

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共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 体力を維持する

- (例) ◆グラウンド・ゴルフをする
◆目標歩数を決めて歩く
◆自分で決めた体操やストレッチをする

2
コース

食生活の改善

- (例) ◆1日3食を規則正しくとる
◆うす味にする(減塩)
◆野菜をたっぷり摂る(1日350g以上)
◆好き嫌いをせず食べる

3
コース

お口の健康管理

- (例) ◆食後の歯みがきや舌みがきをする
◆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) ◆日記を書く
◆パズルやクイズを楽しむ
◆地域のイベントなどを楽しむ

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350ml1本
までなど)
◆週に2日以上のお休み日をつくる

6
コース

生活リズムの改善

- (例) ◆十分な時間の睡眠をとる
◆寝る前の飲食やスマホをやめる
◆早寝早起きをする

7
コース

健康を測る

- (例) ◆健診結果を振り返り改善を心がける
◆朝夕に血圧測定をする
◆毎日体重を測る

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
◆かえったらであらいをする

※ 高血圧症や心臓病の薬を飲んでいる方は、かかりつけの医師に相談のうえ、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。