



未来の自分に健康投資

健康 チャレンジ キャンペーン[®]

2018

ガイドブック

必須

あいさつコース

全員参加の必須コースです。
必ず参加してください!

チャレンジ期間:

2018年 **10月1日** 月 ~ **11月30日** 金

株式会社IHI・IHIグループ労働組合連合会・IHIグループ健康保険組合

健康チャレンジ キャンペーン[®] 2018

CONTENTS

コース設定とチャレンジ手順 2

必須 ①あいさつコース 3

②お酒を減らそうコース 3

③歯みがきコース 4

④すっぱり禁煙コース 4

⑤太りにくい食べ方コース 5

⑥計るだけダイエットコース 6

⑦朝ごはんを食べようコース 6

⑧ウォーキング・階段エココース 7

⑨ストレッチで肩腰スッキリコース 8

⑩質の良い睡眠コース 8

⑪自分でつくろうコース 9

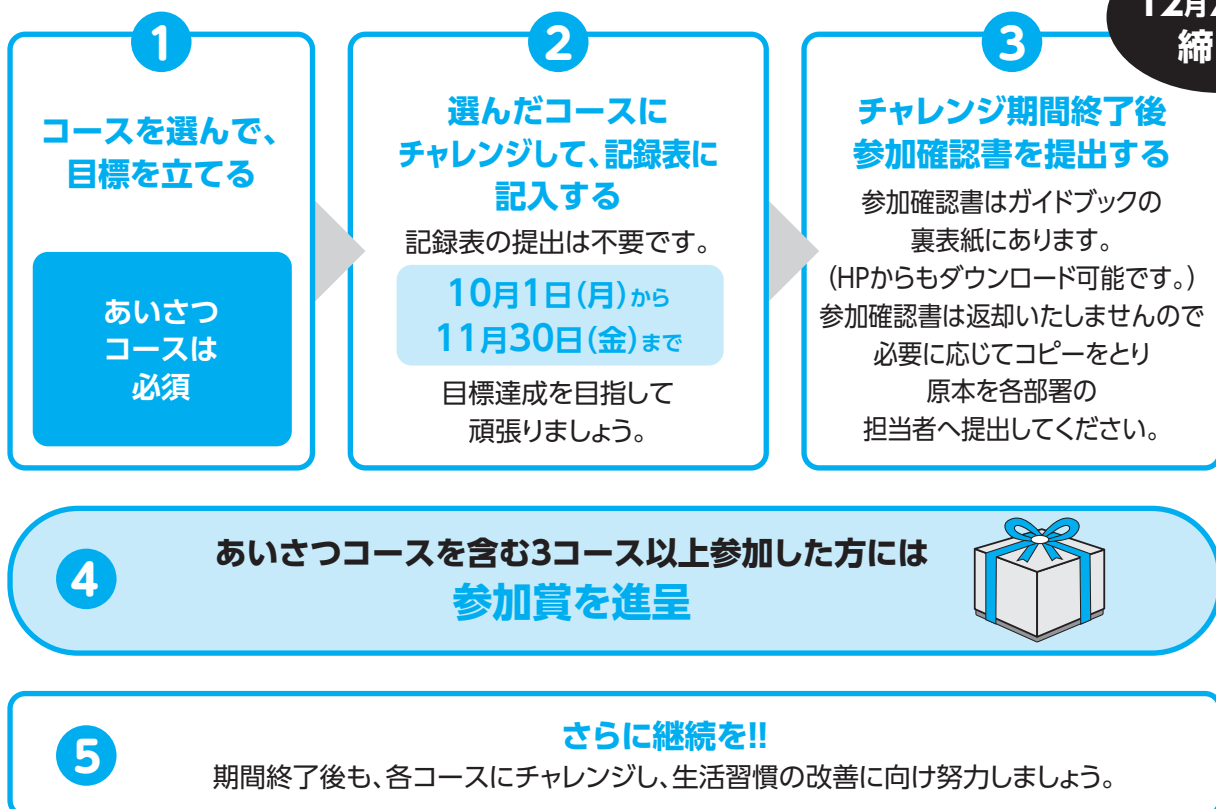
参加確認書の書き方 10

コース設定とチャレンジ手順

ガイドブックの中から好きなコースを選んで
チャレンジしてください。
職場の仲間同士で誘いあって挑戦すると、
やる気も倍増します。みなさんでぜひ声をかけあって
目標達成を目指しましょう！



