

# 職場でも 目指そう! 元気ちば

## 『目指そう! 元気ちば』とは・・・

県の健康増進計画「健康ちば21(第2次)」(平成25～令和4年度)の中間評価において、県民の皆様とともに健康寿命の延伸に向けた健康づくりに取り組むための合言葉、「目指そう! 元気ちば」をつくりました。



食事は 減塩 **げんえん**  
 運動 **うんどう** は、+10(プラス・テン)  
 休養 **きゅうよう** は、睡眠でしっかりと  
 地域 **ちいき** の人とつながって  
**延ば**そう 健康寿命!

ぜひ、職場での  
**合言葉**  
としてお使いください

## 食事は減塩 ( **げんえん** )

### 1日の食塩摂取量の約7割を調味料

(しょうゆ、塩、みそ、麺つゆ、ドレッシング、ケチャップ、カレールーなど)からとっています。  
(H27年県民健康・栄養調査)

食塩摂取量が多いと高血圧の原因になります。適切な食塩摂取は高血圧を予防します。

### 減塩の ポイント

- 麺類の汁は全部飲まずに残す。
- 汁物(みそ汁、スープ類)を具たくさんにし、1日1杯までにする。
- 漬け物や味付けしてあるおかずに、しょうゆやケチャップなど調味料をかけない。
- 塩蔵品(塩鮭、たらこ、佃煮等)は食べても週2回までにする。
- 丼物、カレーライス、麺類などの単品料理は食べても週2回までにする。
- 穀類の加工品(パンやうどん)は、1日1回にする。

野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩のもと)を排出し、減塩につながります。  
 毎日、増やそう野菜、減らそう塩分を心掛けましょう!

## 運動（うんどう）は+10（プラス・テン）

骨や筋肉の量のピークは、20～30代です。若いうちからの適度な運動や生活活動で刺激を与え、適切な栄養を摂る習慣が大切です！

早食いは肥満や糖尿病のリスクを高めます。歩くときは速足で、食べる時はゆっくりかんで！

運動習慣（週2回、30分以上／回）がない方は、毎日今より10分多くからだを動かすことを意識しましょう！

## 休養（きゅうよう）は睡眠でしっかりと

あなたのちょうどよい睡眠！

ちょうどよい睡眠時間は、個人差があります。

「スッキリ目覚め、起きているとき眠気を感じず、活発に活動できる」ことが目安です。

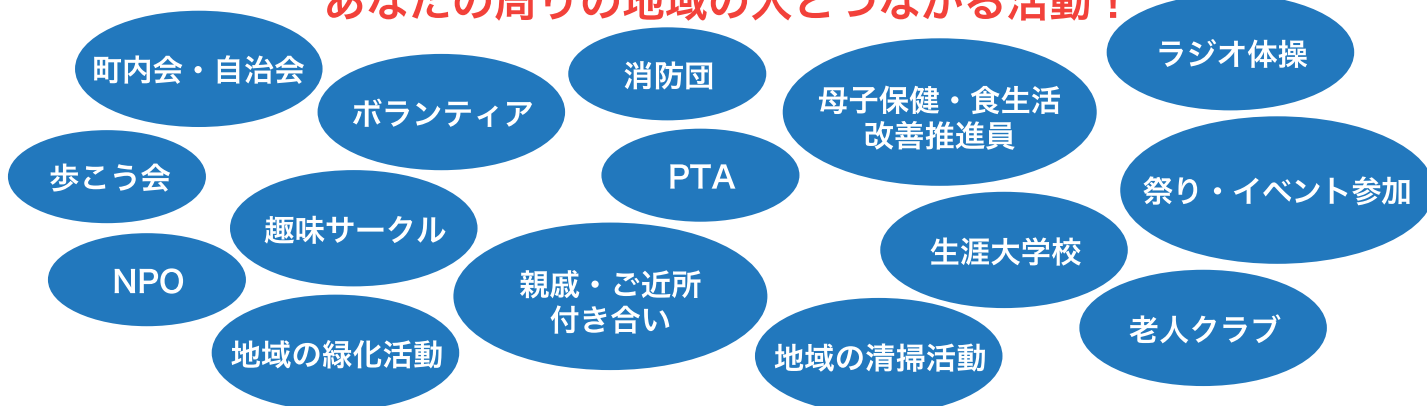
- 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを
- 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠

～健康づくりのための睡眠指針2014（厚生労働省）より抜粋～

睡眠による休養感は、心の健康や生活習慣病予防につながることを意識しましょう！

## 地域（ちいき）の人とつながって

あなたの周りの地域の人とつながる活動！



※ 活動の種類やその名称等は地域によって異なります。地域の新聞・広報誌、お住いの市町村等の情報をチェックしてみましょう。

## 延ばそう健康寿命！

いつまでも元気に“生涯現役”で過ごすには、若いころからの食生活や身体活動・運動、休養等の適切な生活習慣の積み重ねや地域の人とのつながりが大切です。

さあ、今日から一緒に「げ・ん・き・ち・ば」を実践しましょう！



健康な職場づくり  
～できることから始めてみよう！～

千葉県健康福祉部健康づくり支援課  
健康ちば地域・職域連携推進協議会  
令和2年3月 第一版