

料金受取人払郵便

宇部局
承認
293

差出有効期間
令和4年6月
30日まで
(切手不要)

郵便ハガキ

7 5 5 - 8 7 9 0

6 3 3

山口県宇部市五十目山町15-7-1

医療生協健文会

まちづくり組合員活動支援部内
健康づくり委員会

“健康チャレンジ2021”係



あなたのご意見をお聞かせください

キリトリ

郵便ハガキ

7 5 3 - 8 7 9 0

山口中央局
承認
3099

差出有効期間
令和4年6月
30日まで
(切手不要)

山口市小郡上郷901-21

生活協同組合コープやまぐち

“健康チャレンジ”係



あなたのご意見をお聞かせください

医療生協健文会組合員の方

お申し込み・お問い合わせは

 医療生活協同組合健文会
健康づくり委員会
〒755-0005
宇部市五十目山町15-7-1
TEL 0836-34-2510
FAX 0836-34-2512

※チャレンジのやり方やつどい&応援企画の
お問い合わせも受け付けております

お申し込みの手順

- 1 チャレンジしたいコース・番号をお選びください。(2つまで選べます)
- 2 気の合う仲間(家族でもOK)に参加を呼びかけ、3人以上のグループを作ります。個人での申し込みも可能です。
- 3 申し込みハガキに必要事項をご記入の上、切り取って店舗や宅配センターに提出、または投函、FAXでの申し込みもOKです。

医療生協健文会組合員の方

FAX 0836-34-2512


コープやまぐち組合員の方

FAX 083-995-3713

- 4 実施期間中、パンフレットに差し込みの記録用紙に記入しながら60日間チャレンジします。
- 5 終了後に報告書を提出してください。お1人につき記念品を1つご用意しています。

ご注意 現在、治療中の方は、必ず担当医師にご相談のうえエントリーしてください。

お申し込み・お問い合わせは

 生活協同組合コープやまぐち
健康チャレンジ事務局
〒753-0872
山口市小郡上郷901-21
TEL 083-995-3613
FAX 083-995-3713

コープやまぐち組合員の方

医療生協が推進する健康習慣

8つの生活習慣

- 1 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- 2 心身の過労を避け、十分な休養をとる
- 3 禁煙に取り組む
- 4 不適切な飲酒をしない
- 5 適度の運動を定期的に続ける
- 6 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事を摂る
- 7 間食せず、朝食を摂る規則正しい食生活
- 8 1日1回以上汚れを落とし磨きをする

2つの健康指標

- 1 適正体重、適正腹囲を維持する
- 2 適正な血圧をめざす

はじめよう!
60日間チャレンジ

健康 チャレンジ 2021

参加費
無料

自分にあつたコースを選んで
健康なくらしの第一歩に
取り組んでみませんか

コロナ禍でも工夫して
チャレンジしてみませんか?



募集期間 9/30(木)まで

実施期間 11/30(火)まで

チャレンジャーのつどいがあります!

参加した方々が集まって頑張ったこと・工夫したこと・うまくいかなかったことなどを交流し、お互いに学び合います。医療生協健文会の支部の皆さんが企画しますので、「医療生協健文会 健康づくり委員会」へお問い合わせの上、ぜひ参加してみてください。

応援企画があります!

毎年、参加者がチャレンジに成功するように、応援企画を準備しています。チャレンジしてみたいけれど、正しいやり方を教えてほしい等のご要望がありましたら、「医療生協健文会 健康づくり委員会」へお問い合わせ下さい。

CO・OP共済に加入するには

明日のくらし、ささえあう
CO・OP共済



出資金をお支払いいただき、生協の組合員になることが必要です。契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

お問い合わせ先 0120-38-9431

 医療生活協同組合健文会

 生活協同組合コープやまぐち

共催 山口県生活協同組合連合会 協賛 CO・OP共済

後援 山口県・山口県教育委員会 / 宇部市・宇部市教育委員会 / 山陽小野田市・山陽小野田市教育委員会
山口市・山口市教育委員会 / 美祢市・美祢市教育委員会 / 下関市・下関市教育委員会

チャレンジメニュー



好きなコースからチャレンジをする番号を選び、右側の申込書に記載し提出しましょう！

A コース 食生活



- 1 よくかんで食べる (1口30~50回かみましょう)
- 2 すこしおにチャレンジ (塩分量を1日6gを目指しましょう)
- 3 野菜を1日350g以上食べましょう (両手いっぱい目安)
- 4 塩分測定器の活用

