

郵便はがき
0208790

盛岡中央局
承認
3091

差出有効期間
2021年12月
31日まで
岩手県盛岡市津志田26-30-1

盛岡医療生活協同組合
組織部 行

申込書
申込締切:10月31日

はがきにご記入いただきました個人情報、健康チャレンジと健康づくりの企画のご案内に活用させていただくことがあります。



郵便はがき
0208790

盛岡中央局
承認
3091

差出有効期間
2021年12月
31日まで
岩手県盛岡市津志田26-30-1

盛岡医療生活協同組合
組織部 行

報告書
報告締切:11月30日

はがきにご記入いただきました個人情報、健康チャレンジと健康づくりの企画のご案内に活用させていただくことがあります。



参加方法

チャレンジコース選択
ご希望のコースをお選びください。
個人はもちろん、家族やグループでチャレンジしましょう。

参加申込はがきに記入・提出
必要事項を記入してポストへご投函ください。

チャレンジ開始!
チャレンジ目標を立てて、30日間頑張らしましょう。

チャレンジ報告はがき提出
チャレンジが終了したら、チャレンジ報告はがきに記入し、
ポストへご投函ください。
報告はがきを提出していただいた方にもれなく記念品をお渡します。

11/30 (火) 締切

資料案内

以下の資料・物品を準備しています。
チャレンジ達成のためにご利用ください。

資料・物品
<ul style="list-style-type: none"> 塩分測定器「減塩生活」(税込2,000円) 醤油ちょっとかけスプレー(税込400円) 長息生活(トレーニング用吹き戻し)(税込400円)
※盛岡医療生活協同組合(019-635-6253)へご注文下さい
<p>～資料～</p> <p>「筋力アップ体操」 「セルフフットケア体操」 体重記録用紙(グラフ)</p>
※参加申込みはがきでお申し込みください。



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

健康チャレンジ

2021

30日のチャレンジで
新しいあなたと
出会えるかも♪



参加費無料♪

申し込み期間
2021年7月1日～10月31日

主催 盛岡医療生活協同組合
〒020-0835 岩手県盛岡市津志田26-30-1
TEL 019-635-6253 FAX 019-635-1736

後援 岩手県 滝沢市 岩手町 紫波町 矢巾町
盛岡市教育委員会
岩手日報社 盛岡タイムス社 IBC岩手放送
岩手朝日テレビ めんこいテレビ テレビ岩手
NHK盛岡放送局 岩手県生活協同組合連合会

医療福祉生協の健康習慣

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適度の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にする
- ⑧1日1回以上汚れを落としきる歯みがきをする

2つの健康指標

- ①適正体重、適正腹囲を維持する
- ②適正な血圧を目指す