12月7日(金)
締切



■ 個人情報の取り扱いについて

- ① 提出していただいた参加確認書に記載の個人情報は、健康チャレンジキャンペーンをはじめとした保健事業以外の目的には
いっさい使用いたしません。
- ② 提出していただいた個人情報は、健康チャレンジキャンペーン運営のため当健保と機密保持契約を結んだ業務委託先を除き、
外部に漏洩しないよう適切に管理いたします。
- ③ 回収した参加確認書につきましては、責任をもって廃棄処分いたします。

※こんなときは、運動を中止してください。 また慢性疾患のある方は、かかりつけ医に必ず相談してください。

運動前

- ① 安静時の脈拍が普段より20拍以上多いとき
※一般に安静時の脈拍は50～80拍/分

② 血圧が高いとき、高い人

③ 熱があるとき

④ 下痢をしているとき

⑤ 吐き気がするとき

⑥ 頭が痛いとき

⑦ 二日酔いのとき

⑧ 前の夜によく眠れなかったとき

⑨ 胸がどきどきしたり痛むとき

⑩ 全身がだるいとき

運動中

- ① 冷や汗がでるとき

② 胸が苦しいとき

③ 頭が痛いとき

④ 足がもつれるとき

⑤ 下痢をしているとき

⑥ いつもより疲労感
が強いとき

⑦ 脈拍数が年齢によって決められた限度(下表)を超えたとき

年 齢	20代	30代	40代	50代	60代以上
1分間の 脈拍数	160拍	150拍	145拍	135拍	130拍

① あいさつコース 必須

いつでも、気軽に、誰とでもあいさつしよう!

チャレンジ目標

基本項目を
40日以上クリアすること

基本項目

- 家庭や職場であいさつする。



POINT!

- 職場や家庭の雰囲気をもっと活性化させたい場合に、誰でもすぐに実行できます。
- 日頃、コミュニケーションのとり方に自信が無いと感じていたら、ぜひ実践を!

あいさつはコミュニケーションの入口です!

あいさつは良い人間関係を築くのに、とても大切なものです。職場でも家庭でもコミュニケーションが十分取れていないために、誤解が生じることはよくあることです。

現代社会ではIT環境が発達するにつれ、人対人のコミュニケーション不足は深刻な問題となっています。そのコミュニケーションのきっかけとして、あいさつは大きな役割を果たします。

特に職場におけるあいさつは、職場の仲間として「あなたの存在を尊重し認めている」という姿勢を表現する言葉であり、「協力して共に働こうと思える安心感や信頼感」をつくりだすためのきっかけでもあります。

② お酒を減らそうコース

休肝日で肝臓をいたわろう!

チャレンジ目標

基本項目①を
6週間以上クリアすること
②はできれば実行

基本項目

- ①休肝日を週2日以上設ける。
- ②飲酒する日は、適量以上の飲酒は控える。

POINT!

- 適量を守り、休肝日を設けながら飲むようにしましょう。

適量は1日に日本酒なら1合程度

長年酒を飲み続け、肝臓を酷使し続けていると、肝機能が侵されて、肝炎や脳障害をも引き起こす危険性があります。またアルコール濃度の高い酒は、食道や胃の粘膜を刺激し、胃腸障害を起こすことも指摘されています。

下表「節度ある適度な飲酒」を参考に適正飲酒量を守り、楽しく飲みましょう。

〈節度ある適度な飲酒〉1日平均純アルコールで約20g程度の飲酒

主な酒類の換算の目安					
お酒の種類と量	ビール	日本酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎(35度)	ワイン
	中瓶1本 500ml	1合 180ml	ダブル 60ml	1合 180ml	1杯 120ml
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

