

健康チャレンジコース

8つのコースから、あなたがチャレンジするコースを選び、
チャレンジ宣言!できた日にはチャレンジシートに○をつけましょう!

複数コースの
チャレンジもOK!

① すやすや快眠コース

生活リズムを整えて、快適な睡眠を
とりましょう。

24時までに眠りについて、睡眠時間
1日7~8時間をめざしましょう!
お昼寝の時間も含めてOKです。



② ウォーキングコース

ウォーキングはもっとも手軽に始めら
れる運動です。

4週間で何万歩歩きますか?
万歩計をつけて、毎日の歩数を記録
しましょう。



③ バランスよい食コース

塩分・脂肪分控えめで野菜たっぷりの
バランスの良い食事にこころがけ
ましょう。

3食をきちんと食べて、おやつは控
えめに!



④ ドキドキ腹ハラコース

① 血圧
② 体重と腹囲
をチェックして数字を記録しましょう。
自分の適正体重・適正体脂肪・
適正腹囲をキープしましょう!



⑤ チャレンジ禁煙コース



禁煙にチャレンジ!吸わなかった日
は○をつけましょう。タバコは周りの
人にも迷惑になり害を及ぼします。
禁煙をして、肌も歯ぐきもきれいにし
ましょう。

⑥ 飲酒ほどほどコース

「百薬の長」と言われるお酒も
過ぎてはダメ!

1日あたり、日本酒なら1合、
ビールなら中ビン1本程度、
ウイスキーならWで1杯。
適正な酒量以下なら○を
つけましょう。

週に2日は飲まない日
(休肝日)を作りましょう!



⑦ きちんと歯みがきコース

1日1回以上汚れを落としきる
ていねいな歯みがきをしましょう!
めやすは、5分間!



⑧ マイチャレンジコース

健康チャレンジの複数コース組み合
わせ、脳をいきいきとさせる音読や
計算など健康づくりに関することを
自分で考えてオリジナルコースを
作ってください。

