

女性健康応援BOOK

本冊子は、以下の健康保険組合により共同制作されました

すかいらーくグループ健康保険組合・ダスキン健康保険組合・ニトリ健康保険組合
日本マクドナルド健康保険組合・FR健康保険組合・ロイヤル健康保険組合
(五十音順)

カラダ
心身が喜ぶこと
はじめよう

生活習慣編



異業種の6健保*と チームレディース

日本全国に事業所を展開している

6社の従業員数はトータル約36万人。年齢層は幅広く、半数以上を占める女性の労働力は欠かせない存在です。

女性の活躍にはますます期待が高まります。

そんな皆さんにいつも元気に活躍してほしいとの思いから、

この冊子を協働して作成しました。

職場で、ご家庭で幅広くご活用ください。

2020年12月

はじめまして。

私たちは6社・健保の保健師です。

「女性の皆さんの幸せな人生を応援できる保健指導」を目指すなか、心をひとつにチームをつくりました。

それが私たちチームレディースです。

忙しい毎日でも「なるほど!」「これならできるかも」と思えるような、健康づくりのヒントを皆さんと共有していきたいです♪
チームレディースをどうぞよろしくお願ひします!

*「異業種の6健保とは」

2016年7月、全国で多種多様に働く人たちの異業種企業6社の健保組合が集結。皆さんの健康を幅広くサポートするために定期的に情報交換を行っています。

すかいらくグループ健康保険組合・ダスキン健康保険組合・ニトリ健康保険組合・日本マクドナルド健康保険組合・FR健康保険組合・ロイヤル健康保険組合
(五十音順)

