

タック健康人間宣言

2021年12月号

株式会社タック 総務部



あっという間にクリスマスがやってきました！
冬の風が肌をつき刺す季節になってきましたね
そしてなんと2021年も残り1か月です。
みなさん今年やり残したことはありませんか～
2021年の締めくくりです。



健康に気を付けて元気に新年を迎えましょう(〇〇)
そんな今年最後の「タック健康人間宣言」は今年1年かけて特集
してきた、「睡眠・運動・食事」についての総集編！

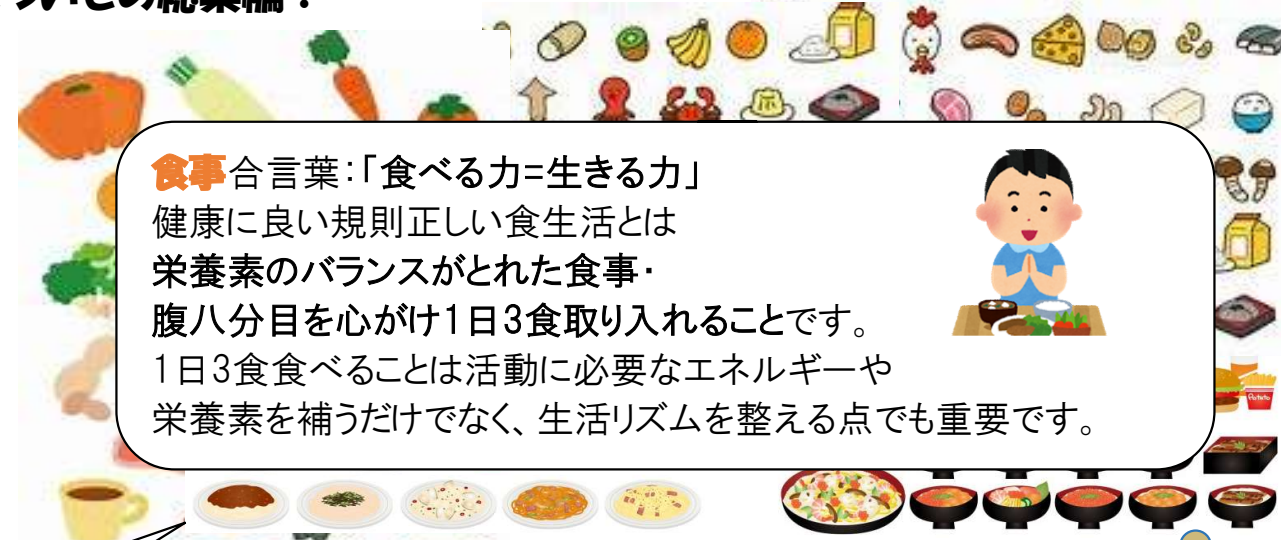


運動合言葉:「”3メッツだあ～」

運動には、次のような効果があります。
肥満の解消や予防・生活習慣病の予防。
体力を維持・向上
体の働き(生理機能)を良くする
ストレスの解消



運動は、汗を流す喜びを与え、体力の向上によっ
て健康観を充実させ、日常生活のストレスから解放
する効果があるよ！



食事合言葉:「食べる力=生きる力」

健康に良い規則正しい食生活とは
栄養素のバランスのとれた食事・
腹八分目を心がけ1日3食取り入れることです。
1日3食食べることは活動に必要なエネルギーや
栄養素を補うだけでなく、生活リズムを整える点でも重要です。



2021年 タック健康影レンジャー 今年度最後のインタビュー！

睡眠合言葉:「人生の1/3は睡眠！」

睡眠には
脳や身体の休養・疲労回復・免疫機能
の増加

記憶の定着・感情整理

など多くの重要な役割があります。
うまく睡眠不足を解消し、体内リズムをコ
ントロールして、
生き生きとした毎日を過ごしましょう！



食事は1日3食とし、毎日同じ時間帯に！
毎食のエネルギー量は
朝:昼:夜を3:4:3(または3:3:4)の
割合にするのが理想的。
夕食の量が多かったり、
寝る2時間前の食事は肥満の原因に…



「お知らせだチュ」
タック健康人間宣言も、2年が過ぎましたでチュ～
来年も、タックのみんなと健康人間宣言していくでチュ～
応援よろしくお願いでチュ。



今年度ご拝読ありがとうございました
来年も楽しみにしてください～

文責:八幡・松山

今でもバリバリ働いているワシの健康法を教えるわ！
それはズバリ！規則正しい生活を送るこっちゃな。
毎日会社に来て仲間といろいろ話をして、
仕事もして充実した生活を送ることが

一番の健康やわな～(〇〇)!

病気をしたタイミングでタバコもやめたしな！
あとは、家では**ワイフ**のいう事をよく聞く
ことやな！休みの日は仲良く一緒に買い物
にでかけるでえ(〇〇)
まだまだ元気に頑張るでえええ!!!

