

保健師コラム

(2025年 新春号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

新年明けましておめでとうございます。今年は、「巳年」です。新しい物事や考え方に触れて、蛇が脱皮して成長するように、より豊かに成長できる素晴らしい1年となることを願っています。

さて、長い連休中に美味しいものを食べすぎて体重が増えてしまったのではないかと心配になりますよね？新年の誓いに「今年こそダイエットを成功させるぞ！」と決意している方もいるかもしれません。皆さんは、決意をただで満足したり、ダイエットを実行して3日で挫折してしまうなんて経験はありませんか（私は経験があります！）。沖縄県における肥満者の割合は男性が41.6%、女性が24.8%で、全国平均（男性33.0%、女性22.3%）を上回っていることが明らかになっています（2021年度県民健康・栄養調査から）。もちろん痩せていることが良いことではなくて、どのような体型であってもその人の掛け替えのない個性の一つであり、そのままの自分を受け入れて尊重することが重要だと思っています。そのうえで、健康的な適正体重を目指すことは、生活習慣病予防やウェルネスの向上という観点からも大切です。

では、健康的なダイエットを成功するポイントについてご紹介します。ダイエットを決意すると、「今日から〇〇ダイエットを始めよう！」「今日から夕食を抜こう！」と、すぐに行動に移りがちですが、まず始めなくてはならないことは、ダイエットの「準備と心構え」です！そこで最初に、ダイエットをするための理由を考えてみましょう。例えば、「健康診断の結果が良くなかった」「階段を上るのがつらい」「昔、着ていた服をもう一度着こなしたい」等思いつくことをなんでもリストアップしてみます。「なぜ体重を減らしたいのか？」具体的な理由を自分に問いかけてみるところから始めてみます。どんなことでも自分が本当に必要性を感じていないと、目標達成のための行動を継続することは難しいですね。逆に本当に痩せたい具体的な理由が明確になると、自分自身も納得してダイエットをスタートさせる事が出来ます。その次に、「具体的な目標（何キロ・何センチなど数値化する）」と「無理のない期間」を決定します。そして職場の同僚など同じような目標を持った人たちと一緒に励ましあい・競い合いながら行うことも効果的です。今年チャレンジを考えている方は、実行をする前に、自分としっかり向き合い、準備と心構えについて考える時間を設けてみてはいかがでしょうか？

来年度、沖縄産保では職場で実施可能なウェルネスチャレンジ企画を構想中です。ぜひ一緒に楽しみながら職場で出来るヘルシー大作戦を考えてみませんか？（参考：心理学の先生が教える「読む」だけダイエット著東京成徳大学臨書心理学科教授市村操一・小澤まや）

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)