



Good Health Compass

禁煙で未来の健康づくり

「健康こんぱす」は、

#健康に過ごす #心を整える #体を動かす

#栄養をとる #暮らしを楽しむ

を指針に、健康な生活につながる
さまざまな情報を毎月お届けしています。
「健康こんぱす」をぜひご活用ください。



健康に過ごす
Healthcare

生活習慣病を知る 高血圧の盲点

日本では20歳以上の約2人に1人が高血圧です。血圧を上げる要因は、日々の生活習慣に潜んでいます。また、高血圧は放置すれば脳卒中や心筋梗塞を引き起こす怖い病気ですが、健康診断では見つからない場合があります。こうした高血圧の盲点を理解し、予防や改善、早期発見に取り組みましょう。



心を整える
Mental health

こころが和む4コマ漫画

「ご機嫌さん」になろう♪
こころと時間に余裕を生み出す
コツ

ストレスフルな日々、ちょっとした和みを。肩の力を抜いて「ご機嫌さん」になる方法を4コマ漫画といきもの式アドバイスで紹介します。
時間はたっぷりあったはずなのに、なぜか締め切り直前までバタバタしていませんか？今回はこころと時間に余裕を生み出すコツをお伝えします。



体を動かす
Fitness

働く世代の体調を改善<第2回>

ゆるケア体操
自律神経を整える

肩が凝った、腰が痛い、気分が優れないなど、働く世代が抱える心身の不調は運動で軽減できます。シンプルな動きで、仕事中的気分転換や自宅でテレビを見ながらなど、手軽にできる「ゆるケア体操」を一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事の黒田恵美子さんに教わります。今回は「自律神経を整える」をテーマに体操をご紹介します。動画などを参考にして、その場で体を動かしてみましょう。



栄養をとる
Diet

正しいダイエットの知識 何が正解？ 食べる順番

食事の最初に野菜を食べる「ベジファースト」、たんぱく質を最初に食べる「たんぱく質ファースト」は、血糖値の急上昇を抑えて手軽にダイエットができる話題になりました。しかし、これらの食事法は血糖コントロールに効果があるものの、ダイエットに直結するわけではありません。食事のとき、どのような順番で食べればよいのか正しい知識をアップデートしましょう。



暮らしを楽しむ
Life

10年後に後悔しないために!

一生モノの
「お金が貯まる仕組み」を作る

親しい友人や同僚の間でも、お金の話題は避けがちになるもの。「まだ若いし、貯蓄は先の話」と自分を納得させていませんか？その油断こそが10年後に埋められない大きな格差を生む原因となります。20～30代は、「時間を最大の味方にできる」ゴールデンタイムです。まずは現状を知り、最初の一步を踏み出すための地図を描きましょう。

