

5月「第17回エクササイズ・キャンペーン」! 6/8

＜「運動習慣の継続」と「食生活の改善」にチャレンジしてみませんか?＞

肥満になると生活習慣病のリスクが高まるといわれています。しかし、肥満ではなくても、喫煙や過度な飲酒、塩分の摂り過ぎなど、身体に悪い生活習慣によって、「血圧が高い」などの生活習慣病を抱えている方が多くいます。

「エクササイズ・キャンペーン」は、今回で17回目を迎えることになりました。

今では約1500名(対象者の3人に1人程度)の方に参加いただいています。

まだ参加したことがない方、痩せているので関係ないと思っていられちゃう方も是非参加してみてください。

配偶者の方と一緒に参加いただくことができます。

5月1ヶ月間の「運動」と「食事」の記録をつけ、身体に良い生活習慣を意識することで、

「運動習慣の継続」と「食生活の改善」のきっかけにいただければ幸いです。

参加賞

「運動活動記録」と
「食事記録」を全部記入



500円の図書カード
または
「レンジ温野菜容器」と
「シリコン鍋敷き」

「レンジ温野菜容器」と「シリコン鍋敷き」

温野菜が簡単にできるレンジ対応容器です。
硬い素材なのでそのままサラダボールとして食卓へ



達成賞

「体重を1kg減らす」など
月初に選んだ目標を達成



500円の図書カード
または
「大画面デジタルタイマー」

「大画面デジタルタイマー」

画面が大きく見やすく、時計としても使えるタイマーです。
マグネットで貼り付けたり、卓上において使えます。



・大画面、時計、リポート機能付
・カウントアップ、
予告アラーム(5分前、10分前)機能付