

健康セルフケア BOOK

30歳代の自分磨き



セルフチェック付

はじめに

職員として、責任を持って職務に臨み、生涯を通じてその能力を十分に発揮するためには、まず、心も体も健康であることが大切です。

しかし、残念なことに、地方公務員の約4人に3人が健康診断で何らかの異常を指摘されており、その多くは不健康な生活習慣が原因となっています。死亡原因の6割以上も生活習慣に関わる病気です。また、心の病による長期病休者も依然として増加の傾向にあります。

30歳代は、昇任や結婚により責任が重くなるなどの環境変化が生じやすい時期です。皆さんの中には、仕事や家族のことが優先で、自分のことは後回しという人もいるでしょう。また、自覚症状はなくても健診結果で体重増加や脂質異常などの変化が見られたり、疲れが取れにくいなどの不調が気になったりする頃でもあります。特に男性は、約3人に1人が肥満です。

心身共に良好な状態を保つことは、明日への活力を生み、職員としてのキャリアアップにつながるだけでなく、家族やあなたを応援している人々に笑顔をもたらしてくれます。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。

皆さんの人生はまだこれからです。この先、仕事や家庭、友人、自分自身のこと、全てがあなたにとって充実したものであってほしいと願っています。

この「健康セルフケア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。家族や大切な人と一緒に今から始めましょう。



Contents

あなたの1日を振り返ると	3
30歳代の過ごし方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
お酒との上手な付き合い方	18
禁煙は絶対おすすめ!!	19
健診データで自分を知る	20
健康づくりを応援	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

- 入浴せずに就寝
- P15 睡眠は明日の活力



朝

6:30 起床

- 昨夜も遅く食べたせいか
胃がもたれて食欲がない
朝食は食べずに出勤
- P8 タイミングよく食べて健康に

午前

8:30 職場へ

- 後輩の指導で
自分の業務が進まない
- 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

23:00 帰宅

- 缶ビール2本につまみとカップめん
- P8 タイミングよく食べて健康に
- P18 お酒との上手な付き合い方



夕

20:00 残業後、勉強会へ

- 何も食べずに残業し、そのまま勉強会に合流
- P8 タイミングよく食べて健康に



昼

12:00 昼食

- 時間が足りない
食べながら仕事
- P8 タイミングよく食べて健康に

午後

15:00 会議終了

- 砂糖・ミルク入りの缶コーヒー
- P8 タイミングよく食べて健康に

- 気分転換に一服
- P19 禁煙は絶対おすすめ!!



30歳代の過ごし方があなたの人生に影響



ストレスへの対応も大切です

30歳代は、後輩ができたり、責任の重い任務に就いたり、職場からの期待や重圧が大きくなります。また、プライベートでも結婚や子供の誕生など生活環境が変わる場合もあり、多忙で様々なストレスが重なりやすい時期です。適度なストレスは生きる上で必要ですが、過剰な状態が続くと心身に様々な変化や不調を引き起こしてしまいます。

ストレスと上手に付き合い、心の健康を保つようにしましょう。

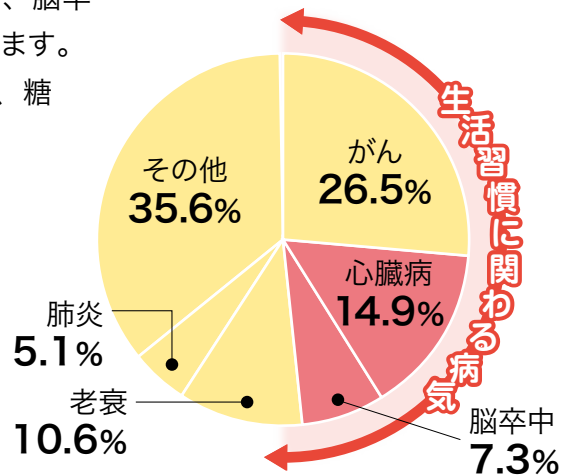
30歳代は健康のターニングポイント

日本人の死亡原因で多い疾患は、がん、心臓病、脳卒中で、これらの発症には生活習慣が深く関わっています。

中でも、過食や運動不足が内臓脂肪を蓄積させ、糖尿病、高血圧症、脂質異常症を引き起こして（メタボリックシンドローム）、心臓病や脳卒中を発症するケースが増えています。

