

おわせ30日チャレンジとは

About OWASE 30 days challenge

“なりたい自分”を想定し、そこに向かって具体的な”チャレンジ”を考えて挑戦します。
チャレンジ期間は“30日”。
チャレンジが達成出来たら1日カウントするので
“30日”を1か月でやり切っても3か月かかっても構いません。
自分のペースで自分にできることに取り組みましょう。

30日チャレンジの進め方

- ①“なりたい自分”を思い描く
ex)○キロ痩せたい、腹筋を割りたい、ノースリーブを着られるようになりたい 等
- ②“チャレンジ”を考える
ex)スマホで歩数を確認する、1日10回3セット筋トレ、毎食野菜から食べる 等

チャレンジは「簡単にできる」「ちょっと頑張ればできる」の2本立てがオススメ。
難易度が低くても継続できるとモチベーションアップに繋がります。

- ③“30日”継続する
1つでも達成出来たら1日できたとカウントして○を1つ記入する。
2つとも出来たら○を2つ記入する。

30日達成した方へ

30日チャレンジを達成したら、下記へ記録表を提出しましょう。
記録表と引き換えに”三重とこわか健康応援カード”を進呈します。

”三重とこわか健康応援カード”とは
県内の「三重とこわか健康応援カード協力店」で提示すると様々な
サービスを受けることができるカードです。
1年間の有効期限の間は何度でも使えます。



さらに、健康 HAPPY ポイントも進呈します。
2種類のチャレンジの達成合計数が30～45個…HAPPY ポイント5個
46～60個…HAPPY ポイント10個 進呈
健康 HAPPY ポイントは一定数貯まると特典グッズと交換することができます。