

『こんなプラス習慣なんて、どうせ続かないよ』と思うあなたへ

マイナス思考対処法



「今やれること」を探そう！

『ネガティブな気持ちを整理』

『「今やれること」を考える』

ダイエットは大変だけど、
体重が減ると、
健診の数値もよくなるらしい。
一石二鳥だ！

失敗したとしても、
経験を次に活かせば
いいんじゃないかな。

お腹が空くのはつらいけど、
極端に食事を
減らさなければ
ストレスにはならないかも？

歩くスピードを
ちょっとだけ
速くしてみよう！

食事に野菜のおかずを
加えるだけならできそう！

今度の健診では
がん検診を
追加してみよう！

「今やれること」を考えれば、
きっと一歩を踏み出せるはず。
それで十分！
自分に自信をもって、
とにかくやってみることが
大事よ！

あなたの健康に
「プラス」となるヒントは
見つかりましたか？
まずは興味をもったものから、
気軽に
始めてみてくださいね！

よーし！
やるぞ！

人生がちょっと楽しくなる！

食生活にプラス！



お酒の知識と禁煙で
プラス！



運動をプラス！



健診をプラス！



「プラス」思考で生活

生活習慣改善は「減らす・控える・やめる」といった引き算ばかり…
と思いませんか？

そんな「マイナス」思考は今日でおしまい。

「プラス」思考にチャレンジして、楽しく前向きに健康寿命をプラス！

食生活

運動

酒・タバコ

健診

ココロ

ボクははっきりいって、
ちょっと太っている。



エスカレーターが
ボクの足。

歩いたり
階段を昇ったりするような
日常の動作すらしんどいから、
極力動きたくない。



運動とか
面倒くさい……

あ〜……
お先に登壇〜

走りたくないから
あきらめる……

健診結果の
お知らせ

もちろん、
健診の数値だって
よろしくない。
それどころかヤバイ。



あなたは
メタボです
このままでは
生活習慣病!
命の危険!

太っているうえに
不健康なんて、
サイアクだ……

それでも子どものころは
太ってなかったんだ。
運動もそこそこできたんだ。
でも、20歳を超えてから
横にも成長しちゃって……



過去の
栄光……

あのころの自分には
もう戻れないんだな……。
なんて、後ろ向きで
マイナス思考な性格も
イヤなだけだね……



ただ
これでもいちおう、
いろいろなダイエットには
チャレンジしてきたんだ……



はやりのダイエット術。



ジム通い。
(でも三日坊主)