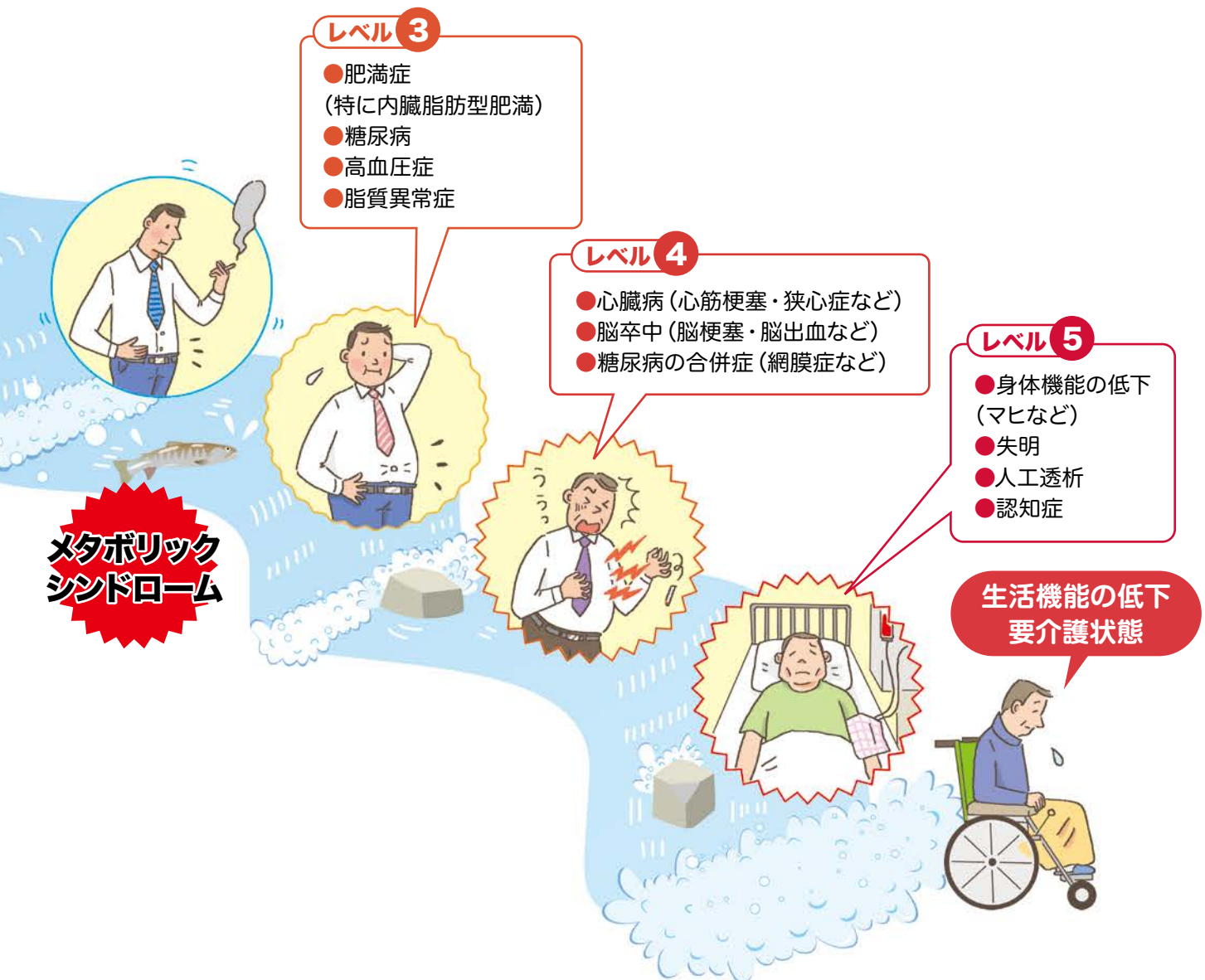
30歳代から肥満者の割合が増加し、また、30歳代後半からは、糖尿病や高血圧症、がんによる医療機関への受診者数の増加が目立ってきます。

30歳代のうちに良い生活習慣を取り入れていくか否かが、あなたの人生に大きく影響します。



主な死因別死亡数の割合 (令和3年)

