



ヒカワ工業

健康便り sakura




2020.9.28



台風シーズン往来！9月に入ってもフェーン現象で連日猛暑日が続いたり、最近は急に肌寒くなりましたが皆さん体調はいかがですか？幸いに台風10号の被害は出雲地方ではあまりなくホットしました。遠くに住むご家族、お知り合いの方は大丈夫だったでしょうか？

さて、先日は健康習慣アンケートにご協力頂きありがとうございました。フィードバックによると社員の禁煙に対する意識が低いことがわかりました。改善にむけて健康便りでも禁煙の勧めを発信していこうと思います。（裏面を見て下さい）

今回のいいね  は「プラス1」で健康長寿を目指そう！です

島根県では、今よりひとつ多く健康づくりに取り組む「+1（プラスワン）」活動を推進しています。そこで「+1」活動の例を紹介します。

「+1」活動の例



運動の「+1」活動

●職場での「+1」

- ・休憩時間に、近くを10分歩く
- ・時間を決めてラジオ体操やストレッチをする
- ・ウォーキングの日を決めて皆で歩く

●家庭での「+1」

- ・買い物に行くときは、遠くに車を止めて歩く
- ・10分早起きをしてラジオ体操をする
- ・家事をしながらストレッチする



食事の「+1」活動



●コンビニでの「+1」

- ・野菜が多めのお弁当を選んでみる
- ・栄養成分表を確認して、食べ方を工夫する
- ・「メガサイズ（大盛り）」より「普通盛り」

●普段の食事で「+1」

- ・インスタントみそ汁は、味噌半量でまず味見
- ・しょう油は「かける」よりも「つける」
- ・1日の食事で野菜を1皿増やす
- ・ゆっくり、よく噛み、味わって食べる

ウォーキングのすすめ

万歩計や歩数計

アプリの活用

額をひく

腕は前後に大きく振る

はや歩き（息がはずむ程度）

かかとから着地



まずは、今より10分
(1,000歩) 多く歩く

背筋はびんと伸ばす

けり足を
意識

目標	男性9,000歩/日
	女性8,500歩/日

通勤や休憩時間、買い物など意識して歩いてみましょう

参考：全国健康保険協会

