



郵便はがき

0208790

300

盛岡中央局  
承認

1093

差出有効期間  
2019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

切手不要  
(切手をはらずに  
お出ください。)

申込書  
申込締切:9月30日

はがきにご記入いただきました個人情報は、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。



キリトリ

郵便はがき

0208790

300

盛岡中央局  
承認

1093

差出有効期間  
2019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

切手不要  
(切手をはらずに  
お出ください。)

報告書  
報告締切:10月31日

はがきにご記入いただきました個人情報は、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。

10/31(木)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"> <li>・塩分測定器「減塩生活」(税込 2,000 円)</li> <li>・醤油ちよっとかけスプレー(税込 400 円)</li> </ul> ※盛岡医療生活協同組合(019-635-6253)<br>へご注文ください。 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・資料「筋力アップ体操」</li> <li>・資料「セルフフットケア体操」</li> </ul> ※参加申込はがきでお申し込みください。  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・体重記録用紙(グラフ)</li> </ul> ※参加申込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 2019



いつまでも  
元気な生活を目指して!

医療福祉協会の **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
- ⑧1日1回以上汚れを落としきる歯みがき

### 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

**30日間挑戦! 参加費無料**

**申し込み期間**

**2019年7月1日~9月30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 盛岡市 滝沢市 矢巾町 紫波町 岩手町  
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



# チャレンジ目標

(コース番号を記入してください)

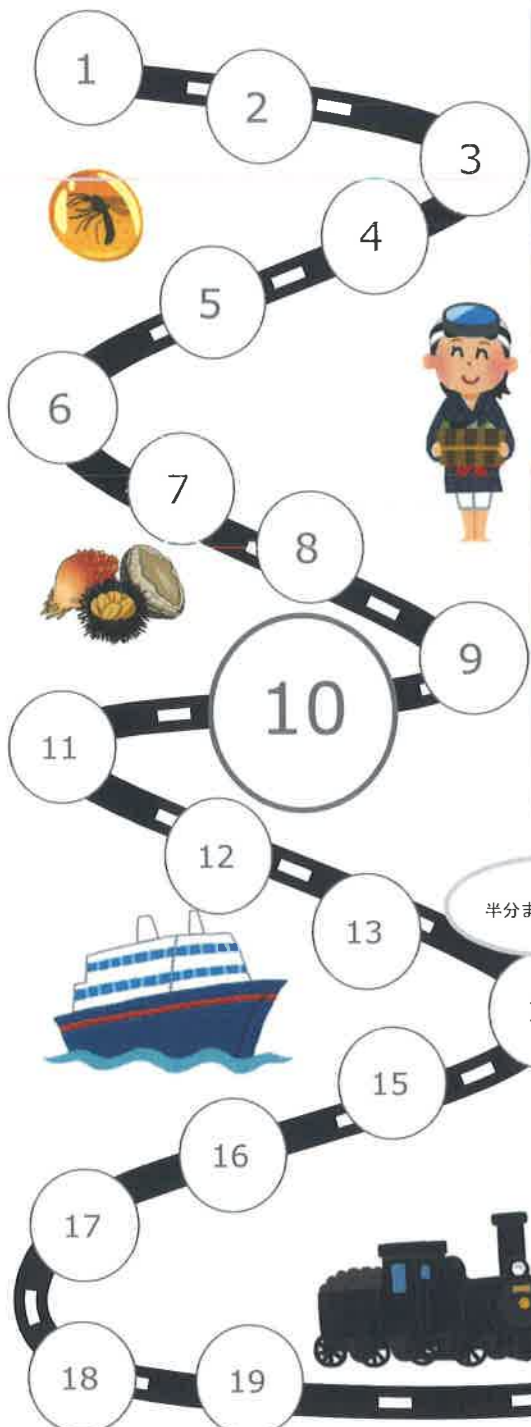
あなたの目標 (例:毎日ウォーキング30分)

グループ名

今日から30日間がんばりましょう!

月 日

久 慈  
くじ KUZU  
| →



イラスト提供: 素材ダス <http://sozaidas.com/> いらすとや

# チャレンジコース一覧



左のイラストがついているコースは健康チェックの数値を良くする項目としてオススメです!

**①グループチャレンジコース**  
 家族やご近所のみなさんで、同じ目標に向かって取り組むコースです。目標を話したり、声を掛け合ったり、楽しく交流しながら全員が目標達成できるように頑張りましょう! 申込はがきはグループ代表者の方がお書きください。

**②ぐっすり睡眠コース**  
 快適な睡眠には規則正しい生活と適度な運動が大事です。睡眠時間は1日7~8時間とりましょう。  
 例: 夜10時までに寝る  
 毎日7時間以上寝る  
 寝る前に...  
 飲食(カフェイン摂取)しない  
 スマートフォン・テレビを見ない

**③しっかり自分休みコース**  
 週1日は休養をとり、リフレッシュし心も体も健康になりましょう!  
 例: 好きなことをしてストレス解消  
 趣味やおしゃべりを楽しむ  
 1日3回以上"笑いケア"する  
 (笑うとメラトニンが分泌され、リラックス効果があります。)

