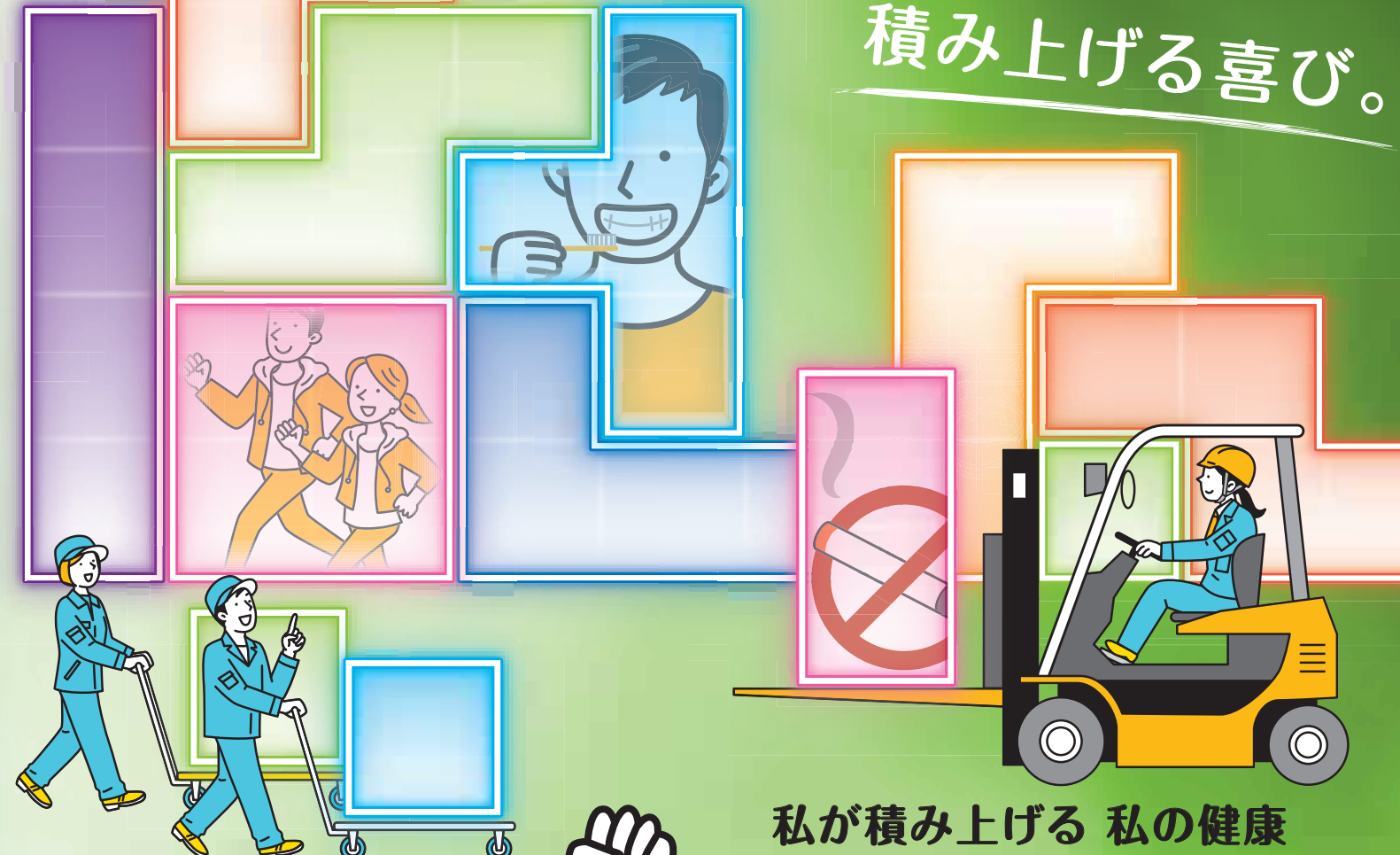


# ヘルスマ♥チャレンジ カレンダー

積み上げる喜び。



私が積み上げる 私の健康

# ヘルスマ♥ チャレンジ チャレンジカード

トヨタ関連部品健康保険組合

2024.9.2(月)→12.1(日)

運動 食事 歯のケア

組合員限定 「けんぽスポーツの森」  
施設無料開放中!