厚生労働省「令和3年人口動態統計」より改変



資料/厚生労働省生活習慣病対策室資料をもとに作成

あなたの食生活大丈夫？

セルフチェック

食事内容

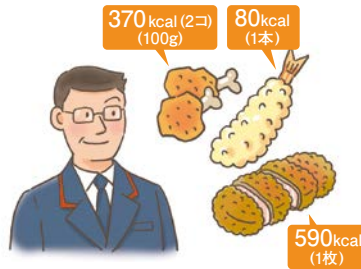
- 食事はいつも満腹になるまで食べる



- 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。

食事で明日の体をつくる！

毎日の食事から取る栄養は、健康を支える大切な要素です。「いつ・何を・どう食べるか？」が明日の体をつくり、将来の健康を左右します。特に30歳代は、男女共に肥満者の割合が高くなり始める年代です。肥満は、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の原因となります。忙しいと外食やコンビニなどの食事が多くなりがちですが、ただ「お腹がすいた」「おいしいものを食べたい」という目的だけで選ぶと、エネルギーが過剰になったり、栄養バランスが偏り、健康を損なう恐れがあります。

自分に合った食事量と栄養バランスをよく考えてメニューを選びましょう。腹八分目を心掛け、「主食、主菜、副菜」をそろえるようにすると、自然と栄養バランスも良くなります。

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。一口30回以上かむのが目安です。



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、30歳代の1日当たり野菜摂取量は男性約260g、女性約220g（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。



緑黄色野菜 120g(目安)



淡色野菜 230g(目安)

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！ ～30歳代を過ぎると高血圧症にかかる人が増加します～

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10.9g、女性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、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		
身体活動レベル(*)		低い	普通	高い	低い	普通	高い
年齢	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



タイミングよく食べて健康に

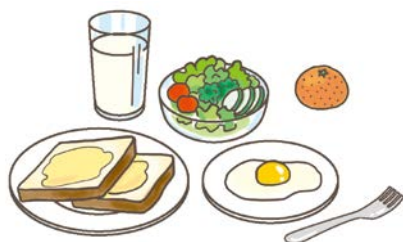
朝起きて活動し、夜眠る。人間の生活リズムに合わせて、体は、日中に活動するために食べたものを盛んにエネルギーに変え、夜は翌日のために蓄えます。この体のリズムに合わせてタイミングよく食事をすると、気力や集中力がなくなる、頭痛が起きるなどといった体の不調を防ぐことができます。また、肥満やメタボリックシンドロームなど生活習慣病予防にも効果があります。

朝食をしっかり食べて1日を快調にスタート!

朝食で体の活動モードをONに切り替え、活動に必要なエネルギー源を補給します。特に脳は、酸素と栄養(ブドウ糖)が大量に必要です。仕事で集中力や注意力を発揮し、能率を上げるには、朝食が欠かせません。主食・主菜・副菜をそろえた朝食をしっかり食べて、1日を快調にスタートさせましょう。

*朝食の欠食率… 男性 30歳代 27.1% 女性 30歳代 22.4% (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



午後のエネルギーは昼食で

午後の活動エネルギーは昼食で補給します。日中に食べたものはエネルギーとして消費されやすいため、脂肪分の高い食事をするなら昼食がおすすめです。

ただし、脂肪の取り過ぎは厳禁! 外食であれば、なるべく栄養バランスのとれたヘルシーメニュー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

30歳からの食生活はこう変えよう!

20歳代までの食生活をそのまま続けると、メタボリックシンドロームになりがちです。これからは意識して、カロリー、脂質などを減らしましょう。少しの工夫でビタミン・ミネラルなどの摂取が増え、栄養バランスがアップします。

