

健康づくりスタート BOOK

自分磨きの第一歩！



セルフチェック付



東京都職員共済組合

はじめに

皆さんは、今、プロ職員を目指して歩み始めたばかりです。皆さんの中には、早く仕事を覚えて、様々な困難課題にも対応できる力を養いたいと、自分磨きを始めた人もいるでしょう。職員として、責任を持って職務を全うするためには、まず、心も体も健康であることが何よりも大切です。

しかし、残念なことに、健康診断で何らかの異常を指摘される人の多くは、若いときからの不健康な生活習慣がその原因なのです。また、若い人のメンタルヘルス疾患も増加の傾向にあります。

心身共に良好な状態を保つことは、明日への活力を生み、職員として、また、一人の魅力ある人間としての成長につながります。そのためには、自分自身の健康について正しい知識や情報を持ち、意識して健康づくりに取り組んでいくことが重要です。若い今のうちから始めることが、あなたが生涯にわたって公私ともに充実した生活を送ることにもつながります。

この「健康づくりスタート BOOK」には、健康的な生活習慣を身に付けるためのヒントがたくさんあります。あなたに合った健康づくりをスタートさせましょう。



Contents

あなたの1日を振り返ると	3
不健康な生活習慣があなたの人生に影響	4
あなたの食生活大丈夫?	6
運動してますか?	10
ストレス感じてますか?	14
禁煙は絶対おすすめ!!	19
健康診断(自分のデータ)でチェック	20
あなたの健康をバックアップ	22

あなたの1日を振り返ると



自分の生活と似ている
ところはありませんか？

をチェックして、
関連している記事も
読んでみましょう。



深夜

24:00 就寝

- 寝床でスマホを見ていたら
そのまま寝てしまった
- P16 睡眠は明日の活力



朝

7:00 起床

- 時間がないので朝食は
食べずに出勤
- P8 朝・昼・晩、
3食きっちり取ろう

午前

8:00 職場へ

- 分からないことばかり
でも皆忙しそう…
- P14 ストレス感じてますか？
- 一日中デスクワーク
- P10 運動してますか？



夜

21:00 帰宅

- 缶ビール2本にコンビニ弁当
- P8 朝・昼・晩、3食きっちり取ろう
- P9 節度をもって楽しくお酒を



昼

12:00 昼食

- お昼は手軽にカップめん
- P8 朝・昼・晩、
3食きっちり取ろう
- 気分転換に一服
- P19 禁煙は絶対おすすめ!!



夕

18:00 残業

- 何も食べずに残業
- P8 朝・昼・晩、3食きっちり取ろう

午後

15:00 会議終了

- 砂糖・ミルク入りの缶コーヒー
- P8 朝・昼・晩、3食きっちり取ろう



不健康な生活習慣があなたの人生に影響



レベル 1

- 不適切な食生活 (エネルギー・塩分・油脂・間食・甘味飲料の過剰摂取、朝食欠食など)
- 運動不足 ● 喫煙 ● 過度の飲酒
- 過度のストレス ● 睡眠不足

レベル 2

- 肥満 ● 高血糖
- 高血圧 ● 脂質異常

ストレスへの対応も大切です

最近、心の病にかかる若い人も増加傾向にあります。社会人になり仕事を始めることで、困難に立ち向かうこともあるでしょう。私たちの体にはストレスに対抗する機能が備わっていますが、ストレスが長期にわたったり、強すぎてその人の許容範囲を超えると、心身に様々な変化や不調を引き起こしてしまいます。充実した人生を送るには、自ら上手にストレスに対応し、心の健康を保つことも大切です。

若いときから健康的な生活習慣を

食生活の乱れや運動不足など不健康な生活習慣を続けると生活習慣病の予兆が現れ、そのまま放置すると、どんどん体の状態が悪化し、やがて回復不可能な状況に陥ってしまいます。生活習慣病の代表がメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)です。これは内臓脂肪の蓄積により、高血糖、高血圧、脂質異常を引き起こし、それらが重なりあっている状態のことで、心筋梗塞や脳卒中など重大な疾病を引き起こす可能性がとて高くなります。

その予防には、若いうちから良い生活習慣を身に付けることが大切です。仕事が忙しかったり、飲み会が続くなど生活習慣が乱れたとしても、早めに健康的な生活習慣に戻すことによって、公私ともに充実した人生が期待できます。

レベル 3

- 肥満症
(特に内臓脂肪型肥満)
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症

レベル 4

- 心臓病(心筋梗塞・狭心症など)
- 脳卒中(脳梗塞・脳出血など)
- 糖尿病の合併症(網膜症など)

レベル 5

- 身体機能の低下
(マヒなど)
- 失明
- 人工透析
- 認知症

生活機能の低下
要介護状態

メタボリック
シンドローム

あなたの食生活大丈夫？

セルフチェック

食事内容

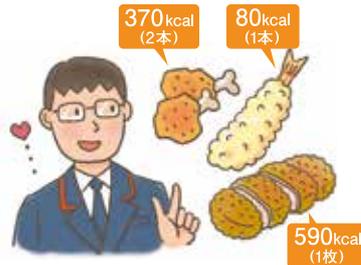
- 食事はいつも満腹になるまで食べる



- 野菜はほとんど食べない



- フライや脂っこい食べ物が好き



- 甘い菓子やジュース、甘い缶コーヒーなどが好き



食習慣

- 朝食を食べないことが多い



- 夜食や寝る直前に食事を食べることが多い



- 食事は早食いの方だ



- 間食をよくする



- 外食やコンビニなどの食事が多い



上記の設問に1つでもチェックが付いたら要注意です。

体の中からきれいにしよう！

きれいの秘けつは食事から。スマートな(カッコいい)自分を作るための食事とは？

いつまでもスマートな体を保つためには、自分に合った食事量と栄養バランスを身につけることが一番の近道です。ただし、スマートな体とは、痩せ過ぎのことではありません。特に、若い女性の痩せ過ぎは、将来の骨の健康や妊娠・胎児の生育を妨げてしまいます。

