

8 夏を元気に乗り切る

水分・食事・睡眠を整えて熱い夏を乗り切りましょう！！

- ① 水分・塩分補給をこまめに**
のどが渇く前に水分・塩分も補給。アルコール・カフェインの摂りすぎ注意
- ② バランスのよい食事**
朝食をしっかりたべ。豚肉、大豆製品、松野菜。タンパク質をプラスする
- ③ 良質の睡眠をとる**
エアコンは適切に使用。通気性・吸汗速乾素材の衣服を選ぶ
- ④ 上手に暑さを避ける**
外出時は帽子や日傘。無理をせず、こまめな休憩をとる
- ⑤ 適度な運動をする**
朝夕の涼しい時間にウォーキングやストレッチ。激しい運動は休憩をとる
- ⑥ 夏バテを防ぐ生活習慣**
冷たい物の食べ過ぎ、飲みすぎに注意。シャワーだけでなく湯舟に入って疲労回復。規則正しい生活リズムをこころかける。

ワンポイント のどが渇いたと感じた時は、すでに軽い脱水が始まっています。水分はこまめに補給しましょう。

※厚生労働省「健康づくり」

健康

かわら版

第 76 号

2026/8/1 by 健康委員

歯の健診月

佐藤義幸 鈴木 勲
井上勝也 望月一平

野菜たっぷり手作り餃子

手作りギョーザはキャベツやにら玉ねぎなどの野菜をたっぷり入れて、**食物繊維やビタミン**がとれます。さらに、にんにくや生姜で**食欲を高め夏バテ予防**にもいいでしょう。

健康ポイント

- 野菜をたっぷり入れて食物繊維アップ
- 良質なたんぱく質で筋肉づくり
- 油を控えめにのどが渇いたと感じた時は、すでに軽い脱水が始まっています。

2025 健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門

チャレンジ

SDGsとくみ GOOD

【デジタルトランスフォーメーション(DX)の推進】

- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤をつくろう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任つかう責任

構築に向けて積極的に講習会へ参加している
導入したシステムの活用を会議で説明している

お見事!

- ・ ペーパーレス
- ・ AIの活用
- ・ 勤怠関係
- ・ オンライン会議の活用

真夏の快眠ポイント

- 室温は26～28℃ 湿度50～60%
- エアコンは無理に切らず快適な温度で
- 冷感寝具や通気性のよいパジャマを着る
- 寝る前はぬるめのお風呂に入る
- 寝る前にコップ1杯の水を飲む
- スマホは就寝の30分前まで

【睡眠は健康の土台です】

熱中症予防と翌日の体調管理になります。
暑い夜こそ快適な睡眠環境を整えましょう。

※厚生労働省：睡眠ガイド

衛生管理

食中毒から守る「予防の3原則」

- 菌 つかない**
石鹸手洗い、器具の使い分け
- 菌 増やさない**
10℃以下で保存、常温放置はNG
- 菌 やっつける**
中心部まで加熱(75℃、1分以上)

「免疫力」で菌に負けない

腸内環境を整える食材を積極的に摂り
菌に負けない体を作りましょう。

食物繊維 ごぼう、ブロッコリー
オリゴ糖 大豆、玉ねぎ、バナナ

※全国健康保険協会 静岡支部

インボディー測定・骨密度測定

お疲れ様でした。
今回で連続7回目になります。

インボディー測定

- ① 体重だけでわからない体の状態がわかる
- ② 筋肉と脂肪を分けて評価できる
- ③ 部位ごとの筋肉量がわかる
- ④ 運動の成果が見えやすい
- ⑤ 隠れ肥満がわかった

骨密度測定

- ① 以外と数値が低くびっくりした
- ② 骨粗しょう症の早期発見
- ③ 骨折予防ができる
- ④ 生活習慣の見直しができる
- ⑤ 運動の大切さがわかった

スキマ時間を健康時間に変えよう！

木のポーズ

こまめな水分補給も忘れずに

左右 30秒

バランス力 集中力向上

モモ上げバランス

膝を腰の高さまで ゆっくりあげる

血行促進 筋力アップ

椅子プランク

一直線で 30秒キープ

体感強化 腰痛予防

体感バランストレーニング

背中まっすぐ 足を後ろへ伸ばす

姿勢改善 転倒防止

椅子で膝抱え運動

腹筋に力をいれ 膝を引き寄せる

腹筋強化 股関節の柔軟性向上