■30歳代男性Aさんの例

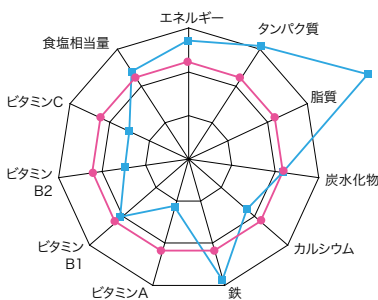
20歳代までは「ただ好きなものを食べていた」

ハンバーガー(ダブル) 556kcal
ポテト(M) 454kcal
コーラ(M) 140kcal
計 1,150kcal

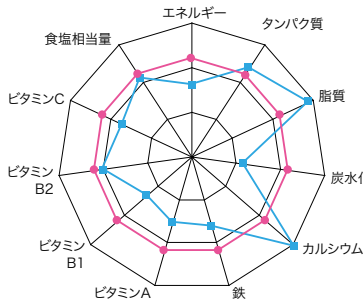


今後は「量とバランスを考えてメニューを決めよう」

チーズバーガー 323kcal
サラダ 117kcal
カフェラテ(無糖) 120kcal
計 560kcal



エネルギー、脂質の取り過ぎです。ビタミン・ミネラルが不足しています。



エネルギー、脂質が抑えられています。ビタミン・ミネラルの摂取量が増加しています。

■ メニュー栄養価
● 一食当たりの目安量

ロースかつ定食 1053kcal



肉の部位を変更

カロリー・脂質をカット

ヒレかつ定食 756kcal



牛丼(大盛) 849kcal
玉子 97kcal
みそ汁 20kcal
計 996kcal



ご飯の量を減らしてサイドメニューを変更

カロリー・脂質をカット
ビタミン・ミネラルを増量

牛丼(並盛) 674kcal
ミニサラダ 54kcal
みそ汁 20kcal
計 748kcal



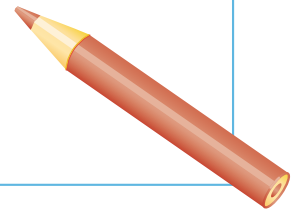
運動していますか？

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 … 運動量がやや不足気味
7～ … 運動不足



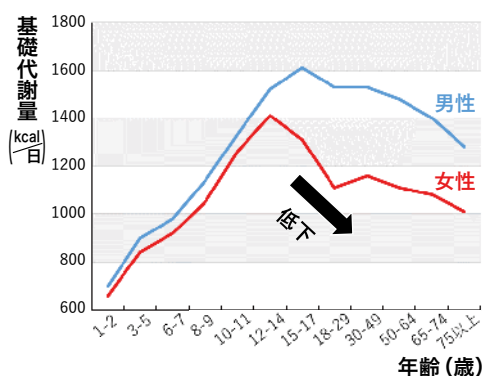
しなやかで強い体をキープ

仕事もプライベートも忙しい30歳代こそ、自ら積極的に運動習慣を身に付けることが重要です。ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動を上手に取り入れて、しなやかで強い体づくりを目指しましょう。

しなやかで強い体づくりのポイントは、①疲れて硬くなった筋肉や関節をストレッチで柔らかくする、②筋力トレーニングで筋力・筋持久力を強化し、基礎代謝を上げる、③ウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動で心肺機能を高め、基礎体力の向上を図ることです。30歳代では基礎代謝の低下などにより肥満者の割合が増加するため、太りにくい体質にシフトすることを意識して取り組むことが必要です。

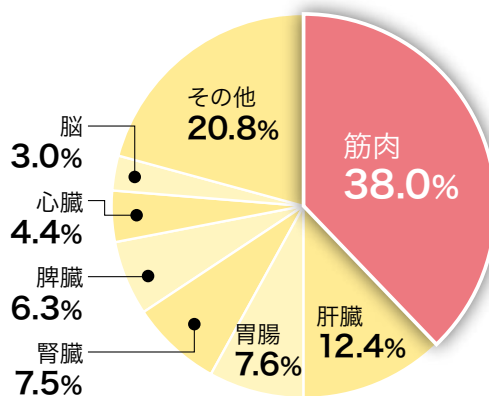
適度な運動には、疲労の蓄積を軽減したり、肥満や生活習慣病を予防したりするほか、免疫細胞を活性化させて免疫力を高める効果もあります。また、メンタルヘルスにも効果的で、気分上好影響を与え、不安、抑うつなどの精神的、情緒的な障害の予防になります。

家族や仲間と一緒に取り組めば、楽しく継続でき、一層の効果が望めます。



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

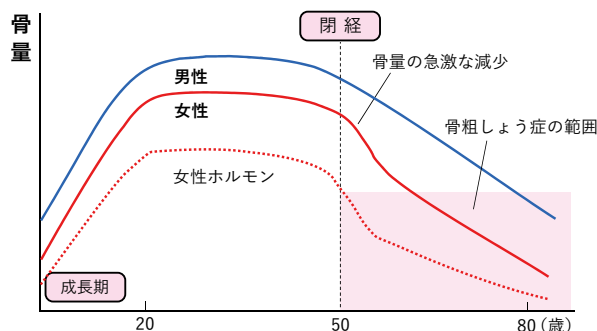
安静にしている状態で、生命維持に必要な最低限のエネルギーのこと。

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

女性は骨密度に注意

骨粗しょう症の患者数は推計で約1,300万人程度おり、その約8割は女性です。

骨密度のピークは20歳頃で、50歳頃から急速に減っていくため、今のうちから積極的に予防することが大切です。運動やカルシウムの摂取、日光浴で骨密度の低下を防ぎましょう。



