

## ステップ2 健康チャレンジ大作戦に30日以上チャレンジ!!

下記の「チャレンジ目標」のうち**3つ以上実行できた日**は、**チャレンジシートの対応する番号に色を塗って、日付を記入**してください。**1ポイント獲得となります**。30日間が終わった後も、チャレンジ目標の項目を続けられるようがんばってみましょう。  
 チャレンジ期間：**30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。

チャレンジ目標	1	食卓しょうゆは、1日小さじ1杯まで かける量をへらして減塩にチャレンジ！	9	「FUN+WALK」を入れて歩数を確認する 1日の歩数に応じて、ポイントを貯めたり、ご当地キャラの育成ができるアプリです。詳細は「健康長寿とちぎWEB」へ！→	
	2	ドレッシング・マヨネーズは1日大さじ1杯まで 食物繊維がたっぷりの野菜は、薄味で食べよう！			
	3	みそ汁や麺は1日1回まで みそ汁を1回減らすと1.5g、麺の汁を残すと3gの減塩！	10	ボランティア活動をする おうちの周りのゴミ拾いなど小さなボランティアでもOK！	
	4	休肝日をつくる がん・脳卒中などの死亡リスクが低下します！	11	ラジオ体操をする 運動が苦手な方はラジオ体操から始めよう	
	5	間食(おやつ)を控える 身近な事から糖尿病予防を！	12	体重を測る 毎日の体重測定が、減量成功への近道！	
	6	毎食野菜を食べる 野菜を食べる習慣をつけて健康になろう！	13	禁煙する 循環器疾患や呼吸器疾患などのリスクが低下！	
	7	おうちの中でできる筋トレをする 5~10回を1セットとし、1日に3セットを目安に！	14	毎食後、歯磨きをする 正しい歯みがきをして歯周病を予防しよう	
	8	今より、10分多く体を動かす 10分歩くと大体6~700m、約1000歩分の運動！	15	血圧測定時間を決めて血圧を測る 家庭血圧は135/85mmHg未満を目指そう	

チャレンジシート	例	6月1日	1月1日	2月1日	3月1日	4月1日	5月1日	6月1日																						
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
	7月	8月	9月	10月	11月	12月	13月	14月	15月																					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
	14月	15月	16月	17月	18月	19月	20月	21月	22月	23月	24月	25月	26月	27月																
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
	28月	29月	30月	31月	コロナ接触確認アプリ「COCOA」のダウンロード	とちまる健康ポイント	上三川町・壬生町の健康や運動に関するイベント参加																							
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	

アマビエさん

ステップ1で2ポイントを取得した**40歳以上の方**は30ポイントまでOK！  
 ステップ1で1ポイントのみ取得の**39歳以下の方**は31ポイントまで貯めよう！

