

3月の提案

生活習慣病予防

生活習慣病とは・・・

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が、発症・進行に關与する疾患群であり、**がん（悪性新生物）**、**心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）**、**脳血管疾患（脳梗塞やくも膜下出血などの脳の病）**などの病気が含まれます。但し、生活習慣病の発症には、生活習慣だけでなく遺伝的要因や社会環境要因などの複数の要因が影響するという点に配慮が必要です。

食習慣

運動
習慣

休養

喫煙

飲酒



健康づくりのための睡眠指針 2014

～睡眠 12 箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

生活習慣病予防の一つに**睡眠対策**があります。厚生労働省のHPに睡眠の為に大切な**12箇条**が載っておりましたので参考にさせていただきます。

3/6健康チェックイベント開催決定！

3月6日午後～山形本社にて今年度3回目の**健康チェックイベント**が開催されます。内容は**ベジチェック**と**血管年齢**の2種類です。前回と比べて数値の変化が楽しみです！



※画像はイメージです。

出典：厚生労働省 健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～生活習慣病とは？ <https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/metabolic/m-05-001>
睡眠対策 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou_suimin/index.html (最終アクセス日R8.2.17)



あなたの推し教えてください【第六回】



『あなたの推し教えてください』第六回です。当社の皆様が何を楽しみに日々過ごし、どのようにこころの健康を保っていらっしゃるか、共有し参考にさせていただくコーナーです。今月は**車両課 Nさん**です。Nさんは忘年会などで司会をすることがありとても盛り上がります。今回は電話でインタビューさせていただきました。

好きな食べ物は焼肉、ホルモンが好きです。2か月に一回くらい行っています。行きつけもあります。それと女房と2週間に1回くらい週末金曜日に娘が働いている居酒屋や中華屋に行くのが楽しみです。ダイエットしてから体調も良く、健康で長く勤められればいいなと思っています。今は子供達3人、女房家族みんな幸せで仕事もプライベートも頑張っていてあまり悩みなどないです。



今後、ご家族の嬉しいことが続きそうとのこととても楽しみにしておられました(^_^)ダイエットも成功され維持できるのはなかなか難しいことなので素晴らしいですね！家族を大切にされていてみんなで仲が良く楽しく過ごされているご様子うかがえました。素敵な家族のお話をありがとうございました。