**④上手な飲酒・禁煙コース**  
 アルコールの摂りすぎは肝臓等を傷めます。適切な飲酒が大切です。  
 例: 1日ビール中ビン1本、日本酒なら1合  
 ウイスキー・焼酎はダブルで1杯  
 タバコの害や禁煙のメリットを考え、禁煙を実行しましょう。  
 例: 周囲に宣言し、禁煙を実行  
 禁煙外来受診

**⑤運動コース**  
 自由に目標を立て、1日合計30分以上、週2日以上の運動に取り組みましょう。  
 例: 毎朝ラジオ体操  
 週2回・30分ウォーキング  
 ストレッチ・筋力アップに取り組む  
 歩きや自転車通勤・通学  
 ちょい足し運動

**⑥転倒予防コース**  
 足の指・裏の筋力を鍛え、転倒予防に取り組みましょう。  
 例: 毎朝足指ジャンケン運動  
 入浴後に足のマッサージ  
 足指でタオルをつかむ(10回)  
 30秒片足立ちでバランス運動

**⑦すこしおコース**  
 塩分の摂りすぎは血圧に影響を与えます。だしのうまみを利用し、塩や醤油を控えて薄味に慣れましょう。  
 例: 味噌汁は1日1杯まで  
 ラーメンの汁は残す  
 1日の塩分摂取を6g未満に!  
 調味料は計量する

**⑧野菜たっぷりコース**  
 生活習慣病の予防のために、野菜をしっかりととりましょう。  
 例: 1日両手いっぱい野菜  
 (350g)以上の野菜をとる  
 温野菜を食べる  
 みそ汁やスープは具だくさん  
 副菜をプラスもう一皿

**⑨食べよう朝ごはんコース**  
 朝食をしっかりと食べると頭も身体も元気モリモリ。  
 例: 毎日しっかり朝食をとる  
 家族や友人との楽しい食事の機会を増やす

**⑩しっかり歯磨きコース**  
 口は健康の入り口です。しっかり汚れを落としましょう。  
 例: 1日1回以上しっかり歯磨きする  
 (7分以上を目安)

**⑪あいうべ体操コース**  
 あいうべ体操をすることで鼻呼吸をして免疫力をアップしましょう。顔の筋肉を鍛えることでアンチエイジングにも効果的です。  
 一日30セット目標

**⑫マイチャレンジコース**  
 自由にテーマ・目標を決めて取り組みます。あなたの健康づくりを教えてください。既存のコースでは物足りないという方もこちらで独自にチャレンジ!  
 例: 朝夕1杯の水分補給  
 毎日決まった時間に体重測定  
 1日1回は笑顔でおしゃべり  
 脳いきいきチャレンジ

半分まで来たよ!

30日までもうすこし!

**大船渡**  
 おおふなと OFUNATO  
 | →

30日間お疲れ様でした!  
 これからも続けてくださいね!

三陸鉄道全線開通  
 ラグビーワールドカップ開催  
 チャレンジ達成  
 おめでとう!

30日間お疲れ様でした!  
 これからも続けてくださいね!

## 健康チャレンジ2019 〈チャレンジ宣言〉

連絡先(グループチャレンジの方は代表者連絡先)

フリガナ \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_  
 お名前 \_\_\_\_\_ 歳 \_\_\_\_\_  
 男・女 \_\_\_\_\_

盛岡医療生協の組合員ですか?  
 はい・いいえ \_\_\_\_\_ 支部 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_

ご住所 〒 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

| チャレンジ期間   | 選択コース(番号に○をつけてください) |   |   |    |    |    |
|-----------|---------------------|---|---|----|----|----|
| 月 日 ~ 月 日 | 1                   | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  |
| の30日間挑戦!  | 7                   | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

※各種資料をご希望の方は○をつけてください  
 資料「筋力アップ体操」  
 資料「セルフフットケア体操」  
 体重記録用紙(グラフ)

グループチャレンジ参加者記入欄

グループ名: \_\_\_\_\_

| お名前   | 年齢    | 性別        | 組合員ですか       |
|-------|-------|-----------|--------------|
| _____ | _____ | 男・女 _____ | はい・いいえ _____ |
| _____ | _____ | 男・女 _____ | はい・いいえ _____ |
| _____ | _____ | 男・女 _____ | はい・いいえ _____ |
| _____ | _____ | 男・女 _____ | はい・いいえ _____ |

ご家族・お友達と一緒に励まし合いながら取り組みましょう!

キリトリ

## 健康チャレンジ2019 〈チャレンジ報告〉

連絡先(グループチャレンジの方は代表者連絡先)

フリガナ \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_  
 お名前 \_\_\_\_\_ 歳 \_\_\_\_\_  
 男・女 \_\_\_\_\_

盛岡医療生協の組合員ですか?  
 はい・いいえ \_\_\_\_\_ 支部 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_

ご住所 〒 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

| チャレンジ期間   | 選択コース(番号に○をつけてください) |   |   |    |    |    |
|-----------|---------------------|---|---|----|----|----|
| 月 日 ~ 月 日 | 1                   | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  |
| の30日間挑戦!  | 7                   | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

グループチャレンジ参加者記入欄

30日間のチャレンジお疲れ様でした。健康づくりのきっかけになりましたか? 目標は達成できましたか? 感想などご自由にお書きください。

キリトリ

キリトリ



30日間お疲れ様でした!  
 これからも続けてくださいね!

月 日