

# ジブン 新発見!

これならできる

Be a new me♪



## ガイドブック

# GUIDE BOOK

1 運動不足を解消しよう!

プラス・テン  
運動+10  
コース

2 生活のリズムを整える効果も!

食改善  
コース

3 良質な睡眠で効率UP!

快眠習慣  
コース

4 続けたい人こそ習慣に!

適度な飲酒  
コース

5 禁煙にトライしたい!

禁煙  
コース

6 健康の土台作り!

口腔ケア  
コース

# ヘルシーチャレンジ 生活習慣チェック

行動目標を  
決めよう!

左側の質問項目をチェックして、「はい」と回答した「行動目標」の中からチャレンジしましょう

\* 行動目標は複数選択可。『KENPOS』には10項目まで設定できます。

\* 20歳未満の方は、「質問項目」の⑧⑨を除きます。

質問項目	回答
①  運動習慣がない(「運動習慣」とは「1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施」していること)	はい いいえ
②  日常生活において活動量が少ない(歩行または同等の身体活動が1日1時間未満)	はい いいえ
③  人と比較して食べる速度が速い	はい いいえ
④  就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある	はい いいえ
⑤  夕食後に間食(3食以外の夜食)することが週に3回以上ある	はい いいえ
⑥  朝食を抜くことが週に3回以上ある	はい いいえ
⑦  睡眠で休養が十分に取れていない	はい いいえ
⑧  お酒を毎日飲む	はい いいえ
⑨  現在、タバコを習慣的に吸っている(「習慣的に」とはこれまでの合計が100本以上、または過去1か月間に毎日または時々タバコを吸っている場合)	はい いいえ
⑩  歯の健康に不安がある(痛み、ぐらつき、歯ぐきの腫れ、歯石がたまっているなど)	はい いいえ

## 1 運動+10コース

- エレベーターやエスカレーターは使わず階段を利用する
- 簡単な筋力トレーニングをする(腕立て、腹筋など)
- 電車やバスでの移動中は座らない
- 1日30分以上の軽く汗をかく運動をする(ウォーキングなど)
- 歩幅を大きくする
- 電車などの乗り物は、ひと駅前で降りて歩く
- 家事で積極的に体を動かす(お風呂掃除、拭き掃除など)
- 風呂上がりなどにストレッチをする
- 背筋を伸ばす
- 1日の中で今より10分多く体を動かす

## 2 食改善コース

- 起床時、運動時、入浴前後に十分な水分補給をする
- 手洗い、うがいをする
- 朝食をとる
- よく噛んで食べる
- 野菜を意識して食べる
- 食事は腹八分目にする
- 早食いをしない
- 薄めの味付けを心がける
- ごはんを「軽く1杯」にする
- 油もの・揚げ物は控えめにする
- 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を控える
- 間食のカロリーを200kcal以内にする
- 夕食は就寝2時間前までにすませる

## 3 快眠習慣コース

- 毎朝同じ時間に起き、朝日を浴びる
- 夕方以降の飲み物はカフェインレスにする
- 寝る30分前までにパソコンやテレビ、スマホを見るのをやめる
- 最低6時間以上の睡眠をとる

## 4 適度な飲酒コース

- お酒を適度(日本酒1合、ビール500ml、程度)な量にする

## 5 禁煙コース

- たばこを吸わない

## 6 口腔ケアコース

- 毎食後、歯を磨く
- 歯磨きに加え、デンタルフロスや歯間ブラシを使う

# 1

ライフスタイルから探す運動習慣

## 運動<sup>プラス・テン</sup>+10 コース



**KENPOS**の  
行動目標を使おう!

- エレベーターやエスカレーターは使わず階段を利用する
- 簡単な筋力トレーニングをする(腕立て、腹筋など)
- 電車やバスでの移動中は座らない
- 1日30分以上の軽く汗をかく運動をする(ウォーキングなど)
- 歩幅を大きくする
- 電車などの乗り物は、ひと駅前で降りて歩く
- 家事で積極的に体を動かす(お風呂掃除、拭き掃除など)
- 風呂上りなどにストレッチをする
- 背筋を伸ばす
- 1日の中で今より10分多く体を動かす

### チャレンジ前に準備しよう!

近頃、新しい健康リスクといわれている「座りすぎ」は、肥満や生活習慣病、がん、認知症などになりやすいことがわかってきました。こまめに体を動かすことで、座りすぎによる健康被害を予防することができます。

健康に過ごすためには、『1日60分』元気に歩いたり、体を動かしたりすることが必要です。さらに、30分以上の汗ばむ運動やスポーツを1週間に2回以上実施すると、なお効果的です!