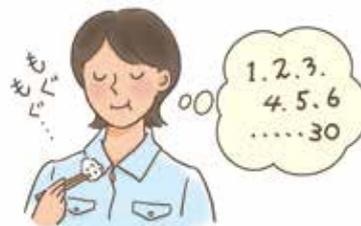
男性は、20歳代から30歳代にかけて体重増加の割合が最も大きいので、今から食生活に気を付ければ将来もスマートな体を維持することができます。

ゆっくりよくかんで

ゆっくりよくかんで食べると、唾液アミラーゼの分泌が活発になって栄養素の吸収を助けます。また、舌や歯からの刺激が脳の視床下部の食欲中枢に作用して食欲を抑えます。ゆっくりよくかんで、味わって食べることで、腹八分目でも十分満足することができます。

また、よくかむことは口の周りの筋肉やあごを鍛えたり、脳を活性化したり虫歯や歯周病を予防するなど様々な効果があります。

一口30回以上かむことを目標にしましょう。



1日野菜350gを取ろう！

生活習慣病を防いで健康を保つには、野菜に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維などが不可欠ですが、どうしても野菜不足になりがちです。

成人の野菜摂取目標は「1日350g(うち120g程度は緑黄色野菜)」ですが、20歳代の1日当たりの野菜摂取量は男性約230g、女性約210g(厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」)にとどまっています。野菜350gとは、70g相当を1皿分に置き換え1日5皿程度が目安です。あと2皿、野菜をプラスしましょう。

ラーメンであれば、野菜が多く入ったタンメンを、調理パンやおむすびなどのコンビニ食であれば、サラダやおひたしなどのお総菜を補いましょう。



ニンジン
カボチャ
ホウレン草

レタス
大根
たまねぎ

塩分にも気を付けよう！

1日当たりの目標は、男性が7.5g未満、女性が6.5g未満ですが、現在、成人の1日の平均食塩摂取量は、男性が10.9g、女性が9.3gで(厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」)、取り過ぎの傾向にあります。自分で調理するときは、塩を控えめにして、だしや酢、レモン、ハーブなどで味付けを工夫しましょう。麺類の汁は半分以上残す、味噌汁は1日1杯まで、醤油やソース、ドレッシングをかけ過ぎない、塩味の強い漬物やお菓子は少ない量にするなど、今から意識して控えましょう。

また、食品表示法により、食品当たりの食塩相当量が記載されるようになりました。確認するようにしましょう。

■食品に含まれる塩分量(参考)

即席ラーメン1個	6.1g
【スープを半分残すと約1/3の塩分が減らせます】	
レトルトカレー1食分	2.6g
みそ汁(150ml)	1.5g

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	kcal
タンパク質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

1日に必要なエネルギー(カロリー)は？

推定エネルギー必要量(kcal/日)

性別		男性			女性		
		低い	普通	高い	低い	普通	高い
年齢	18~29歳	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
	30~49歳	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」)

*身体活動レベルの基準

低い.....生活の大部分が座位で静的な活動が中心の場合

普通.....座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・家事、軽いスポーツなどのいずれかを含む場合

高い.....移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている場合



朝・昼・晩、3食きっちり取ろう

人間の体は、毎日規則正しい時間に適量を食べることによって、本来約25時間周期の体内時計を地球の自転のリズムと同じ24時間にリセットしてリズムを整えています。体内時計が乱れると、気力や集中力がなくなったり、頭痛が起きたり、肥満やメタボリックシンドロームになりやすくなります。仕事を始めた今こそ、良い食生活のリズムに整えていきましょう！

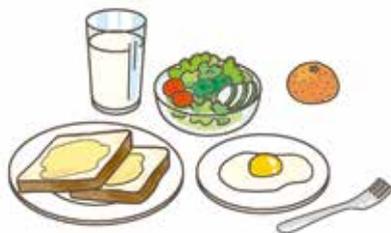
朝食を食べて元気な1日を

人間の生理機能の多くは朝から上昇し始めます。特に脳には、酸素と栄養（ブドウ糖）が大量に必要なため、朝食を取らないと、仕事で集中力や注意力を発揮することができません。さらに、自律神経やホルモンのバランスが崩れ、イライラしたり、無気力になったりします。

主食・主菜・副菜をそろえた朝食をしっかり食べて、元気に1日をスタートさせましょう！

*朝食の欠食率…男性20歳代27.9% 女性20歳代18.1%（厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」）

良い例 食事は1日分の3割を目安にしましょう



主食…食パン2枚 主菜…目玉焼き
副菜…野菜サラダ・果物 牛乳・乳製品…牛乳

悪い例



昼食は楽しくバランスよく

1日のうちで昼食の時間帯は、脂肪の取り込みや蓄積を促す働きが弱くなるため、脂肪を取るなら夕食より昼食の方がおすすめです。

ただし、脂肪の取り過ぎは厳禁！特に外食は、脂肪・食塩は過剰なのに野菜は極端に少ない傾向があります。なるべくバランスのとれたヘルシーメニューや定食のある職員食堂やお店を選びましょう。

