

下から提出先を選んで○をつけ、空欄に記入しましょう

健康チャレンジ2021 個人記録表

協賛/COOP共済



医療生協健文会
TEL 083-634-2510
FAX 083-634-2512

支部または地域 ()
グループ名 ()



コープやまぐち
TEL 083-995-3613
FAX 083-995-3713

組合員番号 ()

お名前

Aコース 食生活

- 1 よくかんで食べる(回)
- 2 すこしおにチャレンジ(g)
- 3 野菜を1日 350g 以上(g)
- 4 塩分測定器の活用(○×)

Dコース お口の健康

- 1 1日1回歯磨きをし汚れを落とす(分)
- 2 あいうべ体操 1日 30回(回)
- 3 吹き戻しの使用(回)

Gコース 脳いきいき5か条

食・動・楽・知・休
5つの領域からいずれか1つずつ
選び毎日チャレンジしましょう

Bコース 運動

- 1 ウォーキング(分)
- 2 健康体操(回)
ころぼん体操・タオル体操・ラジオ体操など
- 3 スクワット(回)
- 4 ストレッチ(回)

Eコース リラックス

- 1 1日1回ゆっくり空を見上げる(○×)
- 2 笑いヨガの深呼吸(回)
- 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(○×)

Hコース 私の健康法

自由に目標をたてましょう

()

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(時間)
- 2 午後3時までに30分程度のお昼寝(時間)
- 3 不適切な飲酒をしない(○×)
- 4 タバコを吸わない(○×)

Fコース 健康指標

- 1 血圧測定(値)
- 2 血糖測定(値)
- 3 体重測定(kg)(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

選んだコース、番号、実質月日、
実施内容を下表に連続60日間
記録していきましょう。

| コース番号を記入 | | コース | 番 | コース | 番 |
|----------|-----|-----|---|-----|---|
| 1 | 月 日 | | | | |
| 2 | 月 日 | | | | |
| 3 | 月 日 | | | | |
| 4 | 月 日 | | | | |
| 5 | 月 日 | | | | |
| 6 | 月 日 | | | | |
| 7 | 月 日 | | | | |
| 8 | 月 日 | | | | |
| 9 | 月 日 | | | | |
| 10 | 月 日 | | | | |
| 11 | 月 日 | | | | |
| 12 | 月 日 | | | | |
| 13 | 月 日 | | | | |
| 14 | 月 日 | | | | |
| 15 | 月 日 | | | | |
| 16 | 月 日 | | | | |
| 17 | 月 日 | | | | |
| 18 | 月 日 | | | | |
| 19 | 月 日 | | | | |
| 20 | 月 日 | | | | |

| コース番号を記入 | | コース | 番 | コース | 番 |
|----------|-----|-----|---|-----|---|
| 21 | 月 日 | | | | |
| 22 | 月 日 | | | | |
| 23 | 月 日 | | | | |
| 24 | 月 日 | | | | |
| 25 | 月 日 | | | | |
| 26 | 月 日 | | | | |
| 27 | 月 日 | | | | |
| 28 | 月 日 | | | | |
| 29 | 月 日 | | | | |
| 30 | 月 日 | | | | |
| 31 | 月 日 | | | | |
| 32 | 月 日 | | | | |
| 33 | 月 日 | | | | |
| 34 | 月 日 | | | | |
| 35 | 月 日 | | | | |
| 36 | 月 日 | | | | |
| 37 | 月 日 | | | | |
| 38 | 月 日 | | | | |
| 39 | 月 日 | | | | |
| 40 | 月 日 | | | | |

| コース番号を記入 | | コース | 番 | コース | 番 |
|----------|-----|-----|---|-----|---|
| 41 | 月 日 | | | | |
| 42 | 月 日 | | | | |
| 43 | 月 日 | | | | |
| 44 | 月 日 | | | | |
| 45 | 月 日 | | | | |
| 46 | 月 日 | | | | |
| 47 | 月 日 | | | | |
| 48 | 月 日 | | | | |
| 49 | 月 日 | | | | |
| 50 | 月 日 | | | | |
| 51 | 月 日 | | | | |
| 52 | 月 日 | | | | |
| 53 | 月 日 | | | | |
| 54 | 月 日 | | | | |
| 55 | 月 日 | | | | |
| 56 | 月 日 | | | | |
| 57 | 月 日 | | | | |
| 58 | 月 日 | | | | |
| 59 | 月 日 | | | | |
| 60 | 月 日 | | | | |

健康チャレンジ2021報告書

フリガナ
お名前

年齢

男・女

住所

〒

電話

◆ チャレンジの参加は初めてですか。(囲んでください)

初めて ・ 2回目以降

◆ チャレンジしてみて。(囲んでください)

役に立つ ・ やや役に立った ・ あまり役に立たなかった ・ 役に立たなかった

◆ チャレンジ終了後、自分の変化はありましたか。(囲んでください)

感じた ・ 少し感じた ・ わからない

◆ チャレンジ終了後も生活習慣として続けますか。(囲んでください)

続ける ・ わからない ・ 続けない

◆ 健康診断は受けましたか。(囲んでください)

はい ・ いいえ

--- 応援企画・チャレンジャーのつどいに参加された方にお聞きします。---

◆ 医療生協健文会の応援企画に参加しましたか。(囲んでください)

はい ・ いいえ

◆ 医療生協健文会のチャレンジャーの集いに参加しましたか。(囲んでください)

はい ・ いいえ

チャレンジ後の感想
