

働く人の生活習慣 改善プログラム



事業所担当者向け

《目次》

働く人の生活習慣改善プログラムについて	… 1
こころとからだの健康 相談窓口	… 1
プログラム実施の流れ（概要）	… 2
プログラム実施の流れ（詳細）	… 3
実施アンケートへの御協力をお願い	… 6
働く人の生活習慣改善プログラムを含む健康経営支援に関する問合先一覧	… 8

《資料》

資料 1	働く人の生活習慣改善プログラム（参加者配布用）	… 9
資料 2-1	体力測定の方法	…10
資料 2-2	チェックシート ～運動編～	…11
資料 3	チェックシート ～食生活編～	…13
資料 4	チェックシート ～社会参加編～	…15
資料 5	チェックシート ～こころの健康編～	…16
資料 6	実践記録シート	…17
資料 7	血圧測定習慣化促進用リーフレット	…22
資料 8	終了後アンケート（参考雛形）	…23

《参考資料》

参考資料 1	運動をはじめる秘訣って？ （ナッジ（行動経済学）で歩数を増やそう！）	…24
参考資料 2	ふじのくにお塩のとりかたチェック	…26
参考資料 3	こころと身体の相談窓口	…28

《働く人の生活習慣改善プログラムについて》

1 「健康経営※」について

企業理念に基づき、従業員等へ健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上など、組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上につながることを期待されます。

※健康経営は NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

2 プログラムについて

本プログラムは事業所が主体となって実施可能で、従業員が①生活習慣の振り返り、②行動目標の設定、③仲間との取組、④取組評価を繰り返すことで、望ましい生活習慣の獲得を目指します。効果が実感できる期間は3か月といわれていますが、まずは1か月からでも始めることが重要です。本プログラムでは取組テーマとして、運動、食生活、社会参加、こころの健康を取り上げています。

産業医や産業保健スタッフがいる事業所では、相談しながら実践しましょう。

3 こころの健康について

近年、精神障害に係る労災請求件数が増加しています。仕事や生活で強いストレスを感じ、その状態が続くことで自分だけでは対処しきれなくなり、心身に不調をきたしてしまうことがあります。こころの不調は休業や離職に陥る場合もあり、職場におけるメンタルヘルス対策が重要です。県 HP に、こころの健康に関する個人向け相談窓口等も紹介しておりますので、従業員に周知するなど、御活用ください。（参考資料3）

《こころとからだの健康 相談窓口》（事業所向け）

労働者数 300 人未満の中小規模事業場を対象に、静岡産業保健総合支援センターの「メンタルヘルス対策促進員※」が無料で職場を訪問し、相談に応じます。

※メンタルヘルス対策促進員は、産業カウンセラーや社会保険労務士、労働衛生コンサルタント等の資格に基づいた専門的な知識を有しています。

（相談内容の例）

- ・心の健康づくり計画を作成したい
- ・社内のメンタルヘルスに関する相談体制を整備したい
- ・ストレスチェック制度の具体的な実施方法を知りたい
- ・管理者向けの教育、研修を行いたい
- ・若年労働者向けの教育・研修を行いたい
- ・職場復帰支援プログラムを作成したい

○連絡先

静岡産業保健総合支援センター

〒420-0034 静岡市葵区常磐町2丁目13-1 住友生命静岡常磐町ビル9階

電話番号：054-205-0111（8:30～17:15 毎週土・日、祝日、年末年始を除く）

※個人向けの相談窓口ではありません

《プログラム実施の流れ（概要）》

事業所でプログラム実施する際は、以下の流れで取り組みましょう。
各項目の詳しい内容は、次のページから説明します。

● 担当者が実施 ● 参加者が実施

STEP
01

プログラムの企画・参加者への説明

参加者募集と励まし合うためのグループの作成、実施期間（1～3か月）の設定、資料の準備を行います。
参加者用資料は、県HPからダウンロード可能です。

STEP
02

チェックシートを活用した生活習慣の振り返り

取組テーマとして、①運動、②食生活、③社会参加、④こころの健康の4つを取り上げています。
事業所で実施出来るものから取り組みましょう。

STEP
03

行動目標の設定

3か月間（難しい場合は1か月間）取り組むグループでの共通行動目標と、個人の行動目標を設定します。
目標は、グループ内で共有することで、達成率が高まります。

STEP
04

生活習慣改善チャレンジ

3か月間、目標行動に取り組み、記録します。
みんなと取り組むことを意識して、1、2週間に1回程度は、グループで取組状況を確認し、声を掛け合いながら取り組みます。

STEP
05

生活習慣改善チャレンジの取組評価

”STEP02”のチェックシートを再度活用して、生活習慣等の変化を評価します。

STEP
06

プログラムの効果検証

参加者へプログラムのアンケートを行い、効果検証を行います。

※プログラム終了後は実施アンケートへの御協力をお願いします。
（県HPから回答できます）

1 プログラムの企画・参加者への説明

(1) 担当者の決定

はじめに、プログラムの企画、参加者のとりまとめ、参加者への資料配布、結果のとりまとめ等を行う担当者を決めます。

(2) 実施期間の決定

生活習慣を改善し、成果が実感できるまでは3か月程度とされていますが、難しい場合は1か月からでも始めてください。

(3) 取組内容の決定

運動、食生活、社会参加、こころの健康の中から、取り組むテーマを決めます。複数のテーマで実施が難しい場合は、テーマを絞りましょう。

各テーマの実施内容については、「2 チェックシートを活用した生活習慣の振り返り」を御確認ください。

(4) 参加者の募集

基本的には全従業員が対象です。事業所全体で取り組むことで、健康づくりに対する雰囲気が高まります。参加者にプログラムを説明する場合は、資料1やプログラムが掲載された県HP等をご活用ください。

(5) グループの作成と参加者名簿の作成

プログラムを1人で実践すると挫折することが多々ありますが、仲間がいると、励ましあいながら継続できます。グループはコミュニケーションがとりやすい3～5人程度が望ましいですが、課単位や規模が小さい事業所であれば事業所単位でも構いません。また、参加者やグループ分けの情報は名簿等を作成し、管理しましょう。

(6) 参加者用資料の準備

実施するテーマに応じた資料を準備します。県HP等からダウンロード可能です。

(7) 参加者への説明

資料1を活用し、プログラムの目的や実施スケジュールを参加者へ説明します。

2 チェックシートを活用した生活習慣の振り返り

望ましい生活習慣の獲得のための第一歩は、自分の状態を把握することです。参加者にチェックシートを活用いただき、各自で生活習慣を振り返ります。

(1) 運動編

ア 運動について

歩数をはじめとした、運動・身体活動量を増やすことは「生活習慣病等への罹患」「生活機能の低下のリスク」の減少につながります。

実施が可能であれば、筋力・バランス・柔軟性の3種類の体力測定（資料2-1）を実施しましょう。難しい場合は、チェックシート～運動編～（資料2-2）のみ取り組みましょう。

イ チェックシート

チェックシート～運動編～（資料2-2）

ウ 参考資料

運動をはじめめる秘訣って？

（ナッジ（行動経済学）で歩数を増やそう！）（啓発漫画）（参考資料1）

県では令和4年度に県民の歩数増加を目指した実証実験を行いました。

(2) 食生活編

ア 食生活について

栄養・食生活は、多くの生活習慣病（がん、心疾患、脳卒中、糖尿病等）との深い関連があります。また、静岡県の健康寿命は全国トップクラスである一方で、脳血管疾患の死亡数が全国平均より多いという健康課題を抱えています。脳血管疾患対策の1つとして、高血圧の予防が効果的で、食生活（特に減塩）が重要です。