良い例



主食…ごはん普通盛り 主菜…肉野菜いため
副菜…ヒジキの煮物、おひたし

悪い例



主食…カップラーメン・菓子パン

*間食は控えめに…お菓子は1日200kcal以内で！飲み物はお茶や無糖コーヒーがおすすめ。

夕食は寝る2時間前までに

昼食と夕食の間隔が空き過ぎると、体内時計が乱れる危険性があります。また、遅い夕食は、脂肪の合成に関わるタンパク質も多く出て太りやすくなります。夕食は寝る2時間前までに取って、脂肪や糖質は控えめにしましょう。

残業などで帰宅が遅くなる場合には、お菓子などではなく、早い時間に軽くおにぎり・パンなどを食べておき、帰宅してから主食・主菜は控えめに食べるようにしましょう。

良い例



主食…ごはん普通盛り 主菜…焼き魚
副菜…具だくさんの味噌汁、野菜の煮物

悪い例



主食…ごはん大盛り 主菜…魚の天ぷら、ステーキ
その他…ビール

あなたは公務員。節度をもって楽しくお酒を

社会人になると、好き嫌いにかかわらず、公私ともにお酒を飲む機会が多くなります。アルコールは少量なら気持ちをリラックスさせたり、会話を増やしたりする効果があります。

ただし、飲み過ぎには要注意！急性アルコール中毒を引き起こしたり、翌日の業務に支障をきたしたりします。また、肝臓にも負担がかかり痛めてしまうこともあります。適量を守って飲みましょう。

職場を離れたときでも公務員であることを自覚し、公務員の信用を失墜させることのないよう、節度ある楽しい飲酒を心掛けましょう。

1日のお酒の適量(アルコール20g以内)の目安



ビール
中瓶
500ml



ワイン
グラス2杯
200ml



焼酎(25度)
半合強
100ml

週2回以上の休肝日を設けましょう。

女性(一般に男性に比べてアルコール分解速度が遅く、臓器障害を起こしやすい)や飲酒後にフラッシング反応(顔面紅潮・吐き気・動悸など)を起こす人は、これより飲酒量を少なくしましょう。

運動していますか？

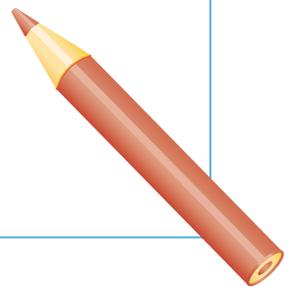
セルフチェック



一年以上継続して行っている運動習慣はない	はい	いいえ
エレベーター、エスカレーターをよく使う	はい	いいえ
歩くよりも、なるべく乗り物を利用する	はい	いいえ
電車、バスに乗るときは、なるべく座る	はい	いいえ
一日で歩く時間の合計は1時間以下である	はい	いいえ
歩く速度は遅いほうだ	はい	いいえ
人に頼める用事はなるべく頼む	はい	いいえ
仕事は座っていることが多い	はい	いいえ
身の回りのことについて、あまりまめではない	はい	いいえ
休日は家でゴロゴロしていることが多い	はい	いいえ

判定

「はい」の数が多いほど運動不足度が高い
「はい」 0～2 … よく体を動かしている
3～6 … やや運動量が不足気味
7～ … 運動不足



運動で若さをキープ

学生時代はスポーツサークルなどで体を動かしていたという人でも、社会人になってからは運動不足に陥ったり、肩凝り、腰痛などになる人もいます。厚生労働省の調査で、成人男女の中で運動習慣のある人の割合は、男性では40歳代、女性では30歳代が最も低い結果となっています（厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より）。

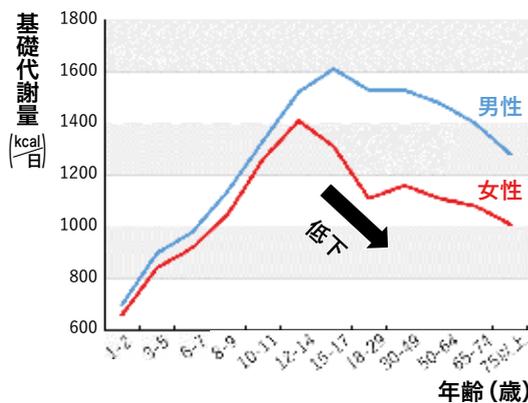
若さをキープして健康的な生活を維持するためには運動は欠かせません。

男女とも20歳代を過ぎると肥満者の割合が増加しますが、肥満を引き起こす原因は、摂取エネルギーと消費エネルギーのアンバランスにあります。摂取したエネルギーは基礎代謝や身体活動などにより消費されますが、このうち最も大きな割合を占める基礎代謝量は、成長期を過ぎる10歳代をピークに下降します。このため、若いときと同じような食生活を続け、積極的に運動などの身体活動を行わないと、消費されないエネルギーが体に蓄積され、肥満を引き起こすことになるのです。

活発に体を動かすことにより、身体活動量が増加し、また基礎代謝の消費が最も大きい部位である筋肉の維持・増強にもつながって、基礎代謝の低下が防げます。さらに、消費エネルギーが摂取エネルギーを上回れば、内蔵脂肪が減少し、血糖値や血中脂質値、血圧の改善などにより生活習慣病の予防になります。

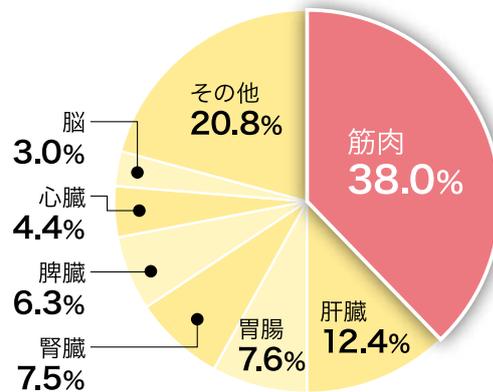
忙しい毎日の中でも、歩く速さを変えたり、階段を使うだけで、身体活動量のUPになりますので、できることから取り組んでみましょう。また、運動は女性に多い冷え性や便秘の解消、快適な睡眠にも効果があります。

