



コース (以下の目標例を参考に目標を立てましょう) お子さんは★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
- ③ストレッチ、筋トレ、バランス運動など
- ④おうちでフレイル予防体操  
[YouTube 東京保健生協  
オンライン保健講座]で検索 


### 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すこしおに取り組み
- ★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. だれかとコミュニケーションコース

- ①電話やメール、オンライン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折り紙や裁縫、パソコンなど指を使う活動をする 
- ②買い物のとき暗算をする
- 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、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2021

住所もしくは団体名	(該当者のみ) 支部名もしくは事業所		
【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歳代	30歳代 60歳代 90歳以上
【コース】(裏面のコース一覧参照してください)			

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

感染をしっかりと予防しながら  
健康づくり



日常生活で動くことを意識



ストレッチング、ヨガ、軽い体操



ウォーキング、ジョギング



しっかり栄養



お口の健康



オンラインを活用

※スポーツ庁リーフレットを参考に一部改変

**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

### 2021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						

### 2021年11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	1	2	3	4

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	体重(チャレンジ開始時)	体重(チャレンジ開始後)
	cm	kg	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 \*もともとあてはまる項目に○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      2. だいたい達成できた      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(匿名も可)は☑にチェックをお願いいたします。

専門職からのコメントを希望する方は☑にチェックをお願いいたします。