

# 11 自分でつくるコース

自分で目標を立て、新しい健康習慣にチャレンジ!

## チャレンジ目標

基本項目を  
**40日以上クリア**  
すること

### 基本項目

- 健康習慣につながるプランを新しく自分で立てて、実施する。

※他に選択したコース内容と重ならないよう、注意しましょう。

※記録表にご自身で決めた基本項目と達成目標を記入してからコースをスタートしてください。

## POINT!

- 自分に合った目標を立て健康づくりに取り組みたいという方におすすめです。
- 新たに取り組みたいもの、または最近取り組みはじめたものに限ります。

### ▶コース設定のNG例

- × 1日単位で基本項目をクリアしないもの…週1回〇〇するなど。
- × 達成目標を40日未満に設定する。
- × ガイドブックに載っている①～⑩のコース内容と同じ基本項目。

### ▶コース設定の一例



湯船に浸かる

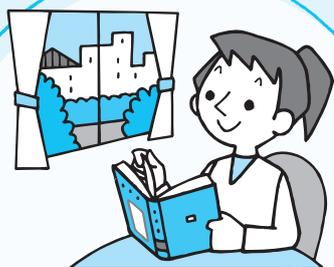
1日30分以上、  
リラックスして  
過ごす



犬の散歩を  
1日40分以上

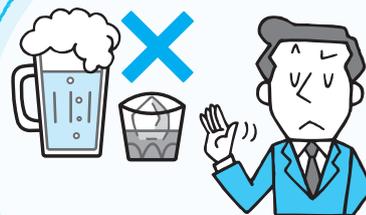
1日1万歩  
以上歩く

筋トレを  
1日30分以上  
行なう



読書を  
1日10分以上

1日30回  
スクワットする



禁酒する

1日5km以上  
走る

etc....