

我が家ではつらつチャレンジ60

目標コース

食生活改善にチャレンジ

達成基準

- ①朝食、食べますコース …… 週5日以上
- ②野菜しっかり食べますコース …… 週5日以上
※1日小鉢5~6品をめどに
- ③間食やめますコース …… 週5日以上
- ④休肝日コース …… 週1日以上
- ⑤家族全員そろって食事をするコース …… 1日1回以上
※朝食か夕食は、家族みんなで食卓を囲みましょう
- ⑥三食腹八分目にしますコース …… 週5日以上
- ⑦三食バランスよく食べますコース …… 週5日以上
- ⑧夕食後はお茶だけコース …… 週5日以上

運動にチャレンジ

達成基準

- ⑨ラジオ体操・テレビ体操コース …… 週4日以上
※ラジオ体操第1・第2を1日1回
- ⑩1日5,000歩以上
ウォーキングコース …… 週4日以上
- ⑪1日8,000歩以上
ウォーキングコース …… 週4日以上
- ⑫1日20分は外で遊ぼうコース …… 週4日以上
※子どもたちにお勧めです
- ⑬好きな運動20分コース …… 週4日以上
※何でも好きな運動を20分
- ⑭筋力トレーニングコース …… 週5日以上
※腹筋30回、スクワット30回を1日1セット
- ⑮朝夕、体重をはかりますコース …… 週5日以上

ストレス発散にチャレンジ

達成基準

- ⑯しっかり睡眠コース …… 週5日以上
- ⑰友達とおしゃべりコース …… 週3日以上
- ⑱趣味に没頭リフレッシュコース …… 週3日以上
※音楽、絵画、家庭菜園など好きなことなら何でも可
- ⑲日記をつけようコース …… 週5日以上

禁煙にチャレンジ

達成基準

- ⑳たばこを全く吸わないコース …… 60日
- ㉑たばこの本数を
半分にするコース …… 週5日以上

自宅で始める健康づくり

我が家ではつらつ チャレンジ60



我が家ではつらつ
イメージキャラクター
まつ姫 & やまジイ

「生活習慣を見直さなくては」と思っても、取り組むきっかけが見つからないということはありませんか。

皆さんの健康づくり意識を高め、生活改善のきっかけとしていただくため、「我が家ではつらつチャレンジ60」を実施します。

無理のないペースで、できることから少しずつ健康づくりを始めてみましょう。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

我が家ではつらつ チャレンジ60とは

健康づくりのための講習会等には、なかなか参加できないという人も多いと思います。「我が家ではつらつチャレンジ60」は、市民の皆さんに、自宅で気軽に健康づくりを始めていただくことを目的とした事業です。食事や運動などで生活改善のために取り組む内容を、3ページ一覧のとおり、21の目標コースとして設定しています。その中から自分に合ったコースを選び、それぞれに設けられた基準の達成に向けて、60日間、各自で挑戦していただきます。

チャレンジ期間

11月1日(月)～12月30日(木)

参加対象

市内に在住、または通勤する個人・グループ

申込期限

10月15日(金)まで

実施の流れ

1. 申し込み

21の目標コースの中から、自分がチャレンジするコースを1～2つ選んでください。

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、健康づくり課、または各地域局、各地域市民センターへ申し込みください。

※申込用紙(募集チラシ)は、申込場所に備えています。

2. チャレンジ開始

受け付け後、申込者(グループの場合は代表者)あてに、記

録用紙と報告書をお送りします。
11月1日(月)から、60日間の健康づくりチャレンジのスタートです。
期間中、目標達成に向けて頑張ってください。

3. チャレンジ終了

目標を達成できた人は、平成23年1月14日(金)までに、健康づくり課、各地域局、各地域市民センターへ報告書を提出してください(郵送可)。

報告書は実行委員会で審査し、達成を認められた人には、2月に開催を予定している「我が家ではつらつ研修大会」で、達成賞(個人賞・グループ賞)を贈呈します。
※達成賞は、2コース達成した場合でも、1人1つとなりますのでご了承ください。

■問い合わせ・申し込み 我が家ではつらつ実行委員会事務局 (健康づくり課内) 716-1
8501 高梁市松原通2043
☎ 0267-0423 (FAX) 0423