年齢による骨量の変化

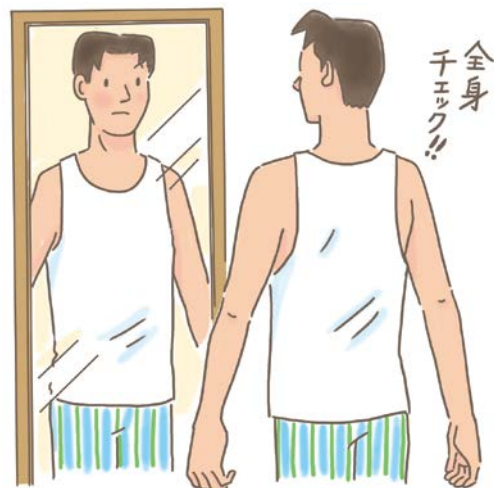
出典／「骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版」
(ライフサイエンス出版) より改変

正しい姿勢のイメージを持って

正しい姿勢は元気で爽やかな印象を与えます。

姿勢を良くすると、筋肉や筋膜 (筋肉を包んでいる袋状の膜) への負担が軽減されて肩凝りや腰痛の予防になるほか、内臓脂肪の蓄積を防ぎ、生活習慣病の予防につながります。

姿勢を良くするコツは、歩行時や階段昇降時などの動作中でも正しい姿勢のイメージを持つことです。日頃運動不足を感じていたり、体重が気になっている人は、電車やバスで姿勢を意識して立つようにしたり、入浴前に鏡で全身をチェックしたりするだけでも効果があります。



