

2022年秋の健康チャレンジキャンペーン コース案内

A. 毎日朝食

コースのねらい

- 朝食は1日の活力源。朝食を食べないと脳の働きも悪くなります。
- 毎日朝食をとることで体のリズムが整います。

チャレンジ内容

- 毎日朝食をとる。

達成したら
7ポイント(1日)



朝食の4つの効果

- ・「ドカ食い」による肥満を防ぐことができる。
- ・代謝を高め、太りにくくなる。
- ・胃腸の働きが良くなり、便秘が解消される。
- ・脳が活発になり、集中力が増す。

B. 毎日野菜

コースのねらい

- 野菜が不足しがちな方、ご飯や麺類、脂ものをとりすぎる方の食習慣改善。
- 外食やコンビニ食が多く、食事のバランスが気になる方におすすめします。

チャレンジ内容

- 毎日野菜(小鉢1皿分)を食べる。

達成したら
7ポイント(1日)



野菜の効果

- ・ビタミンやミネラルの供給。
- ・カロリーや脂肪が少ないので、肥満予防につながる。

C. 毎食後歯磨き

コースのねらい

- 正しい歯の磨き方をマスターして、健康な歯を残しましょう。
- 自分の歯でよく噛むことは筋肉の衰えを防ぎ、脳の動きを活発にします。

チャレンジ内容

- 毎食後、歯磨きをする。

達成したら
7ポイント(1日)



歯磨きの4つの効果

- ・虫歯や歯周病を予防できる。
- ・歯を守ることで、全身の健康状態をよくする。
- ・口臭の予防・改善になる。

D. 睡眠6時間以上確保

コースのねらい

- 睡眠不足は、放っておくと体調不良を招き、眠気や集中力の欠如から仕事上のミスや事故を起こしかねません。
- 自分でも工夫し、十分な睡眠を得るために積極的に取り組みましょう。

チャレンジ内容

- 毎日6時間以上の睡眠をとる

達成したら
7ポイント(1日)



睡眠6時間以上確保の効果

- ・疲労回復し、気力、集中力が増す。
- ・精神的なストレスから回復する
- ・メタボの予防になる。

E. 階段を使う

コースのねらい

- 誰もが無理なく簡単に取り組める、階段の昇り降り健康づくりを。
- ふだん運動不足の方、短時間で効率的に筋力アップしたい方におすすめです。

チャレンジ内容

- 1日10階分以上階段を使う。(昇りでも降りでも可)

達成したら
7ポイント(1日)



階段を使う4つの効果

- ・足腰の筋肉が鍛えられる。
- ・基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼させやすくなる。
- ・メタボリックシンドローム、糖尿病の予防になる。

F. 1日30分運動

コースのねらい

- 運動はストレス解消の手段であることはもちろん、健康増進にも欠かせないもの。
- テニスやゴルフ、水泳など、お好みの運動を行い、気持ちのいい汗を流しましょう。

チャレンジ内容

- 運動を1日30分以上行う。

達成したら
7ポイント(1日)



運動の4つの効果

- ・体が鍛えられ、運動能力が上がる。
- ・血糖値、血圧が改善する。
- ・ストレスの解消になる。

ウォーキング

コースのねらい

- 誰もが無理なく行えるウォーキングで健康づくりを。
- 運動不足を感じている方、肥満気味の方、血圧や血糖値が高めの方におすすめです。

チャレンジ内容

- 1ヶ月に1日平均1万歩(又は7千歩)以上歩く

達成したら
1日平均1万歩:600ポイント
1日平均7千歩:400ポイント
(1ヶ月)



ウォーキングの4つの効果

- ・糖尿病やメタボリックシンドロームを予防する。
- ・足腰の筋肉が鍛えられ、転倒防止になる。
- ・うつ病の予防に効果的。

体重測定

コースのねらい

- 生活習慣病が急増している背景に大きく関係している肥満を予防しましょう。
- 肥満予防のため、自分の目標カロリーを知り、カロリーコントロールをしましょう。

チャレンジ内容

- 毎日体重を測定する。

達成したら
7ポイント(1日)



100キロカロリーの例

	摂取カロリー	消費カロリー	
ビール	350ml	速足	35分
酒	0.5合	普通歩き	60分
清涼飲料	250ml	ラジオ体操	25分
キャラメル	5粒	ジョギング	12分
アイスクリーム	2/3個	水泳	12分
バナナ	1本	なわとび	15分