

## チャレンジ8コース(複数選択可)

### A 運動

- ストレッチ、ヨガ
- ラジオ テレビ体操
- ウォーキング
- スポーツ・外遊び
- 自転車 など

### B 食

- 塩分1日6g未満
- 1日3食
- 野菜、タンパク質たっぷり
- バランスの良い食事
- よく噛んで食べる 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、パタカラ体操
- 朝一番のうがい 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)
- 日記、短歌、俳句
- おしゃべり など

### E 禁酒・禁煙

- 日本酒なら1日1合まで  
ビールなら350ml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
- 寝る前に食べない
- 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
- 控えめの間食
- 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
- あいさつ など



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づさと診療所、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 しづさと診療所受付
- 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 FAX(内側のみ送信)

参加費  
無料

【お問い合わせ先】

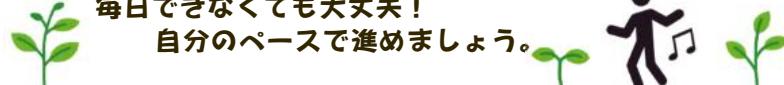
西濃医療生活協同組合 健康委員会  
各支部役員、もしくは本部まで  
TEL: 0584-92-3268 FAX: 0584-93-1169  
090-4860-4505 (齋藤)



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



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 ※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、おいしく適正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。