



TOYOHASHI HEALTHY LIFE STYLE

スタイリッシュに
健康な毎日を過ごしてみませんか

撮影協力

衣装提供：株式会社AOKI

モデル：東京海上日動火災保険株式会社
レンテック大敬株式会社
イノチオホールディングス株式会社

豊橋市保健所 健康政策課 2022年2月発行

豊橋市中野町字中原100番地/TEL：0532-39-9116

この印刷物はカラーユニバーサルデザインに対応しています。



CONTENTS

p03 Get up

p04 Breakfast

p05 Commute

p07 Bicycle

p09 Office

p11 Lunch

p13 Rest

p16 Snack

p17 Dinner

p19 Bath

p20 Sleep

p21 豊橋市保健所の健康づくりへの取り組み

豊橋市内で働くみなさまに、明日から実践できる
ヘルシーライフスタイルをご紹介します

**忙しい毎日だからこそ
日常生活に少しの変化を。**

忙しくて健康に気を遣ってられない・・・
そんなあなたも一つでいいので
これから紹介する行動を取り入れてみませんか。
カラダへの変化はもちろん、気持ちも前向きになれるでしょう。

Breakfast

#まずは朝食から

#タンパク質たっぷり

■ 朝食を食べて仕事の効率アップ！

朝食をとらないと体が目覚めないのはもちろん、脳も栄養不足となるため仕事の効率が落ちたり、記憶力が低下したり成績も悪くなったりします。また、1.75倍も肥満になりやすいとの調査結果※も報告されています。

※Horikawa C et al., Skipping breakfast and prevalence of overweight and obesity in Asian and Pacific regions : a meta-analysis. Prev. Medicine 53, 260-267, 2011

■ 朝からたんぱく質をしっかりと！

筋肉をつけるために夕食に積極的にお肉をとる方がいますが、夕食にだけ大量のたんぱく質をとっても効果がないとの研究結果※があります。夕食と同等に朝もしっかりたんぱく質をとると良いでしょう。例えば、乳製品や大豆製品は筋肉をつくるのに効果的です。



※Mamerow MM et al., Dietary protein distribution positively influences 24-h muscle protein synthesis in healthy adults. J Nutrition 144, 876-880, 2014

Get up

#1日の始まり

#起きたら日光浴

■ 起きたらまずカーテンを開けよう！

「朝起きるのは苦手だな・・・」
そんな方は、まず朝一番にカーテンを開けることから始めてみましょう。日光を浴びることは、体内時計をリセットするために大切な行動です。暗いままの寝室で過ごす、体内時計がリセットされず就寝時間が遅れて朝寝坊の傾向を強めてしまい悪循環となります。

■ 交代勤務の場合はどうすればいい？

何日も夜勤が続くような固定シフトの方は、日中は太陽光が目から入らないようにすることで睡眠が安定するといわれています。1、2週に1回ペースで夜勤の方は、日勤を中心とする生活リズムを重視しつつ、夜勤後の休息がより重要となります。対処法は固定シフトの方と同様、太陽光を目に入れないことが重要で、サングラスを着けることも効果的です。



