

2025年度 健康アタックコース一覧

部 門	タイミング	コ ー ス 名	達 成 方 法	達 成 基 準
食事	(朝)	(新)起床後 1 時間以内に朝食を食べる	(①を必ず実践し、②は出来る限り行う) ① 起床後 1 時間以内に朝食を食べる ② 朝食後から昼食前に軽くウォーキングをする	40日以上
	(昼)	(新) 1 2 時に必ず昼食をとる	1 2 時に必ず昼食をとる	
	(昼～夜)	間食をやめる、菓子パンを食べない	(①と②の 2 つを実践) ① 間食をやめる ② 菓子パンを食べない	
	(夕～夜)	(新)朝食の 1 2 ～ 1 4 時間後に夕食を食べる (よく噛んで食べる、腹八分目までにする)	(①と②の 2 つを実践) ① 朝食の 1 2 ～ 1 4 時間後に夕食を食べる ② よく噛んで食べる、腹八分目までにする	
	(朝～夜)	野菜から食べる、ごはんを普通盛にする・おかわりしない	(①と②の 2 つを実践) ① 食べる順番のポイントを参考に、野菜から先に食べる ② 普通の大きさのお茶碗に変え、おかわりをしない	
	(朝～夜)	食事を和食に切り替える (魚を 1 日 1 食以上食べる、肉は 1 日 1 食までにする)	(①か②のどちらかを実践) ① 3 食のうち 1 食は和食に切り替える ② 1 日 1 食は魚料理を食べる、肉は 1 日 1 食までにする	
	(朝～夜)	血液サラサラ(オサカナスキヤネ & 野菜を食べよう)	1 日の食事の中で「オサカナスキヤネ」の表から 5 品目以上とり入れる	
運動	(朝～昼)	(新) 3 0 分間のウォーキングをする	(①と②の 2 つを実践) ① ウォーキングの基本を元に行う ② 週に 2 ～ 3 日行う。慣れてきたら週 4 ～ 5 日を目安に続ける	40日以上
	(朝～夕)	(新)有酸素運動を行う	(①と②のどちらか実践) ① 朝食の前後に有酸素運動を行う ② 夕食の前後に有酸素運動を行う	
	(夜)	ストレッチをする (寝る 3 0 分～ 1 時間前)	寝る 3 0 分～ 1 時間前にストレッチをする	
	(朝～夜)	ラジオ体操をする	朝、昼いずれかでラジオ体操を行う	
	(朝～夜)	階段を使う、早く歩く	(①と②の 2 つを実践) ① 1 日に 3 回以上、無理のない範囲で階段を使い移動をする (登ることを意識する) ② いつもより広い歩幅で歩き、通勤時間や買い物の時間を 3 分～ 5 分縮める	
	(朝～夜)	自転車を使う	(①か②のどちらかを実践) ① 1 日の車の移動を自転車に切り替える ② サイクリングもしくはエアロバイクを 2 0 分以上行う	
ストレス 解消	(朝)	(新)毎日決まった時間に朝日を浴びる	(①と②を必ず実践する) ① 朝日を直接浴びる (1 5 秒～ 3 0 秒を目安) ② 休日でも決まった時間に起きる	40日以上
	(昼)	(新)深呼吸をして気持ちを整える	正しい深呼吸の方法を参考に、お昼休みやストレス解消時に行う	
	(昼～夜)	(新)好きな音楽を聴いてリラックスする	(①と②のどちらかを実践) ① ストレスを感じた時やリラックスしたい時に音楽を聴く ② ゆっくり眠る時に音楽を聴く	
	(朝～夜)	笑ってストレス解消(心のリフレッシュ)	(①か②のどちらかを実践) ① 1 日 1 回は声を出して笑う(または好きな歌を声を出して歌う) ② 1 日 3 0 分以上自分の時間をつくり、のんびり過ごす	
睡眠	(夜)	(新)就寝前の 1 0 分間で読書をする	(①と②を必ず実践する) ① 就寝の 1 0 分間で読書をする ② 選ぶ本は必ず紙製にする (電子書籍は使わない)	40日以上
	(夜)	(新)毎日決まった時間に布団に入る、 1 日 6 時間以上を目安に睡眠をとる	(①と②の 2 つを実践する) ① 毎日決まった時間に布団に入る ② 6 時間以上を目安に睡眠をとる	
	(夜)	寝る前にスマホを見ない、 夕食後のカフェインを取らない	(①と②の 2 つを実践) ① 寝る 1 0 分前にはスマホを見ないで眼を休ませる ② 仕事前などカフェインを取る時間を決め、夕食後には摂らないようにする	
	(夜)	浴槽につかりしっかり体を温める、 就寝 3 時間前には夕食を済ませる	(①と②の 2 つを実践) ① ぬるめのお湯に 2 0 分～ 3 0 分間ゆっくりと浸かる ② 就寝 3 時間前に夕食を済ませる。または夕食前に軽く食事をとり、 夕食を少なめにする	
適度な飲酒	(夜)	アルコールは 1 杯 (もしくは 1 缶) までにする	(①と②の 2 つを実践) ① 適量目安を参考にアルコールは 1 杯 (もしくは 1 缶) までにする ② 休肝日を週に 3 日以上設ける	40日以上
歯磨き	(朝～夜)	1 日 2 回以上歯磨きをする (歯間ブラシやフロスを使う)	1 日 2 回以上歯磨きをする (歯間ブラシやフロスを使う)	40日以上
禁煙	(朝～夜)	タバコを吸わない	禁煙する。一人では難しい場合は禁煙外来へ通う	60日以上