若い今のうちから、休日などに積極的にスポーツを行う習慣を作ってみてはいかがでしょうか？仕事に慣れてきたら、仕事帰りにジムやテニス・ゴルフスクール、ジョギングなどで一汗流すと、突発的な仕事にも対応できる体力がつくだけでなく、適度な筋肉がつき、かっこよくスリムな体形が維持できます。



基礎代謝 (平均値) の年齢変化

厚生労働省：日本人の食事摂取基準 (2020年版) より改変



基礎代謝が使われる体の部位

出典／「栄養学ハンドブック」(技報堂) より

*基礎代謝とは

安静にしている状態で、生命維持に必要な最低限のエネルギーのこと。
一般成人で、1日に女性で約1150キロカロリー、男性で約1500キロカロリー。

生活習慣病に対する運動の効果

- **肥満の予防・改善**
消費エネルギーを増やし、余分な体脂肪を減らすことができる。
- **糖尿病の改善**
ブドウ糖が消費されることにより、血糖値を下げる効果がある。
- **血圧を下げる**
末梢血管抵抗を低下させ、血圧を下げる効果がある。
- **脂質異常症の予防・改善**
血液中の脂肪が燃えやすくなるため、LDL (悪玉) コレステロールや中性脂肪が減少し、HDL (善玉) コレステロールが増加する。
※運動の効果は1回行うことで2~3日続きます。



23+4メッツを目指そう

今すぐ始められる生活活動と自分の好きな運動を組み合わせ、週23+4メッツ・時※1を実践しよう。

生活活動

日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動

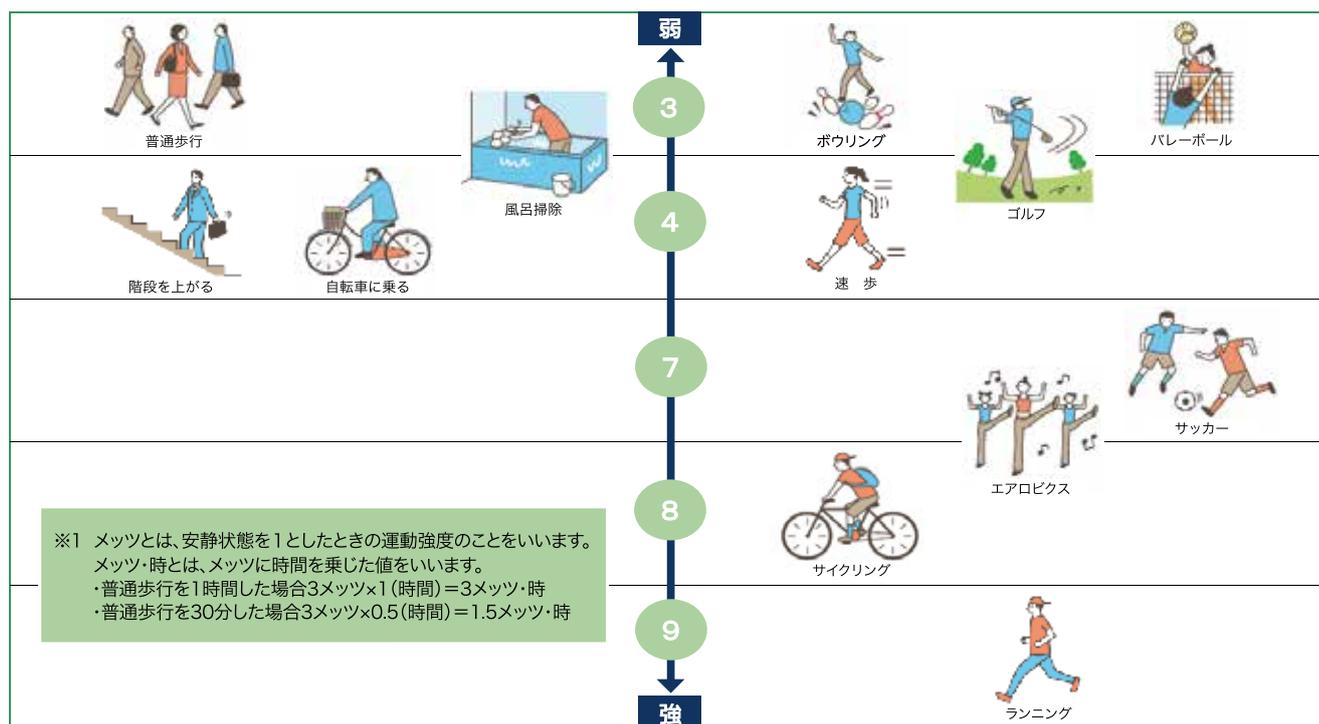
目標:週23メッツ・時

運動

スポーツ等の、特に体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動

目標:週4メッツ・時

1時間当たりのメッツ値



(組合せ例)

- ① ウォーキングから始めたい人向き

毎日×1時間
普通歩行※^{※2}

+

週1回×1時間
ウォーキング(速歩)

- ② 体重を減らしたいあなたにおすすめ

毎日×1時間
普通歩行※^{※2}

+

週2回×40分
おすすめベーシックエクササイズ

※2 3メッツ未満(低強度)の日常の身体活動量を加算し、23メッツ・時とみなします。



まずは+10から始めよう!

