

チャレンジ目標は全 8 コース！

1～8コースからチャレンジしたいものを選び、申込書に記入しましょう。

下記の（例）以外を実施してもかまいません。できることをして心身ともに健康に過ごしましょう。

1 コース



運動習慣を身につけて体力維持する

- （例）
- ラウンド・ゴルフをする
 - 歩数を決めて歩く
 - 自分で決めた体操をする
 - ウォーキングをする
 - ストレッチをする

2 コース



食生活の改善

- （例）
- うす味にする（減塩）
 - 間食をやめる（減らす）
 - 野菜をたっぷり摂る（1日350g以上）
 - 脂質、糖質を控えめにする
 - 好き嫌いをせず食べる

3 コース



お口の健康管理

- （例）
- 食後の歯みがき、舌みがきをする
 - デンタルフロスを使う
 - お口の体操をする（あいうべ体操、パタカラ体操）

4 コース



脳を元気に

- （例）
- 折り紙をする
 - 読書、音読をする
 - 日記を書く
 - パズル・クイズを楽しむ
 - 歌を歌う

5 コース



禁煙や上手な節酒

- （例）
- きっぱり禁煙する
 - 飲酒量を減らす（お酒は1合まで、ビールは350ml 1本まで等）
 - 週に2日以上の休肝日をつくる

6 コース



生活リズムの改善

- （例）
- 1日7～8時間の睡眠をとる
 - 早寝、早起きをする
 - 寝る前は飲食しない
 - 寝る前のスマホをやめる
 - テレビ、ゲームの時間を減らす

7 コース



健康を測る

- （例）
- 朝夕に血圧測定をする
 - 毎日体重を測る
 - 毎日体温を測る

8 コース



その他

- （例）
- あいさつをする（おはよう、おやすみなど）
 - おてつだいをする
 - てあらい、うがいをする

※高血圧症や心臓病の薬を飲んでいる方は、かかりつけ医師に相談のうえ、始めましょう。
※運動開始の前後や運動中にも、こまめに水分を補給しましょう。