

フリガナ		年齢	歳
お名前		支部 または町名	
電話番号		メール アドレス	
組合員	本人・家族・未加入	参加回数	初めて・2回以上

アンケート

チャレンジに参加されていかがでしたか？

1. チャレンジの目標は達成できましたか？

はい ・ いいえ

2. 今回チャレンジして、どんな変化がみられましたか？

にチェックをして下さい。(いくつでもけっこうです)

- 健康について意識するようになった。
- 体調がいいと感じる日が増えた。
- 食欲があり、おいしく適量を食べられるようになった。
- よく眠れるようになった。
- 血圧が安定した。
- 適正体重になった。
- 変わらない。

3. 感想やご意見などがあれば記入してください。

.....

.....

.....

〔個人情報保護について〕健康チャレンジの情報は結果の集約のみに利用し他の目的に使用することはありません。

第7回 こんな時だからこそ一緒に 健康チャレンジ

健康な生活習慣作りに役立つコースから自分で選び、2カ月取り組みます。気軽に楽しくできる健康づくりを続けて、生活習慣を改善しましょう。ご家族、ご友人とご一緒に是非どうぞ。
用紙が必要な人はしずさと診療所、各支部役員まで。

チャレンジ期間	2月～3月
提出期限	4月30日

* 提出した方には全員参加賞があります *

提出はしずさと診療所、介護センター、
各支部役員、げんき手配りさんへ
電話、FAX(両面)でもOKです。

参加費
無料

【お問い合わせ先】



西濃医療生活協同組合 健康委員会
各支部役員、もしくは本部まで

TEL: 0584-92-3268 FAX: 0584-93-1169

チャレンジ8コース(複数選択可)

A 運動

- グラウンドゴルフ
- ウォーキング
- スポーツ・外遊び
- 自転車
- タオル体操
など

B 食

- すこしおコース
(塩分1日6g未満)
- 控えめの間食
- きちんと朝食をとる
- 野菜たっぷり
など

C 口の健康

- 1日1回はしっかり歯磨き
- 歯ブラシは毎月交換
- 毎日、舌みがき
- あいうべ体操
- パタカラ体操
など

D 脳

- 折り紙 ● 読書 ● 音読
- クイズ・パズル
- 脳トレ(数独・迷路など)
- おしゃべり
- 日記
など

E 禁煙・禁酒

- 1日お酒は1合まで
- ビールは
レギュラー缶1本まで
- 週2日の休肝日
- 禁煙に挑戦!!
など

F 快適な睡眠

- 1日7~8時間の睡眠
- 寝る前に飲食はしない カフェイン(コーヒーなど)はとらない
- スマートフォンは寝る
1時間前まで
など

G 肥満の改善

- 1日1回は体重計に乗る
- 朝食はしっかり、
夕食は軽く
- 余分な脂肪・糖質はとらない
など

H 私の健康法

- 毎日血圧測定
- 週に1日ノーカーデー
- 歌を歌う
- 笑う
など

第7回 健康 チャレンジ)	チャレンジコース (○で囲む)	A	B	C	D	E	F	G	H
	チャレンジ内容								

▶ 毎日の記録…よくできた日は◎、できた日は○など、工夫して書きましょう

キ
リ
ト
リ
線



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		