今より10分多く体を動かすだけでも、健康を手に入れることができます。無理なく少しずつ、上記の基準値を目指しましょう。

おすすめベーシックエクササイズ

このベーシックエクササイズは、脂肪燃焼・筋力アップ・柔軟性アップに有効です。
ウォームアップ→筋力トレーニング→有酸素運動→クールダウンの順番で行うとより効果的です。

ウォームアップのストレッチ

5分

身体への急な負担を軽減します。ゆっくり呼吸しながらリズムカルに。

アキレス腱ストレッチ



アキレス腱をしっかり伸ばす。

大腿後面のストレッチ



脚を組んで両膝を伸ばし腰を深く曲げる。

お尻・腰のストレッチ



内ももと背中、腰を伸ばす。

股関節前面のストレッチ



両腕、お腹、股関節の前面を伸ばす。

肩のストレッチ



肘を身体に押し付ける。

筋力トレーニング

15分

10回を1セットとして5種類。最後の3回は少し「キツイ」と感じる程度に、腰や膝を深くするなど動作の大きさや体重のかけ方で強さを調整しましょう。

プッシュアップ



膝をつかなくてもできることを目標に。上肢を鍛える。

ヒップリフト



お尻を真っ直ぐ高く挙げる。体幹を鍛える。

スクワット



膝が前に出ないように。下肢を鍛える。

スクワット(サイドランジ)



しっかり片方の脚に体重を乗せる。下肢を鍛える。

シットアップ



顎を引いて、おなかをのぞき込むように体幹を鍛える。

有酸素運動 ウォーキング(速歩)

15分

- 視線5～6m先
- 顎を引く
- 肩の力を抜く
- 腕は自然に振る
- 普段より少し大股で
- 1.6kmくらいの距離を目安に



お腹周りが気になっている人は、ランニング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動もおすすめです。

クールダウン

5分

疲れを残さず、筋肉痛にならないために、クールダウンのストレッチをしましょう。

ウォームアップの動作を反動をつけずに、大きくゆっくり最大に動いた所で15秒間姿勢を維持します(ホールド)。

これらの運動を通して行くと、40分、3メッツ・時となり、週2回で6メッツ・時です。

運動は、自分の体力や筋力に合った運動量に調節して行いましょう。

大事なことは長く続けることです。

ストレス感じてますか？

セルフチェック



最近1ヵ月間の頻度や強度を考え合わせ、6段階でお答えください。

番号	チェック項目	とてもよくあてはまる	ほぼあてはまる	どちらかといえばあてはまる	どちらかといえばあてはまらない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	やる気が起きない	5	4	3	2	1	0
2	仕事へ行きたくないと思う	5	4	3	2	1	0
3	憂うつだ	5	4	3	2	1	0
4	気分が落ち込む	5	4	3	2	1	0
5	どきどき動悸がする	5	4	3	2	1	0
6	息苦しくなる	5	4	3	2	1	0
7	口が渇く	5	4	3	2	1	0
8	胃が痛む	5	4	3	2	1	0
9	いつもより口調が荒い	5	4	3	2	1	0
10	すぐカッとする	5	4	3	2	1	0
11	何かに当たることが多い	5	4	3	2	1	0
12	イライラする	5	4	3	2	1	0
13	体がだるい	5	4	3	2	1	0
14	休んでも疲れが取れない	5	4	3	2	1	0
15	頭が重い、頭痛がある	5	4	3	2	1	0
16	なかなか寝付けない、眠りが浅い、夜中に目が覚めるなど睡眠が快適でない	5	4	3	2	1	0
17	ちょっとしたことでも緊張したり、びくびくしたりする	5	4	3	2	1	0
18	不安を感じる場所や行動を避ける	5	4	3	2	1	0
19	常に気が張りつめている	5	4	3	2	1	0
20	大した理由がないのに、不安になることがある	5	4	3	2	1	0

合計が**58点以上**となった方は、身体面、精神面、行動面に様々な症状が出ている可能性があります。ご自分でも心配な点があれば相談・医療機関の利用をお勧めします。

「こころの健康 チェック&アドバイス (都共済ストレスチェック)」

ストレスを知ろう

ストレスを解消しないでいると、、、

ストレスが高い状態が続くと、精神的にも肉体的にもいろいろなトラブルが生じ、心や体に不調が起きるケースがあります。

それが続くとうつ病や不安障害といった「精神疾患」になってしまうこともあるのです。自分なりにストレス解消法を身に付けるなどして、「心の健康」を保ち、イキイキ、ハツラツとした毎日を過ごすようにしましょう。



新規採用者に特有なストレス要因って？

新人職員の場合、経験が浅くて仕事に慣れていないことや、仕事を選んだ動機と実際の仕事が異なっていたりすることが、大きな心の負担となることがあります。

● 初めて社会人になったこと



● 自分の業務の責任の重さ



● 学生時代にはなかった新しい人間関係



● 突発的な残業などによる不規則な勤務時間



● 長い拘束時間



● インフォーマルな付き合い



● 慣れないWeb会議



● 自分の役割・責任が曖昧



● 自分の能力不足



今日のストレスは持ち越さない

1日のスタートは「おはようございます」

あなたのさわやかな挨拶が職場の雰囲気をやかにし、人間関係を良くします。明るい職場は、仕事への意欲を高め、ストレスも少なくなります。朝の「おはようございます」、外出するときの「行ってきます」、帰宅するときの「お疲れ様でした」などの挨拶は、人間関係を円滑にし、職場の雰囲気を良好に保ちます。

気分転換でストレス発散

ストレス発散のために、生活の中にウォーキングやスポーツを取り入れましょう。忙しい日でも、1日のうち30分は自分のために使うことも大切です。休日は、仕事のことは忘れて、趣味や外出で心の切り替えを図りましょう。

