

【健康診断前】気を付けたい生活習慣について

ほとんどの主管では来月から健康診断が始まります。

繁忙期で中々難しいかとは思いますが、将来の健康のためにも、ぜひ出来そうなところから気を付けてください。

朝ごはんを食べよう！

ヤマトの社員
は朝ごはんを
抜きがち！

- ★エネルギーを補給して、午前中のパフォーマンスUP！
- ★生活習慣病や熱中症の予防にもなります

とは言え、朝ごはんを食べる習慣がないと、はじめは体が受け付けられないかもしれません。

ヨーグルトやゼリーから始め⇒バナナ⇒パン、卵かけごはんなど、少しずつ固形物にうつしていく方法があります。

【オススメの朝ごはん例】

糖質（お米やパン）＋たんぱく質（卵や肉、魚、大豆）
＝脳と体に必要なエネルギー補給！



納豆ごはん



卵かけごはん



卵サンドイッチ



ハムサンドイッチ

★就寝前2時間以内に食事をとられる方も多いです。朝ごはん抜きにもつながるので、就寝に近い場合は脂濃いものを控え、消化に良いもの（うどん、豆腐、鶏むね肉やささみ、白身魚など）をオススメします。

お酒はほどほどに

毎日飲酒される方、乗務職は特に！

- ① 1日あたり平均2ドリンクになるように心掛ける
※女性はこの半量程度が推奨される
- ② 週に2日は休肝日を設ける
- ③ 食事と一緒にゆっくり飲む
- ④ 寝酒は控える（☞睡眠の質を下げ翌日のだるさにつながります）
- ⑤ 合間に水を飲む（☞お酒と同じ量を飲むと有効です）

乳がんとの関連がわかっています

例）2ドリンク相当の飲酒量

ビール	日本酒	ウイスキー	ワイン	焼酎	缶酎ハイ
500ml	160ml	60ml	200ml	100ml	350ml
1缶	0.8合	ダブル1杯	小グラス2杯	コップ半分	1缶
アルコール度 5%	アルコール度 15%	アルコール度 40%	アルコール度 12%	アルコール度 25%	アルコール度 7%
純アルコール量 = 飲酒量(ml) × アルコール度数(%) × 0.8(アルコールの比重)					

禁煙を考えているあなたへ

- たばこをやめるのに遅すぎるということはありません
- 何度もトライして卒煙する方がほとんどです
繁忙期が終わったら、トライしてみませんか？

健保による卒煙チャレンジ、禁煙補助
(実質自己負担“0円”で臨めます) →



特定保健指導（面談3回）を受けた方

前回の健康診断の時の体重から-2kg、
かつ腹囲が-2cm減っていれば、面談回数が1回
となる特例措置が適用になる可能性があります！
ぜひ減量のきっかけにしてください。