メニュー	月	火	水	木	金	土	日	計
7週目	14	15	16	17	18	19	20	
	<b>運動</b>							
	<b>食事</b>							
8週目	21	22	23	24	25	26	27	
	<b>運動</b>							
	<b>食事</b>							
9週目	28	29	30	31	11/1	2	3	
	<b>運動</b>							
	<b>食事</b>							
10週目	4	5	6	7	8	9	10	
	<b>運動</b>							
	<b>食事</b>							
11週目	11	12	13	14	15	16	17	
	<b>運動</b>							
	<b>食事</b>							
12週目	18	19	20	21	22	23	24	
	<b>運動</b>							
	<b>食事</b>							
13週目	25	26	27	28	29	30	12/1	
	<b>運動</b>							
	<b>食事</b>							

運動 5点以上 実施なら○	食事	歯① 5日以上 実施なら○	歯② 1日以上 実施なら○

**注意**

- ・合計の記入がない場合は、未達成となります。
- ・歯のケアは①②ともに9つ以上で達成となります。
- ・各取組みごとに9週以上でなくても、合計して27週以上であれば、達成賞を進呈します。

ご記入いただいた内容は利用目的に応じて、健保と事業所の共同事業として事業所にデータを提供する場合があります。また、調査結果は個人情報保護法に基づき責任を持って管理し、目的以外に使用することはありません。事業所との共同利用に関する詳細はホームページをご確認ください。

○の数を記入しよう

9つ以上 ⇒ **祝!達成**  
0~8つ ⇒ **残念!達成ならず**

**ヘルスマ賞 進呈基準**  
27週以上で進呈

合計【記入がないと未実施(0)となります】

運動	食事	歯①	歯②
/13	/13	/13	/13

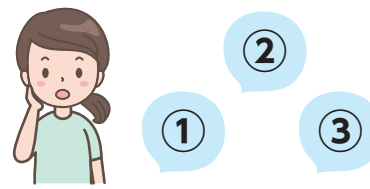
**合計週**

運動+食事+歯{(①+②)÷2}=27週以上  
(合計週は、小数点以下切捨てになります。)

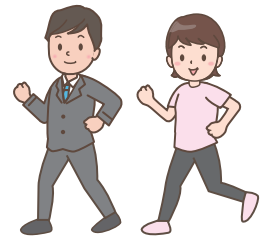
/39週

会社名	保険証 記号 番号	氏名
所属コード	所属名称	従業員番号 区分 本人・家族

# 運動習慣メニュー



①～③のメニューから自分のライフスタイルに合わせて選択



1週間5点獲得を目指そう



9週間以上できれば達成!

# ヘルスマ♥チャレンジ カレンダー

運動

実施したメニューの合計点数を記入  
例) 木曜日・土曜日①ウォーキング40分、日曜日③縄跳び10分

歯

実施した日に○

1週目を振り返ろう! ○or×

メニュー	月	火	水	木	金	土	日	計
運動				2		2	1	5
食事	○	○		○	○	○	○	6
歯			○	○	○		○	4
②フロス・歯間ブラシ						○		1

食事

自分で決めた食事のチャレンジメニューが実行できたら○

◆あなたの食事改善メニュー◆ これから取り組む食事メニューを記入しよう!  
【メニュー例】甘いコーヒーは1日1本までに(毎日実施)

毎日実施の目標  
⇒5日以上で○  
週に数回実施の目標  
⇒全てできたら○

上記目標を 毎日実施 ・ 週( )回実施 ←どちらかに○



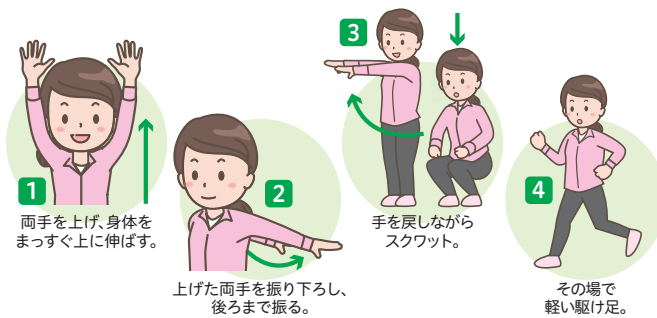
## ウォーキングで無理なく運動しよう!

