

2021年3月29日

日本航空健康保険組合御中

HNZ/0 Wellness リーダー

## 『目指せ！健康当直！』FY20 Wellness活動実施報告書

表題の件につき、下記の通り、ご報告いたします。

### 記

1. Wellness 活動名：

『いすとれっち・ぐっすりごはん・ポジティブコミュニケーションでココロ健康』

2. 日時：2021年1月1日～3月31日

3. 参加者：TYOHNZ/0 所属 23名

4. 活動内容：

- ① 毎日11時・18時に座ったままでできるストレッチと目のストレッチの実施
- ② ぐっすりごはん（睡眠・食事に意識を向けカラダを元気に）

5. 目的：

- ① 座ったまま PC を見続ける業務のため、簡単にできるストレッチで運動不足や眼精疲労の軽減を図る
- ② 24時間のシフト勤務のため、カラダの健康のため睡眠や食事面にさらに意識を向ける

6. 所感：

「座りながらできる簡単なストレッチでも気分が変わった」

「なるべく遠い化粧室を使用して気分転換を図った」

「業務に集中しがちだが、リーダーの声掛けでふとストレッチすることを思い出した」

「バランスの良い食事を摂ることの大切さ、少しでも食事内容を気にすることで健康への意識が高まった」

「自炊をするようになった」

「ついつい、忙しさを理由にストレッチできない日もあったが、意識は持つようになった」

など参加者それぞれから反響があった。

時間、場所を選ばず、簡単にできるストレッチなどは、不規則な仕事である私たちにとって受け入れやすく、今後も継続して取り組むことでさらに健康への意識が高まるものと思料する。

7. 添付資料

- ① 食事・いすとれっち写真

活動状況アンケート

シフト中のストレッチ実施状況 ◎ or ○ or △	「ぐっすりご飯」で心がけたことやその効果
◎	しばらくお休みしていた朝のジョギングを再開。 よく眠れます。
◎	昼ご飯は腹6分目、夜ご飯は腹八分目を心掛けている。WOLKNGは一日平均1万歩を目標。 夜の飲酒は適量を守るように気を付けている。
◎	日に2回のウォーキング（兼犬の散歩）実施。 会社にはお弁当持参。
◎	バランスの良い食事を心掛け、出社時の食事はお弁当持参。飲酒に関しては休刊日を週3日 以上と決めている。
◎	あまり炭水化物を取らず野菜中心食事にした。お休みに身体を動かした。
◎	週3回運動をするを実行しました。夜の炭水化物は控えめにし、湯船につかり寝る前にスト レッチをかかさず実施することで良く眠れるようになりました。
◎	天気が良い日には2-3時間程度のウォーキングを始めた。
◎	コンビニご飯を買う時に野菜の入ったものを買ひ、青汁を飲んでお通じをよくするよう にした。
◎	・ベジファーストを心がけている。 ・食事は、たんぱく質・脂質・炭水化物を必ず意識して毎食摂取している
◎	・運動はほぼ毎日。睡眠は7時間以上。 ・コンビニでご飯を買う事が多いが、野菜を取るようには心がけている。
◎	・バランスのいい食事を心がけている。 ・朝晩のウォーキング（犬の散歩）
◎	・栄養バランスを考えた食事 ・毎日1万歩のウォーキング
◎	会社ご飯はなるべく野菜中心のお弁当にする。コンビニではたんぱく質摂取の為にプロテ インを含むヨーグルトやプロテインバーを購入。
◎	シフトで時差が出来た時に、帰宅してすぐに横にならず、1時間半ほど散歩に行き日光に 体を当てている。週3～4回1時間半ほどの散歩を実施しちえる。
◎	脂質を多く取りすぎる傾向にあるため、 野菜中心のバランス良い食事に努めている。
◎	休日は2駅先のデパートまで歩くようにしている。 良質なたんぱく質（卵・納豆）を摂るようにしている。
◎	バランス良い食事とストレッチ
◎	ランチはお弁当を作って持ってきている。 週に3回以上、軽運動で体を動かしている。
◎	タンパク質と野菜を含む食事を心掛けた。起床後は朝日を浴びて体内時計のリセットを意 識。通勤時に一駅分歩く機会を増やした。
◎	休日はできる限り20時以降の食事は控える。朝ご飯を抜かないようにして、タンパク質中 心を心がけている。運動をしていないので、少しでも駅では階段を使うようにしている。
◎	会社にはお弁当を作って持参している 週に1～2度ジョギング
◎	揚げ物を避け、バランスよいの食事を心がけている。旬の野菜をつかった料理を作っ ている。休日には山歩きなどをして、有酸素運動をしている。
◎	吉野家の牛丼は「並→小盛」に。約半年間禁酒継続中。月に2～3回はゴルフのショート コースへ。

以上