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

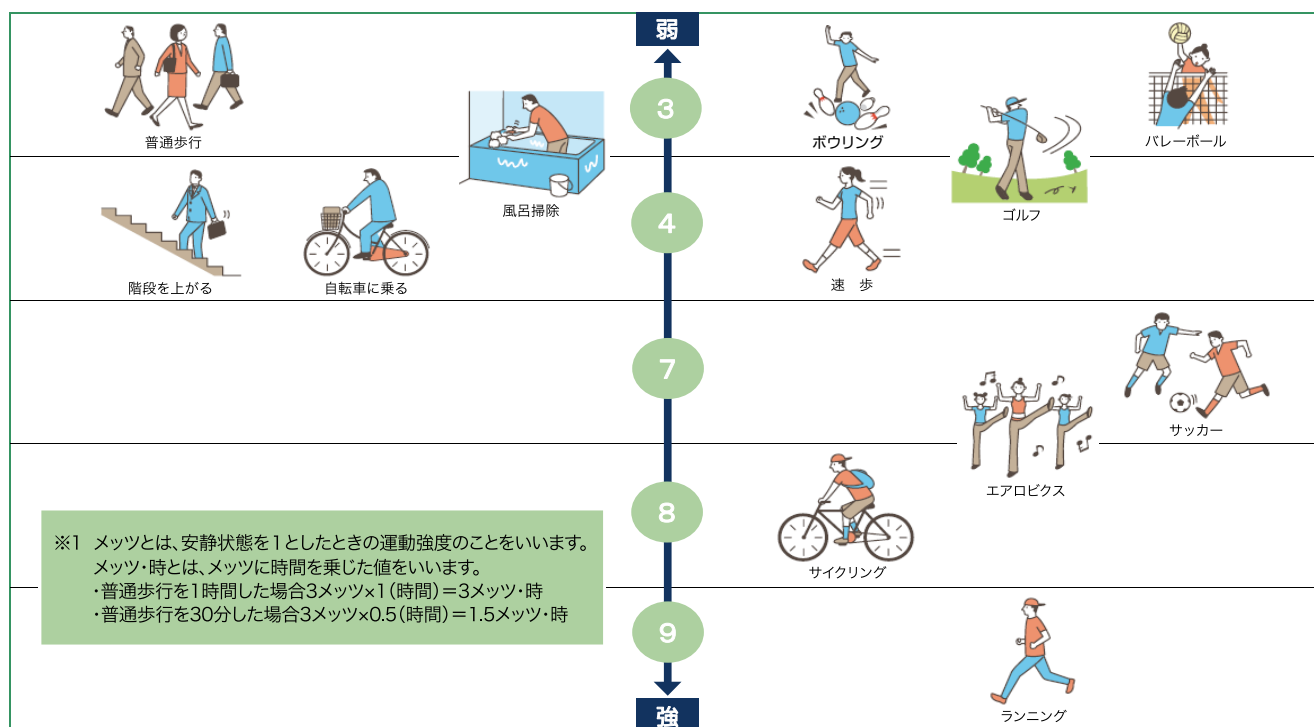
目標:週23メッツ・時

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。

シットアップ



顎を引いて、おなかをのぞきこむように。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。

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付けずに、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	<small>どつき</small> 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	口が渴く	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)」

今日のストレスは持ち越さない

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。仕事上手は休み上手といわれています。忙しいときほど休養と気分転換は必要です。

湯船に漬かってストレス解消

忙しい毎日、シャワーでさっと入浴をすませることもありますが、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。

寝付きを良くするために飲酒をする人もいますが、飲酒は睡眠に悪影響をもたらします。寝酒をすると、浅い眠りや悪夢が増え、ぐっすり寝た感じが乏しくなる上、睡眠中に尿が溜まりやすくなるため、尿意により睡眠が分断されやすくなります。また、お酒を毎日飲み続けていると、次第により多く飲まないといえなくなり、「これではいけない」と思って急に寝酒をやめると、一時的に不眠がひどくなり、結局、またお酒に手を出してしまいます。これを繰り返すうちにアルコール依存症になってしまう人もいます。不眠に悩んでいる人は、きちんと受診して、医師に相談しましょう。



笑いの 効用



「笑い」は、ストレスを軽減し、免疫力を高めたり、血糖値の上昇を抑制するなど、健康維持に効果があります。

また、30歳代ともなれば、職場の中堅であり、職場の人間関係の調整も大切な役割です。家族のいる人は、家庭を円満にすることも大切です。職場や家庭内の円滑な人間関係には、時として「笑い」も必要です。

考え方を試してみる

バランス思考を習慣に

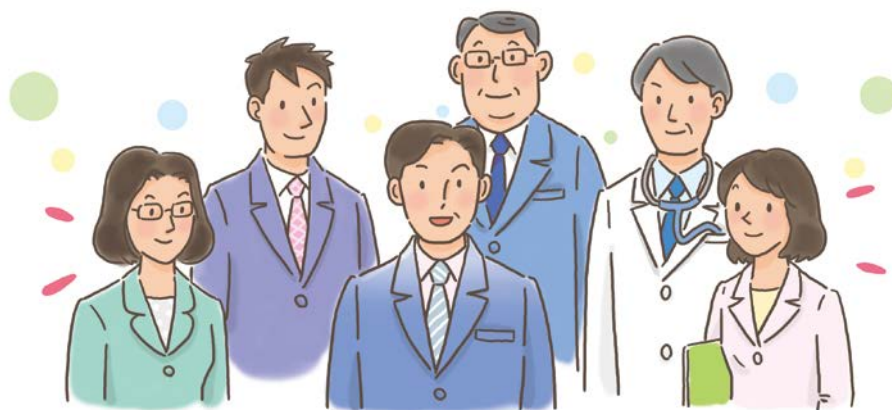
物事には必ず二面性があります。失敗や挫折も、成長のヒントや自己変革のきっかけになります。

例えば、あなたの仕事の手違いによって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。

一人で頑張り過ぎない

職場の中堅職員ともなれば、困難な課題に直面することも多くなります。責任感が強い人は、うまくいかないと「自分が全て悪い」と思いがちです。担当者として課題の解決を図っていく過程で、同僚や関係する部署に協力や助言を求めることも必要です。新たな視点で解決策を見出すことができるかもしれません。一人で対応できなくても、必要以上に自分を責め過ぎないことが大切です。



