

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

※個人情報は、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