

# ヘルスアップチャレンジ振り返りシート

2か月間のチャレンジ後ご記入ください。(チャレンジ未達成の場合でも可)  
ご記入後、参加申し込みした事業所へご提出ください。

お名前	班
住所	電話番号

ヘルスアップチャレンジに参加するのは何回目ですか? 番号に○をしてください。

1. 初めて 2. 2回目 3. 3回目以上

ヘルスアップチャレンジを何で知りましたか? 番号に○をしてください。

1. 健康とくらし 2. サークル、班会 3. 病院、診療所  
4. 知り合い 5. その他 [ ]

ヘルスアップチャレンジの自己採点は何点でしたか? (0~10点)

[ ]点

チャレンジされて健康習慣は変わりましたか?

1. 変わった 2. 同じ 3. 悪くなった

今年、健康診断を受けましたか? 1. はい 2. いいえ

運営、コースその他についてのご意見・ご感想など自由にお書きください

健康チェックも受けましょう!



和歌山中央医療生活協同組合  
〒640-8390 和歌山市有本 138-14  
TEL (073) 474-5121 FAX (073) 471-7767

# ヘルスアップチャレンジ参加方法

- 1 目標を立てる**  
中面のコースメニューからチャレンジしたいコースを選び、チャレンジの内容を具体的に決めます。決めたコースと内容は「2015ヘルスアップチャレンジカレンダー」に記入してください。2コース以上でもOK。  
\* チャレンジ内容は例を参考に各自で決めましょう。  
\* すでに取り組んでいる内容は、少しレベルアップしましょう。  
\* 現在治療を受けている方は、医師と相談してから取り組みましょう。  
チャレンジするコース、内容についてご相談されたい方は支部役員までお気軽に声をおかけください!  
私にあったコースって...? どんなチャレンジにしようかな...?
- 2 申し込みをする**  
(申し込み〆切 9月30日)  
ご来所頂くかFAX、郵送でもOKです!  
下にある「2015ヘルスアップチャレンジ申し込みシート」に必要事項を記入し、お近くの事業所、もしくは支部役員にへ申し込んでください。
- 3 チャレンジスタート!**  
(10月1日~11月30日)  
中面にある「2015ヘルスアップチャレンジカレンダー」に毎日の記録を○、×、数字で記入しましょう。  
自分のペースでスタート!
- 4 振り返りシート記入**  
2か月間の取り組みを振り返り、左側にある「ヘルスアップチャレンジ振り返りシート」に自己評価や感想や成果を記入してください。
- 5 チャレンジカレンダーの提出**  
(提出〆切 12月15日)  
ご来所頂くかFAX、郵送でもOKです!  
記録した「2015ヘルスアップチャレンジカレンダー(裏面:振り返りシート)」を参加申し込みした事業所へ提出。  
FAXでもお申し込みOK!

## 申し込み・問い合わせ

医療生協本部事務局	和歌山市有本138-14	TEL(073)474-5121	FAX(073)471-7767
生協芦原診療所	和歌山市雄松町2丁目57	TEL(073)423-4349	FAX(073)424-3061
河西診療所	和歌山市平井66-1	TEL(073)451-6177	FAX(073)451-6129
おおみや診療所	岩出市宮50-1	TEL(0736)61-6151	FAX(0736)69-2266
海南げんき	海南市沖野々394-3	TEL(073)487-3388	FAX(073)487-3335
生協中之島	和歌山市中之島880-2	TEL(073)422-3476	FAX(073)422-4058

## 2015ヘルスアップチャレンジ申し込みシート

申し込みはお近くの医療生協の事業所またはFAX、郵送で

お名前				性別	年齢
住所				電話番号	
申し込みコース コースに○をつけてください	A	B	C	区分 組合員・非組合員	代表FAX(本部事務局) (073)471-7767
	D	E	F		

医療生協が応援する気軽にできる健康づくり

# ヘルスアップ チャレンジ 2015

取り組み期間

2015年10月1日~11月30日の2ヶ月間

詳しい参加方法は裏面に!

参加費  
無料!

カレンダー提出で  
記念品を贈呈

チャレンジ記入用カレンダーはこのパンフの中面にあります  
\*記念品のお渡し日は1月を予定しています。



肥満、運動不足、ストレスなど多くの原因から現代人に生活習慣病やその予備軍が広がっています。気にはしているがなかなか改善できない、そんな方も多いのではないのでしょうか?

和歌山中央医療生協では、運動や食生活の改善など2ヶ月間目標を持って取り組み、自分自身でさらに健康寿命を延ばす運動に取り組めます。

あなたもぜひ参加しませんか?

少し気持ちを切りかえれば誰にでも出来る、楽しく、お金のかからない健康づくりです。世代を問わずみんなで気軽に参加していただけます。



和歌山中央医療生活協同組合  
〒640-8390 和歌山市有本 138-14