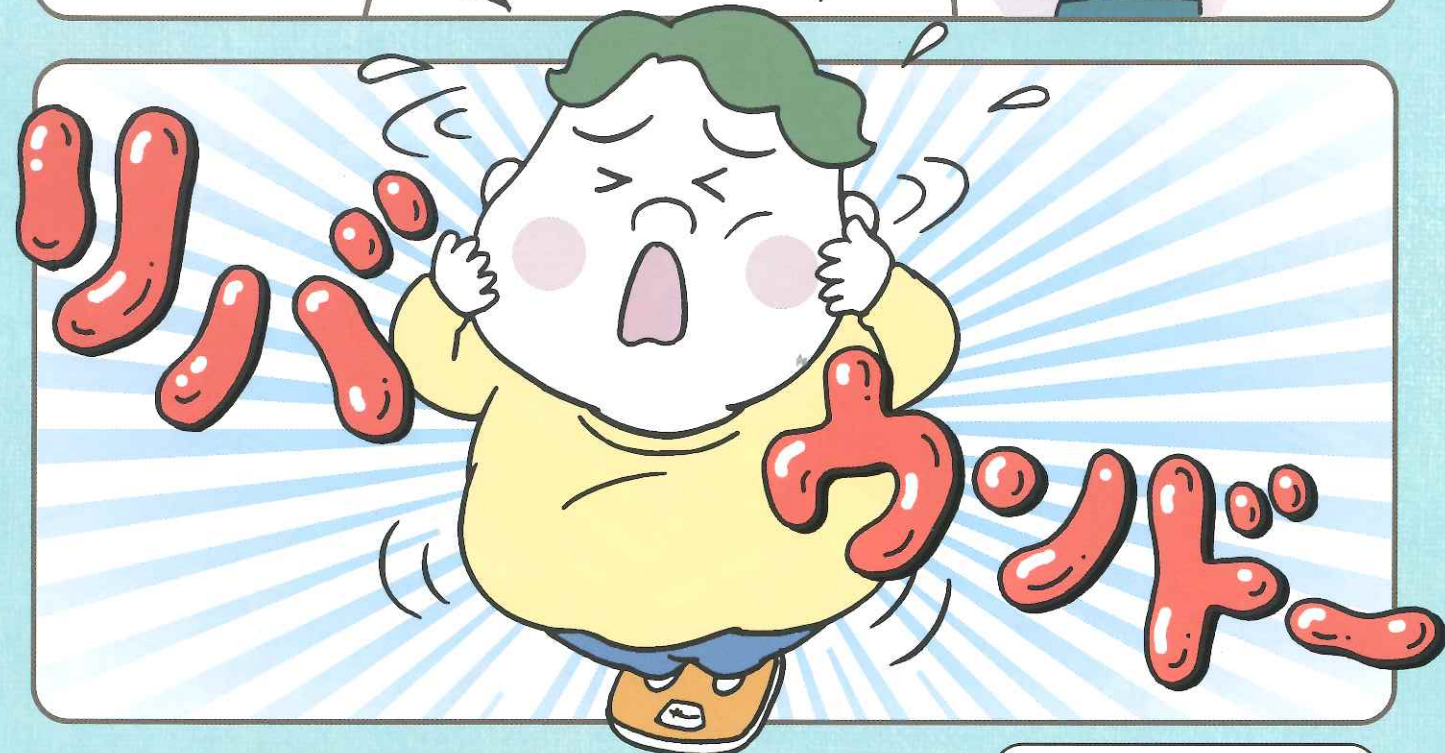


白米禁止、
晩酌なし。

野菜のみ

夕食抜き。

インマタ
Go……



あ〜あ、

このまま何をしてもダメダメで、
スポーツもおしゃれも楽しめない
まま、そのうち糖尿病とか心筋
梗塞とか重い生活習慣病を
発症して、医療費ばかりやたら
とかかるようになって……ブツブツ



ちょっと待って!!
そのマイナス思考スパイラルに
陥っているアナタ!



ダイエットが失敗続きで
自信をなくしてしまったのね。
ここはひとつ、
考え方を変えてみたらどうかしら?
「プラス」思考よ!

よくわかんないけど……
アナタ誰ですか?



ただの
保健指導員よ!
通りすがりの。

次ページへつづく



絵の中から「肥満の原因となる」または「健康に悪い」行動を探してみてね。
あなたがよくやる行動はありますか？

フキダシの
色がヒント！

自分の生活を 日常にひそむ 「不健康習慣」を洗い出そう！





生活習慣の改善は、
「やめる・減らす」じゃなくて
「プラス」がポイントよ！



え？ プラス？

+ 食生活にプラス! +

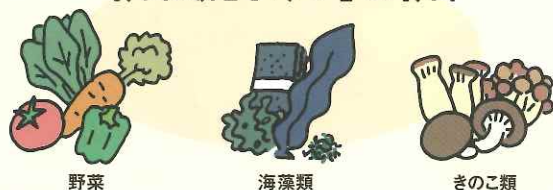
食事量を大きく減らすと、一時的にやせても、代謝が落ちてリバウンドしやすくなります。
栄養不足から体調にも影響がでます。
食生活の改善は、継続が何より大切。「プラス」するだけの無理のない方法から始めてみませんか？

血糖値の上昇を防いで太りにくい食べ方に

いつもの食事^{プラス}に「食物繊維」

糖質や脂質の極端な制限は、
代謝の低下や食欲のコントロールが難しくなるなどの
問題を招きます。
そこで、食事に食物繊維が豊富な食材をプラス！
消化吸收のスピードがゆっくりになって、
血糖値の急上昇や脂肪の蓄積を抑えられます。

