

# 120日チャレンジ

★生活習慣病を予防するために、適度に運動する、バランスの良い食事をする、食後に歯磨きをする、年に1回健康診断を受け自身の健康状態を把握するなど、日ごろから健康づくりに取り組むことが大切です。

★「120日チャレンジ」は、運動、栄養、歯と口の健康づくりの3つの分野の記録を120日間つけるチャレンジで、健康づくりの継続を応援するものです。

(取り組んだ内容に応じてひらかたポイントが付与されます。)

1,092<sup>\*</sup>人の市民が  
取り組みました！！  
(※令和6年2月末)

## 栄養

### ★ バランストライ ★



380人

1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしよう！  
120日中、80日以上の実施でひらポ100pt

## 運動

### ★ アクティブトライ ★

日頃から、意識して歩こう！  
120日間の総歩数が1,037,600歩以上でひらポ100pt  
※歩きすぎに気を付けましょう



307人

## 歯と口

### ★ オーラルトライ ★

歯間部清掃用具と歯ブラシを用いて歯磨きをしよう！  
120日中、80日以上の実施でひらポ100pt  
※入れ歯の場合は、  
ブラシを用いて洗浄しましょう



405人