

# あなたの歩き方は、 内臓脂肪燃焼につながっていますか？



これで！

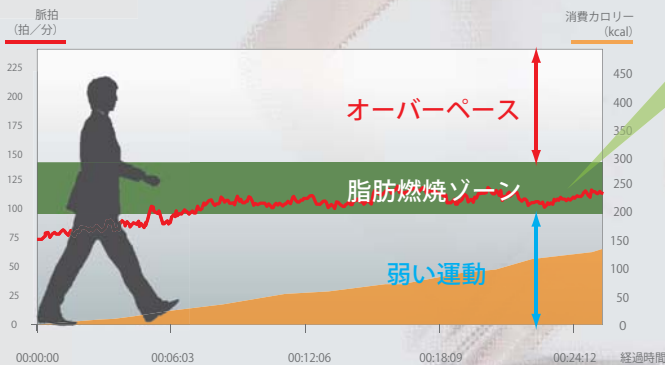
内臓脂肪を燃焼させるためには、有酸素運動である「ウォーキング」が有効といわれています。みなさんも通勤やお買い物などで毎日歩いていると思いますが、どれくらい脂肪燃焼につながっているかご存知ですか？

実は、脂肪燃焼を効率的に行うための歩くペースが「脈拍数」でわかります

脂肪が燃焼する最適なペースは人それぞれ違っています。ウォーキングキャンペーンのこの機会に、ご自分の歩き方を「より健康につながる歩き方」に見直してみませんか？

POINT

## 内臓脂肪を燃焼させるコツ



## 脂肪燃焼ゾーンとは？

有酸素運動を効率的に行うことができ、無理なく脂肪燃焼に最適な運動ができるゾーン。

つまり、  
普段の生活にプラスして運動しなくても、  
普段の生活の中（例えば通勤時）で歩くときに、  
機器をつけて脂肪燃焼ゾーンを少し意識するだけで、  
より効率的な脂肪燃焼につながります。

※運動計測したデータは全て機器に記録されます。（機器メモリ容量：240 時間）

目玉①

## ビフォーアフター

期間中に体重が減った方は、その変化をビジュアルで確認することができます。努力した結果が一目瞭然！  
キャラクターは申し込みの際、10のパターンの中から  
お選びください。さらに頑張り度合いに応じて、おしゃ  
れな服装に変身します！



before



after

目玉②

## 運動ランキング

1か月間の脂肪燃焼ゾーン滞在時間を、ランキング形式  
で集計します。  
参加者様の中で脂肪燃焼ゾーン滞在時間が多いのか少ない  
のかがランキングとしてわかります。

自社運動ランキング				現在の参加人数 12人	
2011/9/5(月) ~					
	ニックネーム	目標脈拍 ゾーン滞在時間	プログラム 実施日数	総運動 時間	
4位	すだち さん	248分	61日	2321分	
1位	Runaway さん	706分	47日	2363分	
2位	0 さん	466分	47日	1001分	
3位	〇〇×× さん	400分	61日	2853分	
4位	すだち さん	248分	61日	2321分	
5位	くーまんでふっ！ さん	106分	53日	742分	
6位	ベル さん	79分	47日	351分	
7位	AAA さん	44分	87日	80分	
8位	kirara さん	43分	75日	86分	
9位	プーリン さん	40分	44日	154分	

目指すは1位！  
今回上位者様には特別なプレゼントをご用意しております。

※ランキングに反映するデータは、機器のメモリ（240 時間）の範囲で記録されたデータを用います。

## フィードバックレポート

「より健康になる歩き方」になっていたかフィードバックレポートで、ご確認いただけます。  
グラフだけでなく楽しく振り返りができるデータもご用意しました！！

### 【フィードバックレポートサンプル】

脂肪燃焼ゾーンにどれくらい入っていたか、こちらのグラフで確認できます。1日30分の脂肪燃焼ゾーンを目指して歩いてみましょう！

日々の記録の積み重ねで、あなたの身体の変化を知ることができます。

脂肪量と筋肉量のバランスで、身体の内面の変化がわかります。体重に変化がなくても、筋肉量が増え、脂肪量が減っていればOK。

運動による消費カロリーと基礎代謝を合わせて表示。ゾーン別の消費カロリーも確認できます。

コース終了後  
データを基に  
あなたに合った  
コメントを  
お届けします

## PLATINUM PRESENT

最下位の方にも  
何か届くかも…

PLATINUM PRESENT!!

運動ランキングの上位者様数名に、  
もれなく、ここでしか手に入らないプラチナプレゼント  
をお届けします！

プレゼント内容は、結果が出るまでのお楽しみです！

## メディアで採用・紹介されています！！

弊社の機器を使用した運動が、健康づくり・  
メタボ改善の有効な方法として、  
2011年1月4日全国放送の某有名健康バラエティ  
番組で紹介されました。

### 某有名健康 バラエティ番組

たった2週間で！腹囲7cm減！内臓脂肪20%減！

## お申し込み方法

ウォーキングキャンペーン中に合わせて、脂肪燃焼に効率的なウォーキングができる、脈拍計測機器の無料貸し出しをいたします。先着25名様限定ですので、お早めにお申し込みください。

【貸し出し期間】 お申し込みから1か月間

【参加対象者】 GSK 健保の被保険者のうち、  
ウォーキングキャンペーン参加者でQUPIO(クピオ)にて「参加登録」を行った方。

【申し込み方法】 お申込みされる方は、別紙「脈拍計測機器申込用紙(エクセルファイル)」に入力のうえ、  
下記宛先にファイルを添付のうえご返信ください。

【宛先】 グラクソスミスクライン健康保険組合担当(担当:菊池)  
mail:kiyoe.2.kikuchi@gsk.com  
tel:03-5786-5964

先着25名様  
限定