上手なコミュニケーション

まずは、相手を理解することから

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。上手なコミュニケーションをするには、相手をひとりの人として尊重し、話しやすい雰囲気を作ることが大切です。そして、相手の言いたいことをじっくりと聞き、相手の考えを正確に理解するように心掛けましょう。



考えを上手に伝えよう

考えを上手に伝えるためには、相手の気持ちを大事にしなが、それでも自分の意見を正直に素直に表現することが必要です。これをアサーティブな自己表現といいます。

例えば、部下に依頼した会議資料が期限を過ぎても提出されてこないとき、あなたならどうしますか？

どうなっているか、気になっているが
だまっている



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。

「期限が過ぎているぞ!!」
「一体どうなっているんだ!!」



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。

「この前頼んだ会議資料、期限が過ぎますがどうなっていますか？
何かうまくいかない理由がありますか？」



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。

お酒との上手な付き合い方

節度ある飲酒

お酒は、職場のコミュニケーションを図るためには有効な方法のひとつですが、翌日の業務に支障とならないよう、飲み方には注意が必要です。記憶を失うほどの飲酒で暴行や器物損壊などの非行事故も起きています。

職務外でも常に公務員としての自覚を持ち、信用を失墜させることのないよう、節度ある飲酒を心掛けましょう。

適正な飲酒量

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



日本酒
1合

さらに週2回の休肝日を設けましょう。

女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅いので、適正な飲酒量は男性の1/2～2/3程度が適当です。また、飲酒後フラッシング反応*を起こす人は、飲酒によるがんのリスクが高くなりますので、飲酒量は控えるようにしましょう。

*フラッシング反応

ビールコップ1杯程度で起きる顔面紅潮、吐き気、^{どろき}動悸、眠気、頭痛などをフラッシング反応という。

アルコールが招く病気

アルコールの飲み過ぎは、肝臓病、高尿酸血症、糖尿病、膵炎、脳出血、高血圧など全身に様々な病気を引き起こし、肝がんや食道がんなどの原因にもなります。高尿酸血症は、30歳代の男性の3人に1人と高頻度で見られます。血液中の尿酸値が高い状態が続くと、痛風や尿路結石症、腎障害、心筋梗塞などが起こるリスクが上がります。

■アルコール性肝障害(主なもの)

正常な肝臓



脂肪肝



連日飲み続けると肝細胞の中に中性脂肪がたまり肝臓が腫れてきます。

肝硬変



肝細胞が線維化して硬くなり、肝臓の機能が低下します。肝臓がんを引き起こす危険性があります。

写真提供：東京都監察医務院

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。

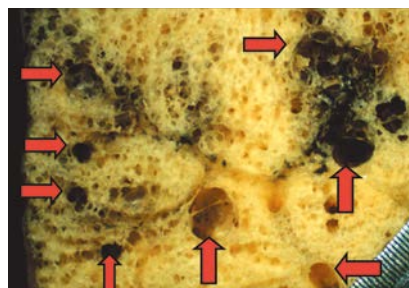
- **ニコチン** …………… たばこの主要成分。脳に「快感」をもたらす作用があるため、ニコチン依存症の原因となります。
- **タール** …………… 発がん物質が多く含まれています。
- **一酸化炭素** …… 動脈硬化を促進させる作用があるといわれています。

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。禁煙が辛いのは、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。

健診データで自分を知る

健康診断は、自分の健康状態を客観的に把握し、生活習慣を見直す良い機会です。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。職場で実施しているがん検診も定期的に受診するようにしましょう。

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、健診データを自己管理に役立ててください。

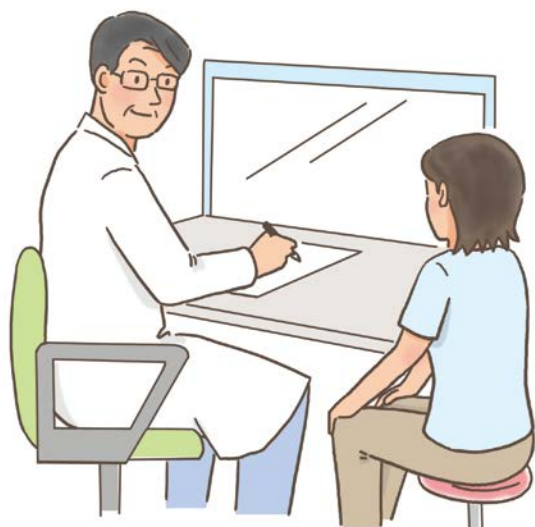


高血圧、脂質異常、高血糖は血管を傷つけていく！

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 때가、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

体重を測るなど
日頃からの
自己チェックも
大切です

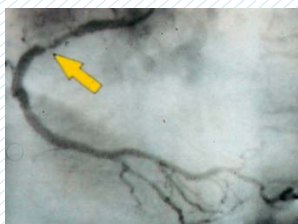


血管が破れたり詰まったりして、
病気が発症!

