

5つのストップと

# Let's begin! 健康づくり

4つのスタートで



福祉・医療・教育、人に向き合う私たちの仕事！一人ひとりが健康でいきいきと輝いてこそ、いいサービスが実現し、仲間ともよい関係が紡げます。健康は自分の意識と努力でつくることができます。さあ、みんなで健やかなからだをめざしましょう！

## 5つのSTOP

### STOP 肥満

#### 肥満・やせ

毎日体重のセルフチェックを！

適度な運動とバランスのよい食事で  
適正体重の維持を

- 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
- 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- 無理な減量はやめましょう。

#### 朝ごはん抜き

元気よく1日をスタートするために朝食を！

1日の食事リズムから健やかな生活リズムを

- 朝食でいきいきした1日を始めましょう。
- 夜食や間食、飲酒はひかえめにしましょう。

[BMI]  
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMIは、22の時に最も病気に  
なりにくくなると言われています。

身長	標準体重	適正体重
180cm	71.3kg	60.0kg~78.3kg
170cm	63.6kg	53.6kg~69.8kg
160cm	56.3kg	47.5kg~61.9kg
150cm	49.5kg	41.7kg~54.4kg



「あぶら」と  
「塩」には  
要注意!!



### STOP タバコ



健祥会グループの  
施設敷地内は  
全面禁煙です!!



健康への影響の理解を！

- 禁煙したい人がやめられるよう、周りの人は協力しましょう。
- 吸わない人に気を配り、喫煙マナーを守りましょう。

### STOP 運動不足



できる運動を毎日こつこつと！

- 車を使わず歩く、階段を使うなど、できることからしましょう。
- デスクワークでも1時間に1回は立ち上がりましょう。

### STOP 睡眠不足



眠りの質を高めよう！

- 朝、目覚めたら自然光を浴びましょう。
- お風呂は就寝2~3時間前に入りましょう。
- 就寝前はコーヒーや緑茶などは控えましょう。
- スマートフォンなどの画面を長時間見ないようにしましょう。

### STOP 飲み過ぎ



週2日は  
休肝日

適量で

お酒を飲み過ぎると高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満、メタボリック症候群、動脈硬化症などの生活習慣病になる可能性が高くなります。

- 適量のお酒を楽しみましょう。  
1日平均純アルコール 20g程度  
例)ビール中ビン1本・日本酒1合など

## 4つのSTART

### START 野菜 350g

生涯野菜習慣の定着をめざして！

野菜・果物、牛乳・乳製品、  
豆類、魚なども組み合わせて

- たっぴりの野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。



### START 口腔ケア

歯の健康

毎食後の  
歯磨き

むし歯や歯周病の原因菌によって  
心臓病や糖尿病などにも  
影響を及ぼします。

- 口の中を清潔に保ちましょう。
- よく噛んで、身体全体活性化



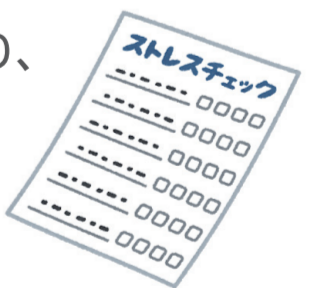
### START メンタルヘルス

自分に合ったリラックス方法で  
ストレス解消

- 残業を無くし、休日休暇を活用して自分の時間を楽しみましょう。

体を動かしたり、音楽を聞いたり、  
ゆっくり入浴したり、友人と交流したり、  
趣味の活動をするなど...

- ストレスチェックを実施しましょう。



### START プラス1000歩

「老化は足から」～足は第二の心臓～

2週間の運動不足で筋肉量が大幅低下し、  
失った筋肉を取り戻すには  
3倍以上の時間が  
必要とされています。

- ふだんの運動量を知り、歩数計を持って、ダイアリーに記録をつけてみましょう。



明日を想う  
健祥会グループ

職員の健康を第一に