

# 健康UPチャレンジ

## ～方法～

- 下記チャレンジリスト No.1～No.11の中から1つ選び60日間、毎日取り組んでください。
- No.11の「自分で作ろう健康習慣」を選んだ人は自分で立てた目標に取り組んでください。  
例えば、カップ麺を食べない、砂糖の入った飲料を飲まないなど、自分にとって高めのハードルがGOOD!
- 記録表(山の絵)のスタート地点から開始し達成できた日は白い丸の中に自分の好きなマークをつけてください。達成できない日はマークをつけないでください。
- マークがつけられない日があっても、飛ばさずにマークがついている順番で進んでください。
- 60日終了後、氏名等をご記入のうえ記録表(山の絵)をご提出ください。
- 45日目までたどり着いた人100名にプレゼントを差し上げます。(応募多数の時は抽選)
- さらにWチャンス。頂上までたどり着いた人の中から抽選で10名に素敵な商品を差し上げます。
- チャレンジ期間は2020年9月～10月末の間に開始し、12月末までに終了してください。

60日後、山の中腹にいるか、頂上までたどり着くかはあなた次第!

## チャレンジリスト

No.1  
少し息がはずむ程度の  
30分以上の運動

No.2  
食事は毎食腹八分まで

No.3  
菓子パンを食べない

No.4  
1日のうち野菜・きのこ・海藻・豆類・  
ごま・発酵食品を全て食べる

No.5  
食事の時、ひとくち30回  
以上噛んで食べる

No.6  
毎食後は必ず丁寧に歯を磨く

No.7  
毎日、同じ時間に寝起きする

No.8  
朝スッキリ目を覚ます  
(快眠)

No.9  
お酒やめる、禁酒チャレンジ  
(飲酒する方が対象)

No.10  
タバコやめる、禁煙チャレンジ  
(喫煙する方が対象)

No.11  
自分で作ろう健康習慣  
(自分で立てた目標に取り組む)

一緒にやろうよ



## 健康UPチャレンジ期間

2020年9～10月末までの間に開始し、60日間毎日チャレンジ。

記録表(山の絵)の提出締切日は2021年1月末です。