#通勤はスニーカー派

撮影協力：東京海上日動火災保険株式会社

Commute

通勤時間を
エクササイズタイムに。

「職場は近いけど、
時間ないから車でいいや。」

そこのあなた。
10分早く家を出て
歩いて通勤してみませんか。



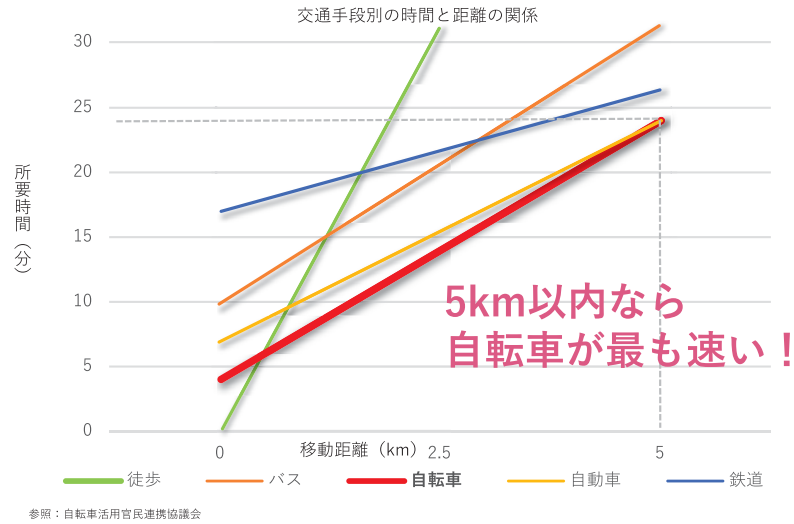
プラス・テン
+10から始めよう！

今より10分カラダを動かすだけで、
健康寿命を延ばすことができます。

スニーカーやリュックで
歩きやすさアップ！

■ 自転車通勤には、こんなメリットが！

① 通勤時間の短縮



② 死亡リスクの低下

2017年発表のイギリスの研究※1によると、自転車通勤の方は、自動車や公共交通機関と比較すると、がんによる死亡リスクは40%、心筋梗塞による死亡リスクが52%も低いとの研究結果が発表されています。

※1 BMJ2017;357:j1456
 ※2 SOMPOリスクマネジメント株式会社による労働生産性測定プログラム
 ※3 業務に必要な動作や作業に対して、健康上の問題が影響を与えている度合い
 ※4 勤務時間や始業時刻などの時間管理に対して、健康上の問題が影響を与えている度合い
 ※5 集中力とは仕事への集中力に対して、健康上の問題が影響を与えている度合い
 ※6 対人関係とはコミュニケーションに対して、健康上の問題が影響を与えている度合い
 ※7 予定や期待通りに仕事の結果を出すことに対して、健康上の問題が影響を与えている度合い

③ 生産性の向上

3か月間の自転車通勤による労働生産性の変化をWLQ-J※2という手法で調査した結果によると、「身体活動※3」「時間管理※4」「集中力・対人関係※5」「仕事の成果※6」のすべてにおいて数値が改善し、労働生産性が向上したことが明らかになっています。

Bicycle

#通勤は自転車派



■ ヘルメットを被りましょう！

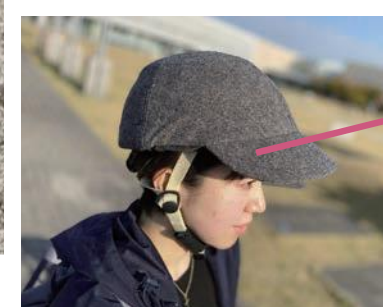
豊橋市では、2019年4月に「豊橋市自転車の快適で安全な利用の推進に関する条例」を制定し、ヘルメットの着用が努力義務となりました。

■ 新しく自転車ヘルメットを購入するにはこんな補助も！

対象者
市内在住で、2019年度以降に一度も補助を受けたことがない方が対象です。

対象ヘルメット
自転車用ヘルメットで、SGマーク・JCFマークなど安全性の認証を受けたものです。
※購入時にマークがついているか確認してください。

補助額
購入金額の2分の1(上限2,000円) ※補助は1人1つまでです。



ヘルメットに見えないから、オフィスカジュアルとも合わせやすい！

Office

移動時間も運動に。

デスクワークの方は、運動不足になりがち。
移動はエレベーターではなく
階段を使ってみませんか。

■ 階段の運動効果ってどのくらい？

階段を上ることは、自転車に乗ることと同等の強度があります。
早歩きで階段を上れば、ランニングよりも強度が高いとも言われています。

運動強度

ランニング

<

早歩きで
階段を上る

#移動は階段派

ストレッチ素材の
スーツで動きやすい！



Self-management

栄養バランスはアプリで管理



Lunch

#野菜たっぷり派

撮影協力：イノチオホールディングス株式会社

■ AIが食事を自動解析！

食事内容をセルフチェックすることも一つの手です。今すぐ実践できる方法として、健康管理アプリを活用してみたいかでしょうか。例えば昼食の写真を撮ることで、カロリーや栄養素をアプリが自動で解析し、自分に合った食事のアドバイスをくれるものもあります。自分の食事を見直すきっかけに活用してみてください。



