

ヘルスアップチャレンジコースメニュー

2015年度ヘルスアップチャレンジカレンダー

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。

- 野菜たっぷりの食事をとる
- 1日3食しっかり食べる
- カルシウムを意識して摂る
- 夜食はしない
- 腹八分目にする
- おやつは時間を決めて食べる
- 塩分を控える
* ラーメンの汁は飲まない
* 卵焼きに醤油はかけないなど
- 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

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。

- まじめにラジオ体操
- 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
- 自分のペースでらくらくウォーキング

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)

- * 熊野本宮大社コース 約120km 達成基準(時間1500分、歩数200,000歩)
- * 熊野那智大社コース 約170km 達成基準(時間2125分、歩数283,333歩)
- * 伊勢神宮コース 約200km 達成基準(時間2500分、歩数333,333歩)
- * 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!!

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。

- 1日お酒は1合(またはビール中ビン1本)以内に
- きっぱり禁煙する

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。

- あいうべ体操をする
- よく噛んで食事をする
- 1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。

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

F 私の健康法コース

チャレンジ内容は下の例を参考に決めましょう。

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

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。

『2015ヘルスアップチャレンジ申し込みシート』をお近くの事業所へ提出後、チャレンジスタート!

チャレンジコース (○で囲んでください)	A・B・C・D・E・F
チャレンジ内容 (例を参考に決める)	

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
できたら○、できなかつたら× 時間や血圧などの記録の場合は数字で記入						
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

11月

日	月	火	水	木	金	土
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	2ヶ月間のチャレンジが終わったら裏面も記入後、申し込んだ事業所まで提出してください。提出切は12月15日です。				

切り取り線