



ヘルスアップチャレ

チャレンジしたいコースを下の



食生活改善コース

チャレンジ内容は下の例を参考に決めましょう。



野菜たっぷりの
食事をする

1日3食しっかり
食べる

カルシウムを
意識して摂る

夜食はしない

腹八分目にする

おやつは時間を
決めて食べる

塩分を控える

* ラーメンの汁は飲まない
* 卵焼きに醤油はかけない
など

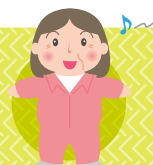
炭水化物の
重ね食べはしない

* 夕食にラーメンとチャーハン
など



気軽に運動コース

チャレンジ内容は下の例を参考に決めましょう。



まじめにラジオ体操

筋トレやストレッチなど
なんでも運動の計画を
立てて実施

自分のペースで
らくらくウォーキング

お詣りウォーキング(期間中の合計で目標地までの距離を歩く)

* 熊野本宮大社コース 約120km 達成基準(時間1500分、歩数200,000歩)

* 熊野那智大社コース 約170km 達成基準(時間2125分、歩数283,333歩)

* 伊勢神宮コース 約200km 達成基準(時間2500分、歩数333,333歩)

* 出雲大社コース 約420km 達成基準(時間5250分、歩数700,000歩)

(参考)和歌山城から歩行ルートで各距離を測定。歩行速度80m/分、歩幅60cmで計算

★生協ハイキング、各地区歩こう会にも積極的に参加しましょう!!



きっぱり禁煙・お酒ほどほどコース

チャレンジ内容は下の例を参考に決めましょう。



1日お酒は1合(またはビール中ビン1本)
以内にする

きっぱり禁煙する