

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。

「寝ている時の口呼吸には、
マウステープを使いましょう」



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
 - よくかんで食べる
 - 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