

あなたの健康づくりを応援！

しが健康医療生協 まるごと 健康チャレンジ 2022

チャレンジ期間
9/15～11/14

参加費
無料



長引くコロナに負けない健康づくり、筋力低下と精神的な孤立を防ぎましょう。
生活習慣の見直しと、フレイル(加齢により心身の機能が低下した状態)の予防に、健康づくりの習慣を身につけるチャンスです。今年度から、しが医療生活協同組合全体で取り組みます。

参加方法

- 1 コースを選択**
チャレンジコースの中から目標を決めて「健康チャレンジ申込書」へ記入します。(複数選択可)
- 2 申し込み 8/15～9/14**
「申込書」を切り取り、生協事務所へお持ちください。インターネットからも申し込み可能です。
- 3 チャレンジ期間 9/15～11/14**
チャレンジシート(この用紙裏)に記録をします。
- 4 チャレンジシートの提出 11/15～11/30**
チャレンジシートを生協事務所へお持ちください。郵送、FAX、運営委員や班長に提出も可。
- 5 達成賞**
達成された方にはささやかなプレゼントを進呈します。

ジュニアチャレンジ

- 毎日、朝ご飯を食べる
 - 体を動かして遊ぶ
 - きちんと歯をみがく
 - 帰ってきたら手洗い・うがい
 - お手伝いをする
 - ゲームの時間を決める
 - お家の人とハグする
- ☆自分で決めてもいいよ!

★ チャレンジコース メニュー ★

生活習慣の見直しなど、自分がしていないことを目標にして取り組んでみましょう!

- 1 ラジオ体操 ストレッチ体操**
肩こりや腰痛の予防、血行促進・リラックス効果あり。
- 2 片足立ち**
1日1分、片足立ちをすることで下肢筋力アップ! 筋肉量が増えることで血行がよくなり、むくみの解消にも。
- 3 体重、血圧、体温を測る**
肥満予防や生活習慣病予防のために、まずは毎日体重と血圧を測ってみましょう。コロナ対策にも毎朝体温を測りましょう。
- 4 時間を決めて食事・間食を**
毎日、夜9時までに食べ終わろう!
おやつは午後3時から4時が最適。
- 5 新聞を読む クイズ・脳トレにも挑戦**
好きな記事や文字・漢字にふれて、脳の活性化を図りましょう。
- 6 しっかり休肝**
週に連続2日間、休肝しましょう。
1日の節度ある適度な飲酒量
日本酒1合
ビールは中瓶1本
ウイスキーはWで1杯
- 7 ヒップリフト**
骨盤の動きをコントロールする意識が高められるので、姿勢の安定につながります。腰を痛めないようにゆっくりと行ってください。10回1セット。
①仰向けに寝て両ひざを立てる
②ゆっくりと腰を持ち上げる。ひざから肩が一直線になるまで持ち上げたら、ゆっくりと元に戻す
- 8 お口のストレッチ**
食事前に、お口のストレッチをして、体も脳も活性化させよう!
「あいうべ体操」で免疫力アップ!
あー いー うー べー
- 9 ウォーキング**
1日6000歩を目標に歩きましょう。又は1日30分～1時間歩く。
週3回以上続けよう。
- 10 快適な睡眠**
7～8時間の睡眠、24時までには就寝する、寝る前に飲食やカフェインをとらない。スマートフォンは寝る1時間前までにするなど。
- 11 地域の活動(趣味・ボランティア)に参加**
自治会活動やボランティア活動などの地域の活動に参加し、フレイル予防♪
- 12 間食しない**
なかなかやめられないおやつ。週3回だけにするなど、カロリーオーバーにもなる間食の習慣を見直しましょう。
- 13 自分流リフレッシュ**
たとえば…
思いっきり笑う
思いっきり泣く…
腹式呼吸など
- 14 自由設定**
例えば…
*1日3人以上の人とおしゃべり
*1日1回笑って健康!
*きっぱり禁煙!
*すこしお料理(塩分1日6g)
*オーガニック食品を選んで食べる。

しが健康医療生活協同組合

インターネットからの
お申し込みはこちら



●栗東・草津・守山・野洲・その他にお住まいの方
生協事務局
〒520-3034 栗東市小平井3丁目1-27
TEL (077)574-8522 FAX (077)574-8799

●湖南・甲賀にお住まいの方
こうせい生協事務所
〒520-3231 湖南市針337-1
TEL (0748)71-3211 FAX (0748)71-3223

健康チャレンジ 2022 申込書

しが健康医療生活協同組合

名前	電話
住所	
エントリーコース (複数選択可。○をつけてください)	
1	2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
ジュニア・自由設定 (内容)	

かんたん

氏名：

年齢：

エントリーコース：

	日	月	火	水	木	金	土
9月	 チャレンジ スタート!		体温・体重 (記録にお使いください)		15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15

	日	月	火	水	木	金	土	
10月	16	17	18	19	20	21	22	
	23	24	25	26	27	28	29	
	30	31	1	2	3	4	5	
11月	6	7	8	9	10	11	12	
	13	14	ゴール! おつかれさまでした					

結果報告 (〇をつけてください) : 達成! ・ 頑張ったけど... 未達成

- チャレンジに取り組んで「健康習慣」はかわりましたか? はい ・ いいえ
- 感想など、自由にお書きください

チャレンジ終了後 11月15日~11月30日の間に、この用紙を生協事務所(事務局・こうせい)に提出してください。郵送やFAXでも可。達成された方にはささやかなプレゼントを進呈します。

●しが健康医療生協 事務局 〒520-3034 栗東市小平井3丁目 2-25 FAX(077)574-8522

●しが健康医療生協 こうせい生協事務所 〒520-3231 湖南市針 337-1 FAX(0748)71-3223