イ チェックシート

チェックシート～食生活編～（資料3）

ウ 参考資料

ふじのくにお塩のとりかたチェック（参考資料2）

減塩に着目したチェックシートです。web版（[ちべるたんと一緒にお塩のとりかたチェック](http://shizuoka-shokuiku.jp/genen55/)（<http://shizuoka-shokuiku.jp/genen55/>））でもチェックできます。リーフレット版の送付を希望される場合は、8ページの県庁や各健康福祉センターに御連絡ください。

(3) 社会参加編

ア 社会参加について

社会参加とは、人と人とのつながりを伴う活動のことです。静岡県高齢者コホート調査研究の結果、運動と食生活に気をつけていることに加え、社会参加（地域活動）をする人の死亡率は、それらを取り組んでいない人と比較して約半分ということが分かりました。職場だけでなく地域の活動や、趣味の集まりに参加することで、つながりを広げることが大切です。

イ チェックシート

チェックシート～社会参加編～（資料4）

(4) こころの健康編

ア こころの健康について

近年、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合が高くなっています。仕事や職場でのストレスが続くと、よいパフォーマンスを発揮できません。

従業員自らがこころの健康の保持増進のためにセルフケアが大切です。

イ チェックシート

チェックシート～こころの健康編～（資料5）

※厚生労働省のポータルサイト「こころの耳」のストレスチェックを掲載していますが、結果はグループ内で共有する必要はありません。

ウ 参考資料

こころと身体相談窓口（参考資料3）

労働者やその家族、企業の人事労務担当者の方などを対象とした、こころと身体に関する相談窓口一覧です。従業員に周知するなど、御活用ください。

3 行動目標の設定

3か月間取り組む（難しい場合は1か月間）、事業所単位や各グループ単位の共通行動目標と、個人の行動目標を設定します。

(1) 共通行動目標の設定

担当者（事業所単位）若しくは各グループで目標を設定します（目標例：毎朝、朝礼の時間にラジオ体操をする/1日8,000歩歩く）。

(2) 個人の行動目標の設定

各参加者が、セルフチェック等の結果をもとに、3か月間（難しい場合は1か月間）の行動目標を各自で設定します。

(3) 目標設定のポイント

- ・「なにを、どのような方法で、どれくらい」を明確にする
- ・1週間のうち5、6日は実行可能な目標にする

(4) 目標の共有

目標は仲間に宣言（共有）することで達成率が高まります。目標をグループ内、可能であれば全従業員が確認できる掲示板等で共有しましょう。

4 生活習慣改善チャレンジ

(1) 取組の実践と記録

行動目標に取り組み、記入例を参考に、実践記録シート（資料6）に記録します。歩数は健康アプリ等でも記録できますが、重要なことは、記録したものを確認することです。（パソコンで入力可能なExcel版もあります。Excel版では入力したデータをグラフ化できます。）

(2) グループ内での共有

取組を継続するために、1、2週間に1回程度は、短い時間でも、グループ内で取組状況を確認する機会を設け、グループで声を掛け合いながら取り組みましょう。

※体重等、プライバシーには配慮してください。

～コラム～ 普段の血圧、把握していますか？

記録シートには血圧値を記録する欄を設けています。

血圧は気温や環境の影響を受け、1日の中でも変動します。(朝は特に高いです)
高血圧治療ガイドライン 2019 では、家庭で測定した場合、高血圧の診断基準を収縮期で 135mmHg 以上、拡張期で 85mmHg 以上としています。

習慣的な家庭血圧の測定により、従業員自らが血圧の変動に気づき、生活習慣の改善やかかりつけ医等への相談につながり、早期の対応が可能になることが期待されます。1年に1回の健診だけでなく、家庭で習慣的に測定することが大切です。



5 生活習慣改善チャレンジの取組評価

2のチェックシートを再度活用し、生活習慣等の変化を確認してみましょう。

生活習慣の見直しは、1回で終わりではなく、繰り返し行うことが大切です。評価をもとに、再び行動目標を考え、継続して取り組むようにしましょう。

6 プログラムの効果検証

プログラム実施後は、プログラム効果検証をするため、資料8を参考に参加者へアンケートを実施しましょう。

《実施アンケートへの御協力をお願い》

働く人の生活習慣改善プログラムの取組について、実施方法や成果、課題等を働く人の生活習慣改善プログラムが掲載されているHPでお知らせしているアンケートまたは次のページのアンケート用紙をFAXで御回答ください(所要時間10分程度)。御回答いただいた内容は、今後の事業所への健康づくり事業の参考にさせていただきます。

働く人の生活習慣改善プログラム実施アンケート

事業所の 基本情報 〔必須〕	事業所名		従業員数	人
	郵便番号	〒		
	所在地			
	業種	該当するものを選択してください【 】 １ 農林水産業　２ 鉱業、砕石業、砂利採取業 ３ 建設業　　　４ 製造業　　５ 電気・ガス・熱供給・水道業 ６ 情報通信業　７ 運輸業、郵便業　８ 卸売・小売業 ９ 金融・保険業　１０ 不動産業、物品賃貸業 １１ 学術研究、専門・技術サービス業　１２ 飲食店・宿泊業 １３ 医療・福祉　１４ 複合サービス事業(協同組合) １５ サービス業(生活関連サービス業、娯楽業含む) １６ その他()		
担当者 情報 〔必須〕	担当部署			
	担当者名			
	電話番号			
	メールアドレス			
プログラム実施期間〔必須〕		令和 年 月 日 ～ 令和 年 月 日		
プログラム対象者〔必須〕		(例：全員、40 歳以上の者、管理職の者)		
プログラム参加人数〔必須〕		人		
プログラム取組テーマ〔必須〕		該当するものにチェックをいれてください <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 食生活 <input type="checkbox"/> 社会参加 <input type="checkbox"/> こころの健康 <input type="checkbox"/> その他()		
プログラムの成果について〔必須〕		該当するものにチェックをいれてください <input type="checkbox"/> 参加者同士で声を掛け合いながら取り組むことができた <input type="checkbox"/> 参加者は設定した行動目標を概ね(7割くらい)達成できた <input type="checkbox"/> 参加者の生活習慣改善に役立った <input type="checkbox"/> 特に効果は見られなかった <input type="checkbox"/> その他()		
実施するうえで工夫したことを記入してください。〔任意〕				
実施して感じた課題を記入してください。〔任意〕				
その他御意見等を記入してください。〔任意〕				

【送信先】静岡県健康増進課健康増進班

FAX 番号 054-221-3291

《働く人の生活習慣改善プログラムを含む健康経営支援に関する問合先一覧》

企業・事業所所在地	担当部署名	電話番号
下田市、東伊豆町、河津町、 南伊豆町、松崎町、西伊豆町	賀茂健康福祉センター 健康増進課	0558-24-2037
熱海市、伊東市	熱海健康福祉センター 医療健康課	0557-82-9126
沼津市、三島市、裾野市、 伊豆市、伊豆の国市、函南町、 清水町、長泉町	東部健康福祉センター 健康増進課	055-920-2112
御殿場市、小山町	御殿場健康福祉センター 医療健康課	0550-82-1224
富士宮市、富士市	富士健康福祉センター 医療健康課	0545-65-2659
島田市、焼津市、藤枝市、 牧之原市、吉田町、川根本町	中部健康福祉センター 健康増進課	054-644-9280
磐田市、掛川市、袋井市、 湖西市、御前崎市、菊川市、 森町	西部健康福祉センター 健康増進課	0538-37-2583
静岡市、浜松市	県庁健康増進課	054-221-2779

参考：健康長寿の3要素啓発動画

- ・県では、主に働く世代に向けて健康寿命の3要素の大切さを訴え、今後の健康長寿の更なる延伸を目指すため、動画を作成しました！
- ・従業員への健康増進において、是非ご活用ください。

