

# 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
- 吸いたくなったら〇〇をする




**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
- フレイル予防体操



**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

---



---



---



---



---

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60