- 20分 1点  
20分を1回、10分を2回に分けてもOK  
週5回続けよう
- 100分 5点  
1週間分を週末にまとめて歩いてもOK
- 1日1万歩以上 1点  
立ち止まってる作業も多いお仕事では1日1万歩以上を目指してみましよう

## 無酸素+有酸素運動で内臓脂肪を減らそう!

### ヘルスマ体操

①・②・③を30秒繰り返し、④を30秒。これを3セット繰り返す。



+  
10分間ウォーキング

## スポーツで楽しく運動!

これからスポーツを始めたい方、普段から運動を実施している方は参考にしてみましょう!

- 筋肉トレーニング  
縄跳び(ゆっくり)  
ジョギング **10分=1点**
- 水泳(水中ウォークも含む)  
バドミントン  
キャッチボール  
自転車(エアロバイク)  
卓球 **15分=1点**
- ボーリング  
ゴルフの練習(打ちっ放し) **20分=1点**
- ストレッチ、体操、ヨガ **30分=1点**
- エアロビクス、フラダンス、ヒップホップなど各種レッスン **1時間=5点**
- フットサル、サッカー、野球など各種スポーツ1試合  
ゴルフ1ラウンド(カートなし)  
ウォーキング大会など運動イベント参加  
登山 **1回=5点**

メニュー	月	火	水	木	金	土	日	計	運動 5点以上 実施なら○	食事	歯① 5日以上 実施なら○	歯② 1日以上 実施なら○
1週目	9/2	3	4	5	6	7	8					
2週目	9	10	11	12	13	14	15					
3週目	16	17	18	19	20	21	22					
4週目	23	24	25	26	27	28	29					
5週目	30	10/1	2	3	4	5	6					
6週目	7	8	9	10	11	12	13					

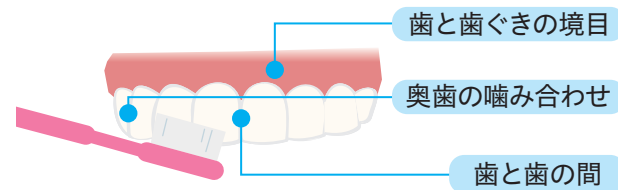
# 歯のケアメニュー

就寝中は口の中の細菌が繁殖しやすい環境です。丁寧な歯みがきとデンタルフロスや歯間ブラシを使って、歯周病の原因となる歯垢を取り除きましょう！

①②とも  
9週以上  
できれば  
達成

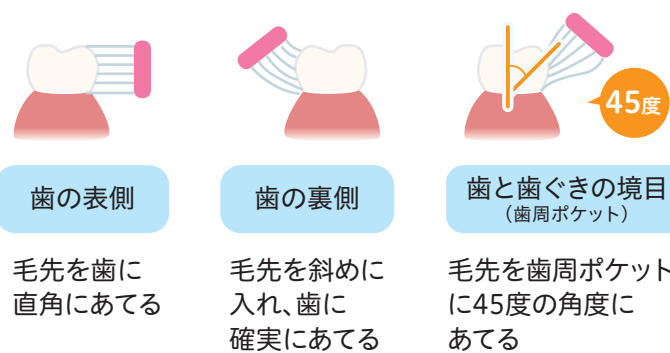
## ① 就寝前の丁寧な歯みがき(目安:5分)・・・週に5日以上

**歯のみがき方** 磨き残しが多いところ



- ポイント① 1本ずつ歯の全ての面をみがく
- ポイント② 歯ブラシの毛先を歯間にあててみがく
- ポイント③ 力を入れすぎず小刻みに動かしてみがく

**歯ブラシのあて方**



特に  
頑張ろう！

## ② デンタルフロス または 歯間ブラシを使用・・・週に1回以上

歯と歯の隙間が狭い方は **デンタルフロス**



**デンタルフロスの使い方**

- 糸巻き型
  - 歯と歯の間にゆっくりと前後に小さく動かしながら挿入する。
  - 歯に巻き付けるようにして歯の側面をこすりながら上下に2～3回動かす。
- ホルダー型
  - ホルダー付きフロスは歯の側面に沿って2～3回歯肉の表面までゆっくり上下に動かす。

