

食事	運動	その他
① 朝食を食べる ② よく噛んで 20 分以上かけて食べる 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	① 筋トレをする ② 1 日 30 分運動する 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	① 体重を測る ② 6 時間以上睡眠を摂る ③ 休肝日または禁煙※喫煙・飲酒習慣の者のみ ④ 毎食後、歯磨きをする ⑤ 時間を決めて血圧を測る ⑥ 地区活動・社会活動への参加