



新年度に向けて自分のからだを見直してみませんか？活動量UPのためには、1日1万歩を目標に動く量を増やしましょう。また体力UPには、1週間で合計60分、意識をしてしっかり早歩き(インターバル速歩)をする時間を作るのが効果的です。



活動量UP!

<1日1万歩を目指そう>

歩数が少ない人は +1000歩から

日常生活で心がけること

休日や時間がある時にできるだけ外出する
職場で電話やメールだけでなく、直接会いに行く

歩くフォームを確認

歩くフォームを意識すれば、歩行スピード・消費エネルギーUP!



自分の体力・体調にあわせて無理のないように。治療中の方は主治医に相談してください。

体力をつけたい!



<早歩きの時間を週60分確保>

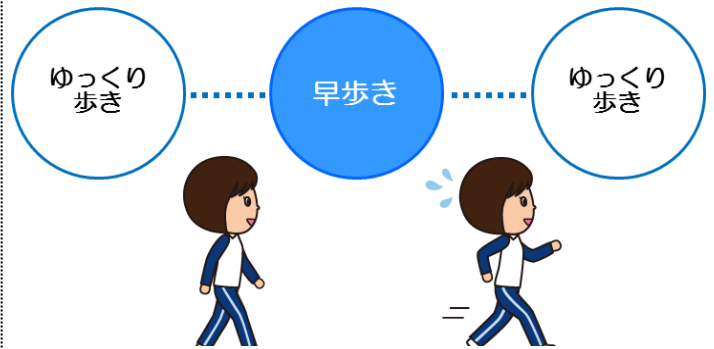
早歩き 3分 × 1日5回 × 4日

日常生活で心がけること

階段を見つけたら積極的に利用する
時間を見つけて早歩きをする

しっかり動いて体力UP!

ウォーキングの中に早歩きや階段を入れて意識的にメリハリをつけよう



ゆっくり歩き 3分、早歩きを 3分、交互に実施

いきいき健康ナビ

ヘルスアップポイント 失効前に賞品交換しよう!

今年度末に失効するポイントがないか確認して、今のうちに賞品に交換しよう。

トレーナーの おすすめ賞品!



デジタルスポーツウォッチ

ヨガマット

速歩の時間設定にぴったり!



3,000pt

ストレッチ・筋トレに!



3,000pt

※2017年度賞品の一例です

あと少し
ポイントが足りない時は...

My健康宣言

100pt (年1回まで)



100pt (年1回まで)



150pt~ (コースによる)

※賞品交換は1,000pt単位です。ポイントはご家族(18歳以上)の分を合わせて表示しています。