歯と歯の隙間が広い方は **歯間ブラシ**

歯間ブラシはサイズ(SSS～Lなど)が豊富です。初めて使う場合は小さめを選びましょう。

**歯間ブラシの使い方** 自分に合ったサイズを選びましょう

- 歯と歯ぐきの境目に、歯肉を傷つけないように、ゆっくりと挿入する。
- 歯間ブラシを水平にして、歯面に沿わせて前後に2～3回動かす。
- 奥歯は、ブラシを90度に曲げると使いやすい。(歯の内側と外側の両方から行うとよい)

## 健保補助で“お得に”歯科健診を受診しよう！

【愛知・岐阜・三重・静岡・長野】各県の歯科医師会加入の歯医者さんで予約して受診 **無料**  
 【その他の県】各地域の歯医者さんで受診 **税込3,300円まで健保補助あり**

費用補助は年度に一度のみです。受診方法については健保ホームページでご確認ください。

トヨタ関連部品健康保険組合 歯科健診 検索



規則正しくバランスの良い食事で体調を整えよう。

# 食事改善メニュー

食事タイプをチェックしながら、自分自身の食生活を振り返ってみましょう。

チェックの数が  
多い項目が  
あなたのタイプ！

## ステップ1 あなたの食事タイプをチェック！

当てはまるものにチェック	チェックの数	食事タイプ
<input type="checkbox"/> 食事を抜くことが多い(朝食や昼食をとらない) <input type="checkbox"/> 食事時間が日によってバラバラ(交代勤務を除く) <input type="checkbox"/> 1日の食事量にムラがある(朝が少なく夜が多いなど) <input type="checkbox"/> 週に1回以上ドカ食い(食べ放題・飲み放題など)をする	個	<b>A 不規則タイプ</b>
<input type="checkbox"/> 夕食時間が夜9時以降になることが週3日以上あり、かつ満腹まで食べる <input type="checkbox"/> 夕食後にラーメンやお茶漬けなど夜食を食べることが週2回以上ある <input type="checkbox"/> 夕食後に菓子やアイスなどを食べるのが週3回以上ある <input type="checkbox"/> 飲酒時間が夜9時以降になることが多い	個	<b>B 夜型タイプ</b>
<input type="checkbox"/> ケーキ、ドーナツ、菓子パン、アイスクリームなどを間食に食べるが多い <input type="checkbox"/> スナック菓子1袋、チョコレート1箱など、お菓子を食べて止まらず、習慣になっている <input type="checkbox"/> 残業時間帯に、空腹を満たすためにお菓子を食べるが多い <input type="checkbox"/> 甘いジュースやスポーツドリンク、砂糖入り缶コーヒー、栄養ドリンクなどを1日2本以上飲む	個	<b>C 間食タイプ</b>
<input type="checkbox"/> 毎日、1合(ビール500ml、焼酎25度110ml、ワイングラス2杯、ウイスキーダブル1杯)を超える量の飲酒をする <input type="checkbox"/> お酒を飲むと、つまみが多くなりすぎてしまう	個	<b>D アルコールタイプ</b>
<input type="checkbox"/> 夕食で、油を多く使う料理(揚げ物や中華料理など)を週3回以上食べる <input type="checkbox"/> 週に半分以上は、牛丼・とんかつ・から揚げなどの肉料理を食べる <input type="checkbox"/> マヨネーズを使ったおかずが多い(マヨネーズをかけることが多い) <input type="checkbox"/> 食事で、カップめんや菓子パンを食べることが週に3日以上ある	個	<b>E こってり大好きタイプ</b>
<input type="checkbox"/> 夕食のごはんは、普通茶碗1杯よりたくさん食べる <input type="checkbox"/> ラーメン&チャーハン、うどん&ごはん、ピザ&パスタなど、炭水化物の重ね食べをよくする <input type="checkbox"/> 丼物・カレーライス・チャーハンなどを、週に3回以上食べる <input type="checkbox"/> おにぎりだけ、パンだけのように、炭水化物だけになることが多い	個	<b>F 炭水化物大好きタイプ</b>
<input type="checkbox"/> ごはんやパン、めん類などの炭水化物は、できるだけ食べないようにしている <input type="checkbox"/> 魚を食べるのは、1週間で2回以下 <input type="checkbox"/> 野菜(海藻・きのこ・こんにゃくなどでもよい)を、ほとんどとらない日がある <input type="checkbox"/> 塩辛いものや濃い味付けを好んで食べる、汁物を1日2杯以上飲む	個	<b>G 偏食タイプ</b>
<input type="checkbox"/> 上記に1つも当てはまらない	個	<b>H 現状維持タイプ</b>

私の食事タイプ (右枠内に記入しよう)

タイプ

# 食事改善メニュー

9週以上  
できれば  
達成

## ステップ2 タイプ別に改善メニューを考えよう!

### 〈参考〉タイプ別の改善ポイント

前ページで該当した食事タイプの中で、**Aから順に**改善していくと効果的!

