

2019年度 健康チャレンジ チャレンジシート

できなかった日は ×
できた日は ○
数字を入れてもOKです。

コース 支部・職場

氏名 ※支部・職場はわかる方のみ

10月

日	月	火	水	木	金	土
		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		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					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

▶裏面の結果報告をご記入願います。

健康 チャレンジ 2019



取り組み期間
2019年10月1日～11月30日

提出最終締切
2019年12月20日

健康チャレンジのとりくみ方

1
チャレンジコースを
選びましょう。
ご希望のコースを
お選びください。

2
チャレンジ開始です。
ひとりでも、家族仲間誘い
合って取り組んでもOKです。
10～11月にチャレンジします。
チャレンジシートに結果を
記入しましょう。
※コースは具体的に記入しましょう。
例)「週5日体重を計る」「週2日
30分以上のウォーキング」

3
チャレンジ
終了

達成した方の
中から数名、優秀賞を選び、
記念品をさしあげます。ニュース
に掲載させていただくことや、
報告会で発表をお願いする
こともあります。

4
結果報告しましょう。
チャレンジシート裏の
アンケートに記入し、
東京ほくと医療生協の
支部、事業所に
ご提出ください。

東京ほくと医療生活協同組合

健康づくり委員会
問い合わせ先/組織部
〒114-0003 北区豊島 3-7-1 ミオ・マーレ豊島 101
TEL 03-3913-9100 FAX 03-3912-9333

健康チャレンジコース

健康チャレンジコースから好きなコースを1つ選びましょう！
自分で目標を決める「マイチャレンジコース」もあります。

1 いきいき運動コース 週2日以上



- 30分以上の運動を続ける
- ウォーキング、ストレッチ、筋力アップに取り組む

2 すこしお(減塩)チャレンジコース 週5日以上



- 塩分1日6g未満の食事
- ソルトペーパー、塩分測定器の活用
- カリウムを多く含む野菜、果物を摂る

3 お口さわやか健康コース 週6日以上



- 1日1回よごれを落としきる歯みがき
- あいうべ体操で口元トレーニング
- 定期的にお口の健康チェック

4 血圧、体重チェックコース 週5日以上



- 定期的に血圧または体重を測定する
- 安静時血圧135/85mmHg未満を保つ

5 マイチャレンジコース 週▼日以上



- 自分で自由に目標を決めて取り組む
- 例) 「禁煙に取り組む」「休肝日をつくる」など
※チャレンジ内容を具体的に記入しましょう

この用紙は、支部運営委員・健康づくり委員または組織部に提出してください

参加申込

コース内容

- なまえ
- 支部・職場

結果報告

※個人情報、東京ほくとの健康づくりの企画以外には使用しません。

メ
切
12/20



氏名 | 年齢 歳 | 性別 男・女

ご住所

電話番号

● 健康チャレンジを知ったきっかけは？ (複数回答可)

機関紙ほくと 病院・診療所 支部 他

● チャレンジした内容を具体的に教えて下さい 例) 週2回30分のウォーキングをする。

● 今回のチャレンジで変化はありましたか はい・いいえ

変化のあったところはどこですか

● 今後も継続して取り組みたいと思いますか

はい・いいえ・どちらでもない

● ご意見のある方はお書き下さい

専門職からの
メッセージ

提出窓

王子生協病院 北区豊島3-4-15 TEL.3912-2201

江北生協診療所 足立区江北2-24-1 TEL.3857-6636

生協王子歯科 北区豊島3-19-3 TEL.3927-9573

生協北診療所 北区東十条2-8-5 TEL.3913-5271

北足立生協診療所 足立区入谷3-1-5 TEL.3896-9971

本部組織部 北区豊島3-7-101 TEL.3913-9100 FAX.3912-9333

生協浮間診療所 北区浮間3-22-1 TEL.3558-8361

荒川生協診療所 荒川区荒川4-54-5 TEL.3802-2601

その他(地域理事・支部役員)

鹿浜診療所 足立区新田2-4-15 TEL.3912-8491

汐入診療所 荒川区南千住8-10-3-101 TEL.3807-2302