

# 103 新年、最も有効な健康目標の立て方



明けましておめでとござい  
ます。お健やかに新年をお迎え  
のごことを存じます。さて、皆様  
の今年の願いは何でしょうか？  
「景気回復」「家族円満」「今  
年こそ素敵なパートナーが現れ  
ますように……」など、人は実に  
多くの願望を持ち合わせている  
ものですが、「健康」があれば  
こそと老若男女が祈願するの  
が、新年ではないでしょうか。  
■目標達成のためのアクシヨ  
ンプランを

## 103 新年、最も有効な健康目標の立て方

年後に達成し、今もリバウンド  
はありません。彼はそのアク  
ションプランとして食事療法を  
選び、食べる順序やタイミング  
などにも気を配りました。昨年  
の今頃、私は実に細かなアドバ  
イスを求められていました。

■睡眠の振り返りは生活習慣  
のチェック

私は昨年末、ある運送会社の  
安全衛生委員会での講演で、参  
加者自身の睡眠の振り返りと、  
良質な睡眠確保のための目標を  
決めていただきました。その目  
標を委員会の席で発表し、3か  
月後の目標達成を約束してもら  
いました。発表内容には次のよ  
うなものがありません。

・夜寝る前に、パソコンやゲー  
ムをしない

・休みの日はなるべく体を動  
かさない

かし、趣味を持つ  
・朝ごはんを食べる習慣を持  
つ、夜にドカ食いをしていない

皆様は、「寝る前にパソコン  
をしない」というのは分かるけ  
ど、朝ごはんや趣味まで関係が  
あるの？」と思われるかもしれ  
ません。実はこれらには、生活  
のリズムやストレス解消という  
大切なキーワードが含まれてい  
て、睡眠はもちろん、生活習慣  
病予防をも包括する、実に大き  
な意味があります。専門家が示  
す睡眠チェックの中にも、「規  
則正しい食事」「運動や趣味」  
に関する質問項目があり、これ  
ら基本的な、しかも当たり前と  
も言える生活のあり方がいかに  
重要であるかを示しています。

■3か月後が達成の目安  
今、昔には「〇〇ダイエット」  
や「△△健康法」と類するもの  
があふれています。テレビで紹  
介される健康法や、すぐにもや  
せそうなサプリメントには飛び  
つきたくなるのも山々ですが、  
今年は生活の中の基本的な、睡  
眠・食事・運動・休養など、皆  
様が自身の日々の生活の見直し  
から健康目標を決めてみませ  
んか。3か月後がひとつの目安で  
す。ちなみに私は、週3回のエ  
クササイズが目標です。

《全日本トラック協会 SAS 検査受託機関》  
NPO 法人 ヘルスケアネットワーク  
(OCHIS)  
副理事長 作本 貞子  
「安全と健康を推進する協議会(両輪会)」代表  
TEL : 06-6965-3666  
FAX : 06-6965-5261  
東京オフィス TEL : 03-3295-1271  
E-mail sakumoto@ochis-net.com  
HP http://sas.ochis-net.jp/

(次回は2月10日号に掲載)