

朝礼用原稿

5月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」と「Pep Up」のご案内です。

◇◆高い確率で成功するダイエット法とは◆◇

世の中にはいろんなダイエット法があり、それぞれに特徴がありますが、最終的な目標は「痩せること」・「体重を減らすこと」です。

ところが、実際にはなかなか続けることが出来なくて途中で挫折したり、一度はダイエットに成功してもすぐにリバウンドしてしまったりなどという経験のある方もいると思います。

今回は体重を計り続けるだけでダイエットができるという、極めて高い確率で成功できる方法をご紹介します。

■計るだけダイエット（レコーディングダイエット）■

「計るだけダイエット」はその名の通り、体重計に乗ってその数値を記録していくという、極めてシンプルなダイエット法のことです。体重を計るだけで本当にダイエットできるのか、疑問に思っている方も多いかと思いますが、これには、5つの理由があります。

1. 始めるのがとても簡単（毎日、朝と晩の体重を計って用紙やアプリに記録するのみ）
2. 記録することでダイエットモードが維持できる（様々な誘惑に左右されにくくなる）
3. 体重が増えたらその原因を書き留める（増えた原因から気を付けるべき生活習慣を明確にする）
4. 体重が減るたびにやる気が出る（減るたびにモチベーションがUPする）
5. 少しずつ体重を減らすのでリバウンドしない（1日50～100gを目安に減量する）

体重を急激に落としてしまうとリバウンドしやすくなります。

■成功するための5つのコツ■

1. 体重計は目につくところに置いて、計り忘れを防ぐ
2. 記録用紙はリビングなど目に入るところに貼る
3. 体重測定はできるだけ同じ時間・同じ服装で行うことで、わずかな変化も見逃さない
4. 体重が増えた時は原因を考える
5. 体重の変動幅が大きくならないよう、夕食の量を調整する

体重を計って記録するという単純なダイエット法ですが、記録することで見えてくるものがあり、良くないところは日々改善しながら続けられることが大きなメリットです。

いつまでも健康で快適に過ごすためには、自立した生活を長く続けることが大切です。10年後20年後も健康に暮らし、理想的な将来に向かって充実した日々を送れるように、今日できることから始めましょう。

◇◆「Pep Up」のご案内◆◇

4月から、被保険者と被扶養配偶者を対象とした健康情報ポータルサイト「Pep Up」を導入しました。ユーザー登録に必要となる「健康情報サービス登録方法のご案内」は4月下旬に事業所宛に発送しました。「Pep Up」は過去10回分の健診結果を見ることができ、体重や歩数などを入力して体調管理ができる機能があるため、レコーディングダイエットにも最適です。また、「Pep Up」に登録して様々な健康イベントに参加すると「Pep ポイント」がもらえます。現在、初回登録キャンペーンを実施しており、平成30年6月30日までに「Pep Up」にご登録いただくと、全員に200ポイント（200円分）もらえます。ポイントはQUOカード・アマゾンギフトカードなどに交換が可能ですので、この機会にぜひ「Pep Up」にご登録ください。