食物繊維を多く含む食材



たとえば…

朝食

白ごはん^{プラス}に
ひと工夫

白米

プラス

玄米、胚芽米、
雑穀、押し麦、
5分づき・7分づき米



昼食

コンビニランチにも
プラス 野菜

カレーパン

プラス

野菜サラダ
(両手に1杯程度)



サンドイッチ

プラス

プチトマト
(10個程度)



夕食

小鉢や汁物を
ひと皿増やす

いつもの食事

プラス

野菜の小鉢
(ほうれん草のおひたし)



プラス

具だくさんの味噌汁



小腹を満たしてストレス軽減!

夕食が 遅くなるときは^{プラス}「おやつ」

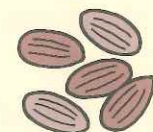
空腹のストレスに負けないために、からだによいおやつを選びましょう。
栄養価が高いもの、歯ごたえのあるものをおすすめです。

チョコレート
(カカオ含有率70%以上のものや
アーモンドチョコレート)



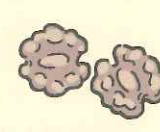
1日2〜3粒程度(約50kcal)

アーモンド
(無塩・オイル無添加)



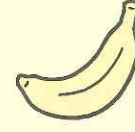
1日5〜6粒程度(約40kcal)

くるみ
(無塩・オイル無添加)



1日2粒程度(約80kcal)

バナナ



1日1本(約80kcal)

おにぎりやサンドイッチなど主食になるものを食べたときは、その分を夕食から差し引きしましょう。「間食」ではなく「分食」、つまり「食事を数回に分けて食べる」と思って下さい。カップラーメンや菓子パンは糖質や脂質が多くて高カロリーなので、できれば控えてね。

シュガーレスガムや
するめをよく噛むのも
おすすめ!



意外に高カロリーなことも…

甘い飲み物には要注意!

市販の飲み物には、想像以上に糖分が含まれていることがあります。
無糖のお茶や水にしましょう。
あたたかいお茶やハーブティーも心が安らぎますよ。



缶コーヒー(乳成分入り、加糖)
190ml

=



スティックシュガー(1本3g)
× 5本



スポーツドリンク 500ml

=



スティックシュガー(1本3g)
× 8本

※「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」をもとに作成。



うわっ!

毎日、甘い缶コーヒーを
何本も飲んでた…。

最近よく見かける「無色透明
の味付きの水」にも要注意!
一見、ただの水にしか見えな
いけれど、糖分がたっぷり
でジュースと同じなの。成分
表示を見てみてね。



血圧が気になるなら…

塩分の代わりに 味のアクセントを

塩分は高血圧の大敵。
ものたりないと思ったら、塩やしょうゆではなく
「こしょうなどの香辛料」「レモン・すだち・酢」
「香味野菜」などで味にアクセントをつけましょう。
だしを効かせるのもおすすめです。



レモン



香辛料



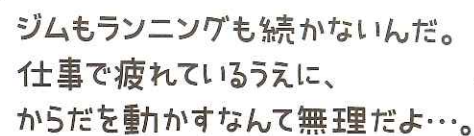
しょうが、ねぎなどの
香味野菜



こんぶ、にぼしなどの
だし

市販の「だしの素」には
塩分が含まれていることが
あるので注意!

次のページは運動編!



食後の血糖値をすばやく下げよう

食後に運動すると、糖がエネルギー源として消費され、
血糖値の急上昇を防いで太りにくくなります。

糖の消費には、どちらでもOK!

血糖値が高いと血管が傷ついて病気のリスクも高まるから、血糖値を下げればダイエットと病気予防の一石二鳥が狙えるわよ。

散歩 **階段を昇る** **スクワット** など、ちょっとした運動をできる範囲でやろう

「筋トレしたいけど、腹筋もスクワットも無理…」
という運動初心者の方は、簡単なトレーニングから始めましょう。すきま時間を使って筋力アップ!

