

「マイヘルスアップキャンペーン」のお知らせ

～「食事」と「生活リズム」の改善に～

1月から2ヶ月間、日々の「食事」や「生活リズム」を見直す、生活習慣改善の新企画「マイヘルスアップキャンペーン」をWEB上で開催します。

キャンペーンに参加して身体に良い生活を続けて、生活習慣病の予防・改善にチャレンジしましょう！

<申込期間>
12/16～3/6
終了日までOK！



申込方法・・・下または案内チラシ(12月中旬配布予定)を参照ください。
※保険証をお手元にご用意ください。保険証記号・番号の入力が必要です。

<実施期間>
1/6～3/6
(60日間)



<対象者>キッコーマン健保被保険者とその配偶者

PC・スマホからWeb上の専用サイトにO×を入力(記録の入力期間は1/6～3/13)

※キャンペーンに参加・記録をおこなうには、事前に参加申込登録が必要です。

<参加申込みはキッコーマン健康保険組合ホームページにアクセスしてください>

Web版マイヘルスアップキャンペーン

エントリー期間
2022年12月16日
～2023年3月6日

キャンペーン期間
2023年1月6日
～2023年3月6日

※キッコーマン健保組合ホームページのバナーをクリック、パスワード「kikkoman」を入力してください。
なお、参加者毎にメールアドレスは分けて登録をしてください。

<Web上の専用サイトに毎日の結果を記録しましょう！>

2022年11月1日

コースA
飲むなら目標

チャレンジ目標
適量を守ってお酒を楽しむ
今日はお酒を飲まない

できた ×できなかった

日記 日記 公開する

(100文字まで)

閉じる 登録する

◆自分で決めた目標課題2つについて、実践できたら「O」、できなかったら「×」を、60日間記録してください。
60日間のうち、45日以上「O」をつけることを目指してください。
※紙の記録表はありません

<目標課題の選び方> ~全10コースの中から2コースを選んで60日間チャレンジ!~

良い「食事」「生活リズム」の習慣を全10コース、目標課題として設定しました。※各コースの詳細は別紙参照

“★”は生活習慣病の予防・改善のために、ぜひ実践して欲しい、キッコーマン総合病院内科医師 秋本先生・佐々木先生が推奨するコースです。できていない方は★印の中から1つまたは2つ選んでチャレンジしましょう!

あなたの生活習慣をチェックしてみましょう

<各コースの達成基準>

★ ① 「LOVEベジタブルコース」	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜の小鉢をもう1皿食べる ・食事は野菜から手をつける <p>・野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれ、カロリーや脂肪が少なく、健康維持や疾病予防に積極的に摂ってもらいたいです。また、野菜に含まれる食物繊維は、食事の最初に摂ることで、コレステロールや糖質の吸収抑え、血糖値の急上昇を抑えてくれるほか、塩分の吸収を抑制してくれるので、血圧を正常に保つ効果があります。</p>	
② 「飲み物は無糖コース」	<ul style="list-style-type: none"> ・飲み物は「無糖」を選ぶ ・ジュースを控える 	
③ 「おやつは我慢コース」	<ul style="list-style-type: none"> ・食事以外の間食を摂らない ・お菓子などの甘い物をやめる 	
★ ④ 「腹八分目がベストコース」	<ul style="list-style-type: none"> ・毎食、腹八分目で終わりにする ・“ながら食べ”をしない <p>・どんなに栄養バランスの良い食事でも食べ過ぎてしまうと、消費されない余分なエネルギーが脂肪として身体に蓄積されてしまいます。また、腹八分目で食事を終えることで、余分な糖類が抑えられるので、血糖値の改善につながり生活習慣病を予防・改善してくれます。</p>	
⑤ 「噛む噛むゆっくりコース」	<ul style="list-style-type: none"> ・1口につき20回以上噛んでから飲み込む ・食事は15分以上かけて食べる 	
⑥ 「朝ごはんを食べようコース」	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日朝ごはんを食べる ・朝ごはん野菜を食べる 	
★ ⑦ 「寝る前は食べないコース」	<ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>・食べ物を消化・吸収するには2~3時間かかるといわれています。そのため、遅い時間に食事を摂ると、消費しきれない余分なエネルギーが脂肪として身体に貯められ太りやすくなります。寝る2時間前までに食べ終われば、メタボリックシンドローム、糖尿病、動脈硬化の予防・改善につながります。</p>	
⑧ 「飲むなら適量コース」	<ul style="list-style-type: none"> ・適量(*)を守ってお酒を楽しむ ・今日はお酒を飲まない 	
⑨ 「いい湯だ~なコース」	<ul style="list-style-type: none"> ・シャワーで済ませず、湯船に浸かる 	
⑩ 「6時間寝たろうコース」	<ul style="list-style-type: none"> ・6時間を目安に自分に適した睡眠時間をとる 	

(①④⑦のコメントは秋本先生・佐々木先生に伺いました。)

(*)アルコールの適量ってどれくらい?

アルコールの適量は、純アルコール量で約20gといわれています。また、女性はその1/2~1/3程度が適当と考えられています。自分がよく飲むお酒の適量を知っておくとよいでしょう。

ビール—中ビン1本(500ml) 焼酎(25度)—0.6合(110ml)
 日本酒— 1合(180ml) ウイスキー—ダブル(60ml)
 ワイン— 1/4本(180ml)

- ・ 今回のキャンペーンではキッコーマン総合病院にご協力をいただき、「健康診断」や「生活習慣病」における専門家の立場からアドバイスをいただき企画をしました。
秋本先生、佐々木先生、ご協力まことにありがとうございました！

◆秋本先生・佐々木先生のご紹介（キッコーマン総合病院ホームページより）

キッコーマン総合病院

内科部長・健康診断部長
秋本 政秀（あきもと まさひで） 医学博士



専門分野：消化器内科、肝胆膵内科

資格：

日本内科学会認定医、日本消化器病学会専門医、日本肝臓学会専門医、日本医師会認定産業医

所属学会：

日本内科学会、日本消化器病学会、日本消化器内視鏡学会、日本胆道学会、日本超音波医学会、日本肝臓学会、日本病態栄養学会

生活習慣病内科部長
佐々木 信和（ささき のぶかず）

専門分野：生活習慣病

資格：

日本内科学会総合内科専門医・認定内科医、日本臨床栄養学会認定臨床栄養指導医、日本人間ドック学会 健診専門医認定医、日本抗加齢医学会専門医、日本糖尿病協会療養指導医、日本補完代替医療学会認定補完代替医療学識医

所属学会：

日本内科学会、日本臨床栄養学会、日本人間ドック学会、日本抗加齢医学会、日本糖尿病協会、日本補完代替医療学会、日本糖尿病学会

キッコーマン総合病院 <https://hospital.kikkoman.co.jp/byouin/index.html>