（アリとキリギリス 短編 15 秒）



（アリとキリギリス 本編 3 分 47 秒）



（ウサギとカメ 短編 15 秒）



（ウサギとカメ 本編 3 分 12 秒）



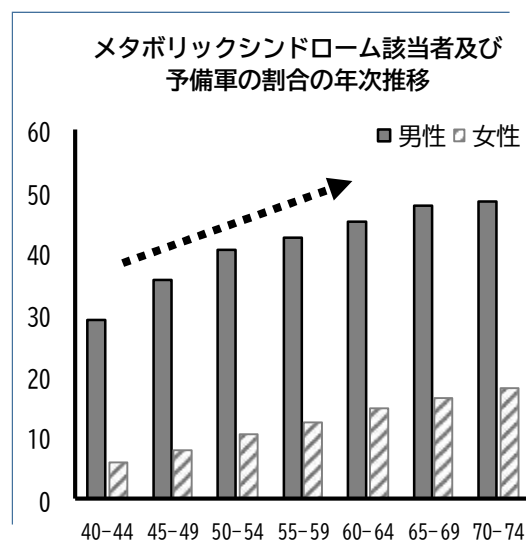
みんなで生活スタイルを見直そう！ ～働く人の生活習慣改善プログラム～

1 生活習慣は大丈夫ですか？

生活習慣が乱れは、仕事の生産性や効率を低下させます。さらに、体調を崩した場合には、会社を休まなければならない可能性もあります。

また、右の図のとおり、男性、女性ともに40歳ごろから、生活習慣病であるメタボリックシンドローム該当者の割合が増加しますが、予防には、若いころからの健康づくりが大切です。

そのため、静岡県では、事業所の従業員の方が生活習慣を見直し、改善いただくことを目指し、このプログラムを作成しました。



2 プログラムの概要

下の図のとおり、①生活習慣の振り返り、②行動目標の設定、③仲間との取組、④取組評価を繰り返すことで、望ましい生活習慣の獲得を目的したプログラムです。一人では難しいことでも、仲間と取り組むことで継続して取り組むことができます。《プログラム実施の流れ》

STEP 01

チェックシート等を活用した生活習慣の振り返り

望ましい生活習慣として、①運動、②食生活、③社会参加、④こころの健康を取り上げています。
事業所で実施出来るものから取り組みましょう。

STEP 02

行動目標の設定

3か月間（難しい場合は1か月間）取り組むグループでの共通行動目標と、個人の行動目標を設定します。
目標は、グループ内で共有することで、達成率が高まります。

STEP 03

生活習慣改善チャレンジ

3か月間、目標行動に取り組み、記録します。
みんなと取り組むことを意識して、1、2週間に1回程度は、グループで取組状況を確認し、声を掛け合いながら取り組みます。

STEP 04

生活習慣改善チャレンジの取組評価

”STEP01”のチェックシートを再度活用して、生活習慣等の変化を評価します。

体力測定の方法

※強い膝痛、強い腰痛の自覚症状がある場合は実施しないでください。

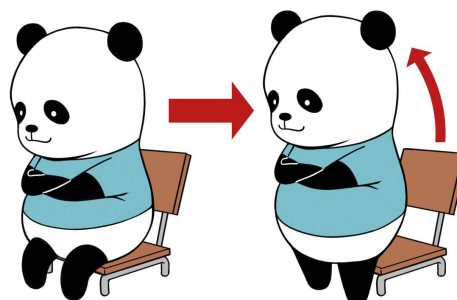
(1) 10 回立ち上がり座りを何秒で出来ますか？【筋力テスト】

最初に 5 ～ 10 回練習してください。

- ①イスに浅く座り、足は肩幅に開きかかとを少し引き、足の裏は床にしっかりとつけます。
- ②両手を胸の前に組み、立ち上がり座りを繰り返します。
- ③立ち上がって座るを 1 回と数え、10 回の秒数を測ります。



※肩幅に開く



※イスは動きにくく安定した物を使いましょう
※イスを壁などの固定した位置におきましょう

年代別 評価表 (単位: 秒)

年齢 (歳)	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20～39	～6	7～9	10～	～7	8～9	10～
40～49	～7	8～10	11～	～7	8～10	11～
50～59	～7	8～12	13～	～7	8～12	13～
60～69	～8	9～13	14～	～8	9～16	17～
70～	～9	10～17	18～	～10	11～20	21～

出典：健康づくりのための運動指針2005(エクササイズガイド2005)

(2) 目を閉じて片足で何秒立つことが出来ますか？【バランステスト】

- ①両手を腰にあて、素足で床に立ちます。
- ②利き足で立ち、もう一方の足を床から離します。
- ③両目を閉じ、同時に測定を開始します。バランスが崩れた時点までを計測します。

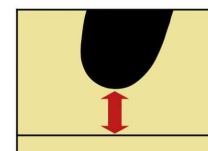
年代別 評価表 (単位: 秒)

年齢 (歳)	男性			女性		
	劣っている	普通	優れている	劣っている	普通	優れている
20～24	～21	20～66	67～	～20	21～64	65～
25～29	～20	21～64	65～	～20	21～63	64～
30～34	～16	17～51	52～	～16	17～53	54～
35～39	～14	15～44	45～	～14	15～47	48～
40～44	～12	13～37	38～	～12	13～41	42～
45～49	～10	11～30	31～	～10	11～34	35～
50～54	～8	9～24	25～	～8	9～27	28～
55～59	～6	7～17	18～	～6	7～19	20～
60～64	～4	5～10	11～	～4	5～11	12～

出典：財団法人中央労働災害防止協会THP体力測定評価基準

次のいずれかが生じた時点で、測定を終了します。

- ①支持足の位置がずれた時
- ②腰にあてた手が離れたとき
- ③支持足以外のからだの一部が床に触れた時
- ④上げた足が支持足に触れた時
- ⑤閉じた目を開いたとき



5cm 程度

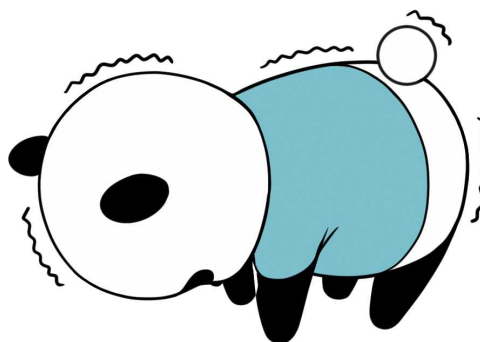
(3) 立ったままひざを曲げずに指先が地面につきますか？【柔軟性テスト】

- ①両足のかかとをつけ、足先を 5 cm ほど開いて立ちます。
- ②ひざを曲げずに、前屈し、両手の指先がどこまで届くか計測します。

評価表

柔らかい		普通		硬い	
A	B	C	D	E	F
地面に手のひらがつく	地面にゲンコツが届く	地面に指が届く	足の甲まで指先が届く	すねまで指先が届く	ひざまで指先が届く

出典：国立健康・栄養研究所 宮地元彦先生資料



結果は「チェックシート～運動編～」に記入します。

チェックシート ～運動編～

年 月 日

氏名：_____

歩数をはじめとした、運動・身体活動量を増やすことは「生活習慣病等への罹患」「生活機能の低下のリスク」の減少につながります。このチェックシートでは、運動習慣に関する振り返りを行います。

《STEP 1》運動習慣の振り返り

「はい」・「いいえ」のどちらかに○を付けてください。

《運動・体力測定》（測定を実施した場合は、結果を記載）

					結果
体力測定	筋 力	イスからの立ち上がり 10 回を何秒でできるか、同年代の人達と比べてみましょう。（年代別の評価表で判定しましょう）			秒
		速い	普通	遅い	
	バ ラ ンス	目を閉じたまま片足で何秒立っているか、同年代の人達と比べてみましょう（年代別の評価表で判定しましょう）			秒
		優れている	普通	劣っている	
	柔 軟 性	立ったまま、ひざを曲げずに上体を曲げる方法での体の柔軟性をみてみましょう（評価表で判定しましょう）			
		柔らかい	普通	硬い	

