

①ぐっすり快眠コース

達成基準
週5日以上

親子
チャレンジ
におすすめ!



快適な睡眠は規則正しい生活と適度な運動。24時までに眠りにつこう。睡眠時間は1日7~8時間。

⑤いきいき快汗コース

達成基準
1日合計30分以上週3日以上

親子
チャレンジ
におすすめ!

運動は自由に組み合わせてください。
(ウォーキング・ストレッチ・ラジオ体操・自転車など)



⑨ハラ腹ドキドキコース

達成基準
週5日以上体重測定
週1日以上腹囲測定



体重を毎日、お腹の周りを週1回ははかりましょう。
適正体重、適正体脂肪、適正腹囲を維持しよう。

②しっかり自分休みコース

達成基準
週1日以上

親子
チャレンジ
におすすめ!

週1日は休息をとり、趣味・おしゃべり・散歩を取り入れよう。



③きっぱり禁煙コース

達成基準
60日間禁煙をつづける

親子
チャレンジ
におすすめ!

タバコの害（副流煙）について学ぼう。禁煙は肌も齒ぐさも綺麗になります。医療生協には、禁煙外来もあります。



④ほどほど飲酒コース

達成基準
休肝日週2日以上



1日酒なら1杯、ビールなら中瓶1本程度、ウイスキーならWで1杯。週2日は飲まない日をつくる。

⑥バランス良く快食コース

達成基準
週5日以上

親子
チャレンジ
におすすめ!

野菜を中心と低塩分・低脂肪のバランスの良い食事にしましょう。



⑦きちんと3食コース

達成基準
週6日以上

親子
チャレンジ
におすすめ!



1日の体と心の活力は朝食から!朝食をきちんととろう。間食は控えめに。

⑧しっかり歯磨きコース

達成基準
週6日以上

親子
チャレンジ
におすすめ!

正しい歯のみがき方を覚えよう。1日1回は汚れを落としきりましょう。(目安は8分)



⑩血圧測るうコース

⑪脳いきいきコース

達成基準
1日1回週5日以上

⑫自分で決めるコース

達成基準
週に()日以上

親子
チャレンジ
におすすめ!

達成基準
週4日以上

親子
チャレンジ
におすすめ!



コースのとりくみ方の例を紹介しています(6ページ)。

時間帯を決めて同じ時間帯に血圧を測定して記録しよう。



※申し込みハガキに具体的にとりくみ内容・達成基準を記入してください。



コースのとりくみ方の例を紹介しています(6ページ)。