

ステップ 3 健康チャレンジ大作戦!

チャレンジ目標

1	食卓で使うしょうゆは、1日小さじ1杯までにする	しょうゆを小さじ1杯減らすと、1gの減塩ができます
2	ドレッシング・マヨネーズは1日大さじ1杯までにする	食物繊維がたっぷりの野菜は、薄味で食べましょう
3	みそ汁や麺は、1日1回までにする	味噌汁を1回減らすと1.5g減塩に。麺の汁を残すと3gの減塩になります
4	今より、10分多く体を動かす	10分歩くと約1000歩、距離にすると600~700mになります
5	体重を測る	毎日の体重測定が、減量成功の近道と言われます
6	「FUN+WALK」アプリをスマートフォンにダウンロードして歩き、歩数を確認する	1日の歩数に合わせてご当地キャラが変身したり、ポイントをクーポンに交換したりできるアプリです。栃木県の「とちまる健康ポイント」もたまります。詳しくは「健康長寿とちぎ WEB」へ。
7	休肝日をつくる	休肝日をつくと、がん、脳卒中などの死亡リスクが低下します
8	禁煙する	禁煙することで、循環器疾患や呼吸器疾患などのリスクが低下します
9	毎食後、歯磨きをする	正しい歯磨きは、歯周病の予防につながります
10	血圧測定時間を決めて血圧を測る	血圧は、130/85mmHg未満を目指しましょう
11	間食(おやつ)を控える	間食(おやつ)を少なくすることは、糖尿病予防につながります
12	ボランティア活動をおこなう	どのようなボランティアでも構いません

1日の食塩摂取目標量
男性8g未満
女性7g未満

1日の歩数目安
男性9,200歩
女性8,300歩

目標のうち**3つ以上実行できた日**は、下記のチャレンジシートの番号に○を付けて、日付を記入してください。

チャレンジ期間：**12日間以上** ※連続じゃなくても大丈夫！できた日にちを記入しましょう。

チャレンジシート ※1日=1ポイントとなります

記入例	1	2	3	4	健康マイレージポイント
6/1	/	/	/	/	
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
5	6	7	8	9	
/	/	/	/	/	
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
10	11	12	13	上三川町・壬生町の健康や運動に関するイベントへ参加	
/	/	/	/	参加したら1ポイント イベント名 ()	
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	9 10 11 12 9 10 11 12	
ポイント	合計				

ポイント 40歳以上の方「ステップ1=2P」+「ステップ2=1P」+「ステップ3=12P」計15ポイント

取得の例 20~39歳の方「ステップ1=1P」+「ステップ2=1P」+「ステップ3=13P」計15ポイント

不明な点は健康増進課(☎32-8905)までお問合せください