《運動・運動習慣》

		☆	★	値
体力づくり を楽しむ	1 あおむけに寝た状態から手を使わずに立ち上がることができる	はい	いいえ	—
	2 1 階から 5 階までの階段を休まずに上ることができる	はい	いいえ	—
	3 ジョギング(6km/h)を 15 分以上続けることができる	はい	いいえ	—
	4 椅子に座った姿勢から、手をつかないで左右どちらの足でも片足だけで立ち上がることができる	はい	いいえ	—
	5 椅子に座って、ひざの向きを変えないで真後ろを見ることができる	はい	いいえ	—
歩くことを 楽しむ	6 歩くのが楽しい	はい	いいえ	—
	7 姿勢よく大まかで歩くようにしている	はい	いいえ	—
	8 同世代の人より歩くのが速い	はい	いいえ	—
	9 自分の日ごろの歩数が、静岡県の平均（男性：7,853 歩、女性：7,058 歩）より 1,000 歩多く歩いている	はい	いいえ わからない	※歩
日常生活の 中で体を動 かくことを 楽しむ	10 エレベーター、エスカレーターより階段を使う（自分の足で歩く）	はい	いいえ	—
	11 歩いて 10 分以内のところなら、歩いていく	はい	いいえ	—
	12 日常生活の中で体を動かすことを心がけている	はい	いいえ	—
合計				—

※ 9 の欄には、歩数がわかる人は最近 1 週間の 1 日の平均歩数を記録しましょう。

《STEP 2》行動目標の設定

自己チェック票の結果で、★が多かった項目のうち、改善できると思う内容に関して、3か月間実施する行動目標を設定し、仲間に宣言（共有）します。

仲間（第三者）に宣言することで、目標達成率が高まります！

◎目標を設定する際のポイント

- ・「なにを、いつ、どのような方法で、どれくらい」を明確にすること
- ・1週間のうち5、6日は実行可能な目標であること

行動目標

--

（参考）日常生活で運動をする方法のヒント

（1）アクティブガイド—健康づくりのための活動指針—（厚生労働省）

今より+10分毎日からだを動かす方法を説明しています。

厚生労働省	アクティブガイド
-------	----------

🔍 検索



（2）成人を対象にした運動プログラム（厚生労働省）

有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチなどの運動プログラムを説明しています。

成人を対象にした運動プログラム

🔍 検索



チェックシート ～食生活編～

年 月 日

氏名：_____

栄養・食生活は、多くの生活習慣病（がん、心疾患、脳卒中、糖尿病等）との深い関連があります。

このチェックシートでは、食生活に関する振り返りをを行います。

《STEP 1》 食生活の振り返り

「はい」・「いいえ」のどちらかに○を付けてください。

		☆	★
食事のリズムを楽しむ	1 ほぼ毎日、朝、昼、夕の3食を食べている	はい	いいえ
	2 ほぼ毎日、寝る2時間前には、物を食べない	はい	いいえ
	3 食べる速度は、周りの人と比べて同じまたはゆっくり	はい	いいえ
ちょうどいい量の食生活を楽しむ	4 ほぼ毎日、食事の量は腹八分目である	はい	いいえ
	5 スナック菓子やクッキー、アイスなどの間食を、毎日食べない	はい	いいえ
	6 缶コーヒー（加糖）、炭酸飲料などの甘い飲み物を毎日飲まない	はい	いいえ
	7 お酒を飲まない日が週2日以上ある	はい	いいえ
偏らない食生活を楽しむ	8 なるべく主食・主菜・副菜をそろえて食べる	はい	いいえ
	9 野菜サラダなどの生野菜を毎日1皿以上食べる	はい	いいえ
	10 ゆで野菜、蒸し野菜、野菜の煮物、炒め物などを毎日2皿以上食べる	はい	いいえ
	11 果物を毎日食べる	はい	いいえ
	12 海藻類、きのこ類の入った料理を毎日1品以上食べる	はい	いいえ
	13 色の濃い野菜（人参、ほうれん草、かぼちゃ、ピーマン、ブロッコリーなど）を毎日2種類以上食べる	はい	いいえ
	14 ほぼ毎日、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品をとっている	はい	いいえ
	15 豆腐、納豆、油揚げなど大豆製品の入った料理を毎日1品以上食べる	はい	いいえ
	16 魚の料理を毎日1皿以上食べる	はい	いいえ
	17 揚げ物を毎日食べない	はい	いいえ
うす味の食生活を楽しむ	18 ドレッシングやマヨネーズは、量を気にして使う	はい	いいえ
	19 ひき肉、ベーコン、脂身の多い肉などを使った料理を毎日食べない	はい	いいえ
	20 干物、練り製品（はんぺん、かまぼこなど）を毎日食べない	はい	いいえ
	21 漬物や佃煮を、毎日食べない	はい	いいえ
静岡県ならではの食生活を楽しむ	22 みそ汁、スープなどの汁物は毎日2杯以上飲まない	はい	いいえ
	23 料理の味を確かめてから、調味料を使う	はい	いいえ
	24 急須で入れた緑茶を毎日3杯以上飲む	はい	いいえ
	25 地元の食材（魚、野菜など）を選ぶ	はい	いいえ
	26 四季折々の伝統食を食べる	はい	いいえ
	合計		

《STEP 2》行動目標の設定

自己チェック票の結果で、★が多かった項目のうち、改善できると思う内容に関して、3か月間実施する行動目標を設定し、仲間に宣言（共有）します。

仲間（第三者）に宣言することで、目標達成率が高まります！

◎目標を設定する際のポイント

- ・「なにを、いつ、どのような方法で、どれくらい」を明確にすること
- ・1週間のうち5、6日は実行可能な目標であること

行動目標

--

（参考）栄養・食生活に取り組む方法のヒント

（1）しずおか健幸惣菜

「しずおか健幸惣菜」とは、組み合わせることで栄養バランスのとれた食事につながるおかずのことです。静岡県では、県内の社員食堂やスーパーマーケット等の応募レシピから、検討会での審査を経て、レシピ集を作成しました。

クックパッド「静岡県ちゃっぴーのキッチン」に
レシピ掲載中→

静岡県ちゃっぴー クックパッド	🔍 検索
--------------------	------



しずおか健幸惣菜を売っているお店はこちら

静岡県 健幸惣菜	🔍 検索
-------------	------



（2）賢く食べるためのコツ（厚生労働省）

厚生労働省のe-ヘルスネットには、
賢く食べるためのコツとして、
「食生活のあり方」、「コンビニエンスストアの活用」、
「食生活バランスガイド」などがまとめられています。

賢く食べるためのコツ	🔍 検索
------------	------



チェックシート ～社会参加編～

年 月 日

氏名：_____

○社会参加とは

「社会参加」とは、人と人とのつながりを伴う活動のことです。

静岡県高齢者コホート調査研究の結果、運動と食生活に気をつけていることに加え、社会参加（地域活動）をする人は、長生きである傾向がみられました。

職場だけでなく地域の活動や、趣味の集まりに参加することで、つながりを広げることが大切です。

《STEP 1》 社会参加の振り返り

「はい」・「いいえ」のどちらかに○を付けてください。

		☆	★
社会参加 を楽しむ	1 この3か月間に家族以外の人と運動（スポーツ）やレクリエーションをした	はい	いいえ
	2 この3か月間に家族以外の人とボランティアを行った	はい	いいえ
	3 この3か月間に家族以外の人と食事をした	はい	いいえ
	4 この3か月間に家族以外の人とおやつを食べたり、お茶を飲んだりした	はい	いいえ
	5 地域の組織（自治会、婦人会、PTA、ボランティア等）などに参加している	はい	いいえ
	6 会社やNPO組織等で就労している	はい	いいえ
	7 職場や地域のスポーツ、レクリエーション活動に参加している	はい	いいえ
	8 職場や地域の趣味・文化・教育サークルに参加している	はい	いいえ
	9 防災活動（地域防災訓練、防災組織、消防団等）に参加している	はい	いいえ
絆づくり を楽しむ	10 近所の人と挨拶を交わしている	はい	いいえ
	11 近所の人で、おすそわけや、ものの貸し借りをしてくれる人がいる	はい	いいえ
	12 近所の人で、ちょっとした作業を手伝ってくれる人がいる	はい	いいえ
合計			

