

「第4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13日から2ヶ月間、日々の「食事」や「生活リズム」を見直す、生活習慣改善の取り組み企画「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>
1/9～3/13
 終了日までOK！

⇒ **申込方法**・・・下またキャンペーンチラシ(別添)をご参照ください。
※資格情報(旧保険証)の記号・番号の入力が必要です。

<実施期間>
1/13～3/13
 (60日間)

⇒ **<対象者>**キッコマン健康保険組合被保険者とその配偶者

⇒ **PC・スマホからWeb上の専用サイトに〇×を入力(記録の入力期間は1/13～3/18)**

※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
2026年1月9日
～2026年3月13日

キャンペーン期間
2026年1月13日
～2026年3月13日

※キッコ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

◆選択した目標課題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。
 目標達成の基準は、60日間で選択したコースのポイントに「○」の日数を乗じた2コース合計が120P以上で「生活習慣改善賞」、180P以上で「生活習慣改善優秀賞」の賞品を進呈します。
 2つのコースの合計が3P以上ないと180P以上にならないので、各コースのポイントを考慮して選択ください。
 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。
- ・「医師推奨3P」、「取り組んでほしい2P」、「取り組みやすい1P」とし、達成日数を乗じてポイント計算
 - ・2つのコース合計が120P以上で「生活習慣改善賞」、180P以上で「同優秀賞」

<各コースの達成基準の例>		ポイント
★ 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 	3
<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 	2
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 	2
★ 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 	3
<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 	2
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 	2
★ 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 	3
<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 「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 	1
⑨ 「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 	2
⑩ 「歯を大切にコース」	<ul style="list-style-type: none"> ・毎食後歯磨きをする ・1日1回はフロスや歯間ブラシを使って徹底的に磨く 	1

※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)