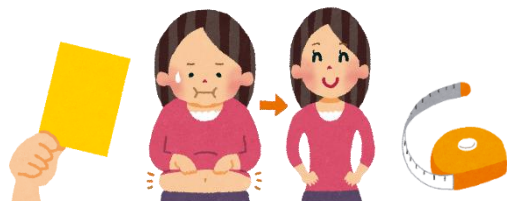


これ…
自分かも!?



ネスレ Nestlé

Good Food, Good Life

ネスレ健康保険組合

あとちょっとのオトコ・オンナ

ーいけてるようでいけてないあなたへー

4月に定期健診の案内が皆さんに届き、今年こそは何とかしたいと思っている方も多いはず。昨年の健診結果から、ギリギリのところで検査項目にひっかかっている残念な「あとちょっとのオトコ・オンナ」という方がいました。まずは、あとちょっとの方のぽっこりオナカ具合を確認しましょう。

運命を分ける腹囲
オトコ85cm、オンナ90cm

※2017年度 ネスレ健診結果より

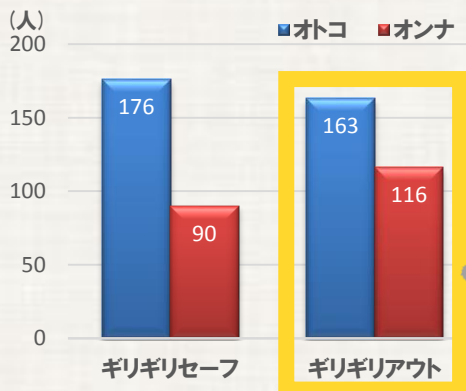
【ギリギリセーフ】

オトコ:83.0~84.9cm、オンナ:88.0~89.9cm

【ギリギリアウト】

オトコ:85.0~86.9cm、オンナ:90.0~91.9cm

以上に該当する方を集計



社員の
約1割が
あとちょっとで
アウト…残念



ネスレ社員の約1割がギリギリのところでぽっこりオナカにイエローカードが出ています。こんな、あとちょっとの方が特定の血液検査でイエローカードが出ると・・・メタボの完成です。

『脱・あとちょっと』のためにはどうする？

ぽっこりオナカを1cm減らすためには体重を1kg減らせばよいので、食事を意識して運動を増やすなどで、やせることができれば、『脱・あとちょっと』になる可能性があります。ただ、そんな時間がない！と焦っているあとちょっとの皆さん。おまかせください。当日にできる裏技を伝授します！

『健診当日の腹囲測定で
絶対にやるべきこと』

顔は正面を向く

両腕は体の横に
自然に下げる

両足はそろえる

息は軽く吐く

これらを
実行するだけで
1~2cmは
変わる!?

そもそも、ぽっこりオナカでイエローカードが出ていても、血液検査に問題がなければ、メタボの汚名をきせられることはありません。あとちょっとの方は血液さえ、澄んだ川のようにキレイであればよいのです。とはいえ、たいていはぽっちゃりオナカとともに、血液はよどんだ川のようになっていますが……。そのお話しは、また今度。