※女性の場合は、上記の量よりも少なくなります。

③ 歯みがきコース

正しい歯みがきで、歯もカラダも健康に

チャレンジ目標

基本項目①②を
40日以上クリアすること

基本項目

- ① 1日3回歯みがきをする。
- ② 1回は、5分以上磨く。

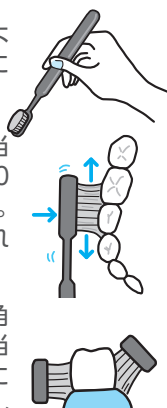


POINT!

- 虫歯や歯周病を予防しましょう。
- いつまでも自分の歯で食事をおいしく食べましょう。
- 歯周病は歯だけでなく全身の病気も引き起こすとされています。

正しいブラッシング方法

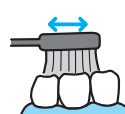
- 1 歯ブラシは鉛筆を持つように。力をいれすぎにすみます。
- 2 歯ブラシを歯に軽く当て、1カ所につき20～30回、横に細かく震わせる。毛先を歯と歯の間に入れるつもりで磨きましょう。
- 3 歯ブラシの表面は直角に、裏は45度の角度で当てます。歯と歯茎の間にも毛先が当たるようにしましょう。



- 4 前歯の裏側はブラシを縦にしてブラシのかかとを使ってかき出す感じで磨きます。



- 5 歯と歯がかみ合う面は毛先を直角に当て、同じくかき出すように磨きましょう。溝にあわせて向きを少しずつ変えましょう。



磨き残しやすいところ

特に残しやすい場所は

- 噛み合わせ部分
 - 歯と歯の間
 - 歯と歯茎の境目
- (一般に、歯周ポケットといわれるところ)

④ すっぱり禁煙コース

喉頭がん・食道がん・肺がん予防!

チャレンジ目標

基本項目を
61日クリアすること

基本項目

- 禁煙する。(電子タバコ含む)

POINT!

- 1本吸うたびに、寿命が5分30秒も縮むといわれるタバコ。
- 百害あって一利なし。この機会にぜひチャレンジしましょう。

禁煙するときのポイント

〈禁煙を成功させるための心と体のヒント〉

- 禁煙して1～2日は水をたくさん飲んでニコチンを身体から追い出す。
- アルコールやコーヒーなど刺激物をさけ、果物や野菜を多くとる。
- タバコを吸いたくなったら、外を散歩したり深呼吸をする。
- 口がさびしくなったらガムを噛むか、お茶を一口飲むか、禁煙用のパイプなどをくわえる。
- 禁煙する仲間をつくる。
- 手がさびしくなったら、鉛筆やクリップなどを持つ。
- 毎年、禁煙した記念日にタバコ代の分として家族と一緒に外食をしたり、旅行をしたりするなどの楽しみをつくる。

禁煙したい人にサポートいろいろ

■ 禁煙外来

ニコチンの依存度によって適切なアドバイスがもらえます。禁煙外来は健康保険で受診できますが、医療機関によっては一部保険適用にならないこともあります。事前にご確認のうえ受診してください。

■ ニコチンパッチ

禁煙補助薬のことです。皮膚からニコチンを少しずつ体内に浸透させ、ニコチン切れの症状を緩和し、楽に禁煙することができます。

■ ニコチンガム

市販されているニコチン入りのガムで、離脱症状をやわらげるのに使います。

⑤ 太りにくい食べ方コース

食べ方飲み方次第で身体は変化していきます

チャレンジ目標

基本項目①～⑤のうち
3つ以上を
40日以上クリアすること

基本項目

- ①食事のときは野菜から食べる。
- ②飲料を無糖にする。
- ③一日3食食べる。
- ④寝る2～3時間前は食べない。
- ⑤よく噛んで食べる。(1口30回程度)

野菜360gの目安

生野菜なら両手いっぱいになる量が、120gです。加熱した野菜なら、片手にのる量が120gです。一食120gを目安に、三食で360gの野菜を食べることが望ましいといわれています。

よく噛むための工夫

- 1 主食を玄米や発芽米、胚芽入りパンなど噛みごたえのあるものにする。
- 2 食材に、きのこ類、海藻類、根菜類、切り干し大根、いか、たこ、貝類、こんにゃくなど噛む回数が多いものを取り入れる。
- 3 野菜は大きめに切って、ゆでる時も少し硬めにゆで上げる。
- 4 噛むだけでなく、会話も楽しみながらゆっくりと食事をする。



POINT!

