



自分らしい健康づくり (その他) コース



西都保健生協 健康チャレンジ

記録用紙



「8つの生活習慣」を参考に、自分らしい健康づくりを。
楽しい健康づくりに取り組んでみましょう♪

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。



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う

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

からだと心に健康を チャレンジにひと工夫

自分らしい!自分だけの! 健康習慣にチャレンジ!
そのためにも、**8つの生活習慣を確認**しましょう

8つの生活習慣

- ① 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- ② 心身の過労を避け、十分な休養をとる
- ③ 禁煙にとりくむ
- ④ 不適切な飲酒をしない
- ⑤ 適度の運動を定期的につづける
- ⑥ 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる
- ⑦ 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活
- ⑧ 1日1回以上よごれを落としきる歯みがきをする

健康チャレンジすることで、
なりたい自分に一歩近づける!
そんな目標をたてましょ!!
チャレンジ内容を下に書き出
ましょ!



左から選
んでもいい
ですな

チャレンジ内容:

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

- ① _____
 ② _____

自分でチャレンジする
 ものを記載してから
 取り組みましょう！

体調のチェックをしながら、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
①	△															
②	○															
体調	良好															
メモ欄	友達やフリンチ♥															

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
①																
②																
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
①																
②																
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 ましょ
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
①															
②															
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。

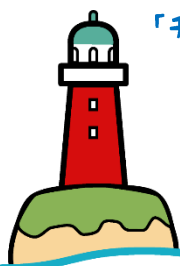
「チャレンジしてみよう」の気持ちに拍手！ 1回でも取り組んだことに拍手！

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 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	7コース 自分らしい健康づくり(その他)		
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)