

# 健康チャレンジ2019

## チャレンジの例

### 運動

- ウォーキングを行う  
(週 回)
- ころばん体操に参加する  
(週 回)
- 毎日ラジオ体操  
など



### お口の健康

- 一日一回は汚れを落とし切る  
歯磨きをする
- 一日一回あいうべ体操  
など



### 禁煙・節酒

- 禁煙に挑戦!
- お酒は一日日本酒一合  
又はビール中瓶一本
- 休肝日をもうける  
など



### 脳いきいき

- 買い物の時に暗算をする
- 新聞や本の音読をする
- 誰かとおしゃべりをする
- 日記をつける
- 指先を使う(裁縫・折り紙)  
など



### 食事

- 一日三食食べる
- 野菜たっぷりの食事をとる
- 夜食はしない
- 間食は控えめ
- 塩分控えめ(一日塩分6g以下)  
など



### 私の目標

## チャレンジの進め方

### ステップ1

例を参考に自分の目標を決めましょう。

### ステップ2

7~8月のうち30日間チャレンジに取り組み、カレンダーに記録しましょう。

#### 運動

- ウォーキングを行う  
(週 回)
- ころばん体操に参加する  
(週 回)
- 毎日ラジオ体操  
など



#### 私の目標

- 休肝日をもうける
- ウォーキングを週2回

#### チャレンジ記録 7月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
実施記録 ○・× 数値 等		1 ○	2 ○	3	4	5	6
実施記録 ○・× 数値 等	7	8	9	10	11	12	13

## チャレンジ記録 7月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
実施記録 ○・× 数値 等		1	2	3	4	5	6
実施記録 ○・× 数値 等	7	8	9	10	11	12	13
実施記録 ○・× 数値 等	14	15	16	17	18	19	20
実施記録 ○・× 数値 等	21	22	23	24	25	26	27
実施記録 ○・× 数値 等	28	29	30	31			

## チャレンジ記録 8月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
実施記録 ○・× 数値 等					1	2	3
実施記録 ○・× 数値 等	4	5	6	7	8	9	10
実施記録 ○・× 数値 等	11	12	13	14	15	16	17
実施記録 ○・× 数値 等	18	19	20	21	22	23	24
実施記録 ○・× 数値 等	25	26	27	28	29	30	31

### 感想記入欄

取り組んでいかがでしたか？  
感想をお書きください。

地域： せいきょう診療所地域  
和田堀診療所地域  
上井草診療所地域

氏名： 電話：

住所：

年齢： 歳 性別：男性・女性

東京西部保健生協の組合員ですか？

組合員 ・ 非組合員