

働き盛りのあなたへ

一度立ち止まって、自分の体と向き合ってみませんか？



働き盛り世代の方は、仕事や子育て、介護など、日常生活が忙しく、ご自身の健康が後回しになりがちです。

しかし、その日常生活も健康だからこそ送れるものです。気付かないうちに病気が進行することがないように、ご自身の健康について考え、以下の3つのポイントのうち、できることから始めてみましょう。☎健康推進課 ☎245-5223 FAX245-5659



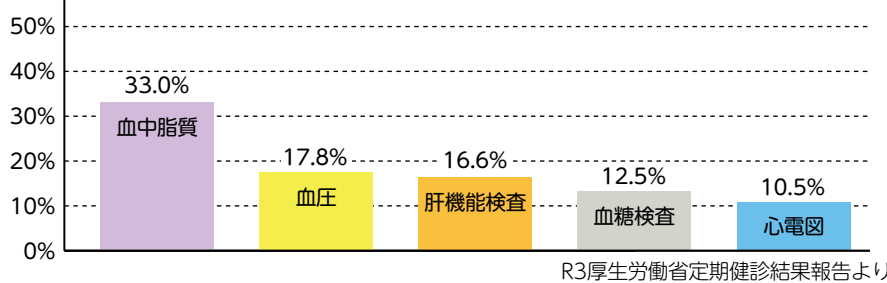
ポイント1 自分の健康状態を知ろう

健康診断の結果、2人に1人以上で何らかの所見が見つっています。

最近健康診断を控えていた方は特に注意！

特に糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、自覚症状がないまま進行し、脳梗塞や心筋梗塞などの重大な病気を引き起こす可能性があります。年に1回は健康診断を受診して、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

健康診断の結果(有所見者の割合 上位5項目)

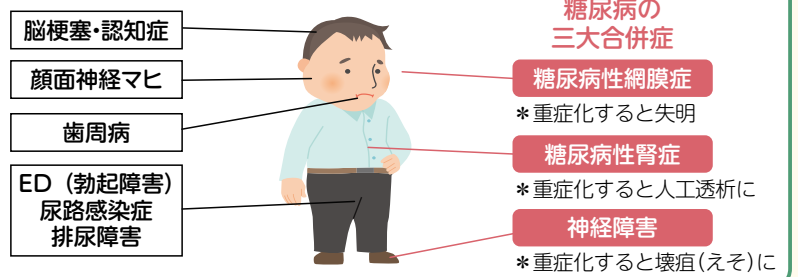


ポイント2 生活習慣を見直そう

日本では、40歳以上の男性3人に1人、女性4人に1人が糖尿病または予備群といわれています。

糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなり過ぎた状態(高血糖)が長く続く病気で、高血糖状態が続くと血管がもろくなり、さまざまな合併症を発症します。今のうちから生活習慣を見直して糖尿病を予防しましょう。

糖尿病になると全身に合併症が...



ポイント3 睡眠をしっかり取ろう

睡眠不足は、肥満・高血圧・糖尿病などの発症や症状悪化のリスク、メンタルヘルスの不調や精神疾患の発症リスクを高めます。

以下の3つのポイントを参考に、意識して質の良い睡眠を取り、こころと体を健やかに保ちましょう。



量 睡眠不足を防ぐ

- 平日に6時間以上(目安)の睡眠を目指そう。
- 忙しいときは、週の真ん中や週末に少し長い睡眠を。
- 昼休みに15分程度の仮眠を。



リズム 社会的時差ぼけを防ぐ

- 朝は一定の時間に起きて、朝食を摂り、午前中に日光を浴びよう。
- 夕食は遅くならないように。遅くなる時は、一部を早めの夕食に分食しよう。
- 寝床に就く90分前には、スマートフォンなどのブルーライトを避けよう。

質 生活習慣を整える

- 適度な運動で深く長い睡眠を。
- 夕方以降のカフェインを避けよう。
- 節度ある飲酒を。
- 寝室は月明かり程度の暗さが最適。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトこころの耳より

中小の事業所も大歓迎！

従業員の健康づくりを応援します

従業員の健康づくりに取り組む事業所を「千葉市健康づくり推進事業所」として認証しています。

従業員の健康づくりに取り組むことで、従業員の活力や生産性、企業の業績やイメージの向上につながることを期待されます。

また、認証されると市が提供する特典も受けられますので、この機会に申請しましょう。



千葉市健康づくり推進事業所

糖尿病にならないためには

今より10分多く体を動かそう

「運動する時間がない」そんなときは、いつもの生活の中で+10(プラス・テン)の「ながら運動」を取り入れてみましょう。+10を取り入れるだけで、死亡や生活習慣病のリスクを3~4%減らすことができます。



- なるべく階段を使う
- 通勤は徒歩や自転車を使う



- 家事の合間にストレッチ
- ゴミ出しついでに近所を歩く

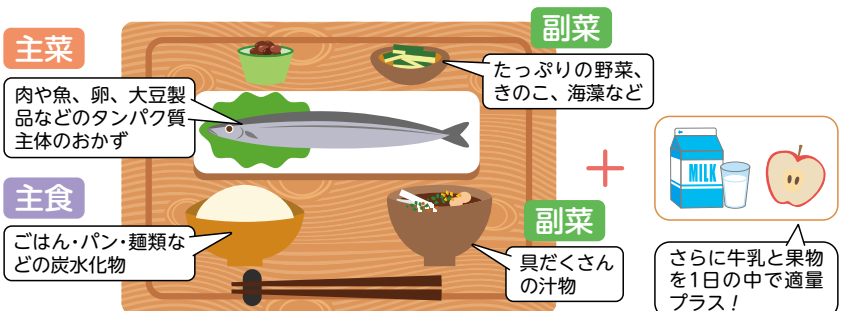
ちばしウォーキングポイント

1日6,000歩以上のウォーキングが、健康の維持増進につながると言われています。1か月間で1日平均6,000歩以上のウォーキングを継続した方へ、「ちばシティポイント」を付与します。

貯まったポイントは、WAONポイントなどに交換できます。詳しくは、ちばしウォーキングポイント

バランスの取れた食生活を送ろう

1食の中で 主食・主菜・副菜 を組み合わせよう



外食では 単品よりも定食をチョイス

コンビニでは組み合わせを工夫しよう

