

# 5年後、10年後も元気な笑顔

健康は、将来も元気で働くための大切な手段。メタボを予防して長い目で「より良い生活習慣づくり」に取り組みましょう。

不健康な生活習慣



運動不足

食べ過ぎ

ストレス

喫煙

メタボリックシンドローム

生活習慣病の発症

放置し続けると...

動脈硬化の進行

糖尿病合併症(人工透析・失明等)  
脳卒中、心臓病

生活機能の低下

## メタボリックシンドロームとは?

内臓脂肪型肥満に加え、生活習慣病の危険因子である高血糖、高血圧、脂質異常のいずれか2つ以上を併せ持った状態のことです。

不健康な生活習慣を続けるとメタボリックシンドロームになり、さらには命にかかわる病気へと進行してしまう恐れがあります。

ここで進行をくい止めないと元に戻れなくなります。

# 疲れや肩こりをほぐすリラクゼーション・ストレッチング

簡単エクササイズで気分爽快、リフレッシュ。1分間でカラダを変えましょう。

1

最初は大きく背伸びをしましょう。  
全身の筋肉を伸ばします。  
呼吸は止めないで自然に呼吸します。



2

今度は横に倒しましょう。  
気持ちのよい部分を探しながら体側  
を伸ばします。



3

肩の筋肉に刺激を加えます。  
凝り固まった筋肉をほぐします。



4

最後に首を横に倒します。  
勢いをつけなくて気持ちのよい範囲で行いましょう。  
さあ、これでリフレッシュ！ 仕事再開です。



## ストレッチングの効果

- ・関節が柔らかくなります
- ・けがの予防につながります
- ・リラクゼーション効果があります

## ストレッチングのポイント

- ・10秒ずつ行いましょう
- ・反動はつけなくてゆっくりと
- ・呼吸は止めないで自然に
- ・伸びている筋肉を意識して

# リフレッシュ効果でパワー全開!

適度な休養でリフレッシュ。  
元気な職場を作りましょう。

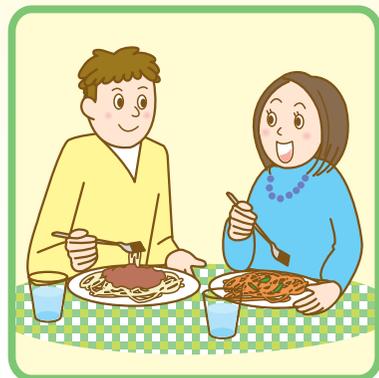
元気職場



休息



休暇



休憩



余暇



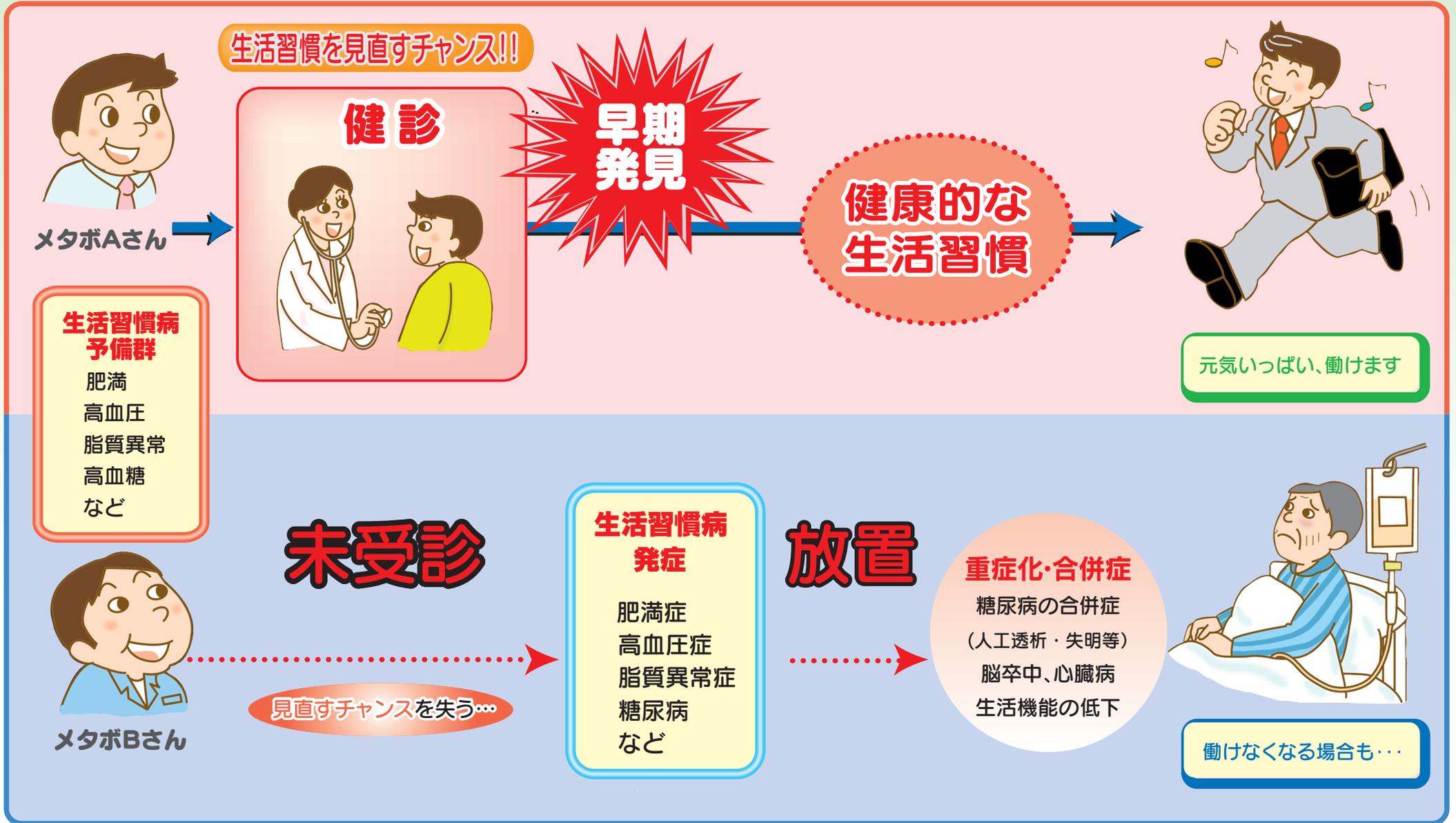
睡眠



週休

# 健診は健康づくりの第一歩

後悔をしないためにも、定期的に健康診断を受けましょう。



# マイナス3キロ3センチ

今よりも**体重を3kg**または**腹囲を3cm**減らして、ちょっと高めだった検査結果を改善していきましょう。



メタリックシンドロームの要因である「内臓脂肪」を減らせば、生活習慣病の進行を食い止めることができます。

**「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」\***を合言葉に、生活習慣を改善しましょう。

\*出典：厚生労働省

「平成18年度健康増進普及月間ポスター」

目標 - 3cm

目標 - 3kg

減量は3~6ヶ月をかけて緩やかに。