

健康チャレンジのとりくみ方 参加方法

参加は申込みと報告の2回のみです。手順に沿って参加して下さい。

1 はじめに

チャレンジコースを選びましょう。
ご希望のコースが決まったら、チャレンジ内容を決めましょう。
「私の健康法」として自分で目標を自由に決めてもOKです。

2 申し込み

参加を申し込みましょう。
「参加申込書ハガキ」を切り取って裏面の申し込み内容を記載しましょう。申し込み方法を下記から決めてください。
・医療生協の支部がある地域では、支部役員に渡す。
・ポストに投函する。
上記のいずれかの方法で事務局までお申し込みください。

3 チャレンジ開始

さあチャレンジ開始です。
10/1～11/30の期間中に60日間チャレンジしましょう！
カレンダーを利用して結果を記入(○×)していくと忘れずに継続できます。

4 チャレンジ終了

10/1～11/30の期間チャレンジしたら終了です。

5 報告しましょう

結果を報告しましょう！
チャレンジが終了したら、「結果報告書ハガキ」を切り取って裏面の結果報告内容を記載しましょう。
提出方法は、
・医療生協の支部がある地域では、支部役員に渡す。
・ポストに投函する。

上記のいずれかの方法で事務局までご報告ください。

結果報告書の締め切りは、
2021年12月10日(金)までです。
遅れずに提出してください。
感想もぜひお寄せください！



健康寿命をのばそう！
Smart Life Project

2021

10～11月で60日間継続して健康づくりにチャレンジ

ときめき健康チャレンジ

自分を変える
60日間

参加費
無料



班・職場・
家族など
グループで
チャレンジ

親子で
チャレンジ

「Smart Life Project」とは、厚生労働省がより多くの国民の生活習慣を改善し、健康寿命を延ばすことを目的として呼びかけたプロジェクトです。

医療福祉生協の健康習慣

③つの生活習慣

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

②つの健康指標

- 適正体重、適正腹囲を維持する
- 適正な血圧をめざす

健康寿命の延伸は
この60日間からスタートです

申込書メ切 **9月30日(木)まで**

報告書メ切 **12月10日(金)まで**

後援 **愛媛県**
松山市、新居浜市、伊予市、東温市、今治市、西条市、四国中央市、松前町、砥部町、松山市教育委員会、今治市教育委員会

郵便はがき

7 9 1 - 1 1 9 0

松山中央局 承認 112

差出有効期限 令和5年11月30日まで (切手不要)

松山市来住町1091-1
愛媛医療生活協同組合

ときめき健康チャレンジ2021 係 行

参加申込書

申し込み締切 ▶ 2021年9月30日

郵便はがき

7 9 1 - 1 1 9 0

松山中央局 承認 112

差出有効期限 令和5年11月30日まで (切手不要)

松山市来住町1091-1
愛媛医療生活協同組合

ときめき健康チャレンジ2021 係 行

結果報告書

結果報告締切 ▶ 2021年12月10日

主催 **愛媛県生活協同組合連合会** 〒790-8543 松山市朝生田町3-1-12
TEL 089-931-5207 FAX 089-934-0393

共催 **愛媛医療生活協同組合** 〒791-1102 松山市来住町1091-1
TEL 089-990-8820 FAX 089-990-8865

新居浜医療福祉生活協同組合 〒792-0050 新居浜市萩生1061
TEL 0897-47-5890 FAX 0897-40-8020

松山医療生活協同組合 〒790-0966 松山市立花5-1-53
TEL 089-932-1713 FAX 089-932-1615



名前

所属

支部

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	*	*	*	*	*	*

カレンダーに
スタンプや
シールを貼り
楽しくやろう!

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	*	*	*	*

11月

コメントは必要ですか? いる いない

認定証

あなたは、2021ときめき健康チャレンジに取り組んだことを認めます。
[各事業所・担当者からのコメント]

チャレンジ6コース

フレイルを予防し健康寿命をのばそう!

フレイルとは

健康状態と、要介護状態の間にある「虚弱状態」をいいます。

1

運動 ~身体的フレイル予防

筋力低下をはじめとする運動機能や身体機能が衰えてきます。1日10分からでも体を動かしましょう。

- 【例】ウォーキング ● ストレッチ ● ロコモ体操
- ラジオ体操 ● 片足立ち(1分)
- スクワット など

2

お口 ~オーラルフレイルの予防

歯、舌、口周りの筋肉、喉など口に関する機能が衰えてきます。口から食べ、味わい、言葉を伝える、笑うなどの役割を保ちましょう。

- 【例】1日1回しっかり歯みがき ● 舌みがき1回/2日
- あいうべ体操 ● バタカ体操
- だ液線マッサージ ● 早口ことば
- 音読 ● ロングピロピロ など

3

栄養 ~身体的フレイル予防

身体的フレイルや、筋肉減少の予防、改善には、適切な栄養が必要です。やせすぎや低栄養に気をつけましょう。バランスのとれた食事を心がけましょう。

- 【例】3食きちんと食べる
- 蛋白質60~90g/1日摂る
- 毎日卵1個は食べる ● 塩分を控える
- 間食に乳製品を摂る など

4

脳 ~心理的・認知的・社会的フレイル

精神的な衰えにより、うつ傾向、認知機能の低下、不安やストレスをためこむこともあります。脳をいきいき活性化し、社会とのつながりも続けましょう。

- 【例】一行日記を書く ● パズルをする
- 友人と散歩2回/週 ● 献立を考え買物に行く
- 手遊び(折紙、お手玉) ● 1日1回だれかとおしゃべり
- SNSでつながり楽しむ など

5

キッズチャレンジ

規則正しい生活習慣を身につけることは大切です。自分で目標を決めてチャレンジしましょう。

- 【例】早起き ● 早寝 ● 歯みがき
- おてつだい ● あいさつ
- 朝ごはんを食べる ● 外で遊ぶ など

6

私の健康法

自分がやってみたい、健康法にチャレンジしましょう。

- 【例】禁煙 ● ほどほど節酒
- 快適な睡眠(23時には寝る、1日7~8時間は眠る、スマホは寝る1時間前まで)
- しっかり手洗い など

ときめき健康チャレンジ2021 結果報告書

よみがな				
お名前				
年齢	歳代	性別	男・女	
住所	〒			
電話番号				
自己評価 (いずれかにチェック)	<input type="checkbox"/> 役に立った	<input type="checkbox"/> やや役に立った		
	<input type="checkbox"/> あまり役に立たなかった	<input type="checkbox"/> 役に立たなかった		
チャレンジの内容	それは普段している健康法ですか? <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ			
チャレンジの成果や感想				

申し込みいただきました個人情報は、健康チャレンジと健康づくりの企画のご案内に活用させていただきます。

ときめき健康チャレンジ2021 申込書

よみがな						
お名前						
年齢	歳代	性別	男・女			
住所	〒					
電話番号						
所属	(支部・職場 団体・学校など)					
チャレンジコース (〇で囲んでください)	1 運動	2 お口	3 栄養	4 脳	5 キッズ チャレンジ	6 私の 健康法
チャレンジ参加回数	<input type="checkbox"/> はじめて <input type="checkbox"/> 2回目 <input type="checkbox"/> 3回目 <input type="checkbox"/> 4回目以上					

アンケートにご協力ください

ときめき健康チャレンジに申し込まれたのは?

- 医療生協の場・集いで誘われて
- リーフレットを見て(例:機関紙)
- その他()

申し込みいただきました個人情報は、健康チャレンジと健康づくりの企画のご案内に活用させていただきます。