

# ヘルスアップチャレンジコースメニュー

チャレンジしたいコースを下の6コースから選択してください

## A 食生活改善コース

- ①野菜たっぷりの食事をとる
- ②1日3食しっかり食べる
- ③カルシウムを意識して摂る
- ④夜食はしない
- ⑤腹八分目にする
- ⑥おやつは時間を決めて食べる
- ⑦塩分を控える  
\*ラーメンの汁は飲まない  
\*卵焼きに醤油はかけない など
- ⑧炭水化物の重ね食べはしない  
\*夕食にラーメンとチャーハン など

## B 気軽に運動コース

- ①はじめにラジオ体操
- ②筋トレやストレッチなどなんでも運動の計画を立てて実施
- ③自分のペースでらくらくウォーキング

④お詣りウォーキング(期間中の合計で目標地までの距離を歩く)

- a 熊野本宮大社コース 約120km 達成基準(時間1500分、歩数200,000歩)
  - b 熊野那智大社コース 約170km 達成基準(時間2125分、歩数283,333歩)
  - c 伊勢神宮コース 約200km 達成基準(時間2500分、歩数333,333歩)
  - d 出雲大社コース 約420km 達成基準(時間5250分、歩数700,000歩)
- (参考)和歌山城から歩行ルートで各距離を測定。歩行速度80m/分、歩幅60cmで計算

★生協ハイキング、各地区歩こう会にも積極的に参加しましょう！！

## C きっぱり禁煙・お酒ほどほどコース

- ①1日お酒は1合(またはビール中ビン1本)以内にす
- ②きっぱり禁煙する

## D お口さわやかすっきりコース

- ①あいうべ体操をする  
口を大きく開き「あ」「い」「う」「え」「お」と発声する
- ②よく噛んで食事をす
- ③1日1回、しっかり汚れを落とす意識で歯磨き

## E 脳いきいきコース

- ①指先の運動をする  
\*編み物  
\*裁縫
- ②買い物のときに暗算する
- ③新聞や本の音読をする
- ④誰かとおしゃべりする
- ⑤昨日の夕食日記をつける

## F 私の健康法コース 自由に目標をたててとりくみましょう。

- ①1日7~8時間の睡眠をとる
- ②毎日血圧測定
- ③夜空の星を毎晩見つめる
- ④体重計に乗るだけダイエット(毎日体重測定)
- ⑤1日1回、人をほめる
- ⑥1日1回、にっこりほほえむ

10月

日	月	火	水	木	金	土
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	※できたら○、できなかつたら×時間や血圧などの記録の場合は数字で記入 ※2ヶ月間のチャレンジが終わったら裏面も記入後、申し込んだ事業所まで提出してください。提出メ切は12月15日です。			

切り取り線

11月

日	月	火	水	木	金	土
			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		

チャレンジコース・内容  
(チャレンジするコースを記入)

お名前