



# 健康づくりチャレンジ09へのエントリーをつよめましょう

この秋 健康づくりに  
トライしませんか?

**健康づくりチャレンジ09**

医療生協が  
応援します

〈期間〉 2009年9月1日～11月30日  
(3カ月のうち続けて60日以上)

肥満、過労、運動不足、ストレス、たばこ、飲酒…などが原因で現代人の多くに生活習慣病やその予備軍が若い人も含め広がっています。気にはしているが、改善できないのが現状です。そこで和歌山中央医療生活協同組合では、運動や食生活の改善など3ヵ月間目標を持って日々取り組み、健康な人がより健康になる運動に取り組みます。ぜひあなたも今すぐ登録しませんか。3ヵ月間（のうち、続けて60日以上）、少し気持ちを切りかえれば誰にでも出来る、楽しく、お金のかからない正しい健康法です。生活習慣病で治療中の人も、気軽に参加していただけます。

<b>期間</b>	申込み期間	7～9月
	チャレンジ期間	9～11月
	まとめ集会	1月20日(水)

- 裏面の中からコースを選んで下さい（複数でも可）。班、グループでも参加できます。
- 9月にならなくても準備が整いしだい随時はじめられます。

## 出会い ふれあい ささえあいの健康づくり

- 運動**
- 1 快適！ウォーキング** 目標 歩(5000歩以上) 週4日以上  
普段の歩数プラス1000歩以上が目標の目安です。 要万歩計
  - 2 転倒予防体操** (わかやまシニアエクササイズ ころばん体操 など) 週3日以上  
転倒予防体操コースでは、加齢に伴い衰える足腰の筋力とバランス感覚を養い、あるいは保持するための体操を行います。(60才以上)
  - 3 自分なりの筋力アップ** (目標30分以上) 週3日以上  
ダンベル、セラバンド等で筋力を鍛えてください。年齢や体力、めざす目標に合わせて取り組みましょう。
- 食生活**
- 4 バランスのよい食事コース** 週5日以上  
野菜たっぷり低塩分、低脂肪、間食せずにきちんと3食など
- 健康生活**
- 5 健康ダイエット** 1ヵ月あたり1kg以上の減量  
筋トレ、ウォーキング、カロリー減の食生活を実践し、ダイエットしましょう!
  - 6 きっぱり禁煙コース**  
禁煙計画をたてましょう!
  - 7 お酒ほど程コース** 禁酒週1日以上  
週2日の連続休肝日を目指します。
- 歯の健康**
- 8 お口さわやか歯磨きコース** 毎日  
自己流ではなく汚れを落とす歯磨きをします。
- 自由設定**
- 9 なんでも好きなことチャレンジコース** 週3日または5日以上  
あなたの日頃の健康づくりでエントリーしてください。あなたがチャレンジしたい健康づくりでエントリーしてください。  
例：間食ほど程（お菓子の取りすぎ注意）、記憶力増進コース、太極拳、ヨガ、ジョギング、サイクリング、山歩きなど

## 健康づくりチャレンジ09 サポート講座

### ① 9/4(金) バランスのよい食事・健康ダイエットコース

時間 午後1時30分(時間厳守) 生協病院5階会議室  
講師 和歌山生協病院 食養課  
栄養士 (未定)

### ② 9/14(月) 転倒予防体操コース 実技指導

時間 午後1時30分(時間厳守) 生協病院5階会議室  
講師 医療生協健康づくり委員  
北上 浩之氏・堀 孝氏

### ③ 10/3(土) ウォーキング大会

時間 午前 9時30分(時間厳守) 河西公園駐車場  
加太線 西ノ庄駅より徒歩10分  
簡単なウォーキング指導&準備体操等をした後、河西公園周辺をウォーキングします。  
参加費(傷害保険料)100円を添えて申し込みください