#### A 不規則タイプ

生活習慣病や体調不良などの原因に!

##### ★1日3食食べる



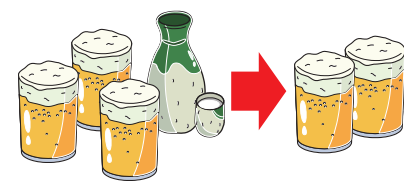
朝食を食べる  
おにぎり、パン(菓子パン除く)、牛乳、野菜ジュース、果物、ヨーグルトなどを準備しておく

##### ★ドカ食い・まとめ食いをやめる



夜のドカ食いをやめる

##### ★週末の飲酒量を減らす

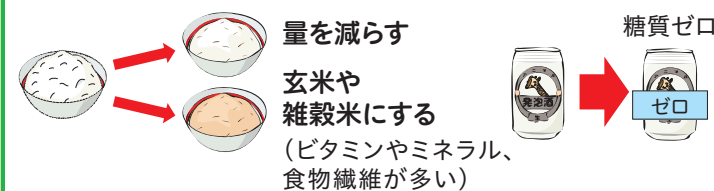


食べ放題・飲み放題の回数を減らす  
(〇回/週→〇回/月)

#### B 夜型タイプ

高血糖、肥満などの原因に!

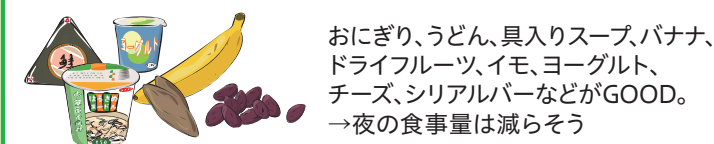
##### ★夕食を減らす、種類を変える(21:00を過ぎたら特に注意)



量を減らす  
玄米や雑穀米にする  
(ビタミンやミネラル、食物繊維が多い)

糖質ゼロ

##### ★補食をとって遅い時間の夕食を減らす



おにぎり、うどん、具入りスープ、バナナ、ドライフルーツ、イモ、ヨーグルト、チーズ、シリアルバーなどがGOOD。  
→夜の食事は減らそう

##### ★早い時間に夕食を食べる ★夜食をやめる



夕食

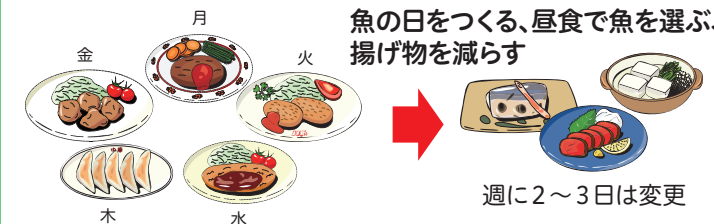


夕食後のお菓子、アイス、ジュース、ラーメンなど

#### E こってり大好きタイプ

脂質異常症、肥満などの原因に!

