

# 今年から始めたい健康習慣

## 一年の計は元旦にあり

一年のことは年の初めの元旦に計画を立てて行うべきである。物事ははじめが大事、しっかりした計画のもと着実に行えということ。(デジタル大辞泉より引用)

目標を立てたり習慣を改善しようと思っても、きっかけがないと難しいものです。新年を迎え、良いスタートを切ることで健康的で素敵な一年にしませんか？



## 健康とは？

健康とは、単に身体が弱っていたり、病気が存在したりしていない状態だけではない！

⇒ **身体、精神、社会的に満たされ完全に良好な状態**であることを指す

すべての要素が満たされている若しくは、**疾病があっても適切なケア**を行っていることが大切

⇒ 助けが必要な時には誰かに相談したり、必要時は医療機関を受診することで**様々な力を借りながら健康を増進**していくことが大切です

## こんな習慣とはサヨナラ

・新年を迎えたことを機に、不健康な習慣を卒業しましょう！

1 つでも当てはまることはありませんか？



①早食い、大食い  
⇒ 太る



②純アルコール 20g以上の飲酒、毎日の飲酒  
⇒ 肝臓の働きが悪くなる



③人がいる場所  
での喫煙  
⇒ 肺や血管の病気



④2 時間以上の昼寝  
⇒ 睡眠リズムが乱れる



⑤D 判定(要精密検査)でも  
病院を受診しない  
⇒ 病気の重症化



⑥悩みを一人で抱える  
⇒ メンタルヘルス不調

## 今年から始めよう！まずは1つでもやってみませんか？

### 身体的健康

- ・野菜の副菜を1品追加する
- ・休日は10分散歩する
- ・魚料理を食べる頻度を増やす

### 精神的健康

- ・休日は湯船に浸かり心を休める
- ・起きて日光を浴びる
- ・心が落ち着く音楽を聴く
- ・睡眠時間を30分増やす

### 社会的健康

- ・社内での会話を増やす
- ・休日に家族団らんの時間を設ける
- ・地域のイベントに参加する

### ★継続のポイント

- ・**小さいステップ**で目標を立てよう
  - ・目標を周りの人に**宣言**したり、見えるところに**掲示**しよう
  - ・取り組み状況を日記やスマートフォンに**記録**しよう
- ⇒定期的に振り返ることでモチベーションが高まる！

2025年のあなたの目標を書いてみよう！

## ミニコラム:できていますか？乾燥対策

冬は気温が下がり、空気中に含まれる水分量が減るため空気が乾燥します。空気が乾燥することで、気道粘膜の防御機能が低下し感染症にかかりやすくなったり、皮膚が乾燥し、ひび割れたりすることがあります。しっかりと対策をして冬を快適に過ごしましょう！

### ●室内の環境を整える

湿度 **50~60%**:加湿器を使用する、濡れタオルを干す

室温は **18~22℃**。  
脱衣所・寝室は寒くならないので注意！

### ●体のケア

#### ・気道粘膜のケア

こまめに**水分摂取**を行う  
**マスク**を付ける  
**のど飴**をなめる

#### ・皮膚のケア

手を洗った後は**ハンドクリーム**を塗り、**皮膚の水分を保つ**ことが重要  
手を洗う時は熱いお湯ではなく、**ぬるま湯**を使用  
唇は**リップクリーム**を塗ると手軽に保湿できる



### <参考 URL>

- ・公益社団法人 日本 WHO 協会:健康の定義
- ・厚生労働省:令和3年度インフルエンザ Q&A/新・生活のススメ/冬の室温は18℃以上がWHOで推奨されています
- ・家庭版 MSD マニュアル:皮膚の乾燥(乾皮症)