

POST CARD

712-8790

料金受取人払郵便

水島局承認

0916

差出有効期限  
2020年1月  
31日まで

切手不要

倉敷市水島南春日町13-1  
倉敷医療生活協同組合  
健康事業部

ヘルスチャレンジ2019 係

申し込み用



個人・家族・グループ名 ( )

連絡先 (家族・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 |     |

POST CARD

712-8790

料金受取人払郵便

水島局承認

0917

差出有効期限  
2020年1月  
31日まで

切手不要

倉敷市水島南春日町13-1  
倉敷医療生活協同組合  
健康事業部

ヘルスチャレンジ2019 係

結果報告用



個人・家族・グループ名 ( )

連絡先 (家族・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 |     |

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 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!

みんなまでチャレンジ!!

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

どなたでもチャレンジ!

参加費 無料

結果報告者のうち 抽選で500名様に

腹式呼吸エクササイズ  
ロングブレス  
ピロピロ  
プレゼント!

ネットでの申し込みもできるよ!

### 医療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

2019年10月31日(木)

### 結果報告締切

2020年1月10日(金)

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  
協力:岡山県協同組合連絡協議会

岡山県「健康おかやま21」の協賛事業として実施

CO・OP共済協賛



# 2019 Health Challenge 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<br>のコース | コース<br>番号   |  |
|               | チャレンジ<br>内容 |  |

**チャレンジ11コース** **1 2 3 4 7 11** コースの補助資料はこちら 

**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**  
呼吸から鼻呼吸へ  
あいうべ体操 毎日30セットを目安に  
あ 口を大きく開く  
い 横に大きく広げる  
う 口を強く前に突き出す  
べ 舌を突き出し下に伸ばす

**8 健康はお口から きちんと歯みがき**  
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  
たばこをやめて！  
WHO世界禁煙デーポスターコンクール 福島医療生活協同組合 高野詩葉さん

**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 ●フレイル予防  
●テレビ・ゲームは30分 ●…など、日常生活の中で取り組んでみよう  
●1日3食きちんと食べる

## 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**  
締切 2019年10月31日(木)  
申込はがきを提出  
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へ  
岡山県生協連 検索  
アンケートにもご協力ください  
スマホはこちらから

**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**  
締切 2020年1月10日(金)  
報告はがきを提出  
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。  
インターネットから結果報告  
60日達成後、アンケートにご回答いただくと自動で結果が報告されます。

**5 結果報告者のうち 抽選で500名様に ロングプレスピロピロプレゼント!**  
当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

- 連絡先**
- 岡山医療生活協同組合**  
〒703-8288 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2019 申込はがき 締切 10月31日

| 参加者 |                              |       |
|-----|------------------------------|-------|
| お名前 | 年代                           | コース番号 |
|     | 12歳以下・13～39歳<br>40～64歳・65歳以上 |       |
|     | 12歳以下・13～39歳<br>40～64歳・65歳以上 |       |
|     | 12歳以下・13～39歳<br>40～64歳・65歳以上 |       |
|     | 12歳以下・13～39歳<br>40～64歳・65歳以上 |       |
|     | 12歳以下・13～39歳<br>40～64歳・65歳以上 |       |

表面もご記入ください

## 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  
 協同組合(農協・漁協・森林組合)  
 その他( )  
 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2019 報告はがき 締切 1月10日

| 参加者 |       |  |
|-----|-------|--|
| お名前 | コース番号 | 結果   |
|     |       | <input type="checkbox"/> たいへんよかった<br><input type="checkbox"/> よかった<br><input type="checkbox"/> ふつう |
|     |       | <input type="checkbox"/> たいへんよかった<br><input type="checkbox"/> よかった<br><input type="checkbox"/> ふつう |
|     |       | <input type="checkbox"/> たいへんよかった<br><input type="checkbox"/> よかった<br><input type="checkbox"/> ふつう |
|     |       | <input type="checkbox"/> たいへんよかった<br><input type="checkbox"/> よかった<br><input type="checkbox"/> ふつう |

表面もご記入ください

## チャレンジの感想

.....  
 .....  
 .....  
 .....

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。