いつもの昼食に
野菜をプラス1品！

野菜を少しでも加えることを意識しましょう。
ミニサラダや浅漬けなどを追加。
無理なら野菜ジュースでもOK！



or



Pattern2

#パワーナップ派

■ 効率的なお昼寝で 午後の生産性アップへ

パワーナップとは、日中にとる15分から30分程度の仮眠のことです。NASAの研究では、パイロットに26分間のパワーナップをとらせた結果、認知能力が34%、注意力が54%向上したと報告されています。



■ スッキリ起きるコツ

①座ったまま眠る

適度に交感神経が刺激されることで、目覚めやすい！

②カフェインを摂取

眠る直前にコーヒーなどカフェインを入れるのもおすすめ。15～20分後にカフェインの効果が出始めるので目覚めやすい！



Rest

Pattern1

#ウォーキング派

撮影協力：イノチオホールディングス株式会社

■ 昼休みもアクティブに！

日頃、デスクワークで運動不足になりがちの方は、昼休みを有効活用してウォーキングをしてみませんか。歩くことで脳が活性化され、午後の仕事の効率アップにつながります。

目指せ！
1日8,000～10,000歩

Snack

小腹が空いたら
上手に間食。

#間食はナッツ派



ナッツがおすすめ！

■ アンチエイジングの味方に！

不飽和脂肪酸が多く含まれており、乾燥肌を防ぐ効果があります。

■ 食物繊維が多く腹持ちがいい！

消化に時間がかかるので、腹持ちが良いです。さらにGI値(血糖値上昇値)が低いため肥満予防にも効果的です。

■ お菓子はダメなの？

やっぱりお菓子を食いたい！という方は、量を決めて食べてください。目安として、1日200kcal以内を目標にしましょう。例えば、どら焼き1個、せんべい3~4枚程度です。



Pattern3

#テレワークなら家トレ

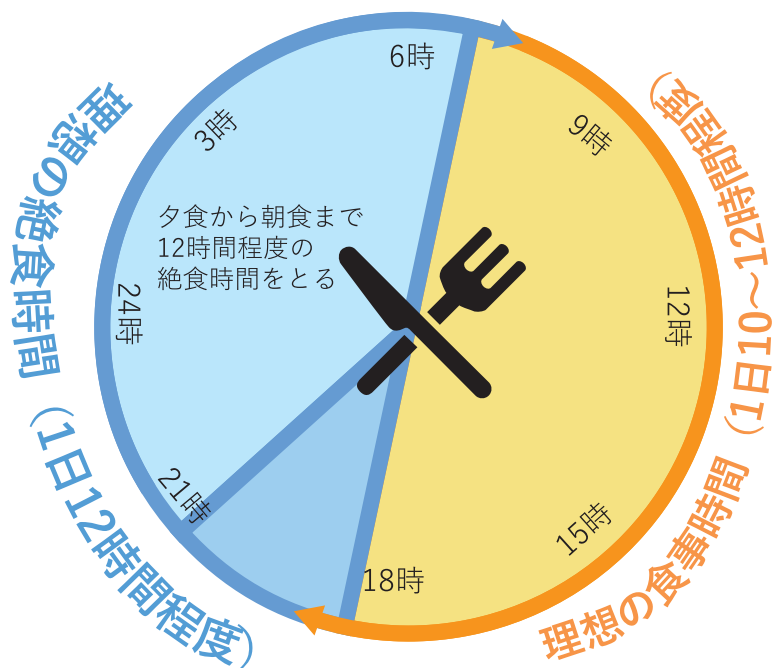
■ 座りすぎはカラダに悪影響！

1日に11時間以上座っている人は、4時間未満の人と比較すると死亡リスクが40%も高まると言われています。リモートワークの方は、休憩時間に家事をしてみたり、余裕のある人はヨガや筋トレ動画を見ながら一緒に体を動かしてみましょう。

Point2

夕食の食べ過ぎに注意！

体内時計の働きで、夕食の時間帯に食べたものをカラダに脂肪として蓄えるようになっているため、夕食の量が多い人は太りやすいです。食事の量は「朝4：昼3：夜3」が理想です。どうしても難しい人は「朝3：昼3：夜4」を意識してみましょう。



