

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

ここから「おうちでフレイル予防」動画がみられます!

### 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おうちでフレイル予防体操(別紙)



### 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
- ★好ききらいなく何でも食べる



### 3. お口の健康コース

- 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. だれかとコミュニケーションコース

- ①電話やメールでコミュニケーション
- 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. ホットー息コース

- ①楽しいことをする
- ②お風呂にゆっくり入る



### 7. マイチャレンジコース

- ◎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

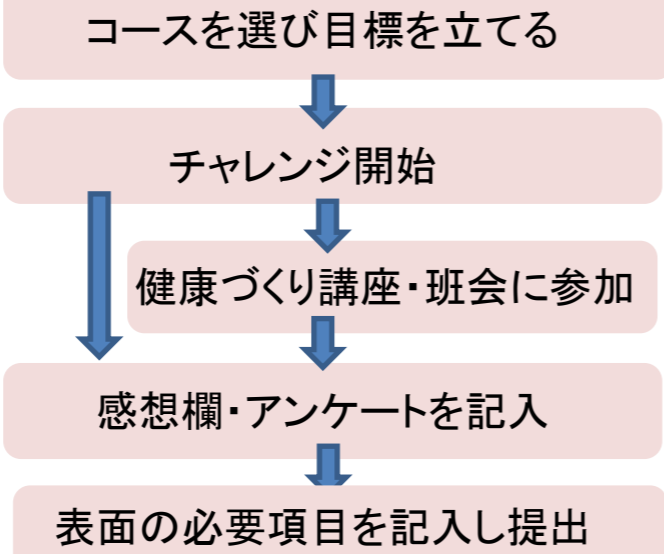
### ⑧つの生活習慣

- 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とる
- 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



必要事項を記入したら、支部委員やお近くの事業所へお持ちいただくか、事務局まで郵送ください。

★地域まるごと健康づくり★

# ヘルスチャレンジ2020

【[組合員] 支部名もしくは住所】	【[職員]事業所名】	
【お名前】	【ヘルスチャレンジ回数】 初めて・2回目以上	【性別】 男・女
【年齢層】	19歳以下 40歳代 70歳代	20歳代 50歳代 80歳以上
【コース(裏面のコース一覧照してください)】		

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



感染予防をしよう！  
みんなが、つぎつぎと、健康づくり！

**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**

10月				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	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					11月	

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）		
※ 差し支えなければ、ご記入ください。			
BMI	身長 cm	体重（チャレンジ開始前） kg	体重（チャレンジ開始後） kg
BMI=体重kg÷（身長m×身長m）【正常範囲18.5～25未満】			

### ◆アンケート欄

アンケート \*もっともあてはまる項目に○をつけてください。

①ご自分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

- 専門職からのコメントを希望する方は口にチェックをお願いいたします。
- 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（匿名も可）は口にチェックをお願いいたします。