

健康へのチャレンジを私たちがアトオシします!

令和6年12月1日～令和7年3月14日

チャレンジャー募集!!



人間ドックを受けた方に  
健康づくりのきっかけを。  
普段の生活に少し改善チャレンジ!  
食事や運動、あなたに合った目標を  
一緒に立ててみませんか?  
計画を立てるだけでもOK!  
今日からチャレンジを始めましょう!

STEP 1

協会スタッフと  
健康づくりの  
目標設定 (10分程度)



STEP 2

2週間計画を  
実行!!



STEP 3

取り組み結果を  
協会へ送付



STEP 4

協会スタッフが  
メッセージを記入し  
お送りいたします



取り組み結果を送付していただいた方の中から



抽選で毎月12名様にプレゼントが当たります!!

# 参加方法

チャレンジすることに意義があります！

下の例を参考にしながら、取り組む内容を考え、「わたしのチャレンジ」に記入しましょう。

チャレンジシートに2週間「○△×」で記録します。

最後に協会に返送いただき、協会スタッフがメッセージを添えてお返しします。

チャレンジ内容は自分なりにアレンジ OK！

1つでも2つでも、できる範囲でやってみましょう！

## チャレンジ例



- ・ 22 時以降の飲食は避ける
- ・ ゆっくりよく噛んで食べる（1食 20 分程度）
- ・ 休肝日をつくる
- ・ インスタント、加工食品を減らす
- ・ 腹八分目にする



- ・ 週に 2 ～ 3 日運動をする
- ・ ウォーキングをする
- ・ YouTube のエクササイズをする
- ・ 歩数計をつける
- ・ 階段を積極的に利用する



- ・ 体重を測る
- ・ 血圧を測る
- ・ タバコをやめる
- ・ 買い物で unnecessary な食べ物を買わない
- ・ コンビニに寄らない