手を軽く握って手首で重ね、
上下に10秒間押し合う。
左右入れ替えて同様に。(10回)

1日何回でも、
気づいたときに!

速歩きの消費エネルギー量は、普通に歩いたときの約1.5倍になるともいわれています。ただの移動が“運動”になりますね!

歩幅を広く

分けても効果はあるから大丈夫！
できれば「週150分」を目標に、移動時間を運動タイムに代えてみてね。

「いつも三日坊主…」という人は試してみよう

ウォーキングはからだにいいと知っているけれど、長続きしないというあなた。
継続のためのひと工夫を取り入れてみませんか？
設問に答えていくと、
あなたにおすすめの“継続のコツ”がわかります！

歩くこと自体は
まあまあ好きだ

YES

仕事や家事で使う
グッズには、
「これじゃなきゃ!」という
自分の定番グッズが
ある

YES

お気に入りのシューズや
ウェアを見つけよう。
見た目も機能性もGOOD
なグッズでモチベーション
アップ!

NC

歩数計やスマホのアプリ
で毎日の運動量を記録
しよう。
「今日の歩数コレクション」
が毎日の楽しみになる！

NO

つひ
張り長りすぎて
疲れてしまう
ことが多い

NO

YES

体調が悪い日や気分がのらない日は無理をしないで。
からだとココロを休めることも大切です。

たさい！



お祭りや
イベント事に
参加するのは
好きだよ。

NO

子どものころ、
消しゴムや
お菓子のおまけなどを
コレクション
していた。

YES

歩くのって
楽しいかも

SNSに写真を
アップしている
(してみたい)

YES

カメラマンになったつもりで歩こう。レンズ越しに見る世界には、いつもと違う新鮮な発見があるはず。

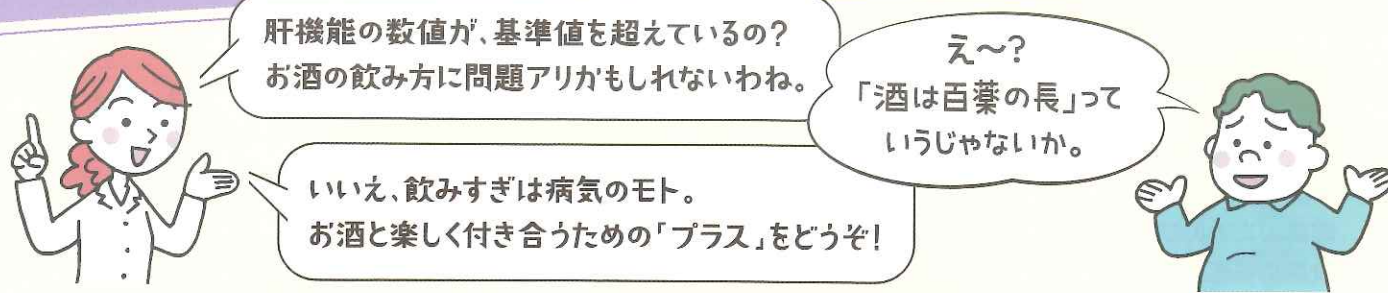
コソがわかったら、
続けられそうな
気がしてきたよ!

その調子！
さあ、次のページに
進みましょう！

「本屋さんに寄ろう」など目的を決めて、ウォーキングを“ついで”にしよう。
ただし、おいしいお店を目指すのは、ダイエットにはかえってキケン!



