

令和6年度 健康マイレージ チャレンジ目標

食事	運動	その他
<ul style="list-style-type: none">① 朝食を食べる② 食事を摂るのに20分以上かける③ 汁物は1日1回にする④ 間食(おやつ)を食べない⑤ 就寝3時間前までに夕食を摂る⑥ 野菜料理を1日5品以上摂る	<ul style="list-style-type: none">① 筋トレをする② 昨日より10分多く体を動かす③ ラジオ体操をする④ 6000歩以上ウォーキングする⑤ ストレッチで心も体もリラックス⑥ 2階分以上階段をのぼる	<ul style="list-style-type: none">① 体重を測る② 禁煙する ※喫煙者のみ③ 休肝日をとる ※普段飲酒しない方は除く④ 毎食後、歯磨きをする⑤ 時間を決めて血圧を測る⑥ 健康事業・地区活動へ参加