

令和5年度 健康マイレージ チャレンジ目標

食事		運動		その他	
①	朝食を食べる	①	筋トレをする	①	体重を測る
②	食事をとるのに 20 分以上かける	②	昨日より 10 分多く体を動かす	②	禁煙する ※喫煙者のみ
③	汁物は 1 日 1 回にする	③	ラジオ体操をする	③	休肝日をとる ※普段飲酒しない方は除
④	間食(おやつ)を食べない	④	6000 歩以上ウォーキングする	④	毎食後、歯磨きをする
⑤	就寝 3 時間前までに夕食を摂る	⑤	ストレッチで心も体もリラックス	⑤	時間を決めて血圧を測る
⑥	野菜料理を 1 日 5 品以上摂る	⑥	2 階分以上階段をのぼる	⑥	健康事業・地区活動へ参加