

個人事業主が安心・安定して仕事をするために

こころもからだも心地よく

ライフスタイル・チェックシート

Information

For Your Body and Mind and Heart

こんにちは。

個人事業主として日々がんばるあなたへ。

仕事に集中するあまり、つい自分のことを後回しにしてしまうこと、ありませんか？

こころとからだの健康は、あなたの毎日と仕事を支える大切な土台。こころとからだのバランスが崩れると、集中力や創造力が低下し、パフォーマンスに影響が出てしまいます。

このチェックリストは、今の自分の状態を穏やかに振り返るためのものです。短い時間で簡単なリストですが、定期的を書くことで、快適に過ごすためのヒントが見つかるはずです。無理をする前に、今の自分をちょっと気にかけてみませんか？

For Life

- どんな時に、どんな不調が出やすいですか？
- ここ3か月、何か変化したことはありますか？
- ここ3週間、何か気付いた変化がありますか？
- ここ3日間、何か変化がありますか？
- 変化に、何か対応しましたか？

これらの質問に
答えてみましょう。

2, 3か月に一度
ご自分の過ごし方や
体調について
振り返ってみましょう

For Life

これらの質問に
答えてみましょう。

2, 3か月に一度
ご自分の過ごし方や
体調について
振り返ってみましょう

相談したい場合、相談先のメドが付いてますか？

こうすると体調がよくなる、という方法、
幾つか持って・知ってますか？

この2ヵ月間または3か月間、
あなたは趣味に費やす時間がどのくらいありましたか？

For Body

個人事業主が無理なく健康を維持するために～
個人事業主は、自分の体が資本です。

健康を整えることで、
仕事のパフォーマンスも向上し、
毎日を快適に過ごせます。

このチェックリストを
活用して、日々の習慣を見直し、
無理なく健康管理をしていきましょう。

1. ゆるゆる健康チェック
2. 体のメンテナンスチェック
3. からだの状態(女性向け)
4. からだの状態(男性向け)

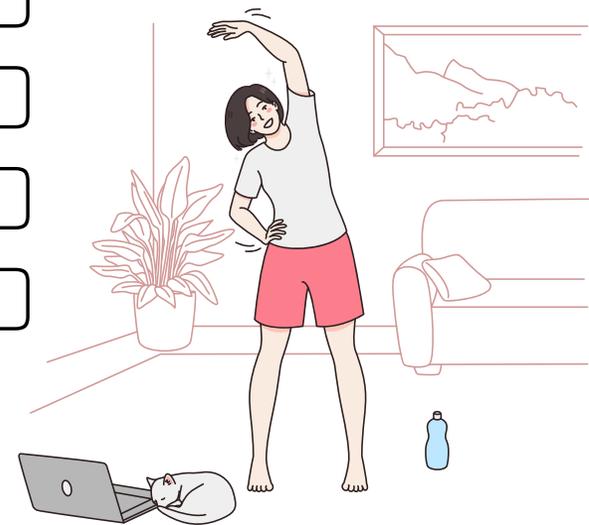
ゆるゆる健康チェック

- 睡眠時間：平均、6時間以上
- 深い呼吸をしている：呼気は吸気の2倍で
- 日焼け予防している：美容保持&疲労予防に大切(年間)
- 食べ方：ビタミン・ミネラルをたっぷり
白砂糖・精製塩を避け、白小麦粉は控えめに
- 飲み方：水をたっぷり、ちょこちょこ飲む
今飲んでいる量の維持、できたら1日1.5ℓ(個人に合う量あり)
- 体を動かす：有酸素の動き、無理なく動かす
- 排泄：しっかり汗を出すことがある
- 質のいい便が出ている
- 適切な排尿：1日5~7回程度が目安
- 入浴：できたら就寝2時間前にお湯に浸かる
- Awe(オウ)体験：人知の及ばない広い世界に触れる



からだのメンテナンスチェック

- ストレッチや軽い運動を定期的にセルフケアしている
- 疲れを感じたときは、整体やマッサージ、エステ、ジムなど
早めに対処している
- 姿勢を意識し、猫背や肩こりを防ぐようにしている
- 眼精疲労を感じたら、目の体操や温めるケアをしている
- からだが冷えすぎないように気にかけている
- 月に1回は、自分の体の調子を振り返る時間を持っている
- 更年期について、自分の状態を把握・確認している
- 疲労がたまってきたと感じたら、早めに休養している
- 定期的に血圧や体重を測定している
- 何か不調を感じたら、専門家や医療機関に確認・相談している