登場人物

一緒に働く仲間たち

まい



20代・シフト制勤務

1人暮らしで、食事は外食やコンビニ食に頼りがち。夜勤もあり、生活リズムが乱れている自覚あり。

みき



40代・時短勤務

夫と娘2人との4人暮らし。以前より疲れやすく、太りやすいのが悩み。更年期が気になるりはじめています。

さちこ



60代・シフト制勤務

子育てを終え、夫と2人暮らし。近所に住む義父母の介護や自分の体力低下など、将来がちょっと不安。

私たちと一緒に健康について考えていきましょう♪



保健師

はるか

病気の予防や健康管理など、働く女性を健康面からサポート。実践的なアドバイスを心がけている。

上司

けん



妻と子どもの3人暮らし。妻はパート勤務。女性が多い職場のため、接し方に悩むことも。

ヘルシーな生活習慣で 気持ちのよい毎日に

それだけでなく、
がんなどの病気になる
リスクも低くなるのです！
健康が一番！！



こんなことに憧れませんか？

- ・美ボディ
- ・代謝がよい体
- ・アンチエイジング
など

でも、現実には
難しいですね……

ここでは
なりたい
自分への近道を
教えまーす！



お金をかけずに
悩みが解決できる
ヒント！ それは
「生活習慣を整える」
ことです



3 1
4 2

カラダ
心身が喜ぶことはじめよう

本書の使い方

当てはまるチェック項目の多いページや、
興味のあるページから、読んでみてください♪

食事

- ダイエットがしたい
- コンビニ食、外食が多い
- シフト勤務で食事時間が不規則

→ 6 ページへ

運動

- 運動不足を解消したい
- 最近、太り気味
- 肩こりや腰痛に悩んでいる

→ 8 ページへ

睡眠

- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 寝ても疲れが取れにくい
- 寝る前にはスマホを使う

→ 10 ページへ

飲酒

- 毎日お酒を飲む
- 飲みはじめると、とことん飲む
- お酒を飲むことがストレス発散法

→ 12 ページへ

喫煙

- たばこを吸っている
- 禁煙に興味がある
- 禁煙を勧めたい人がいる

→ 13 ページへ

健診

- ここ数年、健康診断を受けていない
- 結果はよく読まない
- 婦人科検診を受けていない

→ 14 ページへ

「1日3食とる」ことから！

これならできる 食事のキホン

シフト勤務で、食事時間が不規則でも、あきらめないでください



はるか CHECK

今日もお疲れさまでした。食後の眠気は、血糖値の急上昇が原因のひとつ。何回かに分けて食べると体への負担が少ないですよ

シフト勤務のまいさんの1日



はるか CHECK

単に食べずに減量することがダイエットじゃないですよ！ 脳と体の目覚めのために食事は大切

就寝前

出勤前



帰宅後

休憩中



はるか CHECK

好きなものばかりだと、栄養バランスが偏ります。たんぱく質やミネラル、食物繊維も大事！

はるか CHECK

食事を抜くとエネルギー不足に。筋肉が分解されて代謝が落ち、太りやすくなってしまいます。仕事後半の体力は持ちそう？ 軽めに食べておくのがベスト

ここだけは押さえない **食事の3つのポイント**

- ① まずは1日に3食とることからはじめよう
お菓子は食事になりません。
- ② 食べるものの組み合わせを工夫する
コンビニ食や市販の総菜などの組み合わせでも手間をかけずに栄養バランスを整えられます。「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえましょう。

NG

↓

OK

主食のダブル食はやめ、卵やサラダをプラス

NG

↓

OK

インスタント食品だけでは栄養不足。なるべく避けて

- ③ 食べるタイミングを工夫する
夜遅い食事のときは、食事回数を増やし、一度に食べる量を減らす「分食」を。体に負担がかからず、肥満予防にも。

「分食の例」

夕方に主食や主菜を食べ、帰宅後にスープなどの消化のよいものをとる

年代別の不調と
おすすめの
栄養素

20・30代
鉄



毎月の月経トラブル
無理なダイエット
偏食や欠食

40・50代
カルシウム



更年期症状
閉経での女性ホルモン
減少による骨密度低下

60代以上
たんぱく質



活動量の減少
筋肉量の低下による
転倒や骨折リスクの上昇

“ついでにささっと!”

お手軽 エクササイズ

勤務時や自宅で、
毎日続けられる運動を
紹介します

最近おなかが気になるし、
やってみようかな!
目指せ、カッコいいパパ!



疲労解消

代謝アップ

しゃがんだついでが
チャンス!

仕事中の動作も上手に活用!

簡単スクワット

1. 両足を肩幅程度に開いて立つ。
2. その姿勢から、かかとを上げずにしゃがむ。
3. 背すじを伸ばしたまま、ゆっくり立ち上がる。
※転倒しないように行ってください。

- POINT!
- ・立ち上がる時、かかととは上げず、おへそに力を入れ、上体をまっすぐ持ち上げる。
 - ・5回からはじめ、10回程度まで増やしてみる。
 - ・余裕があれば、荷物を持ったときに行う。

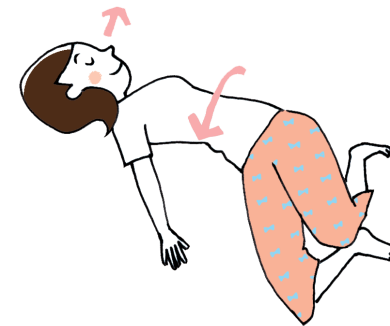


寝転んでできておなかにも効く

ねじりのポーズ

1. 仰向けになり、両ひざを立てる。腕はハの字に広げる。
2. 両ひざを右に、顔を左に倒す。
そのまま、呼吸を続け、10秒キープ。
3. 体を戻してから、反対側も行う。左右交互に各3回。

- POINT!
- ・体をねじったとき、なるべく肩が浮いたり、背中が反らないように。
 - ・運動負荷を上げるなら、2を30秒キープに。



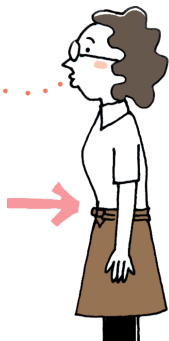
おなか周りを引き締める

ドロイン

1. おなかをへこませる。
ボトムスのウエストに手が入る程度が目安。
2. その状態で、呼吸をしながら、6秒キープ。
3. ゆっくりとおなかを元に戻す。

- POINT!
- ・息を止めず、呼吸をしながら実施。
 - ・3～10回程度を目標に。
 - ・同時に両肩を少し前方に動かし、肩甲骨を左右に開き、肩こりも解消。