- 食物繊維を最初にとることで、食後の高血糖を防ぎます。
- 飲料を無糖にすることで、肥満やさまざまな病気の原因となる糖分の過剰摂取を防ぐことができます。
- よく噛んでゆっくり食べると適量で満腹感が得られ、食べ過ぎによる太りすぎを防ぐことができます。
- ダイエットしたい方や中性脂肪が高い方におすすめのコースです。

★バランスのよい食事

- ①野菜、きのこ、海藻など食物繊維の豊富な食品をを多く摂る。
- ②肉や魚、大豆製品などのたんぱく質をとる。肉は低脂肪のものを選ぶ。
- ③適度にごはんや麺、パンなどの炭水化物を食べる。

★太りにくい食べ方とは

主なポイントは2つあります。

- ①汁物・野菜⇒おかず⇒主食の順番を守る。
 - ②よく噛んで食べる。
- 特に、②のよく噛んで食べることで、満腹中枢を刺激し、全体的な食事量を減らすことができます。よく噛む目安としては、「口の中に入れた食べ物がなくなったら、次のものを食べる」ことを意識してみましょう。

野菜を先に食べるメリットとは

- ①野菜などの食物繊維を最初にとることで、食物繊維が先に小腸に入り、炭水化物の吸収を遅らせることができる。
- ②それによって、食後の血糖値の急上昇が抑えられる。
- ③野菜とおかずでお腹がふくらむため、自然と主食(炭水化物)の量が減らせる。
- ④カロリー計算よりも簡単で、長続きしやすいダイエットで誰でも気軽に行なえる。

清涼飲料水に隠れている糖分とは

1日の砂糖摂取量の目安は20g程度が適当と言われています。普段皆さんがよく飲用する清涼飲料水等には糖分がたくさん含まれています。スティックシュガーの本数(1本3g)に換算すると下のよう表になります。

「スポーツドリンク」にも注意しよう

スポーツドリンクは「砂糖があまり使われていない」「体に良いもの」という錯覚に陥りがちですが、実はスティックシュガー(1本=3グラム計算)11本分に相当する砂糖が含まれています。スポーツドリンクは血液中に速く糖が吸収され、血糖値の急上昇を招きます。

6本	9本	11～12本	12～13本	13～14本	14本
 コーヒー飲料(小)	 リンゴ濃縮還元ジュース	 コーヒー飲料水	 炭酸飲料類(サイダー)	 ヨーグルトドリンクタイプ	 炭酸飲料類(コーラ)

(スティックシュガー1本=3g)厚生労働省「保健指導における学習教材集」より改編

⑥ 計るだけダイエットコース

コツは体重計を必ず通るところに置くこと

チャレンジ目標

基本項目を
40日以上クリアすること

基本項目

- 毎日決まった時間に体重を計る。

POINT!

- 少し太り気味で血圧や血糖値がやや高め。一つ一つの程度は軽くても、腹部肥満に複数の生活習慣病が重なると、心臓病のリスクが高まります。

毎日、前向きに取り組みましょう

1. ストレスをためない

ストレスが過食の原因になっていることがあります。
ウォーキングやスポーツなどで上手に発散しましょう。

時間を決めて
計りましょう。



2. やせるメリットを十分理解する

糖尿病や高脂血症、高血圧などが改善できることや心筋梗塞などのリスクを減らせることを強く意識することで動機づけになります。

3. 日本人はやせにくい。そのことを理解して取り組む

欧米人に比べて日本人はやせにくい遺伝子(俵約遺伝子:J.V.Neel, 1963年)を持つ人が多いことがわかってきました。あきらめない気持ちで継続することが大切です。

⑦ 朝ごはんを食べようコース

朝食をとると、午前中の仕事の効率もアップ!

