

私の健康への取り組み

新年あけましておめでとうございます。千葉事業所 環境安全G H.Aです。

新年最初の投稿で恐れ多いのですが、今回の執筆を機に、ここ数年で自分の健診結果が改善されてきた理由を考えてみました。結論としては、よく言われていることを如何に継続・習慣化することが大切かということになるかもしれませんが、しばしお付き合い願います。

継続・習慣化出来たこと

- ① 規則正しい生活（毎朝4時前後起き）：習慣化すると目覚ましのアラームが不要になりました。休日でも、夜更かししてもほぼ同じ時間に目が覚めます。
- ② 毎朝の体重を測定・記録：記録忘れ防止にスマホ撮影し、後から記録を付けることで継続出来るようになりました。
- ③ 3食の食事を取る、間食（おやつ）を大幅減：職場で貰うおみやげやお菓子は、持ち帰れるものは家で家族とシェア。結果として、間食しても、夕食で調整できますし、間食自体が減りました。（脳のためにもゼロではないです。）

②の体重測定は、特定保健指導時は、指導期間だけ、記録しておりましたが、年間を通じて継続することにしました。最初は、付け忘れが多かったですが画像で記録することで、毎朝のルーティーンとして定着でき、ここ2年くらいは、面倒とすらも思わなくなりました。

継続して測定することで、飲みすぎ・食べ過ぎ、運動少なすぎが傾向で判るので、自制心が働き、体重が維持出来るようになりました。とは言うものの、これだけでは、BMI値は不十分でした。過去には、ポケモンGOをしつつ公園巡りをしていましたが、歩きスマホの観点からやめた結果、インプット（食事）とアウトプット（運動）のバランスが悪くなりました。（体重増加）

他に変わる継続出来る運動習慣がなかなか見つからず、結局のところ、ご褒美をチラつかせた目先にニンジン作戦で歩く習慣化を現在は実行しています。

- （1）スマホに au ウェルネスという歩数や体重記録などでポイントが貯まるアプリを導入

⇒ポイントでプレゼント抽選の結果、コンビニで交換できるコーヒーや飲料券、2,000円のauPAYポイントが当たったりしたので、モチベーションアップ。ポイントが貰える歩数にちょっと未達だと、ポイントを貯めようと家に帰ってから、ちょっと歩きに行ったりするようになりました。

(2) 蘇我スポーツ公園での JAPAN JAM や ROCK'IN JAPAN などの野外フェス鑑賞（音楽とお酒と食事のご褒美）



歩数的には、1日に2万歩程度で、フェス会場でご褒美のビールとつまみでカロリー的にはプラスマイナスゼロ?かもしれませんが、会場で飛び跳ねたり、手を振りまくるので、翌日以降に筋肉痛になるくらいの運動ができていますので、自分的には良しとしています。



まだまだ、運動が足りていないので、令和6年も目先にニンジン作戦2で継続出来ることを増やしていこうと思っています。

千葉事業所 環境安全 G

H. A