜64歳	5
	65〜69歳	6
2 BMI 体重(kg)÷身長(m) <sup>2</sup>	25未満	0
	25以上	1
3 身体活動	ふつう	-1
	起きている間ほとんど座っている等	0
4 飲酒習慣	月1〜3回以下	0
	週1回以上(週300g未満 <sup>※</sup> )	1
	週1回以上(週300g以上 <sup>※</sup> )	2
5 喫煙習慣	なし	0
	過去喫煙 あり	0 1

※週あたりのエタノール量。日本酒2合またはビール(大瓶)2本を毎日飲むと週322g、焼酎(原液)1合を毎日飲むと週252g。



5項目の  
点数を  
合計する

点

点数合計	10年間の 発症確率
-1	0.2%
0	0.3%
1	0.5%
2	0.7%
3	0.9%
4	1.3%
5	1.8%
6	2.4%
7	3.3%
8	4.6%
9	5.9%
10	7.4%

なお、女性の大腸がんリスク因子は男性ほどはつきりしていないため、計算方法にあてはめることはできません。飲酒や喫煙は、他の生活習慣病のリスクにもなります。計算方法を参考に、生活習慣を見直すきっかけとしましょう。

# ジョギング

健康探検隊が行く

まずは **30分** の **ウォーク + ジョグ** で無理なく・  
楽しく健康を手に入れましょう

仕事の後や休日に少しジョギングするだけで、凝り固まった筋肉から疲労物質が抜けて疲れがとれたり、リフレッシュすることで頭の回転がよくなり、よいアイデアがひらめくことも。  
定期的に続ければ、必ず体は引き締まり、体力もついてきます。  
春の陽気を感じながらジョギングを始めてみませんか？

ジョギング初心者 Aさんの場合…

もうダメだ、  
こんなに体力が  
ないなんて…



その調子♪

ジョギングも食事同様「ちょっと物足りないかな」くらいの腹8分目でやめておくのが正解。楽しんでOK！  
がんばらなくても確実にスタミナはつきます。



こう改善しよう

無理は禁物です。まずは週3回、**こんなメニュー**を段階ごとにこなしてみよう。  
ペースは「ハアハア」言わない、話ができる程度をキープしましょう。

第1段階	ウォーク30分
第2段階	ウォーク20分+ジョグ10分
第3段階	ウォーク10分+ジョグ20分

こんなに  
楽しいんだ、  
これなら  
続けられそう♪



ジョギングの  
消費カロリーは？

$$\text{距離 (km)} \times \text{体重 (kg)} = \text{消費カロリー (kcal)}$$

これをめやすに  
計算してみましょう。

## ジョギングを **楽しもう!**

### ●仲間を作ろう

友人や家族など、仲間を見つけて走る約束をすると、楽しいだけでなくモチベーションアップにも。

### ●大会へ参加してみよう?

旅行をかねて、地方の大会に参加してみましょう。各地の大会情報をホームページでチェックできます。(RUNNET : <http://runnet.jp/>)

### ●シューズはよいものを選びましょう

初心者は走る衝撃に耐えるだけの脚力がないので、クッション性の高い、ランニング専用のシューズを選びましょう。購入前には試着してフィット感を確認してください。



走るときに必要な筋肉を目覚めさせ、  
美しい走りをサポートする  
エクササイズです。

お尻  
太ももの後ろ

脚を肩幅に開いてまっすぐ立ち、お尻を後ろに突き出すようにゆっくりと膝を曲げます。そのとき膝がつま先よりも前にこないように注意。

脚を肩幅に開いてまっすぐ立ち、ひじは曲げずに両方の腕を交互に上げ下げします。勢いよく、肩甲骨周りを動かすイメージで。

肩甲骨



脚の  
黄色信号に  
注意

脚に違和感があれば運動量を減らすなどの予防をしてください。もし痛みがあればトレーニングは中断して治療に専念しましょう。

取材協力 / NPOニッポンランナーズ 萩谷正紀コーチ  
千葉県佐倉市、柏市にて定期的にランニング練習会を実施。

詳細はこちらへ <http://www.nipponrunners.or.jp/>

健康のひろば

●発行 / 2011年 vol.2 (非売品) ●編集・発行者 / 財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部 健康企画課

●発行所 / 財団法人 全日本労働福祉協会

〒142-0064 東京都品川区旗の台6-16-11 TEL.03-3783-9411 (代) FAX.03-3783-6598 URL <http://www.zrf.or.jp/>

●第二ビル TEL.03-3786-5360 ●大森事務所 TEL.03-5767-1718 ●東海支部 TEL.052-822-2525 ●東海診療所 TEL.052-582-0751 ●長野支部 TEL.026-222-5111

●東北支部 TEL.023-643-6778 ●茨城支部 TEL.0299-37-8855 ●群馬支部 TEL.027-350-1777 ●青森支部 TEL.017-736-8955 ●三重支部 TEL.059-222-1081