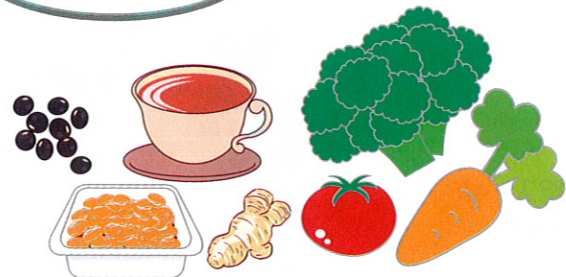


生活習慣変えました!

- 食べ過ぎない。特に子供の食べ残しや、食卓に食べ物があるとつい食べてしまうので我慢... (ダイハツ九州)
- 1日3食かかさず食べる。 (ダイハツ北海道販売)
- 禁煙を何度かやっています。ちなみに今も禁煙中... (浅野歯車工作所)
- アルコールをやめました。初めは辛かったです、もう2年になります。 (ダイハツメタル)

良い生活習慣をぜひ継続してください



とっておきの健康食

- ごはんの前に温野菜を食べる。ダイエット効果あり!? (葵機械工業)
- 野菜ジュースと豆乳を混ぜた豆乳オレ。ぜひお試しあれ。 (富士シート)
- 家庭菜園で育った無農薬野菜を食べる。 (ポルツ)
- 青汁を飲もうと買いましたが、あの青臭い味がイマイチでなかなか続けられません。 (福島ダイハツ販売)
- 自家製の果実酢を毎朝飲んでます。 (メタルアート)
- しょうがを何にでも入れる。 (明石機械工業)
- しょうが紅茶でダイエット&冷え性を解消してます。 (ポルツ)
- 毎日、納豆を食べる。 (高知ダイハツ販売)
- 黒豆ダイエット! 黒豆を1日に70g摂取すると便通がよくなり、脂肪分解を促進してくれます。 (埼玉ダイハツ販売)

いろいろな食事法は参考になります

こんな個性派の方々も

● Wii Fitで頑張ってます!! 1月に産まれた我が子の子守りしながら... (ダイハツ九州)

育児・家事で時間をとられるのに素晴らしいですね。これからはぜひ、その調子で...

● タニタの社食。 (浅野歯車工作所)

● 子供とラジコンを走らせる。 (富士シート)

● 山菜とりに行くことと、冬は毎日雪かきをすること。 (青森ダイハツモーターズ)

● 瞑想... (メタルテックス)

● 嫁が飲んでる健康ドリンクをこっそり飲むことです。 (ダイハツ北海道販売)

● 仕事していることかな (ダイハツメタル)

● とにかくよく笑うことです。 (櫻木製作所)

スリルも味わえて一石二鳥! 奥様も気づかず健康になれば一石三鳥!?

もうすぐ秋です。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋...といいますが、みなさんの「健康の秋」の参考にしてみてもいいですか!?

みなさんの声



あなたの健康マイブーム

歩くことで健康に

ウォーキング続けてます!

- 去年産まれた娘をベビーカーに乗せて一緒に散歩。 (葵機械工業)
- 昨年に病気で以来は運動があまり出来なくなったので、ウォーキングとステップ運動で体力をつけています。 (ダイハツメタル)
- 家の近くの川沿いを毎朝散歩しています。 (ダイハツ北海道販売)
- 健康グッズと速歩でメタボ対策に取り組んでいます。 (香川ダイハツモーターズ)
- 朝バナナとウォーキング。 (任意継続被保険者)

ウォーキングは身近な健康法ですね

体を美しく健康に!

- 2週間前よりストレッチを毎晩続けています。3月に結婚式を挙げてから体重がオーバー気味で慌てて始めました。 (ダイハツ九州)
- 4年前からずっとヨガに通ってます。 (ダイハツメタル)
- 61歳にして始めた腹筋。 (ダイハツ北海道販売)

健康的に美しく素晴らしいです!

色々な健康法がありますね! 自分もやってみようかな!



投稿ご紹介

いつも貴重なご意見・感想やかわいいイラスト等をありがとうございます。健保スタッフ全員で毎回楽しみに、全てに目を通しています。今回は、2010年5月号で募集しました「あなたの健康マイブーム」についてご紹介します。

「あなたの健康マイブーム」ベスト10

順位	項目	人数
1	歩く	25
2	スポーツ	11
3	ストレッチ・筋トレ	9
4	野菜をとる	8
	早寝・早起き	8
6	酢を飲む	6
7	腹八分目	5
	睡眠	4
8	禁煙、本数を減らす	4
	Wii Fit	4

複数回答あり



楽しんで運動してます!

- フラフープをする。 (葵機械工業)
- ゴルフの打ちっぱなしと筋トレ。 (浅野歯車工作所)
- カーブスという女性専用のスポーツジム通い。 (浅田可鍛鉄所)
- バドミントンです。 (ダイハツメタル)
- バランスボールに毎日使っています。 (大分ダイハツ販売)

続ける秘けつは楽しくですね