《STEP 2》行動目標の設定

自己チェック票の結果で、★が多かった項目のうち、改善できると思う内容に関して、3か月間実施する行動目標を設定し、仲間に宣言（共有）します。

仲間（第三者）に宣言することで、目標達成率が高まります！

◎目標の例

社会参加を 楽しむ	・ 友達を誘って食事に行く ・ ボランティア活動に参加する ・ 地域の活動（地域の清掃活動、防災訓練等）に参加する
絆づくりを 楽しむ	・ 家族や職場の人以外と5人あいさつをする ・ 地元を散歩する ・ 家族や職場以外の人と交流する

行動目標

--

チェックシート ～こころの健康編～

年 月 日

氏名：

《STEP 1》ストレスのセルフチェックと生活習慣の振り返り

1 5分でできる職場のストレスセルフチェック

仕事や職場でのストレスが続くと、よいパフォーマンスを発揮できません。

こころの健康のケアには、自らが心の健康の保持増進のためにセルフケアをすることも大切です。厚生労働省のポータルサイト「こころの耳」では、5分で職場のストレスセルフチェックを行うことができます。（右側 QR コード）

※結果を共有する必要はありません。



2 ストレスのセルフマネジメントのために

生活リズムの乱れは、ストレスへの耐性が落ち、心身に様々な不調が生じます。

生活リズムを正すポイントは、睡眠と食事のリズムです。

毎日の生活の中で「仕事」「休息」「運動」「遊び」の要素をバランスよく保ちましょう。下のチェックポイントの内容について、普段の生活を振り返ってみましょう。

《チェックポイント》

- ☐ 自分なりに仕事へのやりがいや満足感を見いだす
- ☐ 入浴や睡眠で十分な休息をとる
- ☐ 食事は1日3食、栄養バランスに気を付ける
- ☐ 節度ある飲酒を心がける
- ☐ 運動不足の解消に努める
- ☐ 趣味を持つなど、気分転換やストレス解消の方法を見つける
- ☐ 気軽に話せる話し相手をつくる

《STEP 2》行動目標の設定

こころの健康を保持増進するために、3か月間、日常生活で意識する行動目標をチェックポイントの内容を参考にもとに、設定します。

行動目標

（参考）相談窓口について

厚生労働省のポータルサイト「こころの耳」をはじめ、だれでも利用可能な相談窓口が設置されています。窓口の情報を県 HP にまとめましたので、各ページより注意事項をよくお読みのうえ、ご利用ください。（検索：働く人の生活習慣改善プログラム）



実践記録シート

氏名：_____

1 行動目標について

設定したグループの共通行動目標と個人の行動目標を記入し、日々の取組を記録します。
 <グループ（事業所）の共通行動目標>

<個人の行動目標①>

<個人の行動目標②>

<個人の行動目標③>

2 実践記録シートの記入方法

グループの共通行動目標（**共通目標**）、個人の行動目標（**個人①～③**）の欄には、行動目標の実施状況を記入します。

歩数、血圧、体重の欄は各個人で測定した場合に数値を記入します。

				1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
日付・曜日				9/11(月)	9/12(火)	9/13(水)	9/14(木)	9/15(金)	9/16(土)	9/17(日)	
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③	○	○	△					
				○	-	△					
				△	○	○					
				△	○	×					
歩数				5,543	8,250	7,285	11,305	8,134	9,587		
血圧	朝	128/70		123/68		117/58		121/71		124/62	
	夕	120/65		128/66		/		110/68		119/63	
体重				64.8			65.8	66.0			

行動目標の実施状況を記入

○：できた

△：少しできた

×：できなかった

-：実施しない日

左側に収縮期血圧(上)、右側に拡張期血圧(下)を記入

◎家庭で血圧を測定する目的

普段の血圧の状態を正確に知ること

◎高血圧の診断基準（家庭で測定した血圧の場合）

収縮期 135mmHg 以上、拡張期 85mmHg 以上

→この値を超える日が続く場合は、医師に相談しましょう。

◎高血圧の予防

重要な食生活（減塩）が特に重要です

血圧の測定方法は、次のページをチェック！



— 血圧測定で健康管理をはじめませんか？ —

家庭で血圧測定
をする目的は

ふだんの血圧の状態を正確に知ること
昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「仮面高血圧」がわかります。

1 正しい測定方法

測定のタイミング

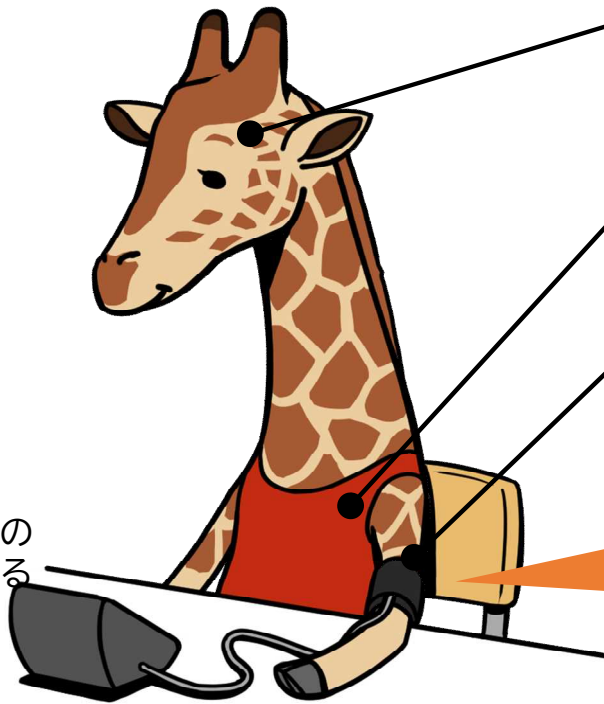
●1日2回(朝・夜)行う

朝

- ・起床後
1時間以内
- ・トイレに
行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の
直後は避ける



測定時のポイント

椅子に座って1～2分
経ってから測定する

薄手のシャツ1枚なら
着たままでもよい

カフは心臓と同じ高さ
で測定する

上腕式が
オススメ

2 血圧の基準値

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	115 未満	75 未満
病院で測定	収縮期	拡張期
	120 未満	80 未満

家庭血圧がこの値
を超える日が続く
場合には、医師に
相談しましょう

高血圧の診断基準		
降圧治療の対象		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	135 以上	85 以上
病院で測定	収縮期	拡張期
	140 以上	90 以上

3 記録をする 測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。

実践記録シート（1か月目）

				1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目		
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()		
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③									
歩数												
血压				朝	/	/	/	/	/	/		
				夜	/	/	/	/	/	/	/	
体重												

				8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目			
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()			
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③										
歩数													
血压				朝	/	/	/	/	/	/			
				夜	/	/	/	/	/	/	/		
体重													

				15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目			
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()			
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③										
歩数													
血压				朝	/	/	/	/	/	/			
				夜	/	/	/	/	/	/	/		
体重													

				22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目			
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()			
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③										
歩数													
血压				朝	/	/	/	/	/	/			
				夜	/	/	/	/	/	/	/		
体重													

				29日目	30日目	31日目
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③			
歩数						
血压				朝	/	/
				夜	/	/
体重						

