

# ヘルスアップチャレンジコースメニュー

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。

印は、「県健康づくり運動ポイント事業」コース

### A 食生活改善コース

- ①野菜たっぷりの食事をとる
- ②1日3食しっかり食べる
- ③カルシウムを意識して摂る
- ④夜食はしない
- ⑤腹八分目にする
- ⑥あやつは時間を決めて食べる
- ⑦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
- ⑧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

### D お口さわやかすっきりコース

- ①あいうべ体操をする  
口を大きく開き「あー」「いー」「うー」「べー」と発声する
- ②よく噛んで食事をする
- ③1日1回、しっかり汚れを落とす意識で歯磨き

### B 気軽に運動コース

- ①まじめにラジオ体操
- ②1日に8000歩あるく
- ③筋トレやストレッチなどなんでも1日30分以上スポーツをする。
- ④お詣りウォーキング(期間中の合計で目標地までの距離を歩く)
  - a 熊野本宮大社コース 約120km 達成基準(時間1,500分、歩数200,000歩)
  - b 熊野那智大社コース 約170km 達成基準(時間2,125分、歩数283,333歩)
  - c 伊勢神宮コース 約200km 達成基準(時間2,500分、歩数333,333歩)
  - d 出雲大社コース 約420km 達成基準(時間5,250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!!
- ⑤自分のペースでらくらくウォーキング
- ⑥外で遊んで運動する

### E 脳いきいきコース

- ①指先の運動をする  
\* 編み物  
\* 裁縫
- ②買い物のときに暗算する
- ③新聞や本の音読をする
- ④誰かとおしゃべりする
- ⑤昨日の夕食日記をつける
- ⑥テレビやゲームは決めた時間まで

### C きっぱり禁煙・お酒ほどほどコース

- ①1日お酒は1合(またはビール中ビン1本)以内にする
- ②きっぱり禁煙する

### F 私の健康法コース

- ①1日7~8時間の睡眠をとる
- ②毎日血圧測定
- ③夜空の星を每晚見つめる
- ④体重計に乗るだけ  
ダイエット(毎日体重測定)
- ⑤1日1回、人をほめる
- ⑥1日1回、にっこりほほえむ
- ⑦1日1回お手伝いをする
- ⑧毎日快腸チェック

# ヘルスアップチャレンジ2020

申込はがき 締切9月30日

ふりがな \_\_\_\_\_

お名前 \_\_\_\_\_

年齢 子ども( )歳・10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代~

ご住所 〒 \_\_\_\_\_

医療生協 加入している・加入していない

電話番号 ( ) - \_\_\_\_\_

選択コース A・B・C・D・E・F

この企画はどこでお知りになりましたか?

医療生協の事業所  医療生協の支部

知人紹介、よければお名前( )

わかやま市民生協のお店  共同購入のお知らせ

支所  公民館  その他

『CO・OP共済資料希望 』

**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。

※ヘルスアップチャレンジ2020の個人情報は、当生協の加入のお勧めに活用させていただく場合がございます。それ以外には、使用いたしません。  
※今年度は、CO・OP共済連の協賛・助成をうけておりますので、ご希望の方には、CO・OP共済の資料をお送りさせていただきます。

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
			運動ポイント	P	P	P
4	5	6	7	8	9	10
P	P	P	P	P	P	P
11	12	13	14	15	16	17
P	P	P	P	P	P	P
18	19	20	21	22	23	24
P	P	P	P	P	P	P
25	26	27	28	29	30	31
P	P	P	P	P	P	P

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
P	P	P	P	P	P	P
8	9	10	11	12	13	14
P	P	P	P	P	P	P
15	16	17	18	19	20	21
P	P	P	P	P	P	P
22	23	24	25	26	27	28
P	P	P	P	P	P	P
29	30	※できたら○、できなかったら×、時間や血圧などの記録の場合は数字で記入 ※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。提出メ切は12月25日です。				
P	P					

**1 目標を立てる**

上記のコースメニューからチャレンジしたいコースを選び、チャレンジの内容を具体的に決めます。決めたコースと内容は「2020ヘルスアップチャレンジカレンダー」に記入してください。2コース以上でもOK。

\*チャレンジ内容は例を参考に各自で決めましょう。  
\*すでに取り組んでいる内容は、少しレベルアップしましょう。  
\*現在治療を受けている方は、医師と相談してから取り組みましょう。  
\*チャレンジするコース、内容についてご相談されたい方は、医療生協の各事業所までお気軽にお問い合わせください!

**2 申し込みをする(申し込み 締切 9月30日)**

パンフレットにある「2020ヘルスアップチャレンジ申し込みシート」もしくは「申込はがき」に必要事項を記入し、はがきを投函するかFAXあるいは直接お近くの医療生協の事業所に申し込んでください。

**3 チャレンジスタート!(10月1日~11月30日)**

右側の「2020ヘルスアップチャレンジカレンダー」に毎日の記録を○、×、数字で記入しましょう。

自分のペースでスタート!

## 2020ヘルスアップチャレンジ申し込みシート (直接提出用) (FAX用)

申し込みはお近くの事業所へ持参またはFAXしてください。

お名前	性別	男・女	年齢
ご住所	支店名・紹介者名 班・サークル 団体・職場名	電話( ) - _____	
申し込みコース	A( ) B( ) C( )	区	和歌山中央医療生活協同組合の
	D( ) E( ) F( )	分	組合員・非組合員
コースに○をつけて( )に番号を入れて下さい。			代表FAX(本部事務局) <b>(073)471-7767</b> 『CO・OP共済資料希望 <input checked="" type="checkbox"/> 』

チャレンジコース・内容 (チャレンジするコースを記入)	お名前
--------------------------------	-----