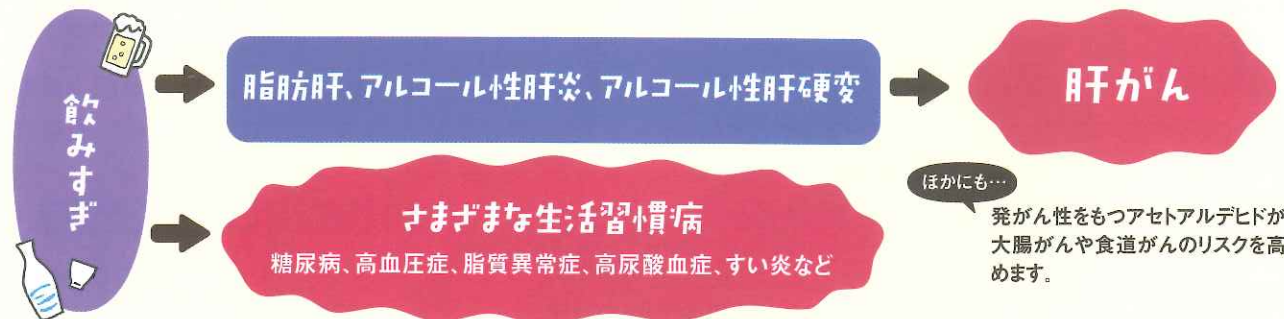
次はお酒・たばこ対策



+ お酒を健康的に楽しむためのプラス! +

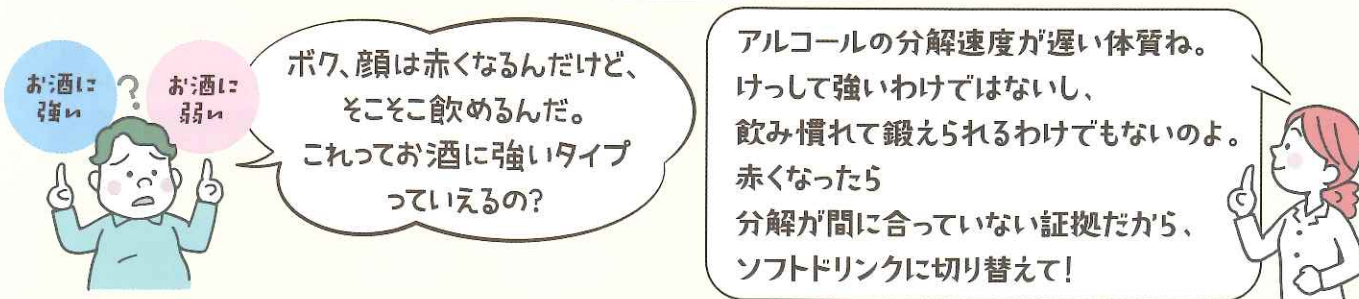
“アルコールの害”について知ろう

アルコールは肝臓で分解され、アセトアルデヒドや酢酸を経て、水と二酸化炭素になります。このアルコールの分解は優先的に行われるため、糖質や脂質などの代謝が後回しにされ、脂肪として身につきます。また、アルコール分解の過程で中性脂肪の生成が促され、脂肪肝が進行します。



飲み慣れれば、お酒に強くなる?

アルコールやアセトアルデヒドを分解する能力は、父母から受け継ぐ“分解酵素の遺伝子型”によって生まれつき決まっています。



いつものお酒、飲みすぎチェック!

1日のアルコール量は 20g※までに抑えましょう。
あなたのいつも飲んでいるお酒、限量を超えていますか?

【アルコール量の計算式】 ※ご自身の体質や体調にあわせて調整してください。

$$\text{お酒の量(ml)} \times \text{アルコール度数(\%)} \div 100 \times 0.8 = \text{アルコール量}$$



例 ビール中びん (500ml) 2本なら…
 $500\text{ml} \times 2\text{本} \times 5\% \div 100 \times 0.8 = 40$
飲みすぎ!!

※度数は一例です。お手元のお酒の表示を確認しましょう。

20gを超えた5NG!

「肝臓にやさしい飲み方」を覚えよう

量だけではなく、飲み方にも工夫が必要。肝臓をいたわる飲み方で楽しみましょう。

プラス + 水

水などで割るか、チェイサーと交互に。アルコールの利尿作用による脱水症状を防ぐため、就寝前の水分補給も大切。

プラス + たんぱく質 ビタミン ミネラル

肝臓の修復に役立つたんぱく質、アルコール分解に必要なビタミンB群、抗酸化力のあるビタミンA・C・E、飲酒で失われるミネラルを摂ろう。

プラス + 休肝日

週2日以上は休肝日を設けよう。

+ タバコをやめて「お金・時間・健康」をプラス! +

失うものを計算してみよう!

