



飲酒または喫煙 見直しコース



西都保健生協 健康チャレンジ

記録用紙

休肝日・適量飲酒はできていますか？
これを機に、タバコにバイバイしてみましょう！

2018年 10~11月

はじめに…

現在の生活リズムを振り返り、改善したい生活を書き出してみましょ。P2-3の記録用紙に、頑張りをチェックしていきます。

2か月のチャレンジが終了したら…(12月)

報告用紙を提出します。(※P4の報告事項も記載してください)

この用紙をこのまま、郵送 または、直接提出してください。
FAXの場合は、P4面を送信してください。

目標達成しなかった方も提出してください。

提出〆切 12月12日(水)頃

1月 報告書と達成賞をお届けします♡

班会の仲間やご家族と取り組みの交流もしてみましょ
グループ参加の方は、みんなが達成できるよう応援しましょう

止める?減らす? 飲酒 または 喫煙 見直しコース

<飲酒> 望ましい飲酒量とし、休肝日を設ける

1) 適量は右絵の量で、1種類のみ。種類を増やしたい場合は
2種類なら半量ずつ飲むようにしましょう。

※女性や高齢者は、上記説明より少なめとなります

2) 休肝日は、週2日設けましょう。

<喫煙> 1日、1日、の禁煙を続けてみる

1) 自力で始めるなら・・・禁煙開始日を決めて、禁煙宣言を!

(吸いたくなる場所や状況を避ける・勧められたときの断り方をイメージする)

2) 禁煙がスタートできたら・・・禁煙を始められ、続けられている自分をほめる!

(再び吸い始めやすい状況を予測し、その対策を練習しておく)

3) 禁煙する気持ちがあるのに続けられない方に・・・禁煙外来を受診する!

望ましい飲酒量



ビール 500ml



日本酒180ml (1合)



焼酎180ml (1合)

ウイスキーダブル
60ml (1杯)

ワイン240ml (2杯)

西都保健生協の禁煙外来
富士見通り診療所
みその診療所
北多摩クリニック
へご相談下さい

報告書の郵送・提出・FAX先

FAX 042-493-6155

〒204-0013 清瀬市上清戸2-1-41

西都保健生協 法人事務局 組織部 健康チャレンジ係 まで
(もしくは、各診療所・クリニック・歯科診療所 まで 提出を)健康づくりセンター
体操教室無料参加券(利用したらサイン)
有効期限:10~11月期間中

<適切な飲酒> 酒-1 適量を守る 酒-2 週に()日は休肝日
 酒-3 【自分なりの方法】()

<喫煙見直し> 煙-1 今より()本減らす 煙-2 朝の一番・食後の喫煙をやめる
 煙-3 【自分なりの方法】()

自分でチャレンジ
 するもの決めて、
 取り組みましょう!

決めた
 項目を
 記入し
 ましょう

★チェックの仕方★ (お好きなマークでも OK)
 よくできた✿ できた○ 少しできた△ できなかった×

10月

項目	例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	○															
	✿															
	×															
体調	良好															
メモ欄	歯医者に行った															

項目	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
体調																
メモ欄																

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
体調																
メモ欄																

項目	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	P4 に記載して提出し まじょう
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
体調															
メモ欄															

毎日できれば最高だけど、人間だから、忘れちゃったりできなかったり、いろいろあるよね。

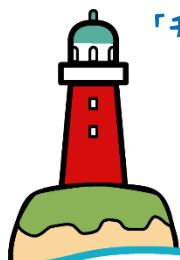
「チャレンジしてみよう」の気持ちに拍手！ 1回でも取り組んだことに拍手！

できない日もあったけど、2か月は意識してみたことに拍手！

・・・そんな気持ちで続けてみてください。

できたことに、喜びと楽しみを味わいながら・・・

一人じゃない、みんなも笑顔でチャレンジしているよ♡



提出方法 **切り取らずに** 郵送・直接提出・FAX で！
郵送→下記の住所へ 直接提出→各診療所へ

FAX 042-493-6155
(FAXはP4を送信してください)

西都保健生協 **健康チャレンジ** 2018 チャレンジ報告

- ① 2か月でどのくらい取り組むことができましたか？
よくできた ・ まあまあできた ・ 少しできた ・ ほとんどできなかった ・ できなかった
- ② チャレンジを継続するために、どのような工夫をしましたか？
- ③ チャレンジできなかった日はどんな理由ですか？
- ④ 今回のチャレンジをきっかけにどのような変化がありましたか？
- ⑤ 今回のチャレンジをこのまま続けたいと思いますか？
続けたいし続けられそう ・ 頑張って続けたい ・ さらにレベルUPして続けたい
続ける自信がない ・ わからない
- ⑥ 今回のチャレンジの感想をお願いします。

ありがとうございました。P1の手順で、結果をお送りください。

この用紙は1月にお手元にご返却しますので、そのままご提出ください。(FAXの場合はお手元に保管してください)

チャレンジコース	6コース 飲酒または喫煙 見直しコース		
住所(〒 -)	市		
電話番号	☎(- -)		
氏名 性別・年齢	男・女 (才)	グループ名 (登録した方のみ)	

↓切り取って、封筒の送付先記入面に貼って郵送できます

〒204-0013

清瀬市上清戸2-1-41

西都保健生協 法人事務局

組織部 健康チャレンジ係

FAXの場合

042-493-6155

提出の場合

各診療所・クリニック・歯科診療所へ
(職員の方は法人事務局までお願いします)