D コース お口の健康



- 1 1日1回しっかり歯みがきをし、汚れを落とす(目安8分)
- 2 あいうべ体操を1日30回する
- 3 吹き戻しの使用



B コース 運動



- 1 ウォーキング
- 2 健康体操
【例】
・ころぼん体操
・タオル体操(DVDの活用)
・ラジオ体操 など
- 3 スクワット
- 4 ストレッチ

E コース リラックス



- 1 1日1回ゆっくり空を見上げてみよう
- 2 笑いヨガの深呼吸(1日5回程度)
- 3 誰かとたのしくおしゃべり
- 4 就寝1時間前はスマホを見ない

G コース 脳いきいき5か条生活

認知症予防に良い生活習慣を身につけます。下記の脳いきいき5か条の「食」「動」「楽」「知」「休」の各分野から一つずつ選んで毎日「5つ」のことに取り組みましょう。

脳いきいき5か条

- 食**
 - 1 野菜と魚中心の食事をとる
 - 2 腹八分目に抑え、よく噛んで食べる
- 動**
 - 1 軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする
 - 2 歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る
- 楽**
 - 1 誰かと1日1回以上、自分から話をする
 - 2 指先や頭をつかった趣味を楽しむ
- 知**
 - 1 買い物で暗算する
 - 2 新聞から面白い記事を見つけて音読する
- 休**
 - 1 午後3時までに、30分程度の昼寝をする
 - 2 リラックス体操でストレスを解消する

自分流の脳いきいきメニューを作りましょう！



フレイルとは...

「Frailty」の日本語訳で「虚弱」と言います。認知や身体機能の低下、食事量の減少による生活機能の低下、社会との結びつきの減少による社会的機能の低下などによって介護や入院などが必要な状態に近づいている事をいいます。「健康チャレンジ」に取り組んでフレイル予防に挑戦してみませんか？

※感染症対策をしっかりとこなったうえで実施して下さい。

C コース 生活習慣予防



- 1 十分な睡眠でスッキリお目覚め
- 2 午後3時までに、30分程度のお昼寝をする
- 3 お酒を飲まない
- 4 タバコを吸わない

F コース 健康指標



- 1 血圧測定
- 2 血糖測定
- 3 体重測定(のるだけダイエット)

腹囲測定を開始前と終了後に測定してみましょう

H コース 私の健康法



- 1 太陽拳 ヨガ ジョギング サイクリングなど自由に目標をたてましょう

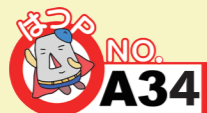
目標に悩んだら...

目標例

- ・ロコトレ
- ・吹き矢
- ・食事は腹八分
- ・山登り



はつらつ健幸ポイントについて



宇部市在住の方で宇部市はつらつ健幸ポイント事業に登録されておられる方は、チャレンジ終了後に宇部市の自主申告用紙に「A34」と記入して宇部市保健センターに提出してください。

お問い合わせ 宇部市保健センター (健康増進課) ☎0836-31-1777

今年の応援企画は「フレイル予防」についてもお話しします。



医療生協健文会組合員の方

個人情報は、目的以外には利用いたしません。

コープやまぐち組合員の方

個人情報は、目的以外には利用いたしません。

健康チャレンジ2021

医療生協健文会申込書

※お1人様につき2コースまでお申し込みいただけます

支部	班	紹介者	グループ名	
<small>同じコースを3名以上で取り組む場合はグループエントリーに○を記入して下さい。</small>				
氏名	年齢	チャレンジコース		グループエントリー
		コース	番号	
〒	住所	コース	番号	
		コース	番号	
氏名	年齢	チャレンジコース		グループエントリー
		コース	番号	
〒	住所	コース	番号	
		コース	番号	
氏名	年齢	チャレンジコース		グループエントリー
		コース	番号	
〒	住所	コース	番号	
		コース	番号	

支部名がわからない方は紹介者、またはお問い合わせ先にお尋ねください

健康チャレンジ2021

コープやまぐち申込書

※お1人様につき2コースまでお申し込みいただけます

お名前	チャレンジコース	
	コース	コース
	番号	番号
	番号	番号
	番号	番号
	番号	番号
報告書提出先	店	
	センター	
	郵送	又は FAX送信
組合員番号		
申込者		