

健康チャレンジ2024

とりくみ強化期間：10～11月 30日間 締切：12月10日
上記以外の期間でもチャレンジできます 好きな1か月で取り組みましょう

【支部・職場名もしくは住所】 職員は事業所と職場名を記載	【お名前】	【ヘルスチャレンジ参加回数】	
【年齢層】 10代 20代 30代 40代 50歳代 60代 70代 80代 90以上	【性別 任意】	【コース番号】	

健康チャレンジとは、生活習慣を振り返り、健康づくりを進める取り組みです。

コース(以下を参考に目標を立てましょう)複数可

東京保健生協web



①すこしおコース

- ・チャレンジ前後の尿中塩分量をチェックする(班会でチェックできます)
- ・すこしおチェックシート(裏面)から目標を選ぶ
- ・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

- ・ウォーキングなど
- ・ラジオ体操など
- ・ストレッチ ・筋トレ



④お口の健康

- ・1日3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
- ・ボランティア
- ・班会にお誘いする



⑥マイチャレンジ

- ・毎日測定(血圧・体重など)
- ・禁煙 ・お酒を控える
- ・折り紙、裁縫、パソコン、読書など



扱い者

主催・連絡先

東京保健生活協同組合(理事会健康づくり委員会)

〒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 メール sosiki@tokyo-health.coop

1 スタート!

尿中塩分()g
月 日

2
月 日

3
月 日

4
月 日

5
月 日

11
月 日

10
月 日

9
月 日

8
月 日

7
月 日

6
月 日

12
月 日

13
月 日

14
月 日

15
月 日

半分まで
来たよ~



30

ゴール!

感想を書いてください

尿中塩分()g
月 日



16
月 日

17
月 日

18
月 日

21
月 日

20
月 日

19
月 日

22
月 日

23
月 日

あと
1週間
だね

29
月 日

28
月 日

27
月 日

26
月 日

25
月 日

24
月 日

【チャレンジコース番号】

【具体的な目標】

1

尿中塩分6g

月 日

すこしおコースを選んだら
ソルトペーパーの結果を
1日目と30日目に書きましょう。

血圧・歩数などの数
値や、出来たら○を記
入しましょう。



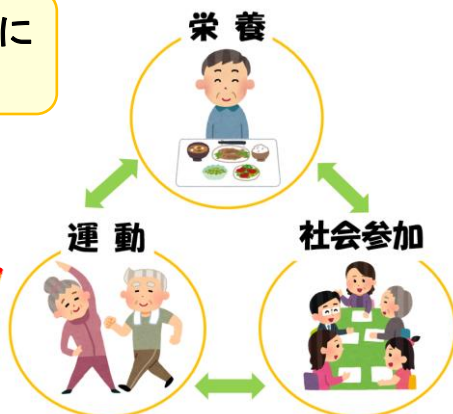
記入例

- ①すこしおコース 漬物を減らす
- ②気軽に運動コース
ストレッチ10分
- ③お口の健康コース
30回かむようにする

健康チャレンジに取り組みましょう

フレイル予防に
必要な3要素

ガンバロー！



健康チャレンジ特設ページを開設中！

健康づくりに役立つ情報が
たくさん載っています



二次元コード



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 ご自身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 この用紙をどこで手に入れましたか？
1. 東京保健の組合員活動 2. 病院・診療所 3. 知人から
4. その他()
- ④ 興味のある健康づくり講座のテーマを教えてください。(自由記載)

専門職からのコメントを希望する方は、☑を入れてください。


すこしお生活をはじめませんか？



塩分の取り過ぎが、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。

医療福祉生協では、**1日あたりの塩分摂取量6g**をめざしています。

チャレンジ前・後にチェックしてみましょう

すこしお チェックシート 	チャレンジ前・後にチェックしてみましょう				チャレンジ前 あなたの点数	チャレンジ後 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・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・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

よく減塩できています

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

参加方法

- ①チャレンジコースを決める
- ②チャレンジ開始カレンダーに記録
- ③12/10までにこの用紙または右のGoogleフォームで提出

