



RIZAP
トレーナーが伝授



日本ガイシ健康保険組合×RIZAP 動画付き特別コラム

生活習慣を振り返ろう！ 健康と向き合う

私たちの体は食事、運動、睡眠、喫煙、飲酒など、
「生活習慣」の積み重ねで作られています。
生活習慣病を予防するために、まずは今の生活習慣を振り返り、
現在と未来の自分の健康と定期的に向き合っていきましょう。

その場で手軽に運動不足解消！ ジャンピングジャック



Step ①

両足を閉じ、
両手を横に広げる。



Step ②

ジャンプをして両足を横に大きく
開き、両手を頭の上で合わせる。



Step ③

元の姿勢に戻り、
リズムよく動作を繰り返す。

まずは動画でフォームを確認

▶Point!

呼吸は止めずに、リズムよく行っていきましょう！



◀一緒にチャレンジ！

※本動画の視聴期日は2026年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

自分は大丈夫! と思っていませんか? 実は怖い…生活習慣病

生活習慣病とは、「食事」「運動」「睡眠」「喫煙」「飲酒」などの生活習慣が原因で起こる疾患を総称したものです。

日本人の三大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患をはじめ、身近なものでは高血圧症・脂質異常症・肥満症・高尿酸血症・糖尿病・アルコール性肝疾患・脂肪肝・歯周病なども生活習慣病であるとされています。

多くは自覚症状のないままじわじわと進んでいくと言われており、体に不調を感じて病院に行ったときには命に関わる事態になっている…ということも少なくありません。

「まだ若いから大丈夫」「元気だから関係ない」と思っている人ほど実は注意が必要なのです!

生活習慣を振り返ってみましょう 生活習慣チェック

全 12 問、あてはまる項目に○をつけてみましょう!

食生活チェック

- 忙しくて食事を抜くことがある
- 食べるのが早い/ゆっくり食べる時間がない
- 野菜料理を食べるのは1日1回以下だ
- お酒をほぼ毎日飲んでいる

糖質摂取度チェック

- ラーメン、パスタなどの炭水化物をよく食べる
- つい大盛りを頼んでしまう
- 間食にお菓子を食べてしまう
- 21時以降に何か食べる

生活習慣チェック

- 1日の歩数が8000歩以下
- スポーツや趣味など、運動を実践するのが週2回より少ない
- 平均睡眠時間は6時間以下だ
- 喫煙をしている

○の数が全部で…

[0~3個だった方]

優等生タイプ

→健康への意識が素晴らしいです。
○の数を更に減らしていきましょう!

[4~8個だった方]

危険信号タイプ

→「最近太ってきたな…」「コレステロール値や血圧などの数値が上がってきたな…」と感じている方がこのタイプに当てはまりやすいです。
○の数を減らして、優等生タイプを目指しましょう!

[9個以上だった方]

要改善タイプ

→今のままの生活習慣を続けていると、お腹が出てくるなどの体の見た目が変わるのはもちろんのこと、生活習慣病のリスクが上がってしまう可能性が考えられます。
生活習慣をまずは見直し、できることから徐々に改善して少しずつ○の数を減らしていきましょう!

健康的な生活習慣を目指すための8箇条!

「食事」「運動」「睡眠」「喫煙」「飲酒」との正しい向き合い方

- ① 適度な運動を毎日続けよう(まずは1日10分からでもOK!)
- ② 喫煙を控えよう
- ③ 三食バランスよく食べよう
- ④ 油っぽい食事や濃い味付けを減らそう
- ⑤ 野菜や海藻・きのこをたっぷりとりよう
- ⑥ お酒は適量を守るか、飲まないようにしよう
- ⑦ 毎食後に歯を磨こう
- ⑧ 規則正しい睡眠で十分な休養をとろう

この中からまずは「これならできる!」と思うことから大丈夫。いまの自分の生活習慣を改善していく第一歩として少しずつでも変えていきましょう!

RIZAP 語録

今からはじめるが一番早い!

もっと前に~していたら、あのとき~していれば…と、「たら」「れば」が口ぐせになっていませんか? 未来は今日から変わるもの。未来を変えるためには、今からはじめるのが一番の近道です。

トレーナー 野田 幸

