

記録していく
健康づくり

チャレンジしたい コースを 選びましょう

選べるコースは2つまで
さあ、あなたも始めましょう!

①さわやか運動 コース

例

- ウォーキング
- ラジオ体操
- 片足立ち
- グラウンド・ゴルフ
- ゲートボール など

②バランスよく 食生活コース

例

- 塩分控えめ
- 野菜をたくさん
食べる など

塩と上手におつきあい
すこしお

③脳いきいき コース

例

- 折り紙
- ぬり絵
- クイズ
など

④禁煙・禁酒 コース

禁煙…完全禁煙
禁酒…不適切な飲酒を
しない
目安) 1日、日本酒1合以内

⑤血圧測定 コース

★1日1回、血圧測定
をしましょう

⑥体重計乗るだけ コース

★1日1回、体重計に
乗りましょう

⑦お口の健康 コース

例

- よく噛んで食べる
- 汚れを落とし切る
歯磨きをする など

⑧ぐっすり快眠 コース

★7～8時間の睡眠を
目指しましょう

⑨こども チャレンジ

例

- 体を動かす
- 朝ごはんを
食べる
など

⑩マイチャレンジ

例

- エレベーターを
使わない
- 車を使わないように
する など

★自分で目標を
きめましょう

医療生協の健康習慣

〈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) 禁煙にとりくむ
- 4) 不適切な飲酒をしない
- 5) 適度な運動を定期的につづける
- 6) 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる
- 7) 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活
- 8) 1日1回以上よこれを落としきる歯磨きをする

〈2つの健康指標〉

- 1) 適正体重、適正腹囲を維持する
 - ①BMI：18.5～25の適正体重を維持する
 - ②腹囲：男性85cm未満、女性90cm未満を維持する
- 2) 適正な血圧をめざす
 - ①安静時血圧：135/85mmHg未満をめざす



健康づくりチャレンジ2016 申込ハガキ

- 個人エントリー
 グループエントリー
グループ名： _____

連絡先 (グループの方は代表者)			
名前			
住所	〒		
電話番号			
参加者			
名前	年齢	性別	コース

健康づくりチャレンジ2016 報告ハガキ

- 個人エントリー
 グループエントリー
グループ名： _____

連絡先	
名前	
住所	〒
電話番号	
コース	結果
	達成・未達成
感想	