



ヘルスチャレンジ 2019

コース (以下の目標例を参考に目標を立てましょう) 子どもは★マークがおすすめ

1. 気軽に運動コース

- ★①ラジオ体操を毎日続ける
- ②30分以上のウォーキングを週3日行う
- ③ストレッチ
- ④ベリーナイス体操・ころばん体操

2. 食生活改善コース

- ①1日3食のバランスの良い食事をする (主食+タンパク質の多い主菜+野菜の多い副菜)
- ②すこしおに取り組む
- ★好き嫌いなく何でも食べる



3. お口の健康

- ①1日1回はしっかり歯みがき
- ②あいうべ体操 (1日30回を目標)
- ③もしもしベロさん体操
- ★④よくかんで食べる



4. だれかとおしゃべり

- ①1日1回は、誰かと楽しくおしゃべりする
- ②人に親切にする、喜ばれることをする

5. 脳いきいきコース

- ①買い物のとき暗算をする
- ②折り紙や裁縫、パソコンなど指を使う活動をする
- ③日記や家計簿をつける

6. ホット一息

- ①楽しいことをする
- ②お風呂にゆっくり入る



7. マイチャレンジ

- ◎自分なりの目標を決めよう
 - ・7~8時間眠る ★はやね・はやおき
 - ・毎日測定 (血圧・体重)
 - ★自分で好きなことにチャレンジ

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禁煙に取り組む
- 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する
- ⑦間食せず、朝食をとる規則正しい食生活
- ⑧1日1回以上、よごれを落とし切る歯磨きをする

②つの健康指標

- ①適正体重 (BMI18.5~25)、適正腹囲 (男性85cm未満、女性90cm未満) を維持する
- ②適正な血圧 (安静時: 135/85mmHg未満) を目指す

ヘルスチャレンジの取り組み方

コースを選び目標を立てる

チャレンジ開始

健康づくり講座・班会に参加

感想欄・アンケートを記入

表面の必要項目を記入し提出

必要事項を記入したら、お近くの事業所にお持ちいただくか、または、事務局まで郵送ください

| | | |
|---|------------|-------------|
| 【組合員】 支部名もしくは住所 | 【職員】 事業所名 | |
| コース (裏面のコース一覧を参照してください) | お名前 | 性別 男・女 |
| 年齢層 | ヘルスチャレンジ回数 | 今年度健診受診の有無 |
| 30歳代以下 40歳代 50歳代 60~64歳 65~70歳 71~75歳 76~80歳 81~85歳 86歳以上 | 初めて・2回目以上 | 済・これから・予定なし |

チャレンジ期間: 10月1日~11月30日のうち30日間以上
シート提出締切: 12月20日

「ヘルスチャレンジ」は毎日少しずつがんばって
みんなで元気になれる、プログラムです。

運動・栄養・口腔
の取り組みで
フレイル予防
(虚弱予防)も
できるね!

きっと良い生活
習慣が身につ
きますよ!

主催 東京保健生活協同組合 (健康づくり委員会・HPH推進委員会)

連絡 〒112-0012 文京区大塚3-36-7 東京保健生活協同組合 組織部
TEL 03-3947-7082 FAX 03-3944-1324

チャレンジ期間：10月1日～11月30日のうち30日間以上

2019年10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 | 1 | 2 |

2019年11月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 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 |

| | | | |
|----------|---------------------------------|--------------|--------------|
| チャレンジコース | 目標(具体的に書きましょう。例=ウォーキング毎日30分行う等) | | |
| 年齢 | 身長 | 体重(チャレンジ開始時) | 体重(チャレンジ終了時) |
| 歳 | cm | kg | kg |

自分のBMIを知ろう！BMI=体重kg÷(身長m×身長m)

◆アンケート欄

アンケート *もつともあてはまる項目に○をつけてください。

①ご自身で決めた目標は達成できましたか？

1. 達成できた(100%) 2. ほぼ達成できた 3. 達成できなかった

②ヘルスプロモーションの定義には「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである」とあります。ご自分の健康について関心を持つことができましたか？

1. 持つことができた 2. 持つことができなかった
3. 持ったが継続できなかった

◆感想欄

1～2ヶ月で取り組んだ内容、工夫したこと

これから頑張りたいこと・健康づくりに関する要望 など

感想欄にご記入いただいた内容を生協だよりや支部ニュースなどに提供できる方(匿名可)はにチェックをお願いいたします。