Point3

遅くなる時は分食を！

残業などで夕食が遅くなる時は、理想の夕食時間（18～19時）におにぎりやパンなどの主食をとっておき、帰宅後に主菜や副菜をとるとよいでしょう。



Point1

夕食は朝食から12時間以内にとるのが理想

1日のうち、寝ている間も含めて何も口にしない時間（絶食）が一定以上ある、メリハリのある食生活を送ることが大切です。アメリカの研究*では、1日14時間以上の間に食べていた肥満の人が10～11時間の間に食べるような食生活を4ヶ月続けたところ、体重減少と睡眠改善が見られたと報告されています。つまり絶食時間を長くすると、太りにくくなりぐっすり眠れるという訳です。できるだけ絶食時間を12時間は確保したいものです。ちなみに±2時間までは許容範囲です。

*Gill S and Panda S, A Smartphone App Reveals Erratic Diurnal Eating Patterns in Humans that Can Be Modulated for Health Benefits. Cell Metabolism. 22 巻、789-798, 2015

Sleep

自分に合った
快眠方法を。

■ まずは就寝・起床時間を一定に！

休日前、夜更かしや寝坊をしてしまう方も多いのではないでしょうか。こうした方は、体調不良を起こしやすいことに加え、午前中に集中できないなど時差ボケのような状態にもなりやすいため要注意です。まずは基本に立ち返り、規則正しい生活を意識しましょう。



スマホやテレビなどのブルーライトを浴びると体内時計が乱れるので気をつけよう！

■ どうしても寝つけない人は起床時間だけでも一定に！

睡眠不足の方がやっけてしまいがちなのが、望ましい睡眠時間を確保するために早く寝ようとすることです。普段就寝する2~3時間前が最も寝つきにくい時間帯のため逆効果となってしまいます。こうした日は、起床時間をいつも通りの時間に設定し、就寝時間は眠気が出てくるまで寝床につかないのがおすすめです。



敏感な方は
就寝5~6時間前から
控えましょう！

■ 就寝前の飲食は禁物！

夜食や遅い夕食は消化活動が睡眠を妨げるので、控えましょう。また、カフェインやアルコールも睡眠の妨げになるので注意が必要です。

Bath

#湯船でゆっくり

#リラックスタイム

■ お風呂は就寝の90分前に！

ぬるめのお湯（38~41℃）に15分ほど浸かることで、精神的なリラックス効果に加えて、寝ついてから90分前後における深い睡眠を増加させることにつながると考えられています。逆に42℃以上の高温浴を行うと体温を上昇させすぎてしまい、かえって入眠の妨げになるので注意が必要です。



■ 市民の健康づくりを応援！



とよはし健康づくりキャンペーン 「フィットチャレ！」



「フィットチャレ！」は、Fitness Challengeの略で、市民のみなさんが健康づくりに挑戦する新キャンペーン。

<実施期間>
毎年10月1日～11月30日



▲AOKI 豊橋汐田橋店

■今年度は「応援店舗」を募集！

市民の健康づくりにつながるサービスを提供する「応援店舗」を期間中に募集。アパレル店舗では、歩きやすい靴や服装を選んで出勤する「WALK-BIZ STYLE」の紹介やスポーツジムでは無料体験、飲食店ではヘルシーメニューの提供など、独自のサービスを提供いただきました。

