

健診を受けましょう!

ヘルスチャレンジって何?

医療福祉生協は「8つの健康習慣」と「2つの健康指標」を地域に広めています。ヘルスチャレンジはこの健康習慣、健康指標をもとにコースを作りました。チャレンジを通して自分の健康と生活習慣を振り返り、健康づくりを進め、さらに家族や地域に広めていこうと作られたものです。健診結果も参考にしてコースを選びましょう。



感染予防を
しましょう!

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、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。

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

東京保健生活協同組合

★生活習慣の見直しで、健康づくりとフレイル予防★ ヘルスチャレンジ2022

実施期間◇10月1日~11月30日のうち30日以上 提出締切◇12月25日

※途中お休みがあっても大丈夫です

【支部または住所】	【ご所属団体名】(東京保健生協以外)	
【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】	9歳以下 30歳代 60歳代 90歳以上	10歳代 40歳代 70歳代 20歳代 50歳代 80歳代
【コース】(下記、一覧をご参照ください)		

コース (以下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

- ★ラジオ体操など
- ・有酸素運動 (ウォーキングなど)
- ・ストレッチ
- ・筋トレ
- ・バランス
- ・YouTube動画
「YouTube東京保健生協
オンライン保健講座」で検索



④だれかとコミュニケーション

- ・電話やメール、オンラインなどを活用する
- ・人に親切、喜ばれることをする
- ・ヘルスチャレンジを勧める



⑤脳いきいき

- ・折り紙、裁縫、パソコンなど指を使う活動
- ・買い物するとき暗算する
- ・日記や家計簿をつける
- ・スクエアステップ



⑥ホッと一息

- ・楽しいことをする
- ・お風呂にゆっくり入る



③お口の健康

- ・1日一回しっかり歯磨き
- ・あいうべ・パタカラ体操
- ・もしもしベロさん体操
- ★よくかんで食べる



⑦マイチャレンジ (自分なりの目標)

- ・7~8時間寝る
- ★はやねはやおき
- ・毎日測定 (血圧・体重など)



2022年10月

日	月	火	水	木	金	土
記入例 ⑦血圧測定 の場合	125/70 78					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					

記入例

①気軽に運動コースの場合

ストレッチ10分
筋トレ10分
ウォーキング30分

②食生活改善コースの場合

食事メニューの記載

⑦マイチャレンジコースの場合

(血圧測定の場合)
血圧 125/70 脈拍78 (例)

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(チャレンジ開始時) 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. だいたい持つことができた
3. 持つことができなかった

2022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

◆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。