まずは、自分のライフスタイルの中で取り入れられそうなことを探してみましょう

#### 運動前チェック

- 血圧が160/95mmHg以上、または脈拍が100拍/分以上で普段より高い
- 吐き気、めまい、頭痛、足元のふらつきがある
- 風邪や熱など一時的な病気で気分がすぐれない
- 上記以外に、体調不良やケガ・痛みや炎症がある

該当する場合は中止し、医師に相談しましょう。  
寝不足や二日酔いの日も、無理せず中止しましょう。

#### 【いつ、どこで、どんな運動ができるか? 考えてみよう】

- 1日のうち、いつやりますか?

お昼の休憩時間に気分転換を兼ねて…

- 平日と休日、違う運動でもOKです

平日は筋トレメインで、休日は散歩がてらウォーキングに行こうかな?

- バリエーションをつけて毎日実施

気分が乗らないときはストレッチで体ほぐし、雨の日は動画エクササイズでしっかり運動してみよう!



- ▶ 「簡単にできそう」「ちょっと頑張れば行ける」など行動目標を複数選んでもOK
- ▶ 期間中、継続できるかチャレンジしよう!

チャレンジ  
終了後は…

楽しんで運動を継続しよう!



**KENPOS**の  
行動目標を使おう!

行動目標を4つのポイントに分類しました!

こんな人へ おすすめの目標!

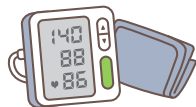
**元気に**  
過ごしたい人



身体を整えることがポイント

- 起床時、運動時、入浴前後に十分な水分補給をする
- 朝食をとる
- 食事は腹八分目にする
- 間食のカロリーを200kcal以内にする
- 手洗い、うがいをする

**血圧が**  
気になる人



塩分の吸収量を減らすのがポイント

- 薄めの味付けを心がける
- 野菜を意識して食べる

**4** 適度な飲酒コース



を合わせて選択することがおすすめ

**脂質が**  
気になる人



甘いものや油の摂取と食べる量がポイント

- 油もの・揚げ物は控えめにする
- 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を控える
- 食事は腹八分目にする
- 早食いをしない

**体重や血糖値**  
が気になる人



食事の摂り方と摂取カロリーがポイント

- 食事は腹八分目にする
- 夕食は就寝2時間前までにすませる
- よく噛んで食べる
- ごはんを「軽く1杯」にする
- 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を控える

チャレンジ  
終了後は…

考えて食べることを継続してみよう!

