



ほんの少しの心がけで健康度アップ!

いきいき元気な心と 体づくりチャレンジ

期間

令和3年

令和4年

4月1日(木)から3月31日(水)まで

期間中は、何回でも
チャレンジできます!



コースへのチャレンジ手順

1

チャレンジを開始し、記録票に記入する

記録票は、各地域コミュニティ交流センター、桜江総合センターにあります。市ホームページよりダウンロードもできます。

2

チャレンジするコースを2コース以上選ぶ

コースNo.とコース名	コース内容
① 体重をはかるだけ	毎日決めた時間に体重を計り、記録する
② 血圧を測ろう	毎朝血圧を測定し、記録する
③ 歩数をはかるだけ	毎日歩数を測定し、記録する
④ 早寝早起きをしよう	起きる時間、寝る時間を決めてメリハリのある生活をする
⑤ 1日3食食べよう	朝食、昼食、夕食の時間を決めて1日3食 食べる
⑥ よくかんで食べよう	1日2食以上、食事をよくかんで食べる(目安は20分以上)
⑦ しっかり水分を摂ろう	1日1500mlを目標に、飲料をすべて無糖のものにする 例 ミネラルウォーター、ブラックコーヒー、ストレートティー、お茶
⑧ 体操をしよう	まめなくん体操やラジオ体操、テレビ体操を1日1回以上行う
⑨ 家事・庭仕事をしよう	掃除、洗濯、調理等の家事や畑仕事、庭仕事を1日40分以上行う
⑩ 1日1回笑おう	趣味や好きなことをして1日1回笑おう(作り笑いでも可)
(自分で決めたチャレンジ内容を記入)	
⑪	

3

チャレンジ終了後、記録票を提出する

1カ月間お疲れ様でした。記録票を江津市役所に提出してください。(郵送、FAX可)
チャレンジは、1カ月間のうち、複数回実施できればOK!

4

2コース以上達成でチャレンジ賞!

ささやかなプレゼントを差し上げます。賞品のお届けは随時行います。
家族、知人、友人にチャレンジを紹介して参加された場合はプレゼント追加します。

