

ヘルスアップチャレンジ振り返りシート

2ヶ月間のチャレンジ後ご記入ください。(チャレンジ未達成の場合でも可)
ご記入後、参加申し込みした事業所へご提出ください。(郵送、FAXでも可)

お名前 _____ ご年齢 _____

住 所 _____ 組合員・非組合員 _____

班
もしくは
団体職場 _____ 電話番号 _____

チャレンジされて健康習慣は変わりましたか？

1. 変わった 2. 同じ 3. 悪くなった

今年、健康診断を受けましたか？

1. はい 2. いいえ
(年に1回は健康診断を受けましょう!)

運営、コースその他についてのご意見・ご感想など自由にお書きください

健康チェックも受けましょう!



和歌山中央医療生活協同組合
〒640-8390 和歌山市有本 138-14
TEL (073) 474-5121 FAX (073) 471-7767

医療生協が応援する気軽にできる健康づくり

ヘルスアップ チャレンジカレンダー

2017

取り組み期間 2017年10月1日～11月30日の2ヶ月間

参加費
無料!

カレンダー提出で
記念品を贈呈
※記念品のお渡し日は1月を予定しています。

組合員以外の
方でも参加
出来ます。

優秀者には
表彰もあります!

グループ
エントリー
受付中!

肥満、運動不足、ストレスなど多くの原因から現代人に生活習慣病やその予備軍が広がっています。気にはしているがなかなか改善できない、そんな方も多いのではないのでしょうか？

和歌山中央医療生協では、運動や食生活の改善など2ヶ月間目標を持って取り組み、自分自身でさらに健康寿命を延ばす活動に取り組みます。

あなたもぜひ参加しませんか？少し気持ちを切りかえれば誰にでも出来る、楽しく、お金のかからない健康づくりです。世代を問わずみんなで気軽に参加していただけます。



和歌山中央医療生活協同組合
〒640-8390 和歌山市有本 138-14
TEL (073) 474-5121・FAX (073) 471-7767

後援 和歌山市・岩出市・海南市・紀の川市・和歌山県生活協同組合連合会