

郵便はがき  
0208790 (300)

盛岡中央局 承認  
2042  
差出有効期間 2020年12月31日まで  
盛岡医療生活協同組合 組織部 行

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きます。



郵便はがき  
0208790 (300)

盛岡中央局 承認  
2042  
差出有効期間 2020年12月31日まで  
盛岡医療生活協同組合 組織部 行

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きます。



## 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日間頑張ってみよう。
- 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します。  
**10/31(土)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活用ください。

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)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 2020

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♪

### 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
  - 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

**申し込み期間**  
2020年7月1日～9月30日  
(取り組み期間 2020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 矢巾町 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

