

働く人の健康サポートコラム

vol
29



今年の目標「健康編」

あなたのチャレンジは？

なんとしても減量する、運動を増やして自転車旅行、尿酸値を下げる、歯の治療。まわりの方に聞いてみた今年の目標「健康編」です。皆さんは、何か立てていますか？この一年でやれたらいいなと思う健康目標があれば、いつまでに何をするか、今月やること、今週やること、今日やることと、逆算して計画を立ててみるのがお勧めです。より具体的になって実現しやすくなり、きっと良い一年になると思います。

まずは健康習慣をチェック

健康目標を考える上で、参考になる健康習慣をご紹介します。以下の質問のうち該当するものにチェックをしてみてください。

- 睡眠で休養が十分とれている
- 日常生活で歩行や同程度の活動を1日1時間以上実施している
- 1回30分以上の軽く汗ばむ運動を週2日以上、1年以上実施している
- 早食いはしない(食べる速度)
- 週5回以上は朝食をとる
- 週5回以上は寝る2時間前までに夕食をすませる
- 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲料はほとんどとらない
- 適量飲酒で休肝日がある(又は飲まない)
- 20歳からの体重増加は10kg未満である
- タバコは吸わない

これらは全て生活習慣病との関連が明らかになっている健康習慣です。この中で、もし

チェックが付かないものがあれば、その中から「少し頑張ればできそう」なものを選んで取り組んでみます。それが生活改善の王道です。

自分にとって一番難しいのはどれ？

では少し趣向を変えて、「これが一番難しい」と思うものにチャレンジしてみるのはどうでしょう。「もしやるとしたら」でよいので想像してみてください。生活リズムや環境、優先順位の見直しが必要になるはずです。例えば私の場合だと「間食をとらない」。もしやるとしたら、朝昼はもつと食べて、おやつを置かないなど、いろいろ変えないと無理だなあと思いました。でも、やれる方法はあるなあと気がきました(無理だと思っていました)。「もしやるとしたら…」、あなたにはどんな方法が思い浮かぶでしょうか。

このチェック項目は、健康診断を受けるときに事前の質問として必ず聞かれているものです。今年の目標「健康編」がまだない方へ。次の健康診断で、チェックを一つ増やすとしたら、どれにチャレンジしてみますか？卯年にちなんで、少し大きめの飛躍を目指してみてもよいかもしれません。

一般財団法人 京都予防医学センター
健康づくりセンター 健康推進係

阿部 圭子