

チャレンジ 6コース

ぞらぼう! 自分の健康メニュー

コース
1



気軽に運動コース

ウォーキング
ちょい足し運動
体操 ストレッチ

- 1日8,000歩を目指そう
- 作業しながら運動しよう

コース
2



健康的な 食生活コース

すこしお(減塩)
野菜1日350g
1日3食

- 1日の塩分摂取量は6g未満
を目指そう

コース
3



健康は お口からコース

きっちり歯みがき
あいうべ体操
よく噛んで食べる

- お口の健康が体全体の
健康につながります

コース
4



測って知ろう! 自分の体コース

血圧測定 体重測定
体温測定

- 測って記録しよう

コース
5



親子で チャレンジコース

早寝早起き
朝食を食べる
きっちり歯みがき
あいうべ体操

- 家族みんなでチャレンジ
しよう

コース
6



私の健康コース

睡眠 ストレス解消
お酒は上手に 禁煙
フレイル予防

- 自由に目標を立ててチャ
レンジしよう