

POST CARD
 703-8790
 岡山東局承認
 0128
 差出有効期限
 2019年1月
 31日まで
 切手不要
 岡山市中区赤坂本町2-20
 岡山医療生活協同組合
 健康まちづくりセンター
 ヘルスチャレンジ2018 係

申し込み用



アンケートにご協力ください

この企画をどこでお知りになりましたか?
 岡山医療生協 倉敷医療生協 津山医療生協
 三井造船生協 おかやまコープ
 学校・幼稚園・保育園
 その他 ()

POST CARD
 703-8790
 岡山東局承認
 0129
 差出有効期限
 2019年1月
 31日まで
 切手不要
 岡山市中区赤坂本町2-20
 岡山医療生活協同組合
 健康まちづくりセンター
 ヘルスチャレンジ2018 係

結果報告用



チャレンジの感想

.....

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50
51	52	53	54	55
56	57	58	59	60

スタート!

小学生以下は

ゴール!

Congratulations!

ゴール!

みんなでチャレンジ!!

2018

ヘルスチャレンジ

Health Challenge

どなたでもチャレンジ!

参加費無料

ネットでの申し込みもできるよ!

岡山県「ももっち・うらっち」

健康寿命をのばそう! Smart Life Project

第6回
 健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

医療福祉生協がすすめる健康習慣

- 8つの生活習慣
- 生活リズムを整え、快適な睡眠をとる
 - 心身の過労を避け、十分な休養をとる
 - 禁煙に取り組む
 - 不適切な飲酒をしない
 - 適度な運動を定期的につづける
 - 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる
 - 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活
 - 1日1回以上よごれを落としきる歯みがき

- 2つの健康指標
- 適正体重、適正腹囲を維持する
 - 適正な血圧をめざす

取り組み期間

10~12月のうち
 60日間
 小学生以下は30日間

申込締切

2018年10月31日(水)

結果報告締切

2019年1月10日(木)



岡山県「健康おかやま21」の協賛事業として実施

主催:岡山県生活協同組合連合会
 共催:岡山医療生活協同組合・倉敷医療生活協同組合・津山医療生活協同組合
 後援:岡山県・岡山県教育委員会・岡山市・岡山市教育委員会・倉敷市・倉敷市教育委員会・津山市・津山市教育委員会・玉野市・笠岡市・井原市・総社市・高梁市・新見市・備前市・瀬戸内市・赤磐市・真庭市・美作市・浅口市・和気町・早島町・里庄町・矢掛町・新庄村・鏡野町・勝央町・奈義町・西粟倉村・久米南町・美咲町・吉備中央町・山陽新聞社

CO・OP共済協賛

2018 ヘルスチャレンジ

生活習慣を変えるきっかけづくり！
ご家族・職場・近所など仲間と一緒に
取り組んでみましょう！

チャレンジコース

コース番号

チャレンジ内容

チャレンジ11コース

1 2 3 4 7 コースの補助資料は  はこちら


1 つづけよう すこしお生活

塩分は1日6g未満を目標に

いつもよりうす味に心がけよう！
塩分計でみそ汁の塩分を量ってみよう

2 野菜たっぷり 1日350g以上

毎食野菜をとりいれよう

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富 
いつもの食事にもう一品工夫してみよう

3 ちょい足し運動

作業しながら運動をしよう

例えば ●歯みがきしながら片足立ち
●料理しながらつま先立ち
●デスクワークで脚上げ
●テレビを見ながら足踏み

4 健康維持に ウォーキング


1日8000歩をめざそう！

10分のウォーキングで1000歩

めやす ●2000歩 ▶寝たきり予防
●4000歩 ▶うつ病予防
●5000歩 ▶介護予防

5 しっかり睡眠 早寝早起き

生活リズムを整えよう

快適な睡眠を ●スマホは布団に持ち込まない
●テレビ・ゲームは早く消す
…など工夫してみよう 

6 好きなことで ストレス解消

リフレッシュしよう

心も体も健康に！

めやす 週1回以上 

7 インフルエンザ予防に あいうべ体操


口呼吸から鼻呼吸へ

あいうべ体操 毎日30セットを目安に

 口を大きく開く
 横に大きく広げる
 口を強く前に突き出す
 舌を突き出し下に伸ばす


8 健康はお口から きっちり歯みがき

汚れを落としきる歯みがき

1日1回は8分かけて、
ていねいに 

9 お酒は 上手に

食事と一緒にゆっくり飲もう

1日のお酒の適量 
●日本酒なら1合
●ビールロング缶なら1本
●ウイスキーダブルなら1杯

10 きっぱり禁煙


禁煙外来を上手に利用しよう



WHO世界禁煙デー
ポスターコンクール
倉敷市立倉敷西小学校
宮本愛女さん

11 これがわたしの健康法

自由に目標をたてて、取り組んでみよう

●毎日測定・記録(血圧・体重など) ●体操、ヨガ、サイクリング、ランニング、ストレッチ
●しっかりラジオ体操
●テレビ・ゲームは30分
●1日3食きちんと食べる
…など、日常生活の中で取り組んでみよう 

参加方法

1 コースを選択

①～⑪コースの中から、1コースを選択

2 申し込み

はがきで申し込む


締切 2018年10月31日(水)

この冊子の申込はがきに必要事項を記入し提出してください。担当者・事業所へ提出、ポスト投函、FAX送信でも可能です。

インターネットから申し込む

岡山県生協連ホームページにて

ヘルスチャレンジ2018

検索 



スマホはこちらから

アンケートにもご協力ください

3 チャレンジ

10～12月の期間のうち、60日間チャレンジ(小学生以下は30日間)

4 結果報告

報告はがきを提出

締切 2019年1月10日(木)

この冊子の報告はがきに必要事項・結果・感想を記入し提出してください。担当者・事業所へ提出、ポスト投函、FAX送信でも可能です。

5 結果報告者 全員にプレゼント!



連絡先



岡山医療生活協同組合

〒703-8511 岡山市中区赤坂本町2-20
TEL.086-271-7880 FAX.086-271-7881



倉敷医療生活協同組合

〒712-8025 倉敷市水島南春日町13-1
TEL.086-448-3369 FAX.086-436-6536



津山医療生活協同組合

〒708-0872 津山市平福546-1
TEL.0868-28-3855 FAX.0868-28-3835

ヘルスチャレンジ2018 申込はがき 締切 10月31日

個人・職場・グループ名 ()

連絡先(職場・グループの方は代表者連絡先)

フリガナ

お名前

〒

住所

電話番号

参加者		
お名前	年齢	コース番号
フリガナ		
フリガナ		
フリガナ		
フリガナ		
フリガナ		

ご記入いただいた個人情報は、ヘルスチャレンジ以外には使用しません。

ヘルスチャレンジ2018 報告はがき 締切 1月10日

個人・職場・グループ名 ()

連絡先(職場・グループの方は代表者連絡先)

フリガナ

お名前

〒

住所

電話番号

参加者		
お名前	コース番号	結果
フリガナ		達成・未達成 たいへんよかった・ふつう
フリガナ		達成・未達成 たいへんよかった・ふつう
フリガナ		達成・未達成 たいへんよかった・ふつう
フリガナ		達成・未達成 たいへんよかった・ふつう
フリガナ		達成・未達成 たいへんよかった・ふつう

ご記入いただいた個人情報は、ヘルスチャレンジ以外には使用しません。