腰痛予防



運動についてのおすすめサイトはこちら

スポーツ庁
女性スポーツ
促進キャンペーン



https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/31/11/1422940.htm

健康・体力づくり
事業財団



<http://www.health-net.or.jp/>

ラジオ体操

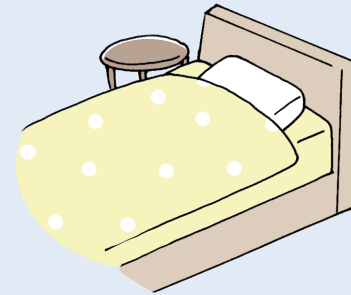
どの年齢層にもおすすめ。手軽に全身をまんべんなく動かせる。ネット動画ほか、テレビ放映やラジオも活用できて続けやすい。



**睡眠時間が
長いほど
疲れがとれる**

長さではなく、**深く眠ることが**
疲労回復のコツ。

ウソ



仮眠とカフェインの
よい関係

カフェインの眠気覚まし効果は、
飲んだ30分後に効きはじめ、4～
5時間持続します。仮眠前にコー
ヒーや煎茶などを飲むと、すっきり
目覚め、そのあとの作業は眠気に
負けずに、効率がアップ！ 仮眠
は15～20分くらいを目安に。

知って納得！ 明日も元気！

睡眠の質を高める ウソ・ホント

ウソ

**眠れないときは
寝酒でぐっすり**

寝酒は寝つきやすいものの、
トイレが近くなり、**眠りの質を**
下げてしまいます。

ホント

**寝室は
温度とあわせて
湿度管理も重要**

エアコン等を使い、**適温に調整し、空**
気を循環させることがポイント。

* 夏の室温は25～28℃、
冬の室温は16～19℃、
湿度は季節を問わず、50%が理想的。
ただし、個人差があり、寝室の環境や
パジャマでも異なる。

ホント

**運動は睡眠の質を
左右する**

運動による適度な疲れ
は、**質のよい睡眠**につな
がります。

ホント

**脳はスマホや
パソコンの光で
覚醒してしまう**

スマホやテレビの画面が発す
るブルーライトは、**寝る前の2**
時間は見ないのが理想。

ウソ

**満腹で
ウトウト……は、
よく眠れる**

睡眠中に消化するために、
眠りの質が低下。

“寝ながらスマホ”は、
やめまーす



健康に飲む秘訣は「適量」にあり！

お酒と上手につき合う5カ条

1 適量を守る

女性のアルコールの適量は？

1日あたりの適量は、
ビール：中ジョッキ1杯
ワイン：グラス1.5杯
日本酒：1合が目安



2 料理も食べる

アルコールの吸収を緩やかにするため、おつまみや食事と一緒に！



さっぱりしたものがおすすめ！

4 カラダ心身にやさしく飲む

CHECK! 適量を守るコツ

- ・お酒を一口飲んだら、水も一口飲む
- ・ゆっくり少しずつ飲む
- ・2杯目からはノンアルコールにする
- ・外食の日は、帰る時間を決めておく
- ・お酒に強い人の隣には座らない
- ・カクテルなど、注がれないものを選ぶ

3 楽しく飲む

5 健診結果に注意

γ-GTP、中性脂肪、
血圧、尿酸値など

最近アルコール度数が高いものが出てきているよね。
女性は男性より体への影響が出やすいので
気をつけて！



自分にとっての適量を守りましょう。妊娠・授乳中のお酒とたばこはNGです



飲みすぎのリスクは？

- ・乳がんの確率が高まる
- ・肝臓の機能を損なう
- ・骨粗しょう症になりやすくなる
- ・更年期以降は脂質異常症になる

人生を豊かにする時間を増やそう

たばこのない生活で毎日にゆとりをプラス！

たばこを1本吸うのに費やす時間はわずかでも、積もれば膨大に……

吸われているのは、
あなたの時間？

7分
(1本あたりの平均喫煙時間)



