

# ヘルスアップチャレンジ参加方法

まずはパンフレットを入手!

## パンフレット設置場所

医療生協本部事務局

和歌山生協病院

生協こども診療所

河西診療所

海南げんき

和歌山生協病院附属診療所

生協芦原診療所

おおみや診療所

生協中之島

どこにあるか分からない場合は各施設の職員に聞いてください。



1

## 目標を立てる



パンフレット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『2016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、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...?  
どんなチャレンジにしようかな...?

## チャレンジするコースの一例

**食生活改善コース**  
目標 野菜たっぷりの食事をする

**きっぱり禁煙・お酒ほどほどコース**  
目標 きっぱり禁煙する

**脳いきいきコース**  
目標 誰かとおしゃべりする

**気軽に運動コース**  
目標 自分のペースでらくらくウォーキング

**お口さわやかすっきりコース**  
目標 1日1回、しっかり汚れを落とす意識で歯磨き

**私の健康法コース**  
目標 1日1回、にっこりほほえむ

2

## 申し込みをする

(申し込み 〆切 9月30日)

パンフレットにある『2016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)

パンフレット中面にある『2016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!

参加ご希望の方は下記までお問い合わせください

医療生協本部事務局 TEL(073)474-5121 和歌山市有本138-14

和歌山生協病院

TEL(073)471-7711

和歌山生協病院附属診療所

TEL(073)471-8171

生協こども診療所

TEL(073)476-4455

生協芦原診療所

TEL(073)423-4349

河西診療所

TEL(073)451-6177

おおみや診療所

TEL(0736)61-6151

海南げんき

TEL(073)487-3388

生協中之島

TEL(073)422-3476