

郵便はがき

950-0891

切手

切手をお貼り
ください

新潟市東区上木戸5丁目2-1
なじよも
新潟医療生活協同組合
健康づくり委員会 行

個人情報保護法の対応について
お預かりした個人情報は、新潟医療生活協の諸活動
(機関紙・イベント・健康づくり等)のご案内に利用さ
せて頂くことがあります。

郵便はがき

950-0891

切手

切手をお貼り
ください

新潟市東区上木戸5丁目2-1
なじよも
新潟医療生活協同組合
健康づくり委員会 行

個人情報保護法の対応について
お預かりした個人情報は、新潟医療生活協の諸活動
(機関紙・イベント・健康づくり等)のご案内に利用さ
せて頂くことがあります。

参加の方法

- 1 チャレンジコースを選択**
10コースから選択できます。チャレンジコースはいくつでも選べます。
- 2 「目標」を決めましょう**
チャレンジシート、申込カードの両方に記入してください。
- 3 「申込カード」を提出する**
締切 2017年11月30日 (最終)
申込カードはポストへ投函してください。(切手をお貼りください)
病院、なじよも、診療所にお持ちいただいても結構です。
- 4 チャレンジをする**
9月~12月の間で30日間チャレンジ。実行したらしるしをつけましょう。
- 5 報告カードを提出する**
締切 2017年12月31日 (最終)
報告カードはポストへ投函してください。(切手をお貼りください)
病院、なじよも、診療所にお持ちいただいても結構です。

サポートイベント

2017年11月25日(土) なじよも収穫祭

- 歯科衛生士による「正しい歯みがき」教室
- 管理栄養士による「すこしお」「カロリー」教室
- 運動指導士による運動教室(百の花)

健康づくりはしあわせづくり
毎日のちょっとしたことで
チャレンジできるから簡単!!

どなたでも
参加できます!

抽選で250名様に
記念タオルと
参加者全員に粗品を
プレゼント!!



けんこう 2017 チャレンジ



チャレンジ期間 '17年9月~12月末日

よりよい健康生活習慣を身につけるため、禁煙や運動など設定された10コースから必要なだけ選んで取り組み、毎日記録し結果を報告してください。30日間やりとげたらいつのまにか習慣になっているはず。あなたもぜひチャレンジしてみませんか。

ちょっと最近
体力が落ちてきた。

なんだか最近、
風邪をひく...

お腹のお肉が
気になる

あなたに合ったコースを選択できます

主催 新潟医療生活協同組合 共催 新潟県生活協同組合連合会

後援 新潟市・新潟市教育委員会・新潟市社会福祉協議会・東区社会福祉協議会・JA新潟市

お問い合わせ先 新潟医療生活協同組合 健康づくり委員会
〒950-0891 新潟市東区上木戸5丁目2-1 なじよも
TEL.025-274-7139 FAX.025-273-2073 ホームページ <http://kido.iryu-coop.com>

— 新潟市の特定健診を受けましょう —

何にチャレンジする？

チャレンジ内容を記載してくださいね。

チャレンジ 10コース

あなたに合ったチャレンジを選ぼう!!

- 血** ... 高血圧が心配な方へ
- 脂** ... 中性脂肪、LDLコレステロールが高い方へ
- 歯** ... 歯や歯茎が弱ってきている方へ
- 認** ... 認知症が心配な方へ
- 風** ... 風邪をひきやすくなったと感じる方へ
- 落** ... 最近、気分が落ち込むことが多いと感じる方へ
- 運** ... 体力が落ちた、運動不足と感じている方へ

1 早寝・早起きにチャレンジ

生活リズムを整え、心も体も健康に

●チャレンジする内容はこんな感じ(例)

- ・休みの日でも毎日同じ時間に起きよう
- ・食事は寝る2時間まえにすませよう
- ・自分なりの入眠方法を見つけよう(読書・音楽・ストレッチ・アロマなど)

2 ストレス解消にチャレンジ

ストレスは免疫力の大敵

●チャレンジする内容はこんな感じ(例)

- ・ゆっくり入浴して精神的・肉体的にリラックス
- ・好きなことをしてリラックス
- ・笑うことで免疫力アップ!たくさん笑おう

3 手洗い・うがいにチャレンジ

風邪予防の基本、手洗い・うがいの習慣をつけよう

●チャレンジする内容はこんな感じ(例)

- ・帰宅時、食事の前には手洗い・うがいをする
- ・タオルは共有せず乾燥した清潔なタオルを使う

4 歯磨きにチャレンジ

歯を大切にしよう。歯でかみ続けることで認知症予防

●チャレンジする内容はこんな感じ(例)

- ・毎食後に歯磨きをしよう(1日3回)
- ・就寝前は5分以上いねいに歯磨きしよう

5 禁煙にチャレンジ【百害あって一利なし】

がん・脳卒中・心筋梗塞など病気の原因を取り除こう

●チャレンジする内容はこんな感じ(例)

- ・禁煙を実行する(禁煙外来もOK)
- ・禁煙仲間をつくらう
- ・刺激物を避け、果物や野菜を多くとろう

6 あいさつにチャレンジ

あいさつはコミュニケーションの第一歩

●チャレンジする内容はこんな感じ(例)

- ・自分から元気よくあいさつしよう
- ・相手の目を見て笑顔であいさつ

7 すこしお生活(減塩生活)にチャレンジ

1日の塩分6グラムを目指そう

●チャレンジする内容はこんな感じ(例)

- ・減塩しょうゆに変えよう
- ・しょうゆ等は直接かけずに、小皿に出そう
- ・野菜をたくさん食べよう

8 あいうべ体操にチャレンジ

口呼吸から鼻呼吸にあいうべ体操で風邪予防

●チャレンジする内容はこんな感じ(例)

- ・口を大きく開く
- ・口を大きく開き横に拡げる
- ・口を強く前に突き出す
- ・舌を突き出して下に伸ばす

チャレンジスタート

30回分のチャレンジを達成しましょう!

- 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

ゴール

期間中30回達成したら目標達成です。チャレンジが終了したら、右の「報告カード」を送付してください。報告カードの送付まで完了された方が「チャレンジ終了」の条件となります。※プレゼントはチャレンジ終了の条件を満たした方が対象となります。

けんこうチャレンジ 2017

申込カード 締切 11月30日(最終)

あなたの お名前	ふりがな
年齢	10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代以上
あなたの 住所・ 電話番号	〒 - TEL () -

■選択コース※複数選択可

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

■目標

■この企画をどこでお知りになりましたか

(例) 機関紙

けんこうチャレンジ 2017

報告カード 締切 12月31日(最終)

あなたの お名前	ふりがな
年齢	10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代以上
あなたの 住所・ 電話番号	〒 - TEL () -

■選択コース※複数選択可

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

■今年、健康診断は受けましたか

受けた 月に受ける予定 予定なし

■ご意見・ご感想などございましたらご記入ください