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。働き盛りの死は、残された家族の人生をも左右します。

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、組織が壊死したり、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(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。仕事はできますが、無理はききません。

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。

健康づくりを応援

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、放置しないで必ず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。

家族や仲間と一緒に

生活習慣を改善するに当たって、食事時間や食事内容などを見直すことは、一緒に暮らしている家族の生活にも影響します。そのため、家族で協力し合って、健康づくりに取り組むことが必要です。

日頃から互いの健康状態を把握し、話し合うことで、食事、運動、休養、禁煙といった生活習慣の改善をサポートできるとともに、異常があれば早めに対処することもできます。離れて生活している家族や職場の仲間も、気遣いや早めの対応で互いの健康を守りましょう。

また、健康づくりは、家族や仲間と一緒に始めた方が長続きしやすいものです。中でも運動は、励まし合い、競い合って楽しくレベルアップを図ることができます。

東京都職員共済組合では、からだと心の相談窓口のほか、人間ドックやスポーツクラブ(委託体育施設)などの事業も行っています。家族や仲間との健康づくりにご活用ください。



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。
家族の方からの直接の相談もお受けしています。
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）

35歳以上
の方へ

人間ドックの利用もおすすめします！

生活習慣病やがんなどを早期発見するためには、精度の高い人間ドックを受診することが有効です。ぜひご利用ください！

詳細は共済組合HPをご覧ください。（<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>）

＜助成内容の概要＞ ※職場の健康診断を受けた方も、助成を受けることができます。

区分	対象	助成額	医療機関
一般	35歳以上（年度末現在）の組合員及び被扶養者	25,000円	アジュール竹芝総合健診センター又は指定医療機関
節目ドック	年度内に満45歳・満50歳の誕生日を迎える組合員及び被扶養者（*受診は12月まで）	30,000円	アジュール竹芝総合健診センター又は東京都教職員互助会三楽病院
永年勤続退職予定者	定年・勲褒等により退職される予定の方	35,000円	アジュール竹芝総合健診センター又は東京都教職員互助会三楽病院

＜助成対象種別と主な検査項目＞

日帰り人間ドック

- 上部消化管（胃部）X線検査
- 胸部X線検査
- 腹部超音波検査
- 眼底検査
- 肺機能検査 など

大腸人間ドック

- 大腸内視鏡検査又は注腸造影検査
- 「日帰り人間ドック」の検査項目から上部消化管（胃部）X線検査等を除いた項目

脳ドック

- 頭部MRI検査・MRA検査
- 「日帰り人間ドック」の検査項目から上部消化管（胃部）X線検査、腹部超音波検査等を除いた項目

女性ドックA・B

- 乳がん、子宮がん、骨密度検査
 - 「日帰り人間ドック」の検査項目から腹部超音波検査を除いた項目
- ※女性ドックBは上記検査項目から上部消化管（胃部）X線検査を除いたもの

人間ドック利用方法

1 予約申込み

受診日の**3週間前**までに、共済組合HP掲載の人間ドック直営・指定医療機関に直接予約します。
※被扶養者・任意継続組合員の方は生活習慣病健診（特定健診）との重複はできません。いずれかを選択して受けられます。

2 受診券発行依頼

受診日の**2週間前**までに、下記へ受診券発行の依頼をしてください。
永年勤続退職予定者は、人間ドック受診券申請書に所属の共済事務担当者の記入が必要なため、**郵送又はFAXのみ**での申込みになります。（申込みは必ず退職日までに行ってください。）

受診券発行依頼先（※）

株式会社ベネフィット・ワン 健診予約受付センター
TEL 0800-8887-032（フリーダイヤル）
FAX 089-900-8281
WEB <https://kenshin.happy1th.com/tokyo/>

※令和4年度の発行依頼先です。発行依頼先は変更になる可能性があります。

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)10

令和5年2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

