



様

グループ名



西都保健生協
理事会健康づくり委員会主催

からだと心にやさしい 生活リズムコース



西都保健生協 健康チャレンジ

記録用紙



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、気分転換の時間をつくる

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。

提出〆切 12月12日(水)頃

目標達成しなかった方も提出してください。

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に応援しましょう



からだと心にやさしい生活リズム チャレンジにひと工夫

1) 生活リズムを振り返る

●現在の生活リズムを書き出してみよう

起床時間(時)・朝ごはん(時)・昼ごはん(時)・夕ごはん(時)・就寝時間(時)

<改善したい生活リズムを書き出しましょう>

2) ゆとり時間を作って楽しむ

●ゆとりのある時間を実りある休養にしよう

いきがいや楽しみを見つけていますか？リフレッシュ方法を見つけましょ！

●家族や仲間と取り込める趣味や地域活動に参加しよう

ご家族と散歩に行ったり、班会に参加してみたり…。ボランティア、ちょこっとお手伝いもいいですね。



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

自分でできるものを
1つ以上選んで、
取り組みましょう!

睡眠起床 : 寝る時間(___ 時まで) 起きる時間(___ 時まで)

食事時間 : 朝(___ 時頃) 昼(___ 時頃) 夜(___ 時頃)

趣味楽しみ : 5分でも、10分でも、自分の為の時間をつくって楽しむ

お手伝い : 人が気持ちよいと思えることを提供する(ゴミ拾い・挨拶 なんでもOK!)

★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
睡眠起床	△															
食事時間	○															
趣味楽しみ	✿															
お手伝い	✿															
メモ欄	ボランティア参加															

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
睡眠起床																
食事時間																
趣味楽しみ																
お手伝い																
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
睡眠 起床																
食事 時間																
趣味 楽しみ																
お手 伝い																
メモ 欄																

項目	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
睡眠 起床														
食事 時間														
趣味 楽しみ														
お手 伝い														
メモ 欄														

P4 に記載して提出しましょう

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。

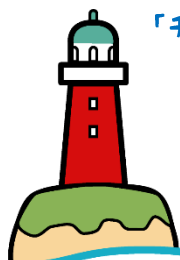
「チャレンジしてみよう」の気持ちに拍手！ 1回でも取り組んだことに拍手！

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	1コース からだと心にやさしい生活リズム		
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)