☆取組状況を見直すため、1、2週間に1回程度は、グループ内で取組状況を確認する機会を設け、声を掛け合いながら取り組みましょう！

☆血压の値は大丈夫？
 高血圧の診断基準（家庭血圧の場合）は、収縮期135mmHg 以上、拡張期85mmHg 以上
 この値を超える日が続く場合は、医師に相談しましょう。

実践記録シート（2か月目）

		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③					
歩数								
血圧	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
体重								

		8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③					
歩数								
血圧	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
体重								

		15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③					
歩数								
血圧	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
体重								

		22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③					
歩数								
血圧	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/
体重								

		29日目	30日目	31日目
日付・曜日		/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③	
歩数				
血圧	朝	/	/	/
	夜	/	/	/
体重				

☆取組状況を見直すため、1、2週間に1回程度は、グループ内で取組状況を確認する機会を設け、声を掛け合いながら取り組みましょう！

☆血圧の値は大丈夫？
高血圧の診断基準（家庭血圧の場合）は、収縮期135mmHg 以上、拡張期85mmHg 以上
この値を超える日が続く場合は、医師に相談しましょう。

実践記録シート（3か月目）

				1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目		
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()		
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③									
歩数												
血压				朝	/	/	/	/	/	/		
				夜	/	/	/	/	/	/		
体重												

				8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目			
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()			
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③										
歩数													
血压				朝	/	/	/	/	/	/			
				夜	/	/	/	/	/	/			
体重													

				15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目			
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()			
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③										
歩数													
血压				朝	/	/	/	/	/	/			
				夜	/	/	/	/	/	/			
体重													

				22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目			
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()			
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③										
歩数													
血压				朝	/	/	/	/	/	/			
				夜	/	/	/	/	/	/			
体重													

				29日目	30日目	31日目
日付・曜日				/ ()	/ ()	/ ()
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③			
歩数						
血压				朝	/	/
				夜	/	/
体重						

☆取組状況を見直すため、1、2週間に1回程度は、グループ内で取組状況を確認する機会を設け、声を掛け合いながら取り組みましょう！

☆血压の値は大丈夫？
 高血圧の診断基準（家庭血圧の場合）は、収縮期135mmHg 以上、拡張期85mmHg 以上
 この値を超える日が続く場合は、医師に相談しましょう。

毎日の習慣に**血圧チェック**を 加えてみませんか？

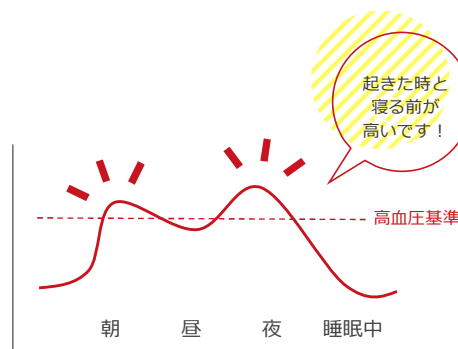
血圧チェックのキーワードは「朝と眠る前」に！

病院や健康診断で血圧を測るタイミングは、お昼のことが多いですね。けれど、血圧は常に変動しているのです。睡眠中は低く、起床後に急上昇し、日中は高い血圧が続きます。夕方から夜にかけて再び低下します。中には、朝や夜に測定してみると血圧が高い場合があります。診察時には高血圧と診断されないことから「仮面高血圧」と呼ばれています。また、夜間の血圧が高いと、高血圧と診断されている人と同じくらい心臓や脳の病気になるリスクが高まることが分かっています。まずはあなたも「朝と眠る前」に血圧チェック。

参加者の声

もともと高血圧で薬を飲んでいますが、自分が測るときにはほとんど同じ値なので、薬で安定していると思っていました。ですが、今日起きてすぐは、意外に血圧が高く（特に寒い日など）、きちんと測定していきたいと思いました。

自分は血圧は正常だと思っていましたが、朝特に下が高めに気が付きました。心配になり、食事に気をつけていたら正常値になったので今後も続けていきたいと思っています。



1日の血圧変動のイメージ



日々の血圧を記録してみよう！

血圧はストレスや運動、睡眠の影響で変動します。寝不足の時は高いなど、生活と関連付けると、健康管理に役立ちます。ドラッグストアや家電量販店で様々なタイプの血圧計が販売されています。自分に合う血圧計を探してみましょう。スマートフォンで血圧をはじめ、身体記録を负担なく取れるツールがたくさんあります。日々の記録をつけて、自分の身体のことを知しましょう！



腕に巻くタイプがおすすめ

とっても便利！



スマホと連携アプリで管理できる機種も！

静岡県で配布している血圧手帳も活用ください！

紙で書くのも手軽



体組成を測ってみよう！

体組成の定期的な測定により、適切な健康管理が可能となります。スポーツジムや健康保険センター等、お近くの施設で測定できます。身近な体組成計スポットを見つけてみましょう！

体組成計がある施設の例



体脂肪率や筋肉量を測れます！



あなたの周りで血圧測定を広めよう！

職場に血圧計を設置したり、家族全員で測りませんか？お互いにサポートしあいながら、楽しく自分の健康を気遣いながら生活することに繋がります。

職場での血圧測定は、健康意識を高め、働く仲間同士が健康を共有する場となり、企業の「健康経営」の観点からも有効です。



家族と一緒に



職場のみんなで

終了時アンケート(参考雛型)

約3か月間の実践お疲れさまでした。今後の参考とするため、アンケートにご協力をお願いいたします。下記の質問の当てはまる回答の□にチェックをつけてください。

問1:生活習慣改善チャレンジ中の3か月間、行動目標はどのくらい実践できましたか。

グループの共通行動目標の実践

- ☐ 確実にできた ☐ 概ね行えた(7割くらい) ☐ 5割くらいは行えた
☐ 3割くらい行えた ☐ 全然行えなかった

個人の行動目標の実践

(実施したテーマの数に合わせて設問を追加してください)

- ☐ 確実にできた ☐ 概ね行えた(7割くらい) ☐ 5割くらいは行えた
☐ 3割くらい行えた ☐ 全然行えなかった

問2:実践記録シート等の記録は、どれくらい行えましたか。

- ☐ 確実にできた ☐ 概ね行えた(7割くらい) ☐ 5割くらいは行えた
☐ 3割くらい行えた ☐ 全然行えなかった

問3:今回チャレンジは、あなたの生活習慣の改善に役立ちましたか。

- ☐ とても役立った ☐ 役立った
☐ 少し役立った ☐ 役立ったと思えない

問4:これからの生活の中で、生活習慣の改善を継続して実践していく自信はありますか

- ☐ とても自信がある ☐ 自信がある ☐ 少し自信がある
☐ 自信がない ☐ まったく自信がない

問5:あなたは、現在のご自分の健康をどのように感じていますか。

- ☐ 健康である ☐ まあまあ健康である ☐ 普通
☐ あまり健康ではない ☐ 健康ではない

問6:そのほか、ご自由に感想やご意見をご記入ください。



運動をはじめる秘訣って？



※脚注：ナッジは心理特性に沿って、望ましい行動を後押しする手法。ナッジ提唱者のR.セイラー教授（米国シカゴ大学）がノーベル賞を受賞したこともあり、世界で注目されています。

まずは目標を宣言しよう!

でも、何をどうやって宣言すればいいのかしら...



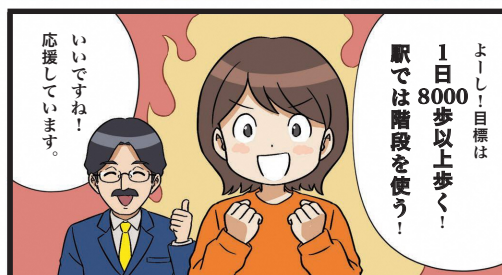
行動する時間と場所を決めておくと効果が出やすいですよ。

①周りの人に直接宣言②SNSで宣言③アプリで宣言のうち、自分にとってやりやすいものを選んでみましょう。

特にアプリは、似た宣言をした人同士で励ましあいながら進められるのでやりやすいかもしれませんね。



＼ あなたも宣言してみませんか? ／



宣言記入欄

みなさんも今、書いてみてくださいね!



