

生活習慣は体調管理の源

運動不足・食事の偏り・過度の飲酒など、生活習慣の乱れは体調不良の原因になります。体調不良を起こすと注意力や判断力が低下し、作業中のケガや通勤中の事故を起こしやすくなります。日々の健康を維持するために、まずは生活習慣を見直しましょう!

●生活習慣が乱れるとどうなる?

生活習慣が乱れると・・・

疲労がたまるなどから体調不良を起こし、危険に対する注意力や判断力が低下します。



注意力・判断力が低下すると・・・

周囲の確認などがおろそかになり、作業中のケガや通勤中の事故を起こしやすくなります。



●生活習慣をどのように見直せばよい?

1.運動

今より身体を動かす時間を増やす

10分多く歩いたり階段を利用するなど、身体を動かす時間を増やしていきましょう。スポーツや筋トレが含まれると、なお効果的です。身体を動かす時間は少しずつ増やしていき、無理をしないことが大切です。



2.食事

主食、主菜、副菜をバランス良く摂取する

単品では栄養バランスが偏りがちになり、身体に必要な栄養が不足することがあります。主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランスよくとりましょう! ヨーグルトなどの乳製品やみかんなどの果物も組み合わせると、なお効果的です。



主食

ごはん・食パン・めん類など

主菜

魚・肉・卵・大豆など

副菜

野菜・きのこ・海藻など

3.飲酒

過度の飲酒、就寝前の深酒を控える

個人差はありますが1日の目安はビール500ml程度（女性や高齢者は約半分）が適度な飲酒とされています。過度の飲酒は体調不良、就寝前の深酒は睡眠の質を低下し疲労がたまりやすくなるため、不注意によるケガを起こしやすくなります。

飲むなら1日これくらいに

ビール



中びん1本500ml

日本酒



1合180ml

できるところから生活習慣を見直し、身体の健康を維持しましょう!



★今月の安全衛生川柳～バランス良い食事と質の良い睡眠は健康維持に大切です!

食事と 睡眠とって 事故は無し

北大阪支店 スタッフさんの作品

※安全衛生川柳を募集しています。詳しくはトコトコランドをご覧ください。