例 1箱450円のタバコを吸う人は…

1日1箱吸うなら、1年間で
 $450\text{円} \times 365\text{日} = 164,250\text{円}$ を灰に!!

例 1回のタバコ休憩が5分の人…

1日20本吸うなら、1年間で
 $5\text{分} \times 20\text{本} \times 365\text{日} = 36,500\text{分} \div 25\text{日} = 25\text{日}$ が休業に!!

禁煙したら、これだけのお金と時間が他のことに使えるわ。もちろん、健康にもこんなにプラス!

禁煙したらプラスしかないね。よし、頑張るよ!

禁煙は健康にもプラス!

20分後	数日後	数ヵ月後
血圧と脈拍が正常値に	味覚・嗅覚が改善	せきやたんが改善
8時間後	1週間後	1年後
運動能力が回復	睡眠が改善	肺機能が改善
1日後	2週間後	数年後
心臓発作のリスクが低下	肌がきれいになる	生活習慣病のリスクが低下

周囲の協力を得られるように「禁煙宣言」するのがおすすめよ! 自力でやめる自信がないなら、禁煙外来も検討してみてね。

続いて健診編!



健診はもちろん受けていると思うけれど、結果をちゃんと活用してる?

えっ…活用というか、見なかったことにするというか…。



さによさによさ

特定
保健指導も

オプション
検査も

再検査・
精密検査
もね!

健診を活用して 健康寿命をプラス!

特定保健指導
めんどうだな…
サボろう。

忙しくて
健診に行くヒマなんて
ないわ!

定期的に
通院しているから、
健診は必要ないでしょ?

結果票は
一度見たら
ポイ!

年々、
じわじわ悪化してるな〜。
今年もギリギリだったけど
オール基準値内だから、
まあいっか!

自己負担が
モッタイナイ!
タダじゃないなら
受けないわ!

病気が
見つかったらこわいから、
健診受けたくないわ…。

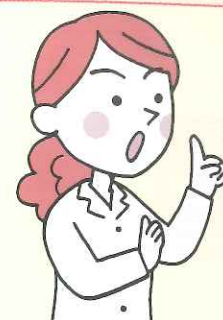
がん検診?
受けないよ〜、
まだ関係ない
でしょ。

昨年受けたから、
今年はやめとく。
だって健康なもの!

コラ!
それダメ〜!!

被保険者のみなさん

被扶養者のみなさん



病気は自覚症状がないまま進行していることも多いの。
毎年きちんと健診を受けて、
その結果を活かした生活を送ってこそ、受ける意味があるのよ!

健診・検査を受けない、
受けても結果を放置

生活習慣を改めず、
病気を発症

糖尿病・高血圧症・脂質異常症
高尿酸血症・肝機能障害
腎機能障害・がん
など

重症化・後遺症

脳卒中・心筋梗塞・狭心症
人工透析・手足切断・失明 など

命の危険!!



たとえば… **糖尿病が悪化すると、いくらかかる?**



軽度

食事・運動療法のための治療

診察代(外来)・検査料・特定疾患療養管理料など …… 月額約3,000円※

インスリン療法

診察代(外来)・検査料・在宅自己注射指導管理料・
調剤料・薬剤料など …… 月額約10,000円※

合併症の腎症が進行して人工透析

外来血液透析・腹膜透析など …… 月額約800,000円※

※自己負担は上記金額の3割(原則)。人工透析は別途、給付あり。

重度



こんなに
かかるの〜…!?

こんなことにならないよう、
健診結果を生活習慣改善に
役立てましょうね。



健康保険組合から
特定保健指導のご案内が届いたら…

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く
生活習慣の改善が必要とされた方に、
健康保険組合から特定保健指導のご案内することがあります。
管理栄養士や保健師などの専門家が、面談や電話で
みなさんの健康づくりを親身にサポートしてくれます。
ご案内が届いた方は、ぜひご利用ください。



改善策と一緒に考え、
無理なく継続できるよう
しっかりサポートします!
なんでもご相談ください。



次も健診のハナシ!

