

## チャレンジ8コース（複数選択可）

<b>A 運動</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ストレッチ、ヨガ</li> <li>● ラジオ テレビ体操</li> <li>● ウォーキング</li> <li>● スポーツ・外遊び</li> <li>● 自転車 など</li> </ul>	<b>B 食</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 塩分1日6g未満</li> <li>● 1日3食</li> <li>● 野菜、タンパク質たっぷり</li> <li>● バランスの良い食事</li> <li>● よく噛んで食べる など</li> </ul>
<b>C 口の健康</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1日1回はしっかり歯磨き</li> <li>● 歯ブラシは毎月交換</li> <li>● 毎日、舌みがき</li> <li>● あいうべ、パタカラ体操</li> <li>● 朝一番のうがい など</li> </ul>	<b>D 脳</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 折り紙 ● 読書 ● 音読</li> <li>● クイズ・パズル</li> <li>● 脳トレ(数独・迷路など)</li> <li>● 日記、短歌、俳句</li> <li>● おしゃべり など</li> </ul>
<b>E 禁酒・禁煙</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 日本酒なら1日1合まで ビールなら350ml缶1本まで</li> <li>● 週2日の休肝日</li> <li>● 禁煙に挑戦!! など</li> </ul>	<b>F 快適な睡眠</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1日7～8時間の睡眠</li> <li>● 寝る前に食べない</li> <li>● スマートフォンは寝る 1時間前まで など</li> </ul>
<b>G 肥満の改善</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1日1回は体重計に乗る</li> <li>● 朝食はしっかり、夕食は軽く</li> <li>● 控えめの間食</li> <li>● 余分な脂肪・糖質はとらない など</li> </ul>	<b>H 私の健康法</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 毎日血圧測定</li> <li>● 週に1日ノーカーデー</li> <li>● 歌を歌う</li> <li>● 笑う</li> <li>● あいさつ など</li> </ul>



毎日続けて 免疫力アップ  
健康な生活習慣作りに



## 第11回

# 健康チャレンジ

裏面のチャレンジ8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 2026年 2月～3月  
提出期限 4月30日

提出は次のいずれかに

- ① しずさと診療所受付
- ② 各支部役員、げんき手配りさん
- ③ 班会やノルディックウォーキング（4/4）の時
- ④ F A X（内側のみ送信）

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  
090-4860-4505（齋藤）

第11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

2月

毎日できなくても大丈夫！  
自分のペースで進めましょう。

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

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				

フリガナ		年代	10歳未満・10代・ 20代・30代・40代・ 50代・60代・70代・ 80代・90代
お名前			
電話番号		支部 または町名	
組員	本人 ・ 家族 ・ 未加入	参加回数	初めて ・ 2回以上

アンケート ※全員参加賞があります 防災講座おすすめの  
ホイッスル

チャレンジに参加されていていかがでしたか？

1. チャレンジの目標は達成できましたか？

できた ・ まあまあ ・ あまり

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。