チャレンジ目標

基本項目を
40日以上クリアすること

基本項目

- 毎日、朝食をとる。

POINT!

- 朝食は1日の活力源。朝食べないと脳の働きも悪くなります。
- 毎日朝食をとることで体のリズムを整えます。

朝食は体の目覚まし

朝食は1日の活力源です。人間は食事をすることによって体温が上昇し、体の中のあらゆる機能が始動しはじめます。特に、脳を動かすエネルギー源となる糖質は蓄えがきかないので、朝食をとらないと、午前中は頭がぼーっとなりがちです。全く食べる習慣のない人でも、牛乳1杯、バナナ1本でもいいので、何か口にする習慣をつけましょう。それから徐々に品数を増やしていきましょう。

朝食抜きはダイエットに逆効果!

食べ過ぎや肥満を恐れて朝食を抜いていませんか? 実はかえって逆効果です。昼まで何も食べないでいると、体は長時間にわたって飢餓状態になり、次の食事で思い切りエネルギーを吸収しようと準備します。これを繰り返すうちに太りやすい体質になってしまうのです。朝とったエネルギーは午前中に消費されるので皮下脂肪にもなりにくいことから、ダイエットしたい人は、朝食こそしっかり食べる習慣をつけましょう。

⑧ ウォーキング・階段エココース

歩いて、上って健康づくり

チャレンジ目標

基本項目①②を
40日以上クリアすること

基本項目

- ①7,000歩以上歩く。
- ②1日に3階分以上階段を使う。



POINT!

- 無理なく行なえるウォーキングで健康づくりを。
- 階段を使ってエコにも貢献します。
- いつでも、誰でもすぐにできます。

ウォーキングの効果

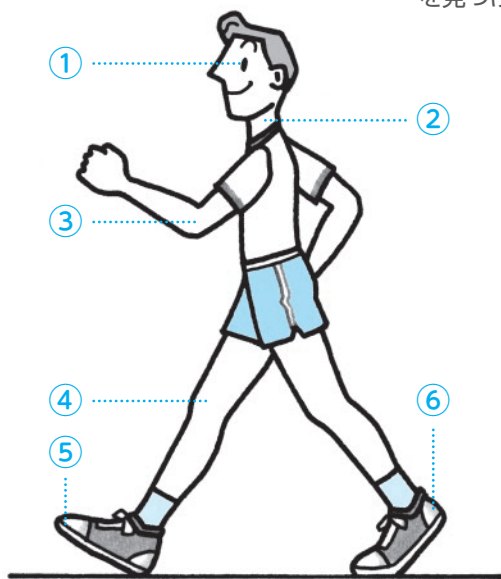
- 高血圧、心臓病をはじめとする生活習慣病の予防。
- 心身のリフレッシュ。
- 脳の働きを活発にし、老化を防ぐ。

階段運動の効果

- 階段の上りは心肺機能の向上に、下りは足腰の強化に有効。
- 階段昇降は「歩行」の3倍の運動効果。

年齢や健康状態を考えて自分流の「歩く」を見つけましょう。

*注意：ひざや心臓に負担がかからないよう、ご自分の体力・体調にあわせて取り組んでください。



- ① 視線はまっすぐ、背筋と腰を伸ばす
- ② 肩や首に力が入らないように注意する
- ③ 歩幅にあわせて腕の振りを大きく
- ④ ひざを伸ばす
- ⑤ シューズは足にフィットしてはき慣れたもの
- ⑥ つま先で蹴り、かかとから着地する



階段のかわりに
踏み台昇降でもOK!

⑨ ストレッチで肩腰スッキリコース

いつでもどこでも気軽にリラックス!

