

若々しく健康的な生活習慣づくりに役立ててください！

かたのチャレンジ



血管が若返る5つのチャレンジ目標を設定しています。
2～3か月間チャレンジに取り組むことで、
楽しみながら健康活動を記録し、生活習慣を見直しましょう！



NEW

節酒チャレンジ

NO



いつまでも健康でお酒を楽しむために

ステップ1: 飲酒量の単位を理解し、自分自身の
ドリンク数と傾向を確かめよう！

ステップ2: 飲酒に対する目標を立てよう。
飲酒日記をつけて、目標に向かって
チャレンジ！

食事チャレンジ



健康なからだは
「バランスのよい食事」



ステップ1: 1日3回の食事を規則正しく食べよう！
ステップ2: 野菜を1日4～5皿食べよう！
ステップ3: 「まごにはやさしく」の食品をとろう！

運動チャレンジ



ウォーキングの旅

ステップ1: 歩数を毎日つけよう。ウォーキングに
挑戦しよう
ステップ2: 1日7000歩以上を週3日以上
歩こう！
ステップ3: 毎日7000歩以上歩こう！

睡眠チャレンジ

目覚めすっきりで毎日生まれ変わる

ステップ1: 睡眠日記をつけて、
自分の睡眠パターンを知ろう！
ステップ2: 睡眠パターン別に睡眠と
生活習慣を見直そう



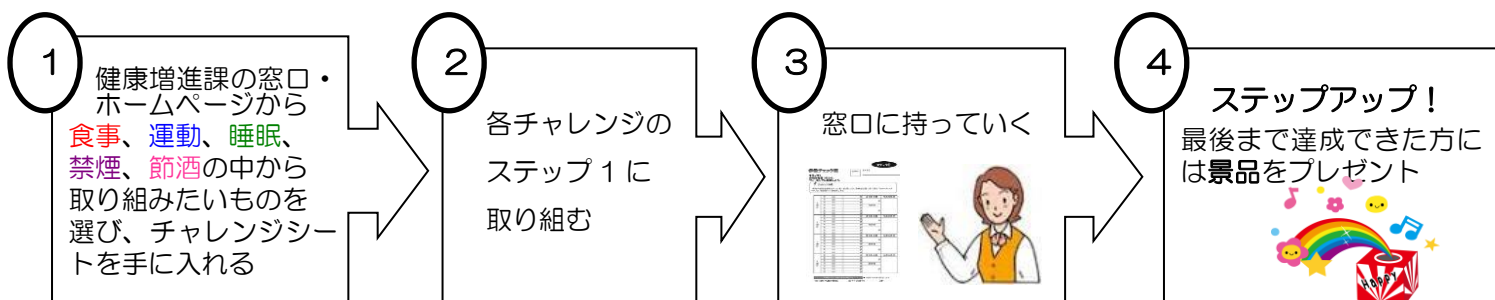
禁煙チャレンジ



禁煙で手に入れよう！新しい身体

ステップ1: ニコチン依存度チェックで弱点を
知り、禁煙開始日を決めよう
ステップ2: 禁煙で手に入れよう新しい身体！

～チャレンジの流れ～



お問い合わせ先：交野市健康増進課 TEL 072-893-6405