

ヘルスチャレンジって何？

ヘルスチャレンジとは、生活習慣を振り返り、健康づくりを進める取り組みです。

家族や親しい人と一緒に健康づくりに取り組んでみませんか。今年は「すこしおコース」と子どもにも取り組める「キッズチャレンジ」コースを新設しました。健診結果も参考にコースを選びましょう。

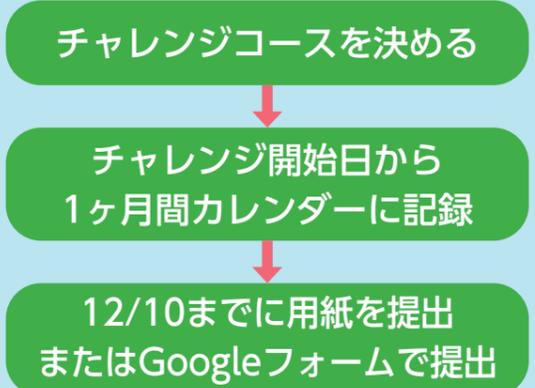


※1 塩分の取りすぎが、高血圧や動脈硬化など健康に影響することは知られています。「すこしお」とは、少しの塩分で、すこやかな生活をめざす医療福祉生協の取り組みの総称です。自分の塩分摂取量を知って「すこしお」チャレンジをしてみましょう。

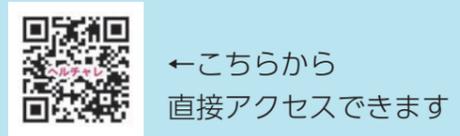
| すこしお チェックシート※2 | よろしければチェックしてください | | | | あなたの 点数 |
|---------------------|------------------|----------|--------|----------|------------|
| | 3点 | 2点 | 1点 | 0点 | |
| みそ汁、スープなど汁物 | 1日2杯以上 | 1日1杯くらい | 2~3回/週 | あまり食べない | |
| 漬物、梅干し、佃煮、明太子など塩蔵品 | 1日2回以上 | 1日1回くらい | 2~3回/週 | あまり食べない | |
| かまぼこ、竹輪、さつま揚げなど練り製品 | | よく食べる | 2~3回/週 | あまり食べない | |
| あじの開き、塩鮭など干物類 | | よく食べる | 2~3回/週 | あまり食べない | |
| ハム、ソーセージ | | よく食べる | 2~3回/週 | あまり食べない | |
| うどん、ラーメンなど麺類 | ほぼ毎日 | 2~3回/週 | 1回/週以下 | 食べない | |
| 煎餅、柿ピー、スナック菓子、乾きもの | | よく食べる | 2~3回/週 | あまり食べない | |
| しょうゆやソースなどをかける頻度 | よくかける(ほぼ毎食) | 毎日1回はかける | 時々かける | ほとんどかけない | |
| うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？ | 全て飲む | 半分くらい飲む | 少し飲む | ほとんど飲まない | |
| 昼食に、外食や市販の弁当・お惣菜を利用 | ほぼ毎日 | 3回/週位 | 1回/週位 | 利用しない | |
| 夕食に、外食や市販の弁当・お惣菜を利用 | ほぼ毎日 | 3回/週位 | 1回/週位 | 利用しない | |
| 家庭の味付けは外食と比べてどうですか？ | 濃い | 同じ | | 薄い | |
| 食事の量は多いと思いますか | 人より多め | | 普通 | 人より少なめ | |
| | | | | | 合計点 |

