

# はくさんタニタ健康倶楽部とは...

倶楽部では、「はかる」からはじめるタニタ式健康づくりに取り組みます。

## 会員になると...

- ◆ 健康セミナー、料理教室、運動講座などに参加することができます（健康リテラシーの向上）。
- ◆ 活動量・体組成の測定で、生活習慣の改善、健康づくりのモチベーションアップにつながります（生活習慣、体の状態の見える化）。
- ◆ お家の中でも、一人でも取り組みます（個人の能力にあわせた目標設定）。

適度な運動（ウォーキングや筋力トレーニングなど）は、免疫力が高められます。新型コロナウイルス感染症による健康2次被害「運動不足」が問題になっている現在、正しい知識を活かし、自分の状態を把握し、自分に合った目標を立て、健康づくりに取り組みましょう！

倶楽部では、皆さんの健康づくりを応援します。

## はかる

- » 活動量計 または スマートフォン
  - ・毎日携帯するだけで、歩数や消費カロリーなどの活動量を計測
- » 体組成計
  - ・市内7か所に設置された機器で体脂肪率や筋肉量等の体組成を測定



## 分かる

- » 専用サイト「からだカルテ」・通知「からだグラフ」（3か月に一度発送）
  - ・「はかった」歩数や体重をグラフ化
  - ・「タニタ健康コラム」や「タニタ社員食堂レシピ」でいつでも健康情報を発信



スマイルヘルスカフェ

会員の情報交換・交流の場

健康セミナー

タニタヘルスリンクの管理栄養士によるセミナーなど

## 気づく

体の状態が「分かる」と、健康の大切さに「気づき」ます。

ノルディックウォーキング

市内の自然を楽しみながら、講師指導のもとポールを使ったウォーキングを楽しみます。

家でもできる筋トレ体操

マシンを使わず、家でもできる簡単な筋トレで筋力アップをめざします。

タニタ食堂レシピを作ろう!

調理実習と試食により、バランスのとれた食事量が体感できます。

## 変わる

健康寿命の延伸



さらに

もらえる

歩数に加えて、健康診断受診や体組成測定や講座への参加でもポイントがたまります！