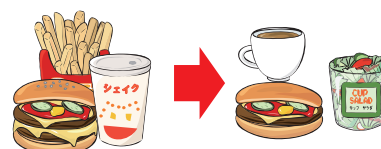
##### ★メニューの選び方、組み合わせを変更



魚の日をつくる、昼食で魚を選ぶ、揚げ物を減らす

週に2~3日は変更

食べる回数を減らす、ポテトをやめてサラダにシェイクやコーラは無糖の飲み物



脂の多いインスタント麺や菓子パンは頻度を減らす



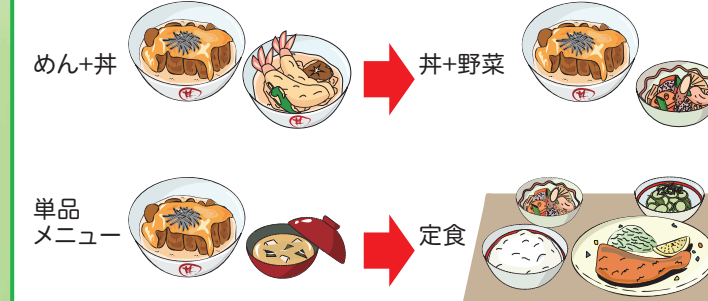
##### ★調味料を変更



#### F 炭水化物大好きタイプ

高血糖・高中性脂肪・肥満・脂肪肝などの原因に!

##### ★組み合わせを変える



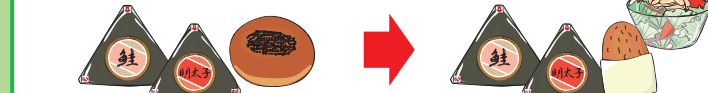
めん+丼

丼+野菜

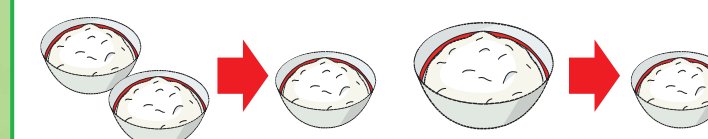
単品メニュー

定食

おにぎりやパンには、チキン・豆腐・サラダなどのおかずをプラス



##### ★量を減らす



#### C 間食タイプ

糖尿病、脂質異常症、肥満などの原因に!

##### ★量・回数を減らす



本数を減らす

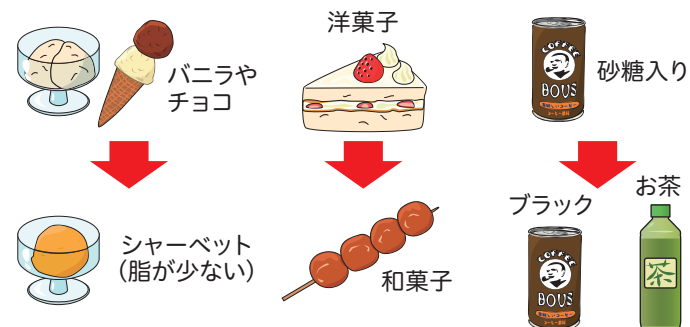
小袋に

食べる日を減らす



買いためしない、コンビニや売店による回数を減らす

##### ★種類を変える



洋菓子

砂糖入り

ブラック

お茶

和菓子

#### D アルコールタイプ

高血圧・高尿酸・肝機能異常などの原因に!

##### ★量を減らす



本数を減らす

サイズを小さく

薄めに割って飲む  
1日の量を決めておく

##### ★回数を減らす



休肝日をつくる  
休肝日を増やす

##### ★時間を決める



21:00までに

#### G 偏食タイプ

生活習慣病の他、貧血、疲れやすいなど体調不良の原因に!

ごはん抜きはやめてきちんと食べる



魚を食べる回数を増やす

野菜を増やす

【目安】1日に小鉢5皿分

食べる順番を、①野菜→②メインのおかず→③ごはん(炭水化物)にする  
※血糖値を上げにくい順番です

味のついたおかずに調味料をかけない



汁ものは1日1杯まで  
めん類の汁は残す  
つけものは量をきめる

### 目標の決め方

- 毎日取り組むことでも、週に数回取り組むことでも、どちらでもOK
- 目標は、量・回数・曜日・方法などを、具体的に決めよう

### 注意事項

- 治療中の病気がある方は、必ず医師の指示に基づいた食事内容としましょう。
- 健康診断の結果、『要治療』『要精密検査』となっている場合は、医療機関で問題がないかどうか、生活習慣の注意事項を確認しましょう。
- 生活習慣病予防、健康づくりを目的としたメニューですので、激しいスポーツを実施される方は必要に応じて摂取しましょう。

#### H 現状維持タイプ

健康を保つため、これからもバランスのよい食事を心がけよう!

##### ★自分に合ったメニューを考えよう!

色の濃い野菜を両手1杯分とる



よくかんで食べる



ゆっくり食べる

1口ずつはしを置く、スプーンは小さいもので、食材を大きく切る