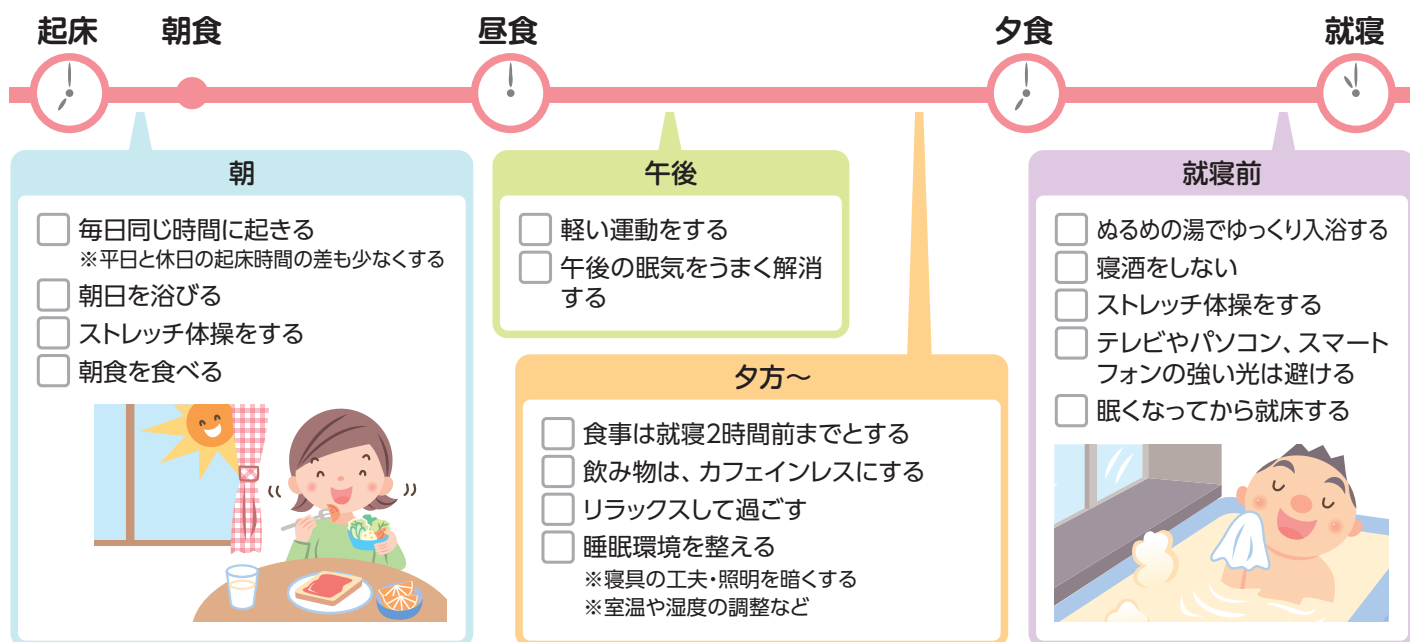
## 快眠習慣コース



**KENPOS**の  
行動目標を使おう!

- 寝る30分前までにパソコンやテレビ、スマートフォンを見るのをやめる
- 最低6時間以上の睡眠をとる
- 毎朝同じ時間に起き、朝日を浴びる
- 夕方以降の飲み物はカフェインレスにする

## いま自分の快眠習慣に足りないものをチェックしよう



## 快眠のポイント!

## 【朝の過ごし方】

毎朝起きたら、すぐに朝日を浴びましょう。朝日は生体リズムのスイッチを入れなおす(=体内時計をリセットする)重要な役割もっています。毎日同じ時刻にリセットできるように 休日も平日と同じ時間に起きましょう。また、朝食をとり、内臓の体内時計もリセットさせることが大切です。朝食は1日をスタートさせる大事なエネルギー源。ごはんやパンなどの穀類は必ずとり、脳にしっかりエネルギーを送りましょう。軽い体操を行うことで、さらに体と脳が目覚めます。

## 【昼の過ごし方】

積極的に体を動かしましょう。しっかりと体を動かすことで体温や心拍数が上がり、内臓活動リズムも整ってきます。また、昼間の活動は夜間の深い眠りを導きます。ウォーキングやストレッチなどの軽い運動でも効果があるので、やりやすいものを取り入れましょう。長い昼寝や夕方以降の昼寝は、夜間の睡眠を妨げることがあります。眠気を感じたら意識して動くなどしてうまく午後の眠気を解消しましょう。また、昼寝をする場合は、午後3時前の15～30分の短い時間にしましょう。

## 【夕方から夜の過ごし方】

遅くまで活動を続けると活動モードから休息モードへの切り替えがうまくいきません。夕方からは脳や体を休ませるために、夜遅くまでの仕事や激しい運動は控え、入浴やストレッチを取り入れて休息モードに切り替えましょう。日中のカフェイン摂取を控えると、興奮作用が抑えられ、より休息モードに入りやすくなります。就寝前のテレビやパソコン、スマートフォンなどの光は体内時計を乱す原因になり、夜遅い食事や飲酒は胃腸に負担をかけます。照明や温度、寝具など睡眠環境を整え、眠くなってから床に入るようにしましょう。

チャレンジ  
終了後は…

ライフスタイルに合わせて、できることを続けよう!

## 4

# 体を守る飲み方をしよう 適度な飲酒コース



**KENPOS**の  
行動目標をしよう!

- お酒を適量(日本酒1合、ビール500ml程度、または休肝日)にする

## チャレンジ前に準備しよう!

### 【ふだん飲んでいるお酒で、適量(純アルコール20g以下)を計算してみよう】

飲酒量の計算式: お酒の量(ml) =  $20g \div [\text{アルコール度数}(\%) \div 100] \div 0.8$  (アルコールの比重)

多量の飲酒は死亡率を高めることから、1日当たりの適量は純アルコール20g程度とされています。ただし、アルコールは肝臓で分解されますので肝臓の大きさやアルコール分解能力(分解酵素)によっても影響を受けます。体格が小さい人(特に女性)や、アルコール代謝能力が低い人(飲むと赤くなる人)、65歳以上の高齢者などは、これよりも少なめにしたほうがよいとされています。

