

# チャレンジ

9

# コース

無理なく、楽しく  
続けよう！

1

## つづけよう 『減塩生活』

いつもよりうす味に心がけよう！

減塩の実践は、  
めん類の汁を  
残すなど、でき  
ることから始め  
ましょう。

減 塩



2

## いいこといっぱい 早寝早起き

生活リズムを整えよう

スマホは布団に持ち込まない  
テレビ・ゲームは早く消す…  
など工夫してみよう！

質の良い睡眠を  
心掛けよう



3

## きっぱり禁煙

禁煙外来を上手に利用しよう！

- 完全禁煙
- タバコを買わない、  
もらわない
- 吸いたくなったら  
○○をする



4

## お酒は上手に

食事と一緒にゆっくりと飲もう！

### 1日のお酒の適量（目安）

- 日本酒なら1合
- ビール500ml缶  
なら1本



5

## 運動習慣をもつ

30分以上の運動を週に2日以上行う

- ウォーキング
- 筋トレ
- ストレッチ
- ラジオ体操
- マレットゴルフ



6

## バランスの良い食事

1日350g以上の野菜を  
たっぷり食べよう！



- 糖分をひかえる
- 野菜を毎日食べる
- 1日3食バランス良く食べよう！

7

## あいうべ体操

### 1日30セットを目安に！

- 『あいうべ体操』は口呼吸を予防し、鼻呼吸を自然体に行うためのお口の健康体操です。  
(詳細は右ページイラスト参照)



8

## だれかと おしゃべり

1日1回、だれかと楽しく  
おしゃべりしよう！



9

## じぶんで決めよう マイチャレンジ

例) ●体重計乗るだけダイエット

- 毎朝1杯の水
- 歌って、踊って健康づくり
- おうちでのおてつだい
- しゅくだい
- 外で元気にあそぶ…等



コース番号

チャレンジ内容