チャレンジ目標

基本項目を
40日以上クリアすること

基本項目

- 1日5分以上、ストレッチを実行する。

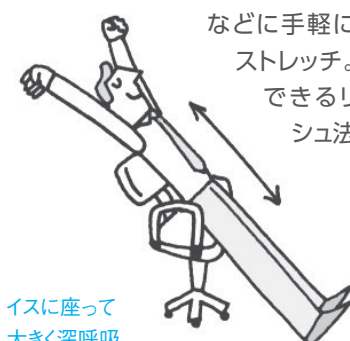
POINT!

- 年齢に関係なく気軽にできて、かつ身体に負担の少ないストレッチングをしましょう。
- キッチンや居間で、音楽を聞きながら、また仕事の合間にオフィスで筋肉を伸ばしてリラックスしましょう。

ストレッチの一例

1日5分、手軽に行なうストレッチ

オフィスで、また家庭で、仕事に疲れた時などに手軽にできるストレッチ。簡単にできるリフレッシュ法です。



イスに座って
大きく深呼吸

腰痛解消&予防ストレッチ

腰痛の多くは背筋、腹筋、股関節周囲筋群の筋力低下や柔軟性低下が原因です。ストレッチで柔軟性を高め、心身ともにリラックスしてください。

カラダを左右に傾けず、背すじを
キチッと伸ばすこと。
背中全体に効果がある。



⑩ 質の良い睡眠コース

睡眠不足を解消し、すっきり目覚めよう!

チャレンジ目標

基本項目①と
②③のいずれかを
40日以上クリアすること

基本項目

- ① 休日も含め、毎日一定時間に就寝する。
- ② 夕食以降、コーヒーなどカフェインを含むものを飲まない。
- ③ お昼ご飯のあと、10分から15分程度仮眠をとる。

POINT!

- 睡眠不足は、放っておくと体調不良を招き、眠気や集中力の欠如から仕事上のミスや事故を引き起こします。そのためにも、しっかり睡眠をとりましょう。

ぐっすり眠るためには

- 1 休日も含め、毎日一定の時間に起きるようにする。
- 2 コーヒーなどカフェインを含むものを夕食以降とらない。
- 3 寝る30分前は、スマホ、タブレット等見るのを避ける。
- 4 食事は寝る2時間前にすませ、寝酒は飲まない。
- 5 ぬるめの湯にゆったり入る。
- 6 自分なりの入眠儀式*を決めて実行する。

※本を読む、歯を磨く、ストレッチをする、音楽を聴くなど

11 自分でつくるコース

自分で目標を立て、新しい健康習慣にチャレンジ!

チャレンジ目標

基本項目を
40日以上クリア
すること

基本項目

- 健康習慣につながるプランを新しく自分で立てて、実施する。

※他に選択したコース内容と重ならないよう、注意しましょう。

※記録表にご自身で決めた基本項目と達成目標を記入してからコースをスタートしてください。

POINT!

- 自分に合った目標を立て健康づくりに取り組みたいという方におすすめです。
- 新たに取り組みたいもの、または最近取り組みはじめたものに限ります。

▶コース設定のNG例

- × 1日単位で基本項目をクリアしないもの…週1回〇〇するなど。
- × 達成目標を40日未満に設定する。
- × ガイドブックに載っている①～⑩のコース内容と同じ基本項目。

▶コース設定の一例



1日30分以上、
リラックスして
過ごす



1日1万歩
以上歩く

筋トレを
1日30分以上
行なう



1日30回
スクワットする



1日5km以上
走る

etc....

