

郵便はがき

0208790 300

盛岡中央局 承認 2055

差出有効期間 2023年12月31日まで

切手不要 (切手をはらずにお出しください。)

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



チャレンジ宣言
申込締切: 10月31日(火)

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に活用させていただきます。

郵便はがき

0208790 300

盛岡中央局 承認 2055

差出有効期間 2023年12月31日まで

切手不要 (切手をはらずにお出しください。)

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



チャレンジ報告
報告締切: 12月5日(火)

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に活用させていただきます。

参加方法

- 1 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。
- 2 参加申込**
(はがきもしくは申込みフォームQRコードより)
必要事項を記入してお申し込み下さい。
- 3 チャレンジ開始!**
チャレンジ目標を立てて、33日間頑張りましょう。
- 4 チャレンジ報告**
(はがきもしくは報告フォームQRコードより)
チャレンジが終了したら、はがきもしくはQRコードよりご報告ください。
報告していただいた方にもちろん記念品をお渡しします。



QRコードからも報告できます。

2023年12月5日(火) 締切

おまぐせ グループエントリー
5名以上のグループで挑戦してみませんか?
ご家族やお友達、職場や班の仲間と一緒に楽しくチャレンジしましょう(選ぶコースはそれぞれ違って構いません)。申込書にグループ名と代表者名をご記入下さい。

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活用ください。

- 物品**
- 塩分測定器「減塩生活」 2,000円(税込)
 - 醤油ちょっとかけスプレー 400円(税込)
 - 長息生活(トレーニング用吹き戻し)
 - レベル0~2 300円
 - レベル3 400円

盛岡医療生活協同組合(019-635-6253)へご連絡下さい。

- 資料**
- 運動
 - 食事
 - 脳トレ
 - 体重記録
- 参加申込み時に請求してください



参加費 無料

健康チャレンジ 2023

33日のチャレンジ
新しい自分と
出会うチャンス



QRコードからもエントリーできます。
報告用QRコードは裏面です。

申し込み期間
2023年 7月1日(土) ~ 10月31日(火)

報告締切
2023年 12月5日(火)

健康チャレンジに参加しよう!

結果報告をした参加者に
記念品をプレゼント!

さらに
グループエントリーをして結果報告をした参加者に
記念品をプレゼント!
詳細は裏面をご覧ください。

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

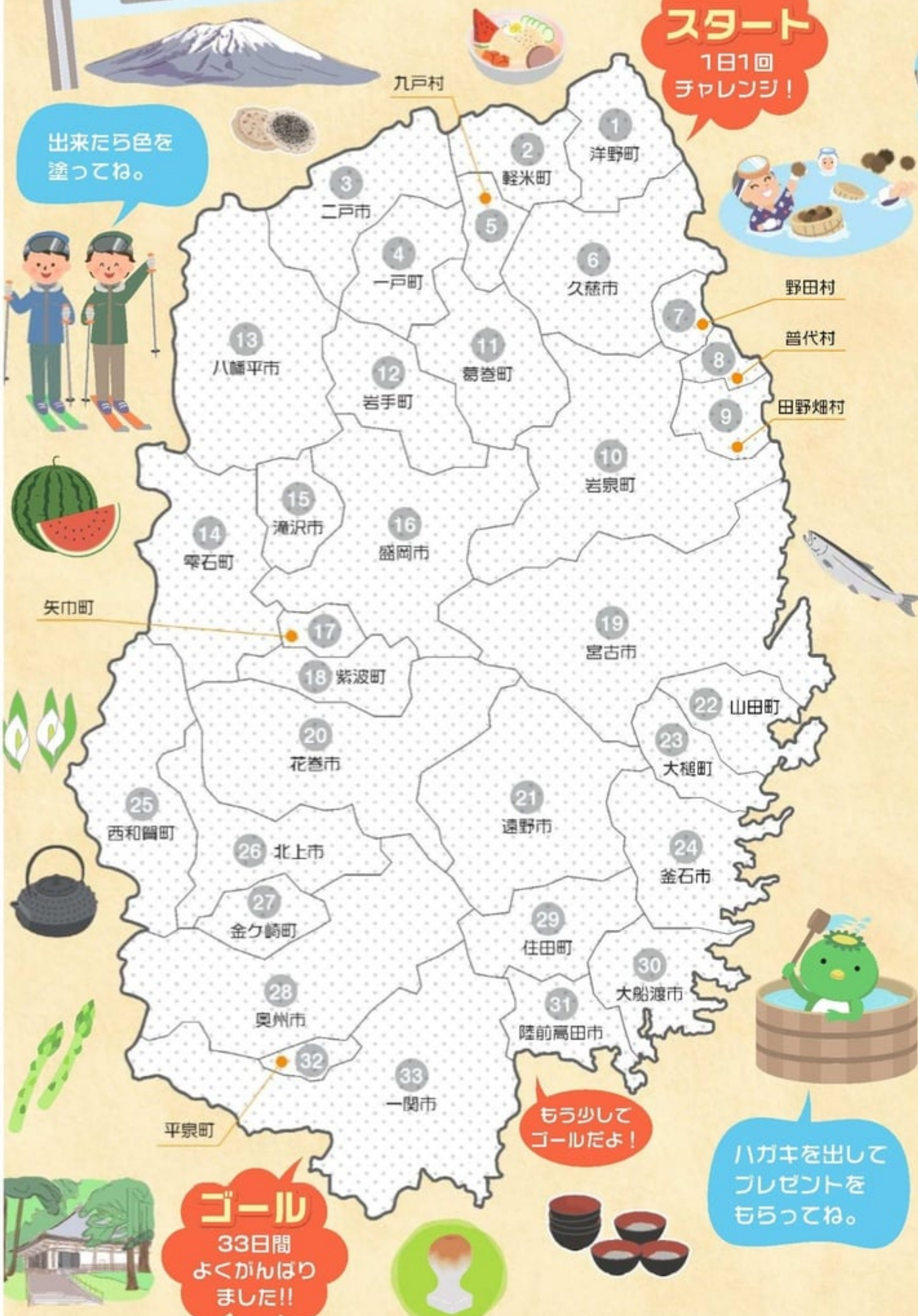
後援 岩手県・盛岡市・滝沢市・八幡平市・岩手町・紫波町・矢巾町・盛岡市教育委員会・岩手日報社・盛岡タイムス社・IBC岩手放送・岩手朝日テレビ・めんこいテレビ・テレビ岩手・NHK盛岡放送局・岩手県生活協同組合連合会

