



健康チャレンジ

2018年10~11月

申し込み用紙

※切:9/3(月)

自分も続けられる! みんなも一緒に続けられる♥仲間が広がるヘルスチャレンジ!

コースは 選べる 6コース!

今年はグループ賞もあります! 裏面をご確認ください。



班会でグループ賞にチャレンジしよう!

次の6コースから自分に合ったコースを選んで申し込みましょう!

※ 自分でチャレンジ内容を決めたい方は、**その他**を選んで記載しましょう。

1

キッズにもおすすめ!

からだど心にやさしい生活リズムコース

早寝・早起き・朝ごはん! 3食きちんと食べる週に1日は休息を取り、気分転換の時間もつくる



2

頭すっきり!フレイル予防にも脳いきいきコース

認知症予防に、フレイル(虚弱)予防に、頭と体を活性化します! 脳いきいき5カ条を習慣づけましょう。



3

ワクワク!自分に合った運動習慣コース

自分に合った運動を見つけて、生活の中に位置づけよう! 体力UPとダイエット、こころの健康に!



4

これでOK! バランスと減塩食事コース

適量の食事と栄養バランスが、フレイル予防・メタボ予防の鍵です! すこやかなからだづくりに減塩も!



5

キッズにもおすすめ!

強い歯とお口になろう! 歯みがきコース

食べるのも話すのも食いしばるのにも大切なお口。1日1回は5分以上の歯みがきを身につけよう!



6

止める?減らす? 飲酒または喫煙見直しコース

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!



お申し込みは、FAX: 042-493-6155

または郵送・直接提出で...

提出は、各診療所・歯科診療所、もしくは支部役員へ

提出の場合 キリトリ

申込書

↓切り取ってハガキに貼ってお申し込みできます

↓切り取ってハガキ送付面に貼って郵送できます

チャレンジコースに 〇	1・2・3・4・5・6・他 その他→(チャレンジ内容:)	
住所(〒 -)	市	
電話番号	☎(- -)	
氏名	男・女 (才)	
グループ名 / 代表者名	グループ	代表者

〒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



健康チャレンジの流れ

チャレンジ申し込み
×切 9月3日

ご自宅にお届け
できる期日です。

それ以降は法人事務局か、清瀬診療所3階
健康づくりセンターへお持ち下さい。

①チャレンジコースを表面から選び、申込書に記載し申し込みます

- ・表面の6コースから、好きなコースを選んで申込書に記載（2コースまで申し込み可）
- ・お好みのコースがなかった場合、**その他**を選んでご自分で決めた内容を記載します。
- ・×切の9月3日を過ぎてもお申し込みは可能です。法人事務局か健康づくりセンターまで

今年は「グループ賞」も企画しました！

（3人以上のグループで、3分の2の方の達成があれば、賞を受け取れます）

- 申込方法
- （1）メンバーを集う
 - （2）グループ名を決める
 - （3）代表者を決める
 - （4）申込書に、グループ名と代表者名を記載して提出する

注）チャレンジ内容は、別々のものでOKです。



②10月～11月 チャレンジし、記録用紙に記録します（9月19日以降に届きます）

- ・コースに合った記録用紙を、きずなと一緒にご自宅にお届けします。
- 9月29日までに届かなかった場合は・・・

きずな配布担当者または法人事務局までご連絡ください。

- ・今年から「グループ賞」をご用意しました。仲間の方と声をかけあいながら取り組みましょう！



③12月 記録用紙の報告書に記載し、提出します

- ・記録用紙にある「報告書」に取り組み状況や感想を記載します。
- ・提出方法は、記録用紙に記載してあります。
- ・グループの方は、メンバーの皆さんが提出できたかどうか確認してください。



④達成された方、達成されたグループには、達成賞をお届けします



楽しみにお待ちください♥（1月になります）



申し込み方法 下記のいずれかを選んでお申し込みください

- ①郵送 : 申込書を切り取り、はがきに貼るか封筒で、西都保健生協まで
- ②各事業所へ提出 : 申込書をきりとり、診療所・クリニック・歯科診療所まで
- ③FAX : 切り取らず、表面を送る（法人事務局 FAX 042-493-6155）
- ④支部役員へ提出 : 各支部の運営委員・健康づくり委員まで