

# 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。

