

印刷けんぽ

ニュース No.171

全国印刷工業健康保険組合
東京都中央区新川1-5-13
☎03-3551-9301
平成28年4月1日発行

<http://www.insatukenpo.or.jp>



●●● 知っ得!! 健康情報 ●●●

新年度が始まりました

ストレスコントロール大作戦! でストレスに負けない心と身体を整えましょう

こんな生活習慣していませんか?



朝食を食べない



シャワーで済ませている



運動不足だと思う



寝る前にスマホを使っている



休日は家から出ない

これらの生活習慣は、ストレスコントロールを難しくします。



朝食を食べない方

野菜や果物に含まれるビタミンC、魚や肉に含まれるたんぱく質は、ストレスと戦うホルモン(コルチゾール)の材料です。朝食を食べると免疫が強くなり、**風邪をひきにくく**なります。



休日は家から出ない方

心身を穏やかに保つために大切なのが体内時計です。体内時計は、毎朝太陽の光を浴びることで調整されていますので、休日でもできるだけ外出して**太陽の光を浴びましょう。**



ちょっとそこまで



改善できそうなことから始めてみましょう

シャワーで済ませている方

できるだけ湯船に浸かりましょう。ぬるめのお湯だとリラックスできて、**ストレス解消**になります。



寝る前にスマホを使っている方

スマホを使わないと、ブルーライトを浴びないため**寝つきが良くなります。**十分な睡眠は心身の疲れを取り除きます。



ブルーライト



睡眠で免疫力アップ

運動不足の方

ウォーキングなどの有酸素運動は、ネガティブな気分を発散させます。休日は、せめて**軽く体を動かしましょう。**

5分の散歩でも良いんだね



保健師・管理栄養士による 無料健康相談

皆さんの健康づくりをお手伝いします♪
まずは、お気軽に電話またはメールでご連絡ください!
【お問合せ先】保健推進課(内線 506~508)
E-mail: kenkousoudan@insatukenpo.or.jp



- 定期健康診断後の事後フォローのお手伝い
 - 職場で、健康づくりやメンタルヘルス、健診結果の見方、禁煙等の講演をしてほしい
 - 自分や家族の健康で気になることがある
 - 健康的なダイエットにチャレンジしたい!
- などなど