参加確認書の書き方

健康保険証の上部に記載の記号・番号を
右寄せで記入してください。(右記囲み参照)

健康保険 被保険者証 本人(被保険者) 平成00年00月00日交付

記号 1 番号 2345

氏名 ケンボ ヤスコ 健保 康子

生年月日 昭和 40年 12月 25日 性別 女

資格取得年月日 平成 24年 7月 1日

この数字をご記入ください。

参加確認書

【注意】記入あやまり、記入もれがあった場合は、参加賞の配付対象外となります。

派遣社員、
健保非加入者は
記入不要

★ 必須 記入 欄 ★	保険者番号	0	6	1	3	0	3	0	6		
	記号			1	番号			2	3	4	5 (右詰め)
	会社名(略称可)	〇〇〇〇株式会社									
	地区・事業所	本社		部署名	人事部 労安 G						
	フリガナ	ケンボ ヤスコ									
	氏名	健保 康子									
	性別	男・ ☒ 女		年代	50 代						
右記のいずれかに 「○」をつけてください	☒	従業員(IHI健保加入)			従業員(IHI健保非加入)						
		家族(IHI健保加入)			家族(IHI健保非加入)						

IHI健保の保険証を持っている→加入
IHI健保の保険証を持っていない→非加入

参加・達成状況

参加したコース、達成したコースに「○」を付けてください。

※あいさつコースを含む、全3コース以上参加された方に、参加賞を進呈いたします。

コース名	参加	達成
① あいさつコース 必須	☒	☒
② お酒を減らそうコース	☒	☒
③ 歯みがきコース		
④ すっぱり禁煙コース		
⑤ 太りにくい食べ方コース		
⑥ 計るだけダイエットコース		
⑦ 朝ごはんを食べようコース	☒	
⑧ ウォーキング・階段エココース		
⑨ ストレッチで肩腰スッキリコース		
⑩ 質の良い睡眠コース		
⑪ 自分でつくろうコース (内容: 犬の散歩1日40分以上)	☒	☒

参加達成をしたコースに
○をつけます。

あいさつコース
を含む、全3コース
以上に参加し
ましたか?

はい	いいえ
☒	

「自分でつくろうコース」は
自分で決めた内容を記入してください。

◎健康川柳コーナー(任意)

参加の記念に一句、お書き添えください。(今後、ホームページやSalu!に掲載することがありますので、ご了承ください。)

ダイエット	本気を出すのは	明日から
ニックネーム	ヤスコ	

参加確認書

提出期限：12月7日(金)

【注意】記入あやまり、記入もれがあった場合は、参加賞の配付対象外となります。

★ 必須 記入 欄 ★	保険者番号	0	6	1	3	0	3	0	6				
	記号				番号								(右詰め)
	会社名(略称可)												
	地区・事業所					部署名							
	フリガナ												
	氏名												
	性別	男・女				年代					代		
	右記のいずれかに「○」をつけてください		従業員(IHI健保加入)					従業員(IHI健保非加入)					
		家族(IHI健保加入)					家族(IHI健保非加入)						

参加・達成状況

参加したコース、達成したコースに「○」を付けてください。

※あいさつコースを含む、全3コース以上参加された方に、参加賞を進呈いたします。

コース名	参加	達成
① あいさつコース 必須		
② お酒を減らそうコース		
③ 歯みがきコース		
④ すっぱり禁煙コース		
⑤ 太りにくい食べ方コース		
⑥ 計るだけダイエットコース		
⑦ 朝ごはんを食べようコース		
⑧ ウォーキング・階段エココース		
⑨ ストレッチで肩腰スッキリコース		
⑩ 質の良い睡眠コース		
⑪ 自分でつくろうコース (内容:)		

あいさつコースを含む、全3コース以上に参加しましたか？

はい	いいえ

◎健康川柳コーナー(任意)

参加の記念に一句、お書き添えください。(今後、ホームページやSalu!に掲載することがありますので、ご了承ください。)

ニックネーム	
--------	--

個人情報の取り扱いについて

- 提出していただいた参加確認書に記載の個人情報は、健康チャレンジキャンペーンをはじめとした保健事業以外の目的にはいっさい使用いたしません。
- 提出していただいた個人情報は、健康チャレンジキャンペーン運営のため当健保と機密保持契約を結んだ業務委託先を除き、外部に漏洩しないよう適切に管理いたします。
- 回収した参加確認書につきましては、責任をもって廃棄処分いたします。

お問い合わせ先:

健康チャレンジキャンペーン事務局

kenchare@ihi.co.jp (平日：9-17時)