健康チャレンジで 岩手県一周の旅をしましょう

1日の健康チャレンジが済んだら、
順番に市町村に色を塗って
いきましょう。
健康チャレンジ10周年を記念し、
岩手県33市町村にちなんで、
33日間の取り組みとしました。

スタート
1日1回
チャレンジ!

出来たら色を
塗ってね。



もう少しで
ゴールだよ!

ハガキを出して
プレゼントを
もらってね。

ゴール
33日間
よくがんばり
ました!!

健康 2023 チャレンジ

● チャレンジコース
(○で囲んでください)

A 運動

B 食

C 口の健康

D 脳

E 禁煙・節酒

F 快適な睡眠

G 肥満の改善

H おでかけ

I フレイル予防

J 私の健康法

● チャレンジ期間
月 日 ~ 月 日

● チャレンジ内容
(例を参考に決める)

● グループ名

チャレンジ10コース

下の10コースから好きなものを選んでチャ
レンジしましょう。こども用の「ジュニア
チャレンジ」もあります。QRコードから、
チャレンジ内容の参考資料が見れます。

複数
選択可



A 運動

チャレンジ内容(例)

- グラウンドゴルフ
- ウォーキング
- スポーツ・外遊び
- 自転車
- ラジオ体操 など



F 快適な睡眠

チャレンジ内容(例)

- 1日7~8時間の睡眠
- 寝る前に飲食はしない
- カフェインをひかえる
- スマートフォンは寝る1時間前まで など

B 食

チャレンジ内容(例)

- すこしおコース(塩分1日6g未満)
- 控えめの間食
- 野菜たっぷり
- きちんと朝食をとる など



G 肥満の改善

チャレンジ内容(例)

- 1日1回は体重計に乗ろう
- 朝食はしっかり、夕食は軽く
- 余分な脂肪・糖質はとらない など

C 口の健康

チャレンジ内容(例)

- 1日1回はしっかり歯みがき
- 歯ブラシは毎月交換
- あいうべ体操 など



H おでかけ

チャレンジ内容(例)

- 班会
- お茶っこ会、サロン
- 趣味の会 など



D 脳

チャレンジ内容(例)

- 折り紙 ● 読書
- 音読 ● クイズ・パズル
- おしゃべり ● 日記
- 週1日は休養 など



I フレイル予防

チャレンジ内容(例)

- 主食・主菜・副菜を組み合わせる
- いつもより少し早く歩く
- 1日1回は外出する など



E 禁煙・節酒

チャレンジ内容(例)

- 1日お酒は1合まで
- ビールは350ml缶1本まで
- 週2日の休肝日
- 禁煙に挑戦!! など

J 私の健康法

チャレンジ内容(例)

- 毎日血圧測定
- 週に1日ノーカーデー
- カラオケ
- 笑いヨガ
- 笑う など



医療福祉生協の 生活習慣

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
- 8 1日1回以上汚れを落とし歯みがきをする

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



健康チャレンジ 2023 チャレンジ宣言

ふりがな		
お名前	年 齢	歳
盛岡医療生協の	<input type="checkbox"/> 組合員です	<input type="checkbox"/> 組合員ではありません
住所	〒	
電話番号		
所属	(支部・職場・団体・学校 など)	
チャレンジ期間	月 日 ~	月 日
チャレンジコース (○で囲んでください)	A 運動 F 快適な睡眠 B 食 G 肥満の改善 C 口の健康 H おでかけ D 脳 I フレイル予防 E 禁煙・節酒 J 私の健康法	
資料請求	<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 脳トレ <input type="checkbox"/> 体重記録	
グループ名		
グループ代表者名		

景品の郵送にハガキの住所を利用するので、必ず記入してください。

健康チャレンジ 2023 チャレンジ報告

ふりがな		
お名前		
住所	〒	
電話番号		
所属	(支部・職場・団体・学校 など)	
自己評価 (いづれがチェック)	<input type="checkbox"/> よくできた	<input type="checkbox"/> まあまあできた
	<input type="checkbox"/> あまりできなかった	<input type="checkbox"/> できなかった
チャレンジの感想や成果		
グループエントリー	<input type="checkbox"/> した <input type="checkbox"/> していない	

■アンケートにご協力ください

健康チャレンジを何で知りましたか?

- 機関紙さわやかさん
- 医療生協の支部
- 事業所
- 学校施設
- 友人
- 職場
- その他()

この用紙は、取り組みがよくできた、できなかったにかかわらず必ず提出してください。