湯船に漬かってストレス解消

忙しい毎日、シャワーですっと入浴をすませることもあると思いますが、湯船に漬かって温まるのはストレス解消に効果があります。

その際、お湯の温度が重要で、39度前後のややぬるめの湯に漬かってじっくり温まるのがポイントです。そうすると副交感神経が働きやすくなり、ストレスからくる緊張が和らぎ、リラックスできるようになります。また、疲れが取れるだけでなく、寝付きをよくする効果も得られます。寝る2時間くらい前までに入浴すると、熟眠につながりやすいのです。

睡眠は明日の活力

快適な睡眠は、いきいきとした健康な生活を送るための基本です。

より良い眠りを得るためには、平日、週末にかかわらず同じ時刻に起床・就寝する習慣を身に付けることが大事です。週末の夜更かしや休日の寝坊、昼寝のし過ぎは体内時計を乱すので注意が必要です。日中に眠気があるときは、短時間の昼寝が効果的です。午後の早い時刻に30分以内のコンパクトな昼寝を心掛けましょう。

また、太陽の光など強い光には体内時計を調整する働きがあります。光を浴びてから一定時間すると、眠気が生じてきます。早朝に光を浴びると寝付く時間が早くなり、朝早く起きられるようになります。すなわち「早寝、早起き」ではなく早起きすることが早寝につながるのです。

しかし現在、「寝付きが悪い」、「熟睡できない」、「日中の眠気が強い」という睡眠の悩みを抱えている人がとても多くなっています。このような悩みを抱える人の中には、きちんと治療を受ける必要がある人がいます。また、自己判断で誤った対処法を行っている人もいます。心配な場合は、早めに医師に相談しましょう。



考え方を変えてみる

バランス思考を習慣に

物事には必ず二面性があります。失敗や挫折も、成長のヒントや自己変革のきっかけになります。例えば、あなたが上司から注意されたとしましょう。そのとき、「上司の信頼を失った」とネガティブに考えることも、「自分に期待しているから」とポジティブに受け取ることもできます。物事を視点を変えて見るようにすれば、別の面も見えてきます。

全て自分が悪いとは思わない

責任感の強い人はうまくいかないと、「自分が全て悪い」と思いがちです。職場の仕事は組織で進めるもので、一人で全ての責任を負うものではありません。

責任感を持つことは大切ですが、誰にでも、仕事が順調に運ぶときと、なかなか進まないときがあります。

改善できるところは改善することはもちろんですが、それでもうまくいかないときは、「こんなときもあるさ」と割り切ることも必要です。

「ねばならない」をやめよう

「絶対に〇〇しよう」とか「〇〇しなければ」といった考え方が強すぎると、ストレスの原因となる場合もあります。少し肩の力を抜き「自分のベストを尽くせば良い」くらいの気持ちで臨めば、おのずと結果はついてきます。

一人で頑張り過ぎない

職場では誰もが一定の責任と役割を担いながら、職場の問題は仲間と共有することで解決を図っていくものです。しかし責任感の強い人は、仕事で困ることがあった場合、つい一人で抱え込んでしまいがちです。

「自分一人ではとても解決できない」と思ったら、周囲の人に助力を求めましょう。援助してもらうことは決して恥ずかしいことはありません。一人で頑張り過ぎて十分な成果を上げられないほうがかえって迷惑をかけることになります。



考えを上手に伝えよう

上手なコミュニケーションは人間関係をスムーズにしていく上でとても大切です。

そのコツは、相手の気持ちを大事にしながら、それでも自分の意見を正直に素直に表現することです。これをアサーティブな自己表現といいます。

例えば、レストランで自分の注文と違うものが出てきたとき、あなたならどうしますか？

何も言わずに我慢して食べる。



非主張的な自己表現

無理して周囲に同調し、自分の意見が言えないと、ストレスをため込んでしまいます。

「注文と違うじゃないか」と怒る。



攻撃的な自己表現

自分の気持ちや考えを優先して、相手のことを無視したり、軽視したりすると、人間関係の中での衝突が多くなってしまいます。

「すみませんが、注文したものと違うので、換えてください。」と丁寧に説明する。



アサーティブな自己表現

自分の気持ちや考えを正直に伝えることを大事にしますが、相手の気持ちも大事にします。しかし、無理に合わせたりはしません。

お互いを理解し、自分との気持ちや考えの違いを認めて歩み寄り、双方の接点を見つけていく、上手なコミュニケーションの方法です。

禁煙は絶対おすすめ!!

喫煙の害

たばこの煙は200種類もの有害物質を含んでいますが、中でもニコチンとタール、一酸化炭素は「3大有害物質」と呼ばれています。

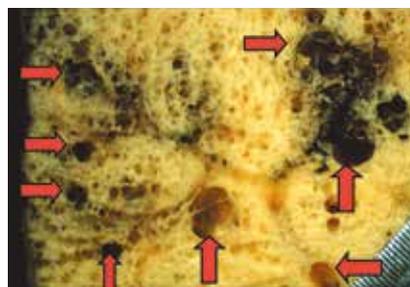
- **ニコチン** …… たばこの主要成分。脳に「快感」をもたらす作用があるため、ニコチン依存症の原因となります。
- **タール** …… 発がん物質が多く含まれています。
- **一酸化炭素** …… 動脈硬化を促進させる作用があるといわれています。

たばこを吸う人は、肺がんや舌がん、咽頭がん、食道がんなどのほかCOPD（慢性閉塞性肺疾患）*、動脈硬化、虚血性心疾患、脳卒中、2型糖尿病、歯周病など多くの病気にかかりやすくなります。これは、たばこの煙の中に発がん物質をはじめ数多くの有害物質が含まれていて、体のすみずみにまで影響するからです。

* COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは？

気管支、細気管支、肺胞の広い範囲に治りにくい慢性的の炎症が起こり、空気の出し入れ、二酸化炭素の排出（ガス交換）が障害される病気です。

肺の基本構造が崩れ、大きな穴があく▶



受動喫煙の害

たばこを吸わない人が、喫煙者と同じ空間にいて煙を吸い込むだけでも健康への影響があります。受動喫煙の影響を最も受けやすいのは家族で、喫煙者の夫を持つ妻は、肺がんのリスクが1.3倍になることが分かっています。また、低出生体重児や乳幼児突然死症候群（SIDS）、ぜん息など子供への影響も強く表れます。

禁煙のメリット

禁煙による身体への良い効果は禁煙開始直後から表れます。

体力の向上、息切れが改善、咳や痰の減少、食事がおいしくなる、肌がきれいになる、血行がよくなる、お金が貯まる、たばこを吸う場所を気にしなくてよい、家の中が汚れない、周囲の人に喜ばれるなど数え切れないぐらいのメリットがあります。

禁煙にチャレンジ!

ニコチンには強い依存性があります。禁煙がつらいのは、ニコチンが体内から消失するとイライラや集中力の低下などのニコチン離脱症状が起こるためです。最近では、この症状を和らげる禁煙補助薬を使うことで、楽に禁煙ができます。喫煙の年数が長くなるほどニコチンへの依存度が高まり、やめるのが難しくなってきますので、今すぐ禁煙にチャレンジしましょう。

■ 禁煙補助薬の種類

ニコチンパッチ（貼り薬）	薬局で購入できる他、禁煙外来による医療保険が適用。ニコチン離脱症状が強い人におすすめ。
ニコチンガム	薬局で購入できる。即効性があり、すぐに喫煙欲求が抑えられるが、ニコチンガム依存を生じることがある。
バレニクリン（飲み薬）	離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制。ニコチン離脱症状が強い人におすすめ。循環器疾患を持つ人にも使いやすい。禁煙外来による医療保険が適用。

健康診断(自分のデータ)でチェック

みなさんの職場では労働安全衛生法によって年1回の定期健康診断があります。健康診断を受診することで、自分の健康状態を知り、生活習慣を見直す良いきっかけとなります。また、病気は自覚症状のないまま進行してしまうものも多いため、健康診断は病気の予兆を捉えて、早期発見・早期治療につなげることができます。

仕事が忙しいからと健診を後回しにせず、毎年必ず受診し、健康管理に役立てましょう。



高血圧、脂質異常、高血糖は血管を傷つけていく!

血圧が上がると、血管が傷つく!

血圧が高い状態が続くと、血管に強い圧力がかかるため、血管壁が傷つく。

	イエローカード	レッドカード
収縮期血圧	130 mmHg以上	140 mmHg以上
拡張期血圧	85 mmHg以上	90 mmHg以上



LDL(悪玉)コレステロールが増えて、血管を詰まらせる!

中性脂肪が増えて、HDL(善玉)が減少すると超悪玉タイプのLDLが血管壁の中に入り込み、やがて粥状硬化が進み血管が詰まる原因となる。

	イエローカード	レッドカード
中性脂肪	150 mg/dl以上	300 mg/dl以上
HDLコレステロール	39 mg/dl以下	34 mg/dl以下
LDLコレステロール	120 mg/dl以上	140 mg/dl以上

BMIもチェック

肥満度はBody Mass Index (BMI) で分かります。BMI22の時が、肥満との関連が強い糖尿病、高血圧症、脂質異常症等に最もかかりにくいといわれており、これに相当する体重を標準体重としています。

●BMIの計算式 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

BMIによる肥満判定	痩せ	標準範囲	肥満度 1	肥満度 2
	18.5 未満	18.5 ~ 25 未満	25 ~ 30 未満	30 ~ 35 未満

あなたの標準体重 = $22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$

血糖値が上がると血管が傷つく!

血液中のブドウ糖が多い状態が続くと、ブドウ糖は血液中のタンパク質とくっついて、血管を傷つける。

	イエローカード	レッドカード
空腹時血糖	100 mg/dl以上	126 mg/dl以上
HbA1c (NGSP値)	5.6 %以上	6.5 %以上

あなたの健診結果と
見比べて
どういう健康状態が
チェックしてみましょう

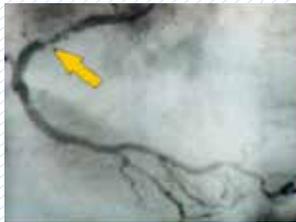


血管が破れたり詰まったりして、
病気が発症!

人生が大きく変わって
しまう! 早めの対処を

心筋梗塞・狭心症 → 突然死

心臓をとりまく冠動脈が詰まったり、細くなったりすることによって起こります。血流が途絶えて心臓を動かしている筋肉(心筋)が死んでしまうのが心筋梗塞、一時的に血流が悪くなったものが狭心症です。



矢印部分、血管が細くなり血液の流れが悪くなっている▶

心筋梗塞は突然死の大きな原因です。メタボリックシンドローム予備群の人にも起こり、若くして亡くなってしまうこともあります。

脳血管疾患(脳梗塞・脳出血) → 突然死・後遺症

脳の血管で血栓が詰まってしまう「脳梗塞」が増えています。脳はわずかな時間でも血流が止まると大きなダメージを受けます。

命をとりとめても、半身マヒ、言語障害、記憶障害などを残すことが多い疾患です。体が自由にならず、仕事や日常生活にも支障が生じ、家族の負担も大きくなります。

糖尿病の合併症

糖尿病の怖さは、太い血管から毛細血管まで全身の血管が損傷されることによって、組織が壊れたり、臓器の機能低下を招くことです。

- 大血管障害
心筋梗塞・脳血管疾患(上記参照)、閉塞性動脈硬化症(足の血管の動脈硬化により血流障害を起こす)
- 細小血管障害
糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害、歯周病など



