

# ヘルスアップキャンペーン コースの選び方

普段できていないことにチャレンジ!

## 21コースの中から2つを選択

### ① 必須コースから1つ選ぶ

- プラスワンサラダ
- プラスワンエッグ
- 噛む噛むゆっくり



### ② 残りの20コースから、好きなコースを1つ選ぶ

※ もう1つも必須コースから選んでもOK



## 食生活編

コース№	コース名	チャレンジ目標	4つの効果	
1	必須コース プラスワンサラダ	●毎日の食事にサラダや野菜を1品足す	●血糖値の上昇抑制(肥満・糖尿病予防) ●食物繊維で腸内環境改善	●満腹感アップで食べ過ぎ防止 ●幸せホルモンの分泌
2	必須コース プラスワンエッグ	●タマゴを毎日1個プラスして食べてみる ●特に体を動かす前後に、意識して摂る	●栄養バランスがより理想に近づく ●集中力が高まる	●腹持ちが良くなり、間食が減らせる ●体づくりに役立つ
3	必須コース 噛む噛むゆっくり	●1口につき20回以上を目安に噛む ●食事は15分以上かけて食べる	●カロリーオーバーを防ぐことができる ●消化吸収を助け、胃腸への負担を減らす	●肥満、メタボの予防になる ●脳や筋肉への刺激となり、活性化される
4	腸内環境を整えよう	●毎日、食物繊維の多い食材や発酵食品を食べる	●便秘や下痢の改善 ●食物繊維を多く摂れる	●消化不良の改善 ●免疫力アップ
5	朝ごはんを食べよう	●毎日、朝ごはんを食べる	●"ドカ食い"による肥満を防ぐことができる ●胃腸の働きがよくなり、便秘が解消される	●代謝を高め、太りにくくなる ●脳が活発になり、集中力や記憶力が増す
6	寝る前は食べない	●就寝2時間前は食べない ●夕食でのエネルギー摂取を控えめにする	●中性脂肪の吸収を抑えることができる ●胃腸を休めて、よい睡眠がとれる	●肥満、メタボの予防になる ●朝お腹が空いて、朝食が食べやすくなる
7	おいしく適塩	●食塩低減の調味料を使う ●めん類の汁は半分以上残す ●野菜やサラダ、果物を意識して摂取する	●塩分摂取を控えることができる ●高血圧の予防になる	●濃い味つけによる食べすぎを防ぐ ●低塩の食事がおいしく感じられるようになる
8	フルーツを食べよう	●毎日、フルーツを食べる	●食物繊維を摂れる ●お菓子に比べより健康的な栄養補給ができる	●ビタミン、カリウムを摂れる ●高血圧や肥満のリスクを下げる

## 運動編

コース№	コース名	チャレンジ目標	4つの効果	
9	必須コース 階段を使おう	●1~3階程度は階段を利用して昇り降りをする	●足腰の筋肉が鍛えられる ●余分な糖質や脂肪を消費してくれる	●基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼させやすくなる ●糖尿病やメタボを予防する
10	必須コース 毎日、8,000歩	●毎日、8,000歩以上歩く	●余分な脂肪や糖質を燃焼させる ●足腰の筋肉が鍛えられ、転倒防止になる	●糖尿病やメタボを予防する ●うつ病の予防に効果的
11	毎日、ラジオ体操	●毎日、ラジオ体操をする	●肩こりや腰痛を予防、解消する ●筋肉がつき、基礎代謝が上がる	●全身の血行を促進する ●肥満、高血圧の予防になる
12	腰痛・肩こり改善	●毎日、腰痛・肩こり改善のストレッチを行う	●腰痛予防になる ●姿勢がよくなり、疲れにくくなる	●肩こりを改善する ●基礎代謝がアップし、内臓脂肪がつきにくくなる
13	15分deストレッチ	●毎日、15分ストレッチを行う	●血行がよくなり、基礎代謝がアップする ●腰痛や肩こりなどの予防になる	●姿勢がよくなり、疲れにくくなる ●ストレスの解消になる
14	1日30分、身体を動かそう	●毎日、30分以上身体を動かす	●肥満や生活習慣病の予防になる ●腰痛、肩こりなどの予防につながる	●血行がよくなり、基礎代謝がアップする ●ストレス解消に役立つ

## 日常生活編

コース№	コース名	チャレンジ目標	4つの効果	
15	タバコよ、さらば	●今日1日タバコを吸わない	●肺がん、肺疾患を予防できる ●肺機能、心機能などが回復し体力が向上する	●消化器疾患や循環器疾患、高血圧などの予防になる ●肌つや、顔色がよくなり、口臭と体臭が減る
16	飲むなら適量	●適量を守って、お酒を楽しむ ●今日はお酒を飲まない	●肝臓病を予防できる ●アルコール依存症を予防できる	●肝機能や胃腸機能を回復できる ●糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患を予防できる
17	歯を大切に	●毎食後、歯磨きをする ●1日1回は徹底的に磨く	●虫歯や歯周病を予防できる ●食事がおいしく食べられる	●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
18	毎日、体重を量ろう	●毎日1回体重を量って記録する	●減量効果が期待できる ●数値変動により意識や行動が変わる	●カロリーを意識した食生活になる ●健康や身体を意識した生活になる
19	就寝1時間前はPC・スマホなどは見ない	●就寝時間が近づいてきたら、PC・スマホは触らない	●目の疲れを軽減する ●睡眠の質を高める	●寝つきの悪さを改善 ●肌荒れや過食を予防
20	6時間寝たろう	●6時間を目安に、自分に適した睡眠時間をとる	●疲労回復し、気力、集中力が増す ●メタボの予防になる	●精神的なストレスから回復する ●高血圧、糖尿病の予防になる
21	100歳まで元気に!	●次のどれかに取り組む ・毎食、たんぱく質(肉・魚・卵など)を1品以上食べる ・30分以上の軽く汗をかく運動 ・地域コミュニティやボランティアに参加	●たんぱく質摂取で筋肉量の減少を防ぐ ●会社以外の外出や会話が脳の刺激となる	●運動する事で筋肉の維持に繋がる ●社会的繋がりを持つことで将来の孤独、孤立予防に繋がる