コラム

ナッジのほかにも必要なのは?

／ 福田先生に聞く! ／



ナッジで運動の楽しさに目覚めたら、運動の効能にも関心ができます。運動が健康に有益なのは言うまでもありませんが、2020年以降1日の歩数が約600歩減少し、座位時間が増えたことがわかっています。座位時間を減らすとメタボだけでなくうつ病やがんの予防にもなります。コロナ禍では運動不足の解消はより重要です。ナッジ(そっと後押し)でやる気のきっかけづくり、ヘルスリテラシー(健康情報力)で行動がぐっと定着するのです!

福田 洋 順天堂大学大学院 医学研究科先端予防医学・健康情報学講座 特任教授

専門は予防医学、産業保健、健康教育・ヘルスプロモーション、ヘルスリテラシー。山形大学医学部卒業、順天堂大学大学院医学研究科(公衆衛生学)修了。産業衛生指導医、人間ドック健診指導医、日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医、社会医学系指導医、労働衛生コンサルタント、公衆衛生専門家。さんぽ会(産業保健研究会)会長。著書「ナッジ×ヘルスリテラシー—ヘルスプロモーションの新たな潮流」(大修館書店、2022)。働きざかり世代に有効で感謝される予防医療の確立を目指しています。



竹林 正樹

青森大学客員教授

専門はナッジを用いたヘルスケア。立教大学経済学部、米国University of Phoenix大学院MBA、青森県立保健大学大学院博士課程後期修了。ナッジを紹介したTEDxトークはYouTubeで70万回以上再生。ナッジの魅力を静岡県の皆様にもわかりやすく伝えます。

ふじのくに お塩のとりかたをチェック

あなたは、お塩*をとりすぎていませんか？
「血圧が高くないから、塩のとりすぎには気をつけなくていい」と思っていますか。
血圧は、若い頃から徐々に上がっていきます。若い時からの取組が効果的です！

毎日の「お塩のとりかた」が将来の血圧を左右するんじゃないか？

美味しさは塩の量ではないぞ。食材本来の味を活かそうではないか。わしは74歳まで頑張ったぞ。

※お塩：ここでは「食塩（食塩相当量）」を指します。食品などに含まれるナトリウム量から換算します。

江戸時代初期の平均寿命は40歳に満たなかったと言われています。

高血圧は、死亡や要介護の大きな原因である脳卒中や心筋梗塞を引き起こす要因の1つです。また、食塩の多い食品を食べる人に胃がんが多い、との報告もあります。

自分のふだんの血圧がわかりますか？

わかる

あなたの血圧は？

正常血圧の基準値	
収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満 75未満
病院健診で測定	120未満 80未満

正常です

高めです

お塩のとりかたをチェック

まずは…

家庭や血圧計のある施設で、血圧測定を習慣づけましょう！

1食だと2〜3gが目安
食塩摂取の目標量
1日の目標量
男性 7.5g未満、女性 6.5g未満
※高血圧治療の目標量は、1日6g未満！
(日本人の食事摂取基準2025年版)

● 私たちが普段食べているものには、このくらい食塩が含まれています。

外食では…

家庭では…

しょうゆ小袋(5g)使ったプラス0.8g

にぎり寿司(つかけよう油含まず) 2.7g

スープをつけるとプラス1g

チャーハン 2.6g

チキンカレー 3.4g

スープを半分残せばマイナス4.3g!

ラーメン 7.3g

豆腐とわかめのみそ汁 1.5g

ムロアジ干物1枚(140g) 1.9g

さつま揚げ(30g) 0.6g

塩漬け白菜(30g) 0.6g

出典：「塩分早わかり 第5版」、「外食・デリカ・コンビニのカロリーガイド」ポケット版 女子栄養大学出版部

減塩のヒント

● かける前にまず味見！
味をみずに調味料をかけていませんか？まず味を確認し、本当にその味付けで足りないのか考える習慣をつけましょう。よく噛んで味わうことでも、濃い味を足さなくてもいいことに気づけますよ。

● 栄養成分表示で食塩チェック！
食品のパッケージの裏などにある栄養成分表示で、その食品の食塩相当量がわかります。気づかなかつたけれど食塩がたくさん含まれていたなんて食品もありますよ。

● 野菜、果物を上手に取り入れましょう！
カリウムにはナトリウムの排泄を促して血圧を下げる働きがあります。野菜や果物にはカリウムが多く含まれています。新鮮な野菜をモリモリ、果物は適度に食べましょう！

● だしの旨みを感じてみよう！
鰹ぶし、昆布、しいたけなどの天然だしの美味しい味を楽しみましょう。顆粒だし、濃縮だしには食塩が含まれていることが多いので、とり過ぎに注意しましょう。

静岡県の取組は

静岡県 お塩のとりかた で 検索

令和7年1月

発行：静岡県健康福祉部健康増進課
〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6
TEL：054-221-2975

この出版物は、11,000部作成し、1冊あたりの印刷部数は6.8部です。

お塩のとりがたチェック票

あなたの過去1か月間の食べ方について教えてください。各項目1つに○をつけてください。

	①	②	③
1	あなたの食べる量は、同世代の同性と比べてどうですか	少なめ～ ふつう	① 多め
2	あなたが好んで食べている味付けは、外食の味付けと比べてどうですか	うす味	② 同じくらい
3	お寿司やお刺身につけるしょうゆの量はどのくらいですか	少なめ	③ 刺身の 片面くらい
4	食卓で、味の付いた料理に、しょうゆ、ソース、塩、ポン酢などの調味料を使いますか (例:漬物にしょうゆ、干物にしょうゆ、カレーにソースなど)	ほとんど 使わない	④ 味が① 足りない時に 使う ことが多い
5	寿司、炊き込みご飯、チャーハン、丼物、カレーライス、オムライスなど味の付いたご飯類(主食)	週1回以下	⑤ 週2～ 4回くらい
6	ラーメン、うどん、そばなど、主に汁のあるめん類	週1回以下	⑥ 週2～ 4回くらい
7	めん類の汁はどのくらい飲みますか	少し 飲む	⑦ 半分 くらい飲む
8	みそ汁、スープなどの汁物類	1日 1杯以下	⑧ 1日 2杯くらい
9	塩鮭、干物、ししゃも、小魚(しらすなど)	週1回以下	⑨ 週2～ 4回くらい
10	煮物(煮魚、角煮、肉じゃが、筑前煮など)	1日 1回以下	⑩ 1日 2回くらい
11	かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなど練製品	週1回以下	⑪ 週2～ 4回くらい
12	塩辛、佃煮、金山寺みそ、たらこ、明太子、塩昆布など塩蔵品	週1回以下	⑫ 週2～ 4回くらい
13	漬物(梅干し、白菜漬け、キウリ漬け、キムチなど)	1日 1回以下	⑬ 1日 2回くらい
14	せんべい、柿餅、ポテトチップスなどのスナック菓子、ナッツ類など、塩味のお菓子、乾きもの	週1回以下	⑭ 週2～ 4回くらい
15	スーパーコンビニ・お弁当屋さんなどのお弁当・惣菜	週1回以下	⑮ 週2～ 4回くらい
16	ファストフード(ハンバーガー、ホットドック、フライドポテトなど)	週1回未満	⑯ 週1～ 2回くらい
17	インスタント食品(ラーメン、スープ、みそ汁など)	週1回以下	⑰ 週2～ 4回くらい
18	豚カツ、から揚げ	週1回未満	⑱ 週1～ 2回くらい
19	ハンバーグ、メンチカツ、ギョウザ	週1回未満	⑲ 週1～ 2回くらい

◆②、③に○のついた項目にある数字を足して合計点を出します。①は0点です。

◆の項目は、特に注意しましょう!