からだの状態～女性向け

	強	中	弱	無
<input type="checkbox"/> 顔がほてる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 汗をかきやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 腰や手足が冷えやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 息切れ、動悸がする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 寝つきが悪い、または眠りが浅い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 怒りやすく、すぐイライラする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> くよくよしたり、憂うつになることがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 頭痛、めまい、吐き気がよくある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 疲れやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

厚生労働省女性の
健康推進室

ヘルスケアラボ



アクセスすると、
「更年期障害」
判定ができます



からだの状態～男性向け

- 1.性欲の低下がある
- 2.元気がなくなってきた
- 3.体力あるいは持続力の低下がある
- 4.身長が低くなってきた
- 5.「日々の楽しみ」が少なくなったと感じる
- 6.もの悲しい、または怒りっぽい
- 7.勃起力が弱くなった
- 8.運動する能力が低下した
- 9.夕食後、うたたねをすることがある
- 10.作業の能力が低下した



↑↑↑
アクセスすると、
「男性更年期障害」
判定を見ることができます。



For Mind and Heart

こころの健康、ちゃんと気にかけていますか？

個人事業主として忙しい毎日を過ごすあなたへ。

仕事に追われて、知らず知らずの内に無理をしてしまうこと、ありませんか？
特に、じぶんのこころの状態を見つめる時間、あるでしょうか。

たまには「今の自分はどう感じているかな？」と

思いめぐらす時間があるところのリラックスに繋がっていきやすいもの。

こころの状態は、事業に直結しますので、

こころを見つめる時間、大切ですね。

こころのときどきチェック

この1カ月間

- ◆いちばん楽しかったことは？
- ◆いちばん生きていると実感したのは？
- ◆自分がいちばん好きと思えたことは？
- ◆いちばん怒ったことは？
- ◆いちばん悲しかったことは？
- ◆ここまで書いて(思って)みて、気づいたことは？



こころのときどきチェック

◆どんな時に、どんな気分になりやすい？

◆どういう人が苦手？

ー苦手な人の、特にどういうところが苦手？

◆どんな人とつきあいやすい？

ーその人とつきあいやすいのは、どんなところ？

◆これからの人間関係でたいせつにしたいことは？

このように、自分が思ったり感じたりしたことを思い浮かべたら、

今、思うこと・感じていることはどんなことでしょうか？

そして、自分がどうしたいか定期的に感じてみるといいですね



こころのセルフチェック 「マズいな」のサイン

- ちょっとしたこと、イライラしたり怒ったりする
- ちょっとしたこと、驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、なかなか浮上しない
- 人づきあいが面倒になり、避ける
- 人の名前やちょっとした記憶が思い出せない
- 笑うことが少なくなった・なくなった
- 何事につけやる気が出ない、おっくうになった
- 肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、寝つきが悪い、夜間や朝方に目が覚める、食欲低下、食べ過ぎ、めまい、耳鳴り、下痢、便秘など、今までになかった症状が出る

3つ以上にチェックが付くようなら、相談や受診を考えてみましょう



Profile

プロフィール

◆事業企画・実施運営・評価:30年間
保健医療分野の事業企画、プロジェクト運営、
専門家への事業企画研修に携わる

◆健康相談実績約3万人:30年間
保健医療専門職(保健師・看護師)
大学病院・行政・企業の保健医療現場、
医療専門職養成、現任研修講師等

◇地域でのこころとからだの健康、
“女性の健康”のミニワークショップ、
講座等多数

山崎明美

花開くビジネス設計 BLOOM BIZ

事業基盤構築構築コンサルタント

パーソナルヘルス・コンシェルジュ®

★事業基盤構築コンサルタント★

体力まかせ・時間まかせでない
年齢を経て体力が落ちても回る
ビジネスづくりをサポート

伴走型マンツーマン・コンサルティングで

「自分の人生を生きる選択」「生きる基盤を整える」
ことも含めた丁寧なサポートが好評。

保健医療専門職としての知見から

クライアントのこころとからだの健康サポート&
介護のマインドセットや情報提供等のサポートも。

Thank you

@2025vialabo_bloombiz