

ヘルスチャレンジ 2014 コース案内

以下の中からコースを1つ選びます。その中でチャレンジしたいことを具体的に1つ決めてください。
(例をそのまま使っても、自分で考えたオリジナルもちろんオッケーです)

①ぐっすり快眠コース

健康な生活は快眠から。
ぐっすり眠って元気になろう！



(例) 1日 7~8 時間眠る、早寝早起きをする
…などなど何でも OK！

②しっかり自分休みコース

ストレスを解消して、
心身ともに健康になろう！



(例) 週 1 日は休む、趣味を楽しんでストレスを解消する、
ノー残業デーをつくる …などなど何でも OK！

③禁煙にトライ！コース

この機会に禁煙を始めませんか？
禁煙外来もありますのでご利用ください。



⑤いきいき快汗コース

運動習慣をつけて、
今よりもっと健康に！



(例) 毎朝ラジオ体操をする、1日 6000 歩以上歩く、
コーナースクワットを 3 回/日やる、自転車や徒歩で通勤
…などなど何でも OK！

④ほどほど飲酒コース

ほどほど飲んで、自分にも肝臓にも優しく。



(例) 適量範囲を守る、週 2 日は休肝日をつくる
…などなど何でも OK！

* 1 日の適量: 日本酒なら 1 合、ビールなら中ビン 1 本、
焼酎なら 0.5 合、ワインなら 2 杯、ウィスキーならダブルで 1 杯

⑥健康は食からコース

低塩分、低脂肪、バランスの良い食事で
体の中から健康になろう！



(例) 朝ごはんを毎日食べる、塩分は 1 日 8g 以下にする、
間食しない、毎食野菜を食べる …などなど何でも OK！
* 1 食の野菜の目安: 生なら両手一杯、火を通したら片手一杯

⑦口からの健康コース

しっかり歯みがき、あいうべ体操
お口から健康に！



(例) 1 日 3 回 (毎食後) 歯みがきをする、
よく噛んで食べる …などなど何でも OK！

⑧さよならメタボコース

めざせ適正体重！
メタボにさよならして、健康になろう。



(例) 毎日体重を測定して記録する、
1 週間に 1 回腹囲を測定して記録する、 …などなど何でも OK！

* 適正体重: BMI 18.5~25

BMI の求め方 = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

* 適正体脂肪: 男性 25% 未満、女性 30% 未満

* 適正腹囲 (メジャーが臍の上を通るように測ります)
: 男性 85cm 未満、女性 90cm 未満

⑨血圧測ろうコース

血圧測って、健康管理！

(例) 毎日血圧測定をして記録する



…などなど何でも OK！

* 安静時血圧の目安

130mmHg 未満 / 85mmHg 未満

⑩脳いきいきコース

認知症を予防して、
元気に長生き！



(例) 日記をつける、家計簿をつける、新聞記事や本を音
読する、読書する …などなど何でも OK！

⑪自分で決めようコース

コースにとらわれず、チャレンジしたいことを自由に設定し
て下さい。

