

R5 年度特設ウェブページ



チャレンジメニュー

目標は「食卓」「ライフスタイル」の両方について行動計画を立てるメニュー。そのほか、1週間計の週間チャレンジシートにもはじめて挑戦してみよう。

01 運動

目標の毎日の活動に
身体を動かしましょう。



02 食事

1日1食
寒戦が止まらずに食べる



03 ライフスタイル

心身の健康を維持
十分な休息をとることも大切です。



Walk

歩く
1日6,000歩



毎日歩く習慣を身につけて、心身の健康を維持しよう。

Motomoto

しっかり眠ろう
あと5回



1日の睡眠時間は、健康維持の重要な要素です。十分な睡眠をとることで、心身の健康を維持しよう。

Sleep

6時間以上
睡眠



十分な睡眠をとることで、心身の健康を維持しよう。

Up & Down

今からすぐできる
階段トレーニング



エスカレーターやエレベーターに代わって、階段を利用しよう。

Vegetable

毎日
野菜を摂ろう



毎日、野菜を摂ることで、心身の健康を維持しよう。

Magic Stretch

毎日
体操をしよう



毎日、体操をすることで、心身の健康を維持しよう。

Lean, Lean, Lean

1分おきに
姿勢を30回から



正しい姿勢を保つことで、心身の健康を維持しよう。

Solar & Fresh

1日1回
大空を眺めよう



毎日、大空を眺めることで、心身の健康を維持しよう。

Smile

笑顔で
あひだつ



毎日、笑顔で過ごすことで、心身の健康を維持しよう。