「フィットチャレ！」について
詳しくはコチラ▶



豊橋市保健所の 健康づくりへの取り組み

CONTENTS

p22 市民の健康づくりを応援！

p23 企業の健康づくりを応援！

p25 女性の健康づくりを応援！

仲間と一緒に、豊橋で一番歩く企業を目指して

とよはし健康マイレージ 企業対抗チャレンジマッチへの参加



▲令和3年度表彰式の様子

最近歩く機会が減ってきた。
この機会に、企業対抗チャレンジマッチに
参加してみませんか？

職場内でチームを組み、チームの平均歩数
を企業同士で競うイベントです。

日々の歩数は、とよはし健康マイレージ
アプリが自動で計測するので入力の手間も
なく簡単。

運動の機会が増えるだけでなく、職場内の
コミュニケーション促進にも有効です。

昼食は職場でたっぷり野菜を摂取

健康に配慮したヘルシー弁当の導入



▲スマート和食弁当

気が付いたら、昔買った服が着れない。
健診結果はメタボ判定…。

急なダイエットを始める前に、
まずは今食べている昼食を
見直してみませんか？

1日1食だけでも◎
栄養バランスのとれた野菜たっぷり
のお弁当を食べて、カラダを整えましょう。

とよはし健康宣言事業所認定制度について、詳しくはコチラ▶



■ 企業の健康づくりを応援！

とよはし健康宣言事業所認定制度



従業員の健康を重要な健康資源として
捉えて、健康促進に積極的に取り組む
経営スタイル「健康経営」。

豊橋市では、健康経営に取り組む企業を
「とよはし健康宣言事業所」に認定し、
サポートします。



こんなメニューで取り組みをサポート

■ 三遠ネオフェニックストレーナー監修運動プログラム

スポーツトレーナーが業種にあったストレッチ・筋トレを紹介

■ 管理栄養士のミニセミナー

管理栄養士がミニ調理実習にて減塩・野菜摂取のコツを伝授

■ 働くオトナ女子のエイジングセミナー

薬剤師が更年期女性の健康と働き方をサポート



働く女性のための 健幸プログラム

からだケア^{me!}

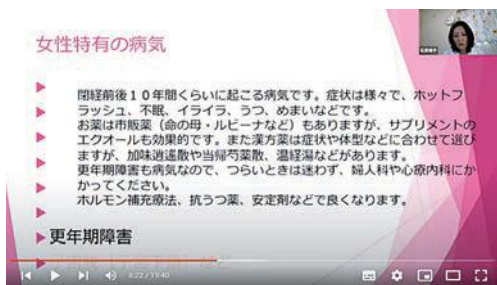
令和3年度に実施した3か月間のオンライン型健康づくりプログラムです。

豊橋市公式Youtubeチャンネルにて

講座の動画を公開中！

働く女性に役立つ
知識と運動が学べる

全22講座を公開



お家でできる女性のための
運動トレーニング
(講師：理学療法士)

おなかスッキリ!!エクササイズ
(講師：トレーナー)

心と体を整えるマインドフルネス
(講師：トレーナー)

ライフステージ別
女性の体と正しい向き合い方
(講師：産婦人科医)

スキンケアで作る大人の美肌
(講師：薬剤師)

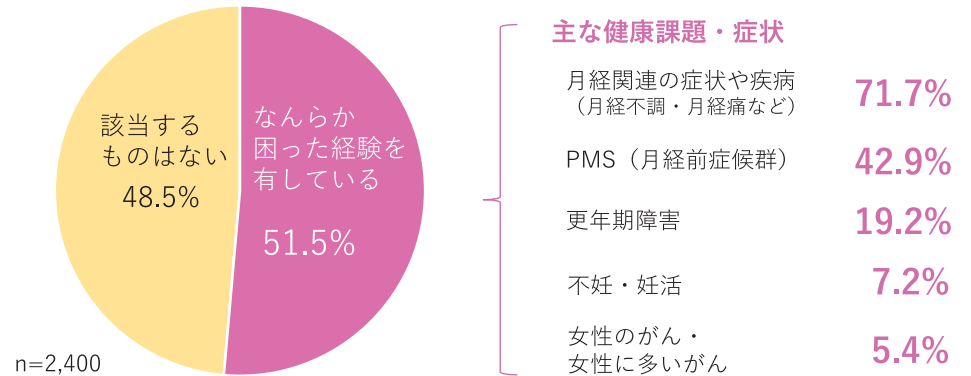
セルフメディケーション
～市販薬の活用～
(講師：薬剤師)

働く女性の健康づくりを応援！

知っておきたい！働く女性と健康

女性従業員の約5割が女性特有の健康課題などにより
「勤務先で困った経験」がある。

女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状により、
勤務先で困った経験をしたことはありますか



「働く女性の健康推進に関する実態調査2018」経済産業省をもとに作成

ヘルスリテラシーの高い人のほうが、
仕事のパフォーマンスが高い

仕事のパフォーマンス

ヘルスリテラシー
低い女性

ヘルスリテラシー
高い女性

「働く女性の健康増進調査2018」特定非営利活動法人日本医療政策機構をもとに作成

女性がいきいきと働くためには、健康に関する知識（ヘルスリテラシー）を高め、日々、自身の健康をケアしていくことが大切です。「毎日忙しくて、健康づくりの時間をつくれないう」そんな働く女性のために、豊橋市保健所では、令和3年度、オンラインで手軽に取り組める健康プログラムを実施しました。プログラムで行われた講座の動画を一般公開していますので、女性のみならずの健康づくりにお役立てください。