

チャレンジコース

8コースの中から1コースを選び、
その中でチャレンジしたい内容を具体的に決めましょう。

1 ゆっくり休んで いきいきコース (睡眠・休養)

例) 1日6～8時間眠る
余暇を楽しみストレスをためない



5 噛んで、みがいて ピカピカコース (歯)

例) よく噛んで食べる
毎食後、歯みがきをする



2 たばこバイバイ、 お酒ほほどコース (禁煙・適量飲酒)

例) 禁煙にチャレンジする、アルコールは適量範囲を守る
※適量範囲/日本酒1合、ビール中ビン1本、焼酎0.6合、
ワイン約120ml、ウイスキーダブル1杯(60ml)



6 頭つかわにヤソソソコース (認知症予防)

例) 日記をつける、家計簿をつける、
新聞や本を音読する



3 いきいき快汗コース (運動)

例) 週2日、30分以上の運動をする、
今より多く歩く、
ストレッチや筋力アップにとりくむ



7 測って発見!コース

例) 血圧、体重、腹囲…何でもOK!
測って記録する



4 「まごわやさしい」 モグモグコース (食)

①まめ(豆類) ②ごま(種実類) ③わかめ(海藻類)
④やさい(野菜類) ⑤さかな(魚介類) ⑥しいたけ(きのこ類) ⑦いも(いも類)

例) バランスの良い食事を心がけ、塩分を控えるにする
家族や友人との楽しい食事の場を増やす



8 自分らしく!コース (自由設定)

チャレンジしたいことを自由に決めて
取り組みます。



■ 未来のためのチャレンジ宣言

例) 毎日〇〇する、週1回〇〇する、などチャレンジする内容や頻度を具体的に
書きましょう。