\* 1日の適量については飲酒習慣がない人に飲酒を勧めているものではありません。



### ● アルコール種類別の適量早見表

	ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン	缶酎ハイ
アルコール度数(%)	5度	15度	25度	43度	14度	5度
適量	中ビン1本 (500ml)	1合 (180ml)	0.6合 (約110ml)	ダブル1杯 (60ml)	1/4本 (約180ml)	ロング缶1缶 (約500ml)

参考: 公益社団法人 アルコール健康医学協会ホームページ

### 【休肝日は週2日以上が理想】

国立がん研究センターの調査によると、お酒を飲む頻度が週5~7日(休肝日が0~2日)の人は、それ以下の人よりも総死亡率が高いという結果が出ました。少なくとも週に2日以上休肝日を設けましょう。

## お酒の量を減らすポイント!

- 飲酒する時間を決める
- 飲酒量の上限を決める
- 休肝日を作る
- お酒の種類を変える(度数を下げる、薄める)
- のどが渇いたときやおなかのすいたときに飲酒しない
- 一口飲んだら、コップは必ずテーブルにおく
- お酒を飲む前に、ノンアルコールドリンクを飲む
- 飲酒中に、飲んだ酒量を思い出してチェックする
- 飲酒前に、コントロールの必要性を確認する
- 自動車の運転や運動など、お酒を飲んだらできないことをする
- お酒を飲みすぎてしまう相手と場所を避ける
- 大量飲酒は健康を害することを思い出す
- 酒席では、まず料理を食べておなかをいっぱいにする
- 酒席に出た時、2次会は避ける
- もしたくさん飲んでしまっても、やけにならず、もう一度やり直す
- もしたくさん飲んだ場合、そのことを周囲の人に正直に話す

参考: 独立行政法人 国立病院機構 久里浜医療センター「多量飲酒者の酒量を減らすための介入ツール」

チャレンジ  
終了後は…

「適度な飲酒」を継続しよう!

# 5

## たばこをやめたい方はチャレンジ 禁煙コース



**KENPOS**の  
行動目標を使おう!

● たばこを吸わない

### チャレンジ前に準備しよう!

#### 【喫煙していた生活を振り返ってみよう】

- たばこはあなたに何を与えてくれましたか？
- あなたは5年後どんな生活を送っていたいですか？
- たばこを吸い続けているとどうなりますか？

#### \* 今一度、禁煙について考えてみましょう。

[ソニー健保のウェブサイト](#) [ホーム>健康づくり>禁煙お役立ち情報] には、禁煙を始めるためのさまざまな情報やヒントを掲載しています。ぜひ、ご覧ください!

#### 【禁煙の準備が大切】

- 灰皿やたばこ関係のグッズは捨てよう
- 自分に合う禁煙方法を調べてみよう
  - ・ ソニー健保の禁煙サポートを利用する (下記参照)
  - ・ 薬局で購入できる禁煙グッズを利用する (ニコチンガムやニコチンパッチなど)
  - ・ 禁煙に関する本を読む
  - ・ 一緒にチャレンジする禁煙仲間を募る
  - ・ 家族や職場など周囲の理解、協力を得る

### ソニー健保の禁煙サポートを利用しよう!

禁煙したい人を応援する3つのコンテンツをご用意しています。禁煙はご自身の健康はもちろん、周囲の人の健康も守ります。お好きなコンテンツで禁煙に挑戦してみませんか？

対象者	20歳以上の被保険者と被扶養者
受付期間	通年
申請方法	コンテンツごとに異なります。 ソニー健保ウェブサイトでご確認ください

	禁煙治療	asCure (アスクア) 禁煙プログラム	禁煙マラソン
フォロー体制	3か月間 5回の禁煙外来通院で 医師がフォロー	6か月間 アプリと禁煙指導員による オンライン面談で通院不要	6か月間 禁煙の秘訣や ミニ知識をメール配信 *専門医や禁煙支援士への相談窓口あり
使用する薬剤	処方薬	ニコチンパッチ or ニコチンガム *薬剤なしのプログラムも選択可能	特になし *ニコチンパッチやニコチンガムの併用可
費用補助	治療費(約2万円)の6割 *上限1万円分をソニーポイントで補助 *治療期間を含む6か月間禁煙できた方	全額 *参加費約5万円(薬剤費込み)は健保が負担	全額 *通常個人で利用の場合は1万円

チャレンジ  
終了後は…

“卒煙”を目指して継続しよう!

