

健康ショートドラマポイント獲得方法

(1) からだカルテにログイン (webページ、アプリのどちらからでも可能です)



スマートフォンアプリ



WEBページ

※ IDはわくわく健康ポイント事業にお申込みいただいた時にご案内しております。
お忘れの方は「お忘れの方はこちら」から照会ください。

(2) メニューから【健康ショートドラマ】を選択



(3) 該当のショートドラマを選択し、動画を視聴 ※対象の動画は定期的に変ります。

健康ショートドラマ
あなたの健康知識間違ってます

講師陣 久野諺也氏 & 龍口知子

健康大好き 宝田一家

筑波大学大学院教授 久野諺也氏 & タニタヘルスリンク管理栄養士 龍口知子 監修

あなたの知らない健康づくり新常識がわかる。くすっと笑える健康ショートドラマ

筑波大学大学院教授・久野諺也氏とタニタヘルスリンクの管理栄養士・龍口知子が、目からウロコ、これならやってみようと思える、「健康づくりの新常識」をお伝えする新感覚ショートドラマ。ダイエットからシニアの健康課題まで、家族の健康づくりに役立つ注目トピックスをセレクトしました。物語の舞台は、「健康第一」が原則の宝田一家。熱血が空回りするお父さん・スグルとその家族には、身近気になる健康情報番組があるように…。くすっと笑って役に立つ家族の健康物語をお楽しみください。

- 健康プログラムを始めたばかりのあなたへ
- 食事の基本を知りたい方に
- ダイエットを成功させたい人に必ずみてほしい



あなたの健康知識間違ってます

食事の基本を知りたい方に

健康的な食事を摂りたいけど何から始めたらいいの？と迷われている方へ。健康づくりに役立つ食事の基本をご紹介します。

N97 「筋肉をつけたい人のたんぱく質チャージ術」

筋肉をつけたい人のたんぱく質チャージ術 (5分10秒)

「あなたは筋肉を蓄えていますか？」いつになく真剣な表情の父スグルに宝田一家は… 筋肉を効率よくつけたい人必見のたんぱく質の摂り方を紹介します。

※動画は複数本あります。すべてご覧ください。

(4) アンケートに回答する。 メニューから【アンケート一覧】を選択



(5) 【健康ショートドラマ視聴アンケート】を選択し、回答する

※対象の健康ショートドラマが変わるたびにアンケート内容は変わります。
一度回答いただいたアンケートに、重複して回答することはできません。



(5) 続き 【健康ショートドラマ視聴アンケート】を選択し、回答する

※対象の健康ショートドラマが変わるたびにアンケート内容は変わります。
一度回答いただいたアンケートに、重複して回答することはできません。

メニュー + からだカレッジ

【6月】健康ショートドラマ視聴アンケート

【注意事項】
回答途中でこのページを長らく放置すると、再度ログインしていただく場合があります。
その場合は最初から答えて頂くこととなりますので、回答する場合は最後までのお返事を早めをお願いします。

6月第1回の対象動画は『ダイエットを成功させたい人に必ずみてほしい』です。
※健康ショートドラマは左上の「メニュー」から選択できます。

【1】ご覧いただいた動画をチェックしてください。（すべてをご覧ください）

- ダイエット成功のカギは「食事・有酸素運動・筋トレ」の三位一体
- 今日から始める、ガマンしなくてもお腹がへこむ習慣
- 歩数は「足し算」で考えよう！

【2】我慢しない健康づくりのコツはなんでしたか？

- 体重・体組成をはかり、グラフで変化をチェックする
- 2時間続けてウォーキングする
- 断食する

質問は以上です。回答いただいた方に10ポイント付与します。

< 戻る 内容を確認する >

※すべての項目に回答ください。



メニュー + からだカレッジ

【6月】健康ショートドラマ視聴アンケート

6月第1回の対象動画は『ダイエットを成功させたい人に必ずみてほしい』です。
※健康ショートドラマは左上の「メニュー」から選択できます。

【1】ご覧いただいた動画をチェックしてください。（すべてをご覧ください）

- ダイエット成功のカギは「食事・有酸素運動・筋トレ」の三位一体
- 今日から始める、ガマンしなくてもお腹がへこむ習慣
- 歩数は「足し算」で考えよう！

【2】我慢しない健康づくりのコツはなんでしたか？

- 体重・体組成をはかり、グラフで変化をチェックする
- 2時間続けてウォーキングする
- 断食する

質問は以上です。回答いただいた方に10ポイント付与します。

< 戻る 回答する >

※入力内容を確認の上、回答するボタンを押してください。

メニュー + からだカレッジ

ご回答ありがとうございました。

アンケート一覧へ

※この画面が表示されたら、アンケート完了です。