郵便はがき

3 2 0 − 8 7 9 0

896

栃木県宇都宮市宝木町２丁目
２５５４－１４

栃木保健医療生活協同組合
健康チャレンジ２０１８係

宇都宮中央局
承　認
0734

平成３１年３月
３１日まで
（差出有効期限）
＜切手不要＞

参 加 申 込

■アンケートにご協力ください

この企画を知ったきっかけは何ですか？（○をする）

１、医療生協、宇都宮協立・ふたば診療所
２、とちぎコープの店舗、宅配、その他
３、よつ葉生協　４、地域のコミュニティセンター
５、その他（　　）

キリトリ

郵便はがき

3 2 0 − 8 7 9 0

896

栃木県宇都宮市宝木町２丁目
２５５４－１４

栃木保健医療生活協同組合
健康チャレンジ２０１８係

宇都宮中央局
承　認
0734

平成３１年３月
３１日まで
（差出有効期限）
＜切手不要＞

結 果 報 告

■アンケートにご協力ください

この企画を知ったきっかけは何ですか？（○をする）

１、医療生協、宇都宮協立・ふたば診療所
２、とちぎコープの店舗、宅配、その他
３、よつ葉生協　４、地域のコミュニティセンター
５、その他（　　）

キリトリ

昨年はきっずチャレンジと合わせ 631 人参加！

【参加方法】

①コースを選択

チャレンジコースの中から、１つ選びます。

②申し込み（10/20 まで）

「参加申込はがき」に記入し、下記の医療生協の事業所へお届け下さい。ポストへの投函も可（切手不要）。コープ店舗やよつ葉生協からのご参加も医療生協へご提出下さい。

③チャレンジ期間（10･11 月）

ムリせずに続けましょう。できた日はカレンダーに○を！

④結果報告（12 月末まで）

「結果報告はがき」に記入し、下記の医療生協の事業所にお届け下さい。ポストへの投函も可。（切手不要）

⑤参加賞（報告者全員）

「結果報告」のはがきを提出した全員に、記念品をお届けします。

【連 絡 先】

栃木保健医療生活協同組合
健康づくり委員会
〒320-0061
宇都宮市宝木町２丁目 2554-14
電話：028-652-3714
ファックス：028-652-3653

※上記以外の医療生協の事業所
宇都宮協立診療所　宇都宮市宝木町 2-1016-5
生協ふたば診療所　宇都宮市双葉 1-13-56

※個人情報は、健康チャレンジ以外の目的で使用しません。

気軽にできる健康づくり

健康寿命をのばそう！
Smart Life Project
2018

健康チャレンジ

参加費無料

誰でも参加できます！
家族、職場、グループで
チャレンジしましょう。

取り組み期間：１０～１１月

【申し込み締切】　２０１８年１０月２０日
【結果報告締切】　１２月末

60 日間継続して健康づくりにチャレンジ！

結果報告のはがきを
提出した全員に
記念品プレゼント！

主催：栃木保健医療生活協同組合

協賛：とちぎコープ生活協同組合、よつ葉生活協同組合
ＣＯ･ＯＰ共済（コープ共済連）

後援：宇都宮市、宇都宮市教育委員会、株式会社下野新聞社、読売新聞宇都宮支局、　産経新聞社宇都宮支局、朝日新聞宇都宮総局、毎日新聞宇都宮支局、NHK 宇都宮放送局、株式会社とちぎテレビ、株式会社栃木放送、株式会社エフエム栃木

健康チャレンジシート

チャレンジコース　※右の 10 コースから選ぶ	私の目標

チャレンジした日に〇、回数などを記入しましょう。できなくても×はつけず、気軽に続けましょう！

10 月 October 2018

日	月	火	水	木	金	土
30	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	1	2	3

11 月 November 2018

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	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	1

口呼吸を予防し、鼻呼吸を自然に行うための口の健康体操です。①～④を１セットとして毎日30セットを目安に！

※申込み・報告は右のはがきをご使用ください。

チャレンジ 10 コース

１人１コースを選び、ムリせず続けましょう！

①朝起きて一杯の水コース

朝の水分摂取は新陳代謝を促し、頭もスッキリ！寒い日は、白湯を！

②体重計乗るだけダイエットコース

毎日体重計に乗ることで意識が変わり、食習慣の見直しにつながります。できれば体重を記録してみましょう。

③快眠すっきりコース

質の良い睡眠を心がけ、生活リズムを整えましょう。スマホは布団に持ちこみません！

④適度な運動コース

ウォーキング、筋トレ、ストレッチ、ラジオ体操など

ウォーキング・筋トレなど、有酸素・無酸素運動を両方行うのが理想！

⑤食の改善コース

- 野菜をたっぷり摂る
- 朝ごはんを食べ、食事は毎日３食摂る
- 魚やヨーグルトで骨粗しょう症予防

（いずれか選ぶ）

⑥すこしお生活減塩コース

みそ汁は１日１杯、酢・レモン・唐辛子・生姜などをうまく使う、漬物は小皿に少量など、一つ決めて続けましょう！

⑦あいうべ体操コース

⑧歯みがきと噛むちからコース

正しい歯みがきを意識し、１日１回は汚れを落とし切る歯みがきを！よく噛むと食べ過ぎ予防にもなります。

⑨禁煙･節酒コース

（どちらか選択）

「禁煙外来」もご相談下さい。１日お酒は日本酒１合（ビールはロング缶１本）以内に！

⑩私の健康法コース

（自由に内容を決める！）

- 外に出て誰かとおしゃべり（フレイル予防）
- 新聞コラムの音読
- 日記をつける
- 山歩き
- 水泳など

キリトリ

健康チャレンジ　参加申込はがき

ふりがな お名前		年齢	……歳 男 ・ 女
住　所	〒		
連絡先			
チャレンジコース	（①～⑩の番号を記入、⑩は内容記入）		
目標〇をする	1、生活習慣病の予防　2、食生活の改善や適度な運動をするきっかけにしたい　3、健診の結果につなげたい　4、家族の健康づくりに役立てたい　5、その他（　　）		

申し込み締め切り：１０月２０日まで

コープの店舗やよつ葉生協等からのご参加も、医療生協の事業所（栃木保健医療生活協同組合、宇都宮協立診療所、生協ふたば診療所）へ直接お届け下さい。または、はがきを投函して下さい。アンケートにもご協力下さい。

健康チャレンジ　結果報告はがき

ふりがな お名前		年齢	……歳 男 ・ 女
住　所	〒		
連絡先			
チャレンジコース	（①～⑩の番号を記入、⑩は内容記入）		
自己評価〇をする	1、よくできた　2、まぁまぁできた　3、あまりできなかった　4、できなかった		
チャレンジの感想や成果			
健診について〇をする	1、今年の特定健診・がん検診・職場健診等を　受けた ・ 受けていない 2、チャレンジして健康診査の意識は上がりましたか？　はい ・ いいえ		

報告締め切りは１２月末です。取り組みがよくできた、できなかったに関わらずご提出下さい。アンケートにご協力下さい。