合計

点

いいね!

0～2点のあなた
青信号

👍

適塩優等生です!

引き続き適塩生活を続けてください。

欠食が多い、菓子パンが食事代わり、という方は、今回「青信号」でも食事全体を見直してみよう。

注意!

3～7点のあなた
黄信号

!

食塩摂取量が やや多めのようです。

「お塩のとりがたチェック票」でどこを減らすことができるか振り返ってみてください。

危険!

8点以上のあなた
赤信号

🔥

食塩摂取量が かなり多いようです。

②、③に○がついた項目の中でどの項目なら改善できるか考えてみましょう。

BMIが25以上の場合は、全体的に食べ過ぎの可能性もあります。

🍌

●「お塩のとりがたチェック票」で、黄色やピンク色の項目の中で、②や③だったところを確認して、③だった人は②へ、②だった人は①へ、変えられそうところを1つでも変えていこう!

●緑色の項目は、調味料の使い方を見直してみよう!

濃い味は変えられない!という人は、量を減らすことでも減塩できるんじゃないぞ!

「お塩のとりがたチェック票」解説コーナー!!

●黄色の項目(No. 1～4)

食塩が多くならないがちな食べ方の項目です。同じ味付けでも、量をたくさん食べる人の方が、身体に入る食塩は多くなります。

●ピンク色の項目(No. 5～17)

食塩をたくさん含む食品や料理の項目です。食べる回数を減らすことで減塩につながります。また、うどんなどめん類には5g前後の食塩が含まれているので、汁を全部飲まないことが減塩に効果的です。

●緑色の項目(No. 18～19)

下味がしつかりついており、さらにソースやケチャップなどで味を足すことの多い料理の項目です。特に、外食や市販の惣菜では多くなります。調理の際の下味の付け方、食べる時のソースなどの付け方で減塩できます。

例えば、豚カツのソースの量でこんなに違います!

大さじ1
(食塩相当量1g)

大さじ2
(食塩相当量2g)

大さじ3
(食塩相当量3g)

減塩クイズ

問題①: ラーメン1杯で、どのくらいの食塩が含まれているでしょうか?
問題②: 日本人の食塩の1日の目標量は何グラム未満でしょうか?

答えは次のページ

◆◆ 心と身体との相談窓口 ◆◆

相談の名称	対象者	相談の対応者	相談方法	相談日程	相談内容	申込み先	URL	備考
こころの健康相談 統一ダイヤル	どなたでも御利用 いただけます (相談無料)	所在地の公的な相談機関の相談員	電話相談	相談機関により異なる 静岡県：精神保健福祉センター 日・祝日 10:00～21:00 月・火 8:30～21:30 水・木・金 8:30～24:00 土 10:00～24:00	メンタルヘルス全般に関する こと	厚生労働省 電話：0570-064-556	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi/kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dialh_tml	月曜日から金曜日の18時30分～22時30分に都道府県及び政令指定都市が心の健康電話相談を実施している場合には、都道府県及び政令指定都市の相談窓口への接続が優先され、相談受付終了後に公益社団法人日本精神保健福祉士協会、公益社団法人日本公認心理師協会に接続されます。
		公益社団法人日本精神保健福祉士協会、公益社団法人日本公認心理師協会		月～金 18:30～22:30				
こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト	労働者やそのご家族、企業の人事労務担当者の方 (相談無料)	産業カウンセラー等	電話相談 SNS相談 Eメール相談	電話・SNS(LINE) 月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00 祝日・年末年始は除く Eメール 24時間受付 (1週間以内に回答)	働くうえでの悩み 職場の人間関係・仕事の悩み・パワハラ・セクハラ・うつなど心の悩み等	厚生労働省 電話：0120-565-455 SNS: LINE友達追加 メール: サイト設置のメールフォーム	https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/	
働く人の悩み ホットライン	どなたでも御利用 いただけます (相談無料)	産業カウンセラー等	電話相談	月～土 15:00～20:00 祝日・年末年始は除く 一人1回30分以内	職場、暮らし、家族、将来設計など、働くうえでのさまざまな悩み	一般社団法人日本産業カウンセラー協会 電話：03-5772-2183	counselor.or.jp/consultation/tabid/298/Default.aspx	
よりよいホットライン	どなたでも御利用 いただけます (相談無料)	専門相談員 (NPO等民間団体と連携)	電話相談 FAX相談 チャット相談	電話・FAX 24時間年中無休 チャット 毎日16:00～22:00	悩み全般 暮らしの中での困りごと・悩み、性別の悩み、DVなど女性の相談、つらい気持ちを聞いてほしい等	一般社団法人社会的包摂サポートセンター 電話：0120-279-338 FAX: 0120-773-776 チャット: サイト設置のチャットフォーム	https://www.since2011.net/yorisoi/	岩手県・宮城県・福島県から電話する場合は、以下の電話番号から電話してください。 電話：0120-279-226
いのちの電話	どなたでも御利用 いただけます (相談無料)	ボランティア相談員	電話相談 ネット相談	全国 ・フリーダイヤル 毎日16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌8:00 ・ナビダイヤル 10:00～22:00 ・ネット相談 24時間受付 ・ネット相談 毎日12:00～21:00 ・浜松 日～火・祝 10:00～22:00 水～土 10:00～24:00 第2・4土 24時間 ポルトガル語：毎週金19:30～21:30	自殺予防 様々な困難や危機があつて自殺をも考えている等	一般社団法人日本いのちの電話連盟 電話：0120-783-556(フリーダイヤル) 電話：0570-783-556(ナビダイヤル) ネット: ネット相談の「新規登録」ページより ・静岡いのちの電話 電話：054-272-4343 ・浜松いのちの電話 電話：053-473-6222(日本語) 電話：0120-428-333(ポルトガル語)	https://www.inochinodenwa.org/	ネット相談は、1週間(最大6か月)に3回までの回数制限あり。

事業所代表者、健康経営・健康づくり担当者の皆様へ

働く人の生活習慣 改善プログラム

静岡県から
ご提案

イキイキと元気な職場 目指しませんか？

静岡県では、事業所従業員の方の望ましい生活習慣を獲得できるコツとして、
働く人の生活習慣改善プログラム を作成しました。

健康診断の結果がなかなか良くならない…

血圧が高い方やメタボリックシンドロームの方は年齢と共に増加します。
これらの予防・改善に重要なのは、生活習慣の改善ですが、一人で継続するのは難しいもの…
このプログラムは、事業所みんなで取り組み、望ましい生活習慣の獲得を目指します。



健康づくりの取組をしたいけど、企画が大変…

小さい事業所でもすぐに取り組める内容になっています。
取り組むテーマを決めて、資料をダウンロード・印刷すれば、簡単に実施できます。

プログラムのポイント

4つの取組テーマ

取組テーマは、運動、食事、社会参加。
さらに、近年大きな健康課題となっている「こころの健康」の4つから選択できます。

準備が簡単

取組テーマを決めて資料を印刷するだけで準備は完了。
システム等の設定は必要ありません。

豊富な健康情報

取組テーマごとのヒントを紹介。
推奨取組期間は3か月。
健康について事業所全体で考えてみましょう。

詳しくは県HPを
ご確認ください。

静岡県 生活習慣改善プログラム

🔍 検索

静岡県健康福祉部健康増進課 054-221-2779



働く人の生活習慣改善プログラム

<令和7年1月 第三版>

発 行 静岡県健康福祉部健康局健康増進課健康増進班
〒420-8601 静岡県静岡市葵区追手町 9-6
TEL 054-221-2779

監 修 井上 邦雄（静岡産業保健総合支援センター 所長）
尾島 俊之（浜松医科大学健康社会医学 教授）

※敬称略。50音順。