

～ 今月の健康情報 ～ 年末年始の上手な過ごし方



宴会が多くなる年末年始は体重も増加しがちです。体重と一緒にイベントや生活習慣を記録することで、体重の変動が日々の生活と連動していることがわかります。増えすぎると戻しにくくなる体重。早めに元に戻すためにも、「年内は増えても3kgまで！」を意識して過ごしましょう。

忘れずに「はかろう！」

- 体重をはかる（決まった時間）
- 歩数をはかる

宴会で食べ過ぎた…
振り返りが大切だね。



記録（グラフ化）すると、
体重の変動や生活習慣と
連動していることがわか
るよ。

「いきいき健康ナビゲーション」と
歩数チェックに「リズムマップ」を
活用してね！



上手に「食べよう！」

《食事》

- はじめに、にぎりこぶし1個分くらいの野菜やきのこを食べる
- ひとくち毎にお箸を置いてゆっくり食べる
- お茶碗の大きさを小さくする



《飲酒》

- 水やお茶と一緒に飲む
- 焼酎などは、水やソーダで割る
- 飲みすぎた翌日は、休肝日にする



意識して「動こう！」

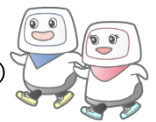
《屋内》

- テレビを見ながらストレッチ
- 歯磨きしながら、その場で足ふみ
- 掃除では、体を大きく動かす



《屋外》

- プラス10分歩く（約1,000歩）
- 早歩きをする
（ゆっくり歩き ⇄ 早歩きを交互に）
- エレベーターより階段を使う



12

1

月
年
末
年
始
の
体
重
管
理

エントリー受付中！（12/14まで）

ヘルスアップリレー
第五弾スタート！

期間：2017/12/1
～2018/1/31

《達成条件》

記録開始日から1週間に1回以上の体重
入力があり、かつ1/31時点で
記録開始時との体重差が+1kg以下

※毎日閲覧620pt + 達成300ptで

最大
ヘルスアップポイント
920 pt

ためる・かえるキャンペーン

●12月は 2,000pt以上の賞品交換で
オリジナル箸置きプレゼント！

「習慣化」に役立つ
バジタブラスト箸置き 4個セット
※箸は付いておりません



いきいき健康ナビゲーションでスタート！

