

日々身体を動かす習慣を身に付けましょう

2022 ヘルスマ♥チャレンジ(運動)

期間

2022年9月1日(木)～11月30日(水)

チャレンジ目標

①～③のメニューから選び、

1週間トータル5点以上を目指し**9週以上実施**しよう！

※1回の取組みで5点取得できるものもあります。

①ウォーキング



②ヘルスマ体操 (有酸素&無酸素運動) +ウォーキング



③セレクト運動 (定期的に運動している方、ウォーキング以外に取り組む方に！)



ジョギング、筋カトレーニング(重度)、縄跳び



水泳、バドミントン、キャッチボールなど



フットサル、野球などの試合

規則正しくバランスの良い食事では体調を整えよう

2022 ヘルスマ♥チャレンジ(食事)

期間

2022年9月1日(木)～11月30日(水)

チャレンジ目標

- ①あなたの食習慣をチェック！
- ②良くない食習慣の中から、改善目標を決定

毎日朝食を食べる！



1週間の評価 {
・毎日実施の目標 → 5日以上できたらOK
・週に数回実施の目標 → 目標どおりに全てできたらOK }

13週中9週以上実施しよう！

ヘルスマ♥チャレンジでは、該当する食事タイプの「A」から順に改善していくと効果的！

- A. 欠食やドカ食が多い不規則タイプ
- B. 夜遅い時間の飲食が多い夜型タイプ
- C. お菓子やアイス、甘い飲料がやめられない間食タイプ
- D. ついついお酒が進んでしまうアルコールタイプ
- E. 油っこい料理が習慣、こってり大好きタイプ
- F. ごはん・パン・めんがたっぷり炭水化物大好きタイプ
- G. 好きなものだけ食べがちな偏食タイプ
- H. バランスの良い食事を心がけている現状維持タイプ

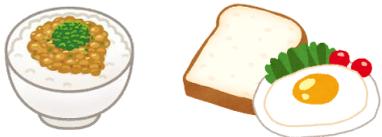
体内時計に合わせた**食べ方のコツ**を知って、さらに体調UP！

朝

起床**1時間以内**に食べる
炭水化物とたんぱく質は必須！

太りにくい

筋肉増加



昼

食品数を**多く**する！

食後
眠くならない

からだも気持ちも
ゆとりが出る



夕

20時までに済ませる
油脂控え、食物繊維しっかり！

朝の排便
スッキリ

寝つきも
目覚めもスッキリ



間食・補食

- ・おやつを食べるなら**16時**までに済ませる
- ・お菓子から**補食**へ
おにぎり・サンドイッチ・シリアルバー・ナッツ・果物 など



飲

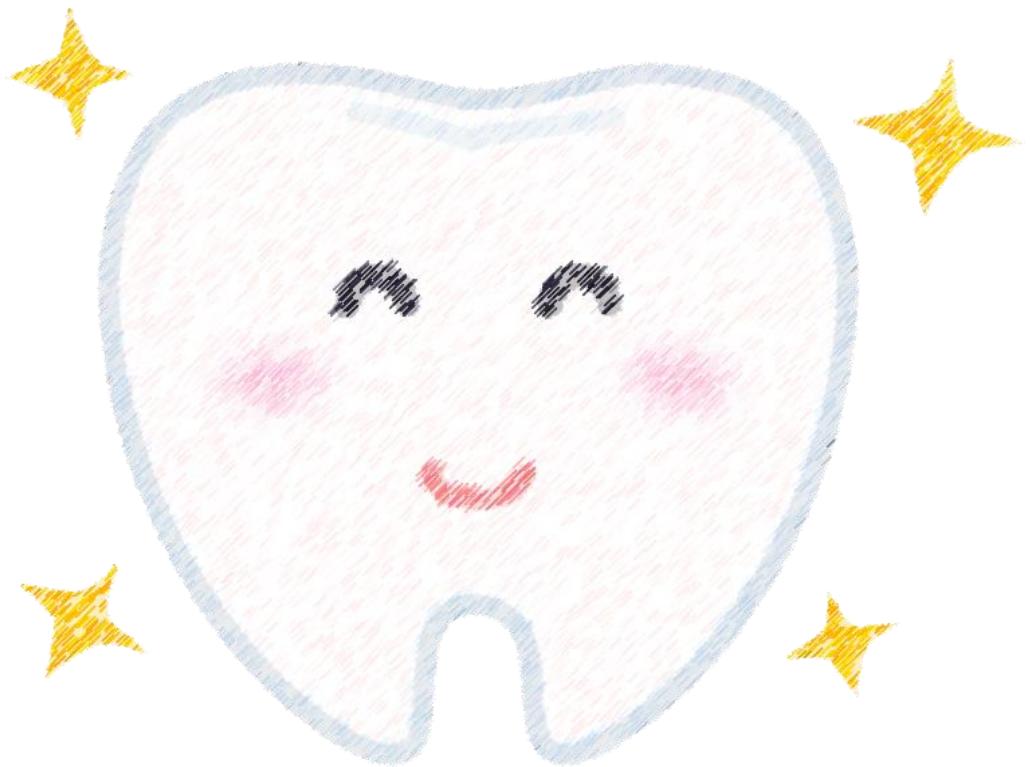
- ・アルコールは**21時**までに飲み終える
- ・糖質を含む発酵酒(ビールや日本酒)は最初の1杯のみ
2杯目からは蒸留酒(焼酎やウイスキー)へ



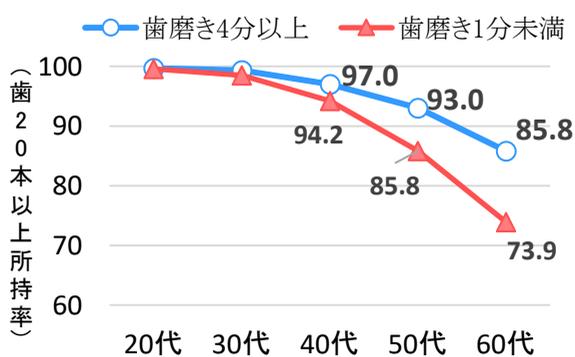
毎日の歯のケアで一生モノの歯を守りましょう

2022 ヘルスマ♥チャレンジ(歯のケア)

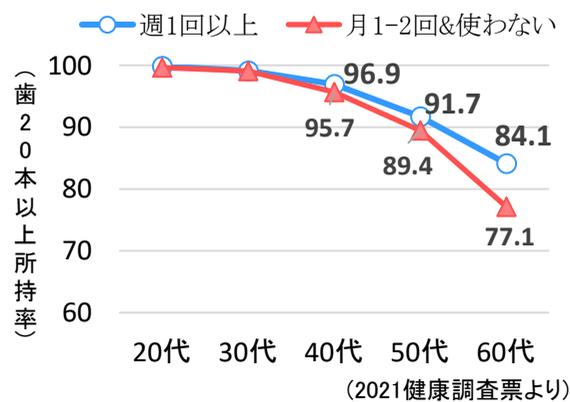
歯の喪失は ヘルスマで予防できます



<就寝前の歯みがき時間>



<フロス・歯間ブラシ使用頻度>



年齢による歯の喪失を防ぐためには、ヘルスマの取り組みが効果的です。

期間

2022年9月1日(木)～11月30日

チャレンジ目標

- ①就寝前の丁寧な歯みがき(目安:5分) 週に5日以上
②デンタルフロスまたは歯間ブラシの使用 週に1回以上

