

# 2021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

達成したら  
200ポイント  
(1ヶ月)



- 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。

達成目標

- チャレンジ内容を、1ヶ月に25日以上クリアする。

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・果物

コースのねらい

達成したら  
200ポイント  
(1ヶ月)



- 野菜や果物が不足しがちな方、ご飯や麺類、脂ものを取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)か果物を食べる。

達成目標

- チャレンジ内容を、1ヶ月に25日以上クリアする。

野菜や果物の効果

- ・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。
- ・様々な機能性成分を含んでいるので、各種疾病のリスクを低下させる。

## C. 就寝2時間以上前の食事

コースのねらい

達成したら  
200ポイント  
(1ヶ月)



- 寝る前の食事は、身体には大きな負担になります。
- 就寝2時間以上前の食事、肥満・メタボを要望し、糖尿病、動脈硬化の予防改善につなげましょう！

チャレンジ内容

- 毎日就寝2時間前に食事を済ませる。

達成目標

- チャレンジ内容を、1ヶ月に25日以上クリアする。

就寝2時間以上前の食事の効果

- ・中性脂肪の吸収を抑えることができる。
- ・肥満・メタボの予防になる。
- ・胃腸を休めて、良い睡眠がとれる。
- ・朝お腹がすいて、朝食が食べやすくなる。

## D. 毎食後歯磨き

コースのねらい

達成したら  
200ポイント  
(1ヶ月)



- 40歳を過ぎると虫歯や歯周病で歯が抜けるという人が増え始めます。
- 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。

達成目標

- チャレンジ内容を、1ヶ月に25日以上クリアする。

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。
- ・食事がおいしく食べられる。
- ・口臭の予防・改善になる。

## E. 睡眠6時間以上確保

コースのねらい

達成したら  
200ポイント  
(1ヶ月)



- 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

達成目標

- チャレンジ内容を、1ヶ月に25日以上クリアする。

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。
- ・高血圧、糖尿病の予防になる。

## F. ラジオ体操・ストレッチ

コースのねらい

達成したら  
200ポイント  
(1ヶ月)



- 年齢に関係なく気軽にでき、かつ身体に負担の少ないラジオ体操やストレッチをしましょう。
- キッチンや居間で、また仕事の合間に、筋肉を伸ばしてリラックスしましょう。

チャレンジ内容

- 毎日ラジオ体操又はストレッチ(3分以上)をする。

達成目標

- チャレンジ内容を、1ヶ月に25日以上クリアする。

ラジオ体操・ストレッチの4つの効果

- ・血行がよくなり、基礎代謝がアップする。
- ・腰痛や肩こりなどを予防、解消する。
- ・ストレスの解消になる。
- ・姿勢がよくなり、疲れにくくなる。

# 2021年秋の健康チャレンジキャンペーン コース案内

## G. 腰痛・転倒予防体操

達成したら  
200ポイント  
(1ヶ月)



### コースのねらい

- 年齢に関係なく気軽にでき、かつ身体に負担の少ない体操です。
- 朝礼や休憩時間、また仕事の合間に、実践して腰痛・転倒を予防しましょう。

### チャレンジ内容

- 毎日、腰痛・転倒予防体操を実践する(事業所独自の腰痛又は転倒予防体操の実践も可)。

### 達成目標

- チャレンジ内容を、1ヶ月に25日以上クリアする。

#### 腰痛・転倒予防体操の4つの効果

- ・血行がよくなり、基礎代謝がアップする。
- ・腰痛予防になる
- ・転倒予防になる。
- ・ストレスの解消になる。

## ウォーキング

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)



### 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(または7千歩)以上歩く。

### 達成目標

- 1ヶ月に、1日平均1万歩(または7千歩)以上歩く。

#### ウォーキングの4つの効果

- ・余分な脂質や糖質を燃焼させる。
- ・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。

## H. 階段を使う

達成したら  
200ポイント  
(1ヶ月)



### 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)

### 達成目標

- チャレンジ内容を、1ヶ月25日以上クリアする。

#### 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。
- ・余分な糖質や脂肪を消費してくれる。
- ・メタボリックシンドローム、糖尿病の予防になる。

## 体重測定

達成したら  
200ポイント  
(1ヶ月)



### 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。

### 達成目標

- チャレンジ内容を、1ヶ月に25日以上クリアする。

#### 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

## I. 1日30分運動

達成したら  
8ポイント(1日)



### 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。

### 達成目標

- 運動を1日30分以上行う。

#### 運動の4つの効果

- ・余分な脂質や糖質を燃焼させる。
- ・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。

## 血圧測定

達成したら  
200ポイント  
(1ヶ月)



### コースのねらい

- 血圧が気になる方は毎日、測定しましょう。
- 肥満気味の方、濃い味つけが好きの方、お酒をよく飲まれる方にもおすすめです。
- メタボリックシンドロームの予防には、血圧のコントロールが重要です。

### チャレンジ内容

- 毎日血圧を測定する。

### 達成目標

- チャレンジ内容を、1ヶ月に25日以上クリアする。

#### メタボ健診の血圧の診断基準

収縮期の血圧(上の血圧)	130mmHg
拡張期の血圧(下の血圧)	85mmHg

※上の血圧か下の血圧かいずれかがこの数値を超えるとメタボリックシンドロームの危険信号です。