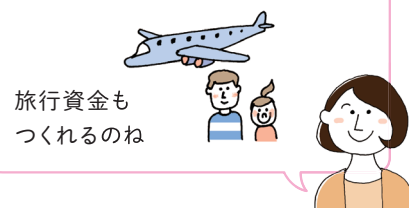
(1日平均の喫煙本数〈女性〉)

98分

喫煙タイムの代わりに……

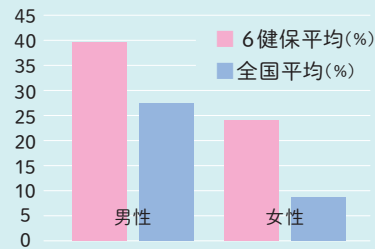
98分で 飛行機なら
羽田 → 新千歳へ
大阪 → 韓国へ
新幹線なら
東京 → 名古屋へ

1箱500円×365日で
年間18万円の節約にも



旅行資金も
つくれるのね

全国平均の3倍も！



参考：JT（日本たばこ産業株式会社）ウェブサイト

たばこを吸う人だけ
じゃなくて、周りの人にも影響が
あるんだって



受動喫煙のリスクは？

- ・乳幼児突然死症候群
- ・悪性新生物（乳がん、肺がんなど）
- ・虚血性心疾患

誰かのため、自分の将来のため、健康で長生きできる豊かな時間を手に入れませんか？

実は「受けたあと」が大事だった！

健康診断は誰のため？

年に一度の健診。忙しいとパスしたり、受けっぱなしにしているませんか

こんな健診意識はチェンジ！

健康診断って、
毎年受けないと
いけないのかな？



会社の健康診断を
受診して
健康チェックを

健康診断の目的は、
自覚症状のない段階
で異常を見つけること。
毎年きちんと健診を受けて、
自分の健康状態をチェック
しましょう。

健診結果は何だか
見方が難しいわ！



まず総合判定を確認。
「異常なし」でも
経年変化に気をつける

今までの結果と比較し、
数値の変化を見てみましょう。
異常がなければ安心ですが、
今後も健康に気をつけた生活を
心がけましょう。

要精密検査でも、
体調は特に
変わらないし……



再検査を受けて、
早期発見・早期治療
をして重症化を防ぐ

結果を放置すると自覚
症状がなくても病気が
進行することも……。
要精密検査だった場合は、
できるだけ早く医療機関で
詳しい検査を。

あなた自身の健康を守るために、
安心安全に働くために、
定期健康診断は
必ず受診しましょう！



乳がんや子宮がんは
早期発見で生存率が高まります。
少なくとも2年に1回は
婦人科検診を！



まとめ

明日の健康をつくるのは、
今日の私。
毎日の積み重ねが、
健康な心と体をつくります。
もっと自分を大切に。

アンケート
ご協力をお願い



[https://forms.gle/
AfZpHHpnYD1iTWaQ8](https://forms.gle/AfZpHHpnYD1iTWaQ8)

上記のURLまたはQRコードからア
クセスしてご回答ください。今後の冊子作
りの改善に活用させていただきます。

編集後記

6健保の医療職による初めての冊子作
り。1年の月日を経て、ようやく皆さん
のお手元にお届けすることができました。
いきいき働くヒントとして、ご自身の生
活に取り入れていただければ幸いです。
次号も企画中です！ ご期待ください。

困ったときは……

早めに医師に相談を。日ごろから
定期的に検診を受けたり、困った
ときに気軽に相談ができるかかり
つけ医を持つことが大切です。

日本産科婦人科学会

<http://www.jsog.or.jp/>

→産科・婦人科専門医の検索が可能

こころの健康相談（厚生労働省）

[https://www.mhlw.go.jp/
kokoro/support/medical.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/medical.html)

→医療機関の探し方・選び方など

監修：福田千晶 医学博士・健康科学アドバイザー

この冊子に関するご意見・ご質問等は、ご加入先の健康保険組合へお問い合わせください。