

## 「第2回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15日から2ヶ月間、日々の「食事」や「生活リズム」を見直す、生活習慣改善の取組企画「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>  
**1/10～3/14**  
終了日までOK！



申込方法・・・下または案内チラシ(1月上旬配布予定)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。

<対象者>キッコーマン健保被保険者とその配偶者

<実施期間>  
**1/15～3/14**  
(60日間)



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1/15～3/19)

※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>



※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！>※紙の記録表はありません



◆自分で決めた目標課題2つについて、実践できたら「○」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「○」をつけることを目指してください。1コース達成者には「改善賞」、2コース達成者には「改善賞」にプラス「改善優秀賞」の賞品を差し上げます。  
賞品内容は別途配布のチラシをご覧ください。

<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！

<各コースの達成基準>

あなたの生活習慣をチェックしてみましょう

★ ① 「LOVEベジタブルコース」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の小鉢をもう1皿食べる</li> <li>・食事は野菜から手をつける</li> </ul>	
<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、<b>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。</b></p>		
② 「飲み物は無糖コース」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・飲み物は「無糖」を選ぶ</li> <li>・ジュースを控える</li> </ul>	
③ 「おやつは我慢コース」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事以外の間食を摂らない</li> <li>・お菓子などの甘い物をやめる</li> </ul>	
★ ④ 「腹八分目がベストコース」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食、腹八分目で終わりにする</li> <li>・“ながら食べ”をしない</li> </ul>	
<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、<b>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。</b></p>		
⑤ 「噛む噛むゆっくりコース」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1口につき20回以上噛んでから飲み込む</li> <li>・食事は15分以上かけて食べる</li> </ul>	
⑥ 「朝ごはんを食べようコース」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日朝ごはんを食べる</li> <li>・朝ごはん野菜を食べる</li> </ul>	
★ ⑦ 「寝る前は食べないコース」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就寝2時間前は食べない</li> <li>・夕食でのエネルギー摂取を控えめにする</li> </ul>	
<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えれば、<b>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。</b></p>		
⑧ 「飲むなら適量コース」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適量(*)を守ってお酒を楽しむ</li> <li>・今日はお酒を飲まない</li> </ul>	
⑨ 「いい湯だ～なコース」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シャワーで済ませず、湯船に浸かる</li> </ul>	
⑩ 「6時間寝たろうコース」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・6時間を目安に自分に適した睡眠時間をとる</li> </ul>	

(\*)アルコールの適量ってどれくらい？

※昨年度、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ました。(①④⑦のコメントなど)

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)	