

# 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

	3点	2点	1点	0点	あなたの 点数
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(ほぼ毎食)	よくかける	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	

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

合計点

## ヘルスチャレンジの参加方法

チャレンジコースを決める

チャレンジ開始日から  
1ヶ月間カレンダーに記録

12/10までに用紙を提出  
またはGoogleフォームで提出

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。



←こちらから  
直接アクセスできます

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)

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

# 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		【性別】(任意)	【コース番号】
	30歳代	40歳代	50歳代		男 ・ 女	
	60歳代	70歳代	80歳代	90歳以上		

## 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



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。