

6

月

お口も大切！  
**健**  
チャレンジ

# ヘルスアップリレー 第二弾スタート！

期間：2017/6/1～6/30

まずは **14** 日間トライ！



健康なお口を  
めざして

会社でも、家庭でもできる！

いきいき健康ナビゲーションでスタート！

## 3つの中から選ぶ

※ すでに取り組みされている方はそのまま継続を！

### 就寝前の5分以上 の丁寧な歯磨き

- 1本ずつ磨く  
(歯1本あたり10秒)
- エンピツ持ちで、  
力を入れすぎない
- 歯間ケア(フロス・  
歯間ブラシ)も大切

マメ知識

- ◆5分のワケ  
10秒/本×28本\*＝約5分  
\*親知らず除く歯の数

### プラス10回 よく噛む

- 飲み込もうと思っ  
てから、10回噛む
- よく噛む食材を使  
う  
(きのこ類・海藻類)
- 大きく切る、固めに  
ゆでる

マメ知識

- ◆噛む効果  
肥満予防、歯の病気予防、  
ガン予防、体力向上 等

### 禁煙(禁煙ラリー)



- 周囲に禁煙を  
宣言する
- 灰皿は捨てる
- 喫煙場所に近づかない

マメ知識

- ◆禁煙でリスクが下がる病気  
ガン、虚血性心疾患、脳卒中、  
慢性閉塞性肺疾患(COPD)、  
糖尿病、高血圧症、歯周病 等

### 【参加方法】

#### ヘルスアップチャレンジ

- 1) ショートコース(14日間)にエントリー
- 2) ショートコース終了後、引き続き  
チャレンジコースにトライ！

#### 禁煙ラリー

エントリーして、30日間の禁煙にトライ。  
応援メール等がもらえます。



ト 6月1日～6月30日 → ト 7月1日～ →  
引き続きチャレンジ可

最大 **ヘルスアップポイント 600** pt

\*毎日入力し、チャレンジコースまたは  
禁煙ラリーを達成した場合



# 8月は、「夏休み 健康チャレンジ」です！