

食事

インスタント
をやる

できるだけ
白米をしない

貧血
サプリを飲む

塩分を制限
しない

飲食物を
意識して
飲む

野菜を
摂る

間食を
控える

アルコール量を
減らす

昼食を
減らす

ダイエット

食生活

水を
飲む

運動

週6で
水泳

毎週土曜日
のソフト
バレーボール

毎朝ウォー
キング

水泳

週末の
ウォーキング

ウォーキング

ウォーキング

買い物で
車を遠くに
とめて歩く

バ

おしゃべり
(口の運動)
ウォーク

よい映画や
本を読む

欲しいと思った
ものを必ず
買う

よく眠る
ため

ストレッチを
する

その他

毎年人間ドック
を受診する

カラオケ
をする

ダンス
をする

健康診断
をする

家庭菜園