0~8点 減塩よくできています
9~13点 もう少し減塩に向けて頑張りましょう
14点以上 塩分多めです。食生活を工夫しましょう

ヘルスチャレンジの参加方法



今年はGoogleフォームでの提出も可能です。遠方の方はぜひご利用ください。



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。

ヘルスチャレンジ2023

実施期間◇10月~11月 1ヶ月間 提出締切◇12月10日

※2ヶ月取り組みたい方は用紙をもう1枚もらいましょう

| | | |
|-----------|--|----------------|
| 【支部または住所】 | 【お名前】 | 【ヘルスチャレンジ参加回】 |
| | | 初めて ・ 2回目以上 |
| 【年齢層】 | 9歳以下 10歳代 20歳代 30歳代 40歳代 50歳代 60歳代 70歳代 80歳代 90歳以上 | 【性別】(任意) 男 ・ 女 |
| | | 【コース番号】 |

コース (以下を参考に目標を立てましょう)

- ① **すこしおコース**※1
 - ・チャレンジ前後の尿中塩分量をチェックする(ソルトペーパーは無料で配布します)
 - ・すこしおチェックシート※2から目標を選ぶ(例:みそ汁1日2杯を→1杯に)
 - ・自分流の方法で取り組む
- ② **食生活改善**
 - ・主食+主菜+副菜をそろえた食事(1日2回以上)
 - ・朝食を食べる
 - ・間食を控えめに
- ③ **気軽に運動**
 - ・ラジオ体操など
 - ・ウォーキングなど
 - ・ストレッチ ・筋トレ
 - ・YouTube動画(東京保健生協オンライン保健講座)で検索
- ④ **お口の健康**
 - ・1日1回しっかり歯磨き
 - ・あいうべ体操、パタカラ体操
 - ・よくかんで食べる
- ⑤ **コミュニケーション**
 - ・誰かとおしゃべり
 - ・人に親切、喜ばれることをする
 - ・班会にお誘いする
- ⑥ **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
- ⑦ **マイチャレンジ**
 - ・7~8時間寝る
 - ・毎日測定(血圧・体重など)
 - ・たばこを止めよう
 - ・お酒を控えよう
 - ・お風呂でホッとする
- ⑧ **キッズチャレンジ**
 - ・朝ごはんを食べよう
 - ・きちんと歯をみがこう
 - ・外であそぼう
 - ・ゲームは時間を決めてやろう

主催 東京保健生活協同組合 (健康づくり委員会)

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

扱い者

チャレンジ記録
カレンダー

□月□日～□月□日

キッズチャレンジのお子さん
は、色をぬったり、シール
をはってみましょう。

| | | | | |
|-----------|---------|---------|---------|---------|
| 1日目 🍏 | 2 🍏 | 3 🍏 | 4 🍏 | 5 🍏 |
| 6日目 🍍 | 7 🍍 | 8 🍍 | 9 🍍 | 10 🍍 |
| 11日目 🍇 | 12 🍇 | 13 🍇 | 14 🍇 | 15 🍇 |
| 16日目 🍊 | 17 🍊 | 18 🍊 | 19 🍊 | 20 🍊 |
| 21日目 🍅 | 22 🍅 | 23 🍅 | 24 🍅 | 25 🍅 |
| 26日目 🍆 | 27 🍆 | 28 🍆 | 29 🍆 | 30 🍆 |
| 31日目 🍏 | | | | |

④お口の健康体操の紹介

パタカラ体操
(江戸川区公式
チャンネル
健口体操)



あいうべ体操
(東京都歯科
衛生士会
HPより)



【チャレンジコース番号】

【具体的な目標】

5



血圧・歩数・ソルトペーパーなどの数値や、出来たら○を記入しましょう。シールをはってもいいよ。



記入例

- ①すこしおコースの場合
漬物減らす
- ③気軽に運動コースの場合
ストレッチ10分
- ④お口の健康コース
30回かむようにする

◆アンケート欄

【アンケート】 *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ヘルスチャレンジとは、自らの生活習慣を見直し、日々の健康づくりへの意識を高めるものです。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
- ③ヘルスチャレンジをどこで知りましたか？
1. 東京保健生協の組合員活動 2. 病院・診療所 3. 知人の紹介 4. その他

◆感想欄

この1ヶ月で頑張ったことなど、自由にお書きください。

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。