

あおもいまるごと 健康チャレンジ2019参加者の感想より

- A 運動 B 食生活 (27歳) まあまあできた
- 普段より 2,000 歩プラス、野菜 1 日 350 g 以上
- ◎意識づけることができてよかった。

- A 運動 B 食生活 C お口の健康 (49歳) よくできた
- 毎日の運動でおいしい食生活、お口すっきり健康管理
- ◎定期的な強度のある運動で筋肉量が増え、階段の昇り降りがとても楽になった。

- A 運動 (80歳) よくできた
- テレビ体操・ロコモ体操
- ◎体操を継続してがんばった。これからも続けたい。

- A~H 全項目 (59歳) まあまあ
- A ロコモ体操・ストレッチ B 30 分の食事時間 C 朝夕しっかりはみがき
- D 読書 E ジュースを飲まない F 23 時前に就寝 G 毎朝体重測定
- H 毎朝血圧測定
- ◎この企画がなかったら、まじめにやらなかったと思う。日々の生活にも張りが出て良かった。続けたい。

■チャレンジコースと本人評価 ●チャレンジ内容 ◎感想

みんなとっても
がんばったのだ!



- F 快適な睡眠 (31歳) よくできた
- 1 日 7・8 時間睡眠
- ◎睡眠時間を気にするようになった。

- D 脳いきいき (67歳) よくできた
- TV 番組や新聞・雑誌のクイズに毎日挑戦
- ◎楽しくて飽きずにできた。

- G 健康管理 (31歳) よくできた
- ウォーキング、規則正しい食生活、血圧・体重測定
- ◎項目内容が具体的でわかりやすく、健康づくりのめやすとなった。自分の健康は自分でつくる! という意識が高まった。

- E 禁煙・節酒 (51歳) よくできた
- 週 2 回の休肝日
- ◎お財布にもやさしい結果になった。

- H マイチャレンジ (31歳) よくできた
- 週 1 回ノーカーデー、アプリ使用の健康管理
- ◎歩くのが楽しくなった。もっと続けようと思う。