

# ヘルスアップチャレンジコースメニュー

チャレンジしたいコースを下の6コースから選択してください

## A 食生活改善コース

チャレンジ内容は下の例を参考に決めましょう。

- ①野菜たっぷりの食事をとる
- ②1日3食しっかり食べる
- ③カルシウムを意識して摂る
- ④夜食はしない
- ⑤腹八分目にする
- ⑥おやつは時間を決めて食べる
- ⑦塩分を抑える  
\* ラーメンの汁は飲まない  
\* 卵焼きに醤油はかけないなど
- ⑧炭水化物の重ね食べはしない  
\* 夕食にラーメンとチャーハンなど

## D お口さわやかすっきりコース

チャレンジ内容は下の例を参考に決めましょう。

- ①あいうべ体操をする  
口を大きく開き「あー」「いー」「うー」「べー」と発声する
- ②よく噛んで食事をする
- ③1日1回、しっかり汚れを落とす意識で歯磨き

## E 脳いきいきコース

チャレンジ内容は下の例を参考に決めましょう。

- ①指先の運動をする  
\* 編み物  
\* 裁縫
- ②買い物のときに暗算する
- ③新聞や本の音読をする
- ④誰かとおしゃべりする
- ⑤昨日の夕食日記をつける

## B 気軽に運動コース

チャレンジ内容は下の例を参考に決めましょう。

- ①まじめにラジオ体操
- ②筋トレやストレッチなどなんでも運動の計画を立てて実施
- ③自分のペースでらくらくウォーキング
- ④お語りウォーキング(期間中の合計で目標地までの距離を歩く)  
a 熊野本宮大社コース 約120km 達成基準(時間1500分、歩数200,000歩)  
b 熊野那智大社コース 約170km 達成基準(時間2125分、歩数283,333歩)  
c 伊勢神宮コース 約200km 達成基準(時間2500分、歩数333,333歩)  
d 出雲大社コース 約420km 達成基準(時間5250分、歩数700,000歩)  
(参考)和歌山城から歩行ルートで各距離を測定。歩行速度80m/分、歩幅60cmで計算

★生協ハイキング、各地区歩こう会にも積極的に参加しましょう!!

## F 私の健康法コース

自由に目標をたて、とりくみましょう。

- ①1日7~8時間の睡眠をとる
- ②毎日血圧測定
- ③夜空の星を每晚見つめる
- ④体重計に乗るだけ  
ダイエット(毎日体重測定)
- ⑤1日1回、人をほめる
- ⑥1日1回、にっこりほほえむ

## C きっぱり禁煙・お酒ほどほどコース

チャレンジ内容は下の例を参考に決めましょう。

- ①1日お酒は1合(またはビール中ビン1本)以内にする
- ②きっぱり禁煙する

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、医療生協の各事業所までお気軽にお問い合わせください!

私にあったコースって...?  
どんなチャレンジしようかな...?

# ヘルスアップチャレンジ2017

申込カード 締切9月30日

ふりがな	
お名前	
年齢	子ども( )歳・10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代~
ご住所	〒
医療生協	加入している・加入していない
電話番号	( ) -

選択コース A・B・C・D・E・F

この企画はどこでお知りになりましたか?  
 医療生協の事務所  医療生協の支部  
 和歌山県生活協同組合・加盟生協 ( )  
 支所  公民館  その他



## 健康教室・健康づくり班会の開催について

支部・班・職場などで健康に関する学習や、健康づくり活動に取り組みませんか? 医療・介護の専門スタッフの派遣もご相談に応じます。お近くの事業所、もしくは医療生協本部事務局までお気軽にご相談ください。

## 2017ヘルスアップチャレンジ申し込みシート(FAX用)

申し込みはお近くの事業所またはFAXしてください。

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

### 1 目標を立てる

上記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『2017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。

### 2 申し込みをする(申し込み 締切 9月30日)

パンフレットにある『2017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、はがきを投函するかFAXにてお近くの医療生協の事業所に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)

後日お届けする『2017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。

\*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。