



郵便はがき

503-8790

378

大垣郵便局留
【岐阜県大垣市久徳町153-1】

西濃医療生活協同組合



第6回健康チャレンジ 係

参加申込書

申込み締切 1月31日



郵便はがき

503-8790

378

大垣郵便局留
【岐阜県大垣市久徳町153-1】

西濃医療生活協同組合



第6回健康チャレンジ 係

結果報告書

提出締切 4月30日

医療福祉生協の健康習慣

8つの生活習慣

- ① 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- ② 心身の過労を避け、十分な休養をとる
- ③ 禁煙にとりくむ
- ④ 不適切な飲酒をしない
- ⑤ 適度の運動を定期的に続ける
- ⑥ 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる
- ⑦ 間食をせず、朝食をとる規則正しい食生活
- ⑧ 1日1回以上汚れを落としきる歯磨き

2つの健康指標

- ① 適正体重、適正範囲を維持する
- ② 適正な血圧を目指す



連絡先

西濃医療生活協同組合

〒503-0982

岐阜県大垣市久徳町153-1

TEL 0584-92-3268

FAX 0584-93-1169

mail info@seinou.coop

しずさと診療所

介護センターしずさと

- ・介護支援センター・しずさとデイサービス
- ・訪問看護ステーション・しずさとショートステイ

デイサービスひのき

※お預かりした個人情報、健康チャレンジ以外には使用しません。



西濃医療生活協同組合



第6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。

参加方法



1 コースを選択

チャレンジコースの中から選んで目標を決めて、「健康チャレンジ申込書」へ記入します。
(複数選択可能)

2 申し込み

締切:1月31日

「申込書」を切り取り、医療生協役員、しずさと診療所、介護センターしずさとへお届けください。FAX、ポストへの投函もOKです。

3 チャレンジ期間

2月～3月

カレンダーにチャレンジコース、内容を書いて毎日の頑張りを記録します。

4 結果報告

締切:4月30日

「結果報告書」に自己評価、感想を記入して、申込と同様に届け、又はFAX、ポスト投函。

5 参加賞

報告書提出者には参加賞。さらに、報告書提出者の中から抽選でラッキー賞が当たります。

報告書提出者には
参加賞プレゼント!

抽選でラッキー賞
もあります



主催

西濃医療生活協同組合

後援

大垣市 大垣市社会福祉協議会



第6回 健康 チャレンジ	チャレンジコース (○で囲んでください)	A 運動	B 食	C 口の健康	D 脳	E 禁煙禁酒	F 快適睡眠	G 肥満改善	H 健康法
	チャレンジ内容 (例を参考に)								

➤ 毎日の記録…よくできた日は◎、できた日は○、できなかった日は×を記入しましょう

2月		2021							
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									

3月		2021							
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						

結果報告書を記入しましょう

チャレンジ8コース

複数選択可

下の8コースから好きなものを選んでチャレンジしましょう

A 運動

- チャレンジ内容(例)
- 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

- チャレンジ内容(例)
- 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

- チャレンジ内容(例)
- 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

- チャレンジ内容(例)
- 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

- チャレンジ内容(例)
- 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

- チャレンジ内容(例)
- 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

- チャレンジ内容(例)
- 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

- チャレンジ内容(例)
- 毎日血圧測定
 - 週に1日ノーカーデー
 - 歌を歌う
 - 笑う など



今年のおすすめ
チャレンジ

笑う



H 私の健康法

「笑う」ことはストレスの軽減において、とてもいいとされています。「笑う」ことにはそれ以外に免疫力を高める効果もあり、意識的に笑うことは健康においてとてもいいことです。落語や漫才を普段あまり見ない人も少し時間を作ってみてはいかがでしょうか。

第6回健康チャレンジ 申込書

フリガナ								
お名前								
年齢	歳	性別	男・女					
住所	〒							
チャレンジコース (○をつけて下さい)	A	B	C	D	E	F	G	H
チャレンジ内容	運動	食	口の健康	脳	禁煙禁酒	快適睡眠	肥満改善	健康法

医療生協の	<input type="checkbox"/> 組合員です	<input type="checkbox"/> 組合員ではない
-------	--------------------------------	----------------------------------

健康チャレンジ用紙が足りない方は枚数をお書きください。お届けします。 枚

お近くの医療生協役員、またはしずさと診療所、介護センターにお届けください。FAX(0584-93-1169)、ポスト投函もOKです。

第6回健康チャレンジ 結果報告書

フリガナ								
お名前								
住所	〒							
チャレンジコース	A	B	C	D	E	F	G	H
自己評価 (いづれかにチェック)	<input type="checkbox"/> よくできた		<input type="checkbox"/> まあまあできた		<input type="checkbox"/> あまりできなかった			
チャレンジの感想 や成果								

アンケートにご協力ください
健康チャレンジに申し込まれたのは?
 脱メタボのために、食生活を改善したい
 適度な運動をするきっかけにしたい 生活習慣病予防のため
 友達に誘われて 家族の健康づくりに役にたたい
 その他 ()
健康チャレンジに参加されていたいかがでしたか?
 健康づくりのいいきっかけになった
 キャンペーンの期間は終了したが続けていこうと思う
 健康づくりに効果があるとは思わない 来年度も参加したい
 その他 ()

この用紙は、取り組みがよくできた、できなかったにかかわらず必ず提出してください。お近くの役員、またはしずさと診療所、介護センターにお届けください。FAX、ポスト投函もOKです。