

マイヘルスアップキャンペーン 選択コース一覧

日常生活のできる健康づくりをテーマに、「食生活編」「運動編」「日常生活編」の大きく3つのカテゴリーに分け、24のコースをご用意いたしました。ご自身の生活に合わせて、気になるコースを2つお選びください。

カテゴリー	NO.	コース名	チャレンジ目標
食生活編	1	LOVE ベジタブルコース	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
	2	お控えなすって！塩コース	めん類の汁は飲まずに残す しょうゆやソースはかけるのではなく、つける
	3	飲み物は無糖コース	飲み物は「無糖」を選ぶ ジュースを控える
	4	おやつは我慢コース	食事以外に間食を摂らないようにする お菓子などの甘い物はやめる
	5	腹八分目がベストコース	毎食、腹八分目で終わりにする ”ながら食べ”をしない
	6	噛む噛むゆっくりコース	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
	7	朝ごはんを食べようコース	毎日朝ごはんを食べる 朝ごはんで野菜を食べる
	8	寝る前は食べないコース	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
運動編	9	毎日、ラジオ体操コース	毎日ラジオ体操第一をする
	10	毎日、8000歩コース	毎日、8000歩以上歩く
	11	階段を使おうコース	1日1回以上、1～3階程度は階段を利用して昇り降りする
	12	いろいろ運動コース	1日30分以上の運動を行う
	13	腰痛・肩こり改善コース	毎日、腰痛・肩こり改善のストレッチを行う
	14	15分deストレッチコース	毎日、15分ストレッチを行う
	15	筋トレで筋力UPコース	1日10分以上の筋トレを行う
	16	呼吸と姿勢改善コース	腹式呼吸を心がける 正しい姿勢を保つよう心がける
日常生活編	17	タバコよ、さらばコース	今日1日タバコを吸わない
	18	飲むなら適量コース	適量を守ってお酒を楽しむ 今日はお酒を飲まない
	19	歯を大切にコース	毎食後歯磨きをする 1日1回は徹底的に磨く
	20	おはよう＆ありがとうコース	職場や家庭で「おはよう」など、挨拶をする 「ありがとう」と1日1回は言う
	21	手洗い・うがいコース	外出から戻ったときはうがいをする こまめに手を洗う
	22	いい湯だな～コース	シャワーですませず、湯船につかる
	23	自分だけのリラックスタイムコース	1日30分、自由な時間を確保して、したいことをする
	24	6時間寝たろうコース	6時間を目安に、自分に適した睡眠時間をとる

コース選択のヒント

- “今”できていない”項目から選ぶ
「チャレンジ目標」を見て、できていない項目のコースの中から、今回チャレンジするコースを選びましょう。
- 違うカテゴリーから選ぶ
キャンペーンのコースは、「食生活編」「運動編」「日常生活編」の3つの大きなカテゴリーに分かれています。
違うカテゴリーから選ぶことで、あなたの生活スタイルをバランスよく改善していくことに繋がります。
- 健診結果や”お悩み”から選ぶ
健診結果やあなたの日常生活の”お悩み”を解決するコースを選びましょう。