- 感染症にかかりやすい 足の壊疽 (肺炎、結核、蜂窩織炎など)
- ED(勃起不全) など

糖尿病の三大合併症

糖尿病性網膜症 → 失明

目の毛細血管が破れやすくなり、眼底出血を起こします。かなり進行するまで、自覚症状がない場合もあります。網膜剥離、失明のきっかけになります。

血糖値が高めでも、予防・早期治療により失明は避けられます。網膜症は悪化しても自覚症状がない場合もあります。高血糖を放置していると、目が見えなくなってしまうことがあります。

糖尿病性腎症 → 人工透析

尿をつくる腎臓の毛細血管が損傷を受け、尿中にタンパク質が漏れたり、老廃物を排せつできなくなります。

腎症が悪化すると、食事療法も厳しくなり、体も疲れやすくなります。人工透析になると、1週間のうち2~3日(1回4~5時間)は透析に通う生活になります。

糖尿病性神経症 → 足の切断

手足のしびれや痛みが出ます。感覚がなくなり、傷があっても感じにくくなります。

靴ずれやマメなどの小さな傷に気づかず、あっという間に足が壊疽を起こしてしまうことがあります。糖尿病では、足を切断することもあるのです。

あなたの健康をバックアップ

健康診断の結果が知らされたら

せっかく受けた健診も、受けっぱなしでは意味がありません。健診結果に異常があり、保健指導や医療機関受診の指示が出た場合は、放置しないで速やかに指導に従いましょう。

「異常なし」といわれても、その結果は、今回の健診時点の結果です。毎年の結果も見比べて変化をチェックするようにして、健康的な生活習慣を心掛けましょう。

また、自覚症状が続くときや体調が悪くなったときは職場の健康管理スタッフに相談するか、速やかに医療機関を受診しましょう。



健康に不安を感じたら早めに相談を

「出勤するのが憂うつだ」「眠れない」「疲れが抜けない」などの悩みがあるときは、自分一人だけで対処しようとせず、早めに上司（又は同僚）に相談しましょう。また、皆さんが健康を保ち、安心して業務に専念できるように、それぞれの職場には、総合的な健康管理を目的とした支援体制があり、「健康管理スタッフ」が配置されています。

健康管理スタッフである産業医・衛生管理者・保健師等は、定期健康診断・ストレスチェック・健康相談・長時間労働の従事者等の面接指導だけでなく、職場を巡視するなどして職場環境をチェックしています。また、職場によっては臨床心理士等によるメンタルヘルス相談窓口を設けていることもあります。

病気や体調不良、ストレスがたまったり、職場の環境に問題がある場合、個別に相談を受け付けています。一人で抱えこまず気軽に相談ください（個人の秘密は守られます）。

なお、共済組合にも、からだと心の相談窓口がありますので、ご利用ください。

健康管理スタッフの役割



● 産業医

医師の立場で安全衛生管理に助言
・定期健康診断
・ストレスチェック
・各種健康診断後の医療相談
・長時間労働従事者等の面接指導



● 保健師等

・健康診断後の保健指導や健康相談
・体と心の相談等



● 衛生管理者（推進者）

職場の衛生面の管理等

*所属の人数により、健康管理スタッフの配置が異なる場合があります。

相 談 窓 口

東京都職員共済組合では健康相談（電話・面接）を行っています。
面接をご希望の方は予約制となりますのでお電話ください。
相談内容については秘密を厳守します。

相 談 日 …… 月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）

相 談 時 間 …… 9:00～12:00、13:00～17:00

★ からだの相談ダイヤル 03(5320)7462（電話相談）

★ こころの相談ダイヤル 03(5320)7765（電話相談・面接相談）

スポーツクラブ（委託体育施設）のご利用のご案内

都共済組合では、組合員及び被扶養者の方の健康づくりのため、大手スポーツクラブ7社と（法人会員）契約をしています。是非ご利用ください。

特徴①手軽に行ける利用料金

都共済が利用料金の一部を助成します。すべての店舗が1回680円以下で利用できます。

特徴②大手スポーツクラブが利用可能

大手7社のクラブ（以下記載）が利用できます。

- 東京アスレティッククラブ ●セントラルスポーツ ●東急スポーツオアシス
- ルネサンス ●コナミスポーツクラブ ●ゴールドジム
- ジェクサーフィットネスクラブ



特徴③スタジオプログラムも利用可能

各店舗で実施しているヨガなどのスタジオプログラムも利用できます（一部有料プログラム有）。

※利用方法、利用できる施設等については、必ず事前に都共済ホームページをご確認ください。

※ご利用いただけるのは、都共済の組合員及び被扶養者の方のみです。公立学校共済組合員の方などは利用対象ではありませんのでご注意ください。

お問合せ先

東京都職員共済組合事務局事業部厚生課保健施設担当
電話 03-5320-7388

こちらも
おすすめ

健康づくりに役立つ情報満載！
「健活ナビ」をご利用ください。



運動、食事、メンタルヘルス、禁煙など健康づくりに役立つ
情報をまとめました。

健康づくり活動（＝健活）でイキイキと過ごしましょう。

アクセス方法

都共済ホームページ・組合員ページ・
健活ナビ で検索

※ 組合員としてのログインが必要です。



印刷物番号 登録番号(4)12

令和5年3月発行
東京都新宿区西新宿2-8-1
東京都職員共済組合事務局事業部健康増進課
電話 03(5320)7462