+ がんは身近な病気です! オプション検査をプラス! +



健診のとき、
「がん検診」も受けているかしら?

がん?
いや〜、ボクには
関係ないでしょ?



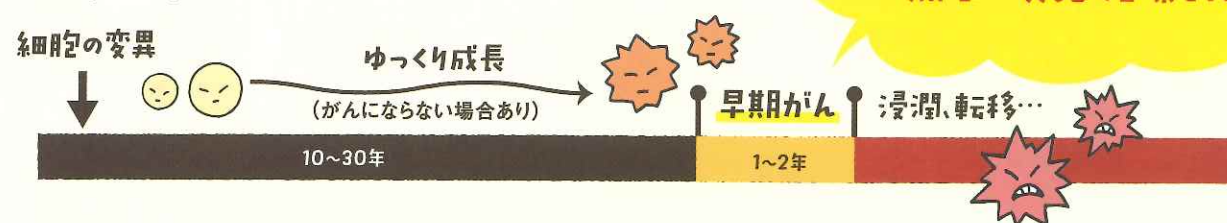
がんは早期治療で 9割が完治します!

現在、日本人男性の3人に2人、女性の2人に1人ががんになります。
そして、日本のがん患者の約3割は「働いている世代(20〜64歳)」といわれます。
若くても、大病をしたことがなくても、がんになるおそれは誰にでもあるのです。
多くのがんは、早期であれば9割程度が完治します。
しかし、早期がんには症状がほとんどなく、通常の健診だけでは気づくことができません。



だからこそ、がん検診が大切なの!
検査で発見できる「**早期がん**」の期間は1〜2年。
この期間に見つかるように、
1〜2年に1回はがん検診を受けなくちゃ。

この期間に発見・治療を!!



厚生労働省は、死亡率の低下が科学的に証明された次の5つのがん検診を推奨しています。
自治体で補助を受けられる場合もありますので、役所窓口等に問い合わせみてください。
また、下記以外のがん検診も、生活習慣や血縁者の罹患状況を考え、積極的に受けていきましょう。

対象の部位	検査項目	対象	受診間隔
大腸	問診、便潜血検査	40歳以上	年1回
胃	問診、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査	50歳以上※	2年に1回※
肺	質問(または問診)、胸部エックス線検査(必要に応じて喀痰細胞診)	40歳以上	年1回
子宮頸部	問診、視診、子宮頸部細胞診、内診	20歳以上	2年に1回
乳房	問診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回

※当分の間、胃部エックス線検査については、40歳以上、年1回実施可。

+ 放置は絶対NG! 再検査・精密検査をプラス! +



じつは…
「再検査」と判定されたまま
放ったらかしに
してるんだ…。

あら大変!

「再検査」や「精密検査」の意味を
考えたことある?

「どうせなんともないから…」
「大きな病気だったら怖いから…」
といって受けないのは絶対ダメ!!



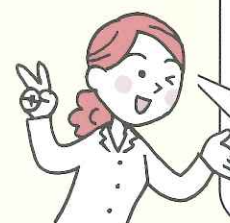
「再検査」「精密検査」は、
治療の必要があるかどうかを確認するためのもの!

再検査

悪かった数値が
一時的なものかどうかを確認する

精密検査

本当に病気が潜んでいるかどうかを
詳しい検査で確認する



病気だと確定したわけではないのだから、
こわがらないで!
再検査や精密検査の結果、
「本当は病気じゃなかった」ならラッキーだし、
「病気を早期発見できた」なら
なおラッキー!! でしょう?

ほんとに
プラス思考だなあ…。
でもそうだね、
さっそく受診の予約を
するよ!



被扶養者のみなさんへ

会社での定期健診がある被保険者の方と違い、
被扶養者のみなさんにとって健診は、おつくうなものかもしれません。
しかし、健診で病気の芽を摘んでおくことが、
ご自身とご家族の安心につながります。
基本的な健診であれば、たった半日程度。
ぜひ毎年の習慣として、生活に健診をプラスしてはいかがでしょうか。

