

○総務課長の一日（表1）

4:30 起床
6:00 朝食 ご飯、味噌汁、納豆など
6:30 出勤
12:00 昼食 カップラーメンまたはサンドイッチ
15:00 間食
18:00 間食 カップラーメン
19:00～21:00頃 退勤
20:00～22:00頃 夕食 おかず(野菜多め)、味噌汁
22:30～23:00頃 就寝

○生活習慣

喫煙	なし
飲酒	ビール 350ml×3本 / 土日のみ
間食	日中にお菓子、夕方にカップラーメンを食べる。
運動	砂糖入り缶コーヒー 3本 / 日飲む 通勤等で 6,000～7,000 歩 / 日は歩く

当協会は健康経営を経営の基本とし、日々から職員の健康増進に取り組んでいます。総務課は、健康経営の推進部署で、総務課長である私は、その見本であります。しかし、今年2月の人間ドックでは、生所見がみられました。私は、総務課長という立場で、また、年齢的に

活習慣病項目に多くの所見がみられました。私は、総務課長とい

う立場で、また、年齢的に

4:30 起床

6:00 朝食 ご飯、味噌汁、納豆など

6:30 出勤

12:00 昼食 カップラーメンまたはサンドイッチ

15:00 間食

18:00 間食 カップラーメン

19:00～21:00頃 退勤

20:00～22:00頃 夕食 おかず(野菜多め)、味噌汁

22:30～23:00頃 就寝

○現状からの問題点・課題

○現状からの問題点・課題

○適正なエネルギー量へ

○食事改善のステップ

○運動不足

○カップラーメンや菓子類、甘い飲料の摂取

○残業が多く、夕食が遅い

○運動不足

○アドバイス、目標は

○スムーズを整える

○ステップⅠ 食事のリズムを整える

○ステップⅡ 食事以外のエネルギー摂取を減らす

○ステップⅢ 食事から

○スムーズを整える

○スムーズを整える