# 6

歯周病予防で元気な生活

# 口腔ケアコース



**KENPOS**の  
行動目標を使おう!

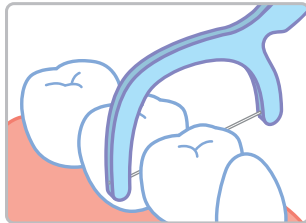
- 毎食後、歯を磨く
- 歯磨きに加え、デンタルフロスや歯間ブラシを使う

## チャレンジ前に準備しよう!

### 【自分に合った口腔ケアグッズを探そう】

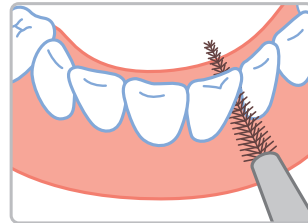
歯ブラシでのブラッシングのほか、右のイラストのような口腔ケアグッズを使用して、お口のケアをしましょう。自分に合ったグッズを選んで、薬局などで事前に購入してチャレンジしてください。

#### ●デンタルフロス(糸ようじ)



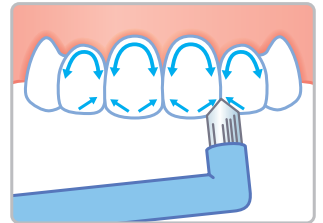
歯ブラシが通らない歯と歯の間に詰まった歯垢をかき出します。

#### ●歯間ブラシ



歯と歯の間で、少しすき間のあるところなどに通します。歯肉のマッサージにもなります。適したサイズの歯間ブラシを使いましょう。

#### ●タフト(毛先)ブラシ



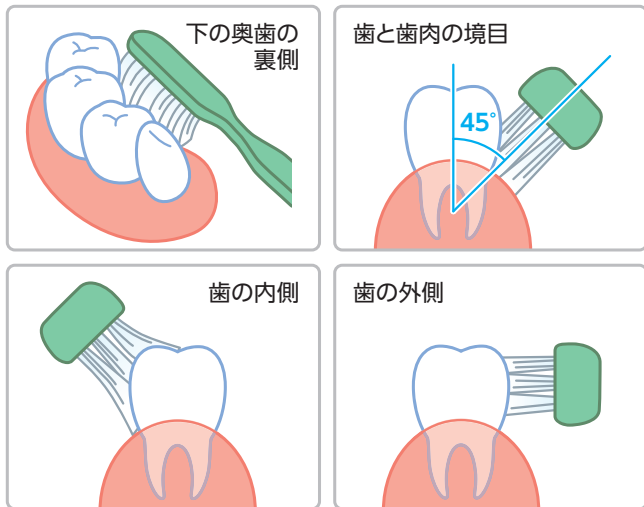
力を入れず軽くなぞるようにみがきます。歯並びの悪いところや、歯垢が残りやすい部位をみがくのに効果的です。

## 歯みがきのポイント!

### 【歯垢(プラーク)を除去する歯みがき方法】

1日1回以上、歯垢(プラーク)をブラッシングできちんと取り除くことが、むし歯と歯周病を予防する第一歩です。正しいブラシの当て方、ブラッシング方法をマスターしましょう!

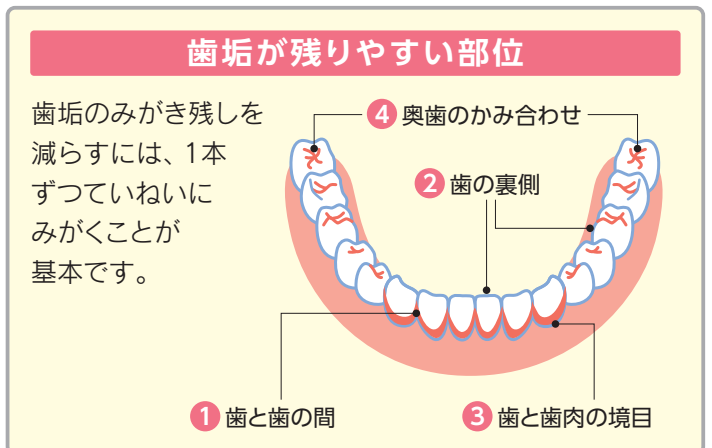
#### ●ブラシの当て方



#### ●ポイント

- ① ブラシは強く押し当てず毛先でみがく
- ② 軽い力で、小刻みに動かす
- ③ みがき残しのないように、奥歯から順番を決めてみがく

#### ●みがき残しに注意



チャレンジ  
終了後は…

無料歯科健診を利用して、口腔チェックしてみよう!