



西都保健生協

自分も続けられる！みんなも一緒に続けられる♥
仲間が広がる健康チャレンジ♪

西都保健生協 法人組織部

〒204-0013 清瀬市上清戸 2-1-41

電話：042-497-2161

FAX：042-497-2162

健

康

2026

チャレンジ

1か月！短期間 頑張る！
参加無料！どなたでも！

今年は
1か月のみ

実施期間：2026年11月の1か月！

食欲の秋・・・ですが、「健康づくりの秋！」で健康にいいことにチャレンジしましょう！
今年は「1か月！」、取り組んでみませんか？

理事会健康づくり委員会主催

<参加方法>

①この面の「参加申し込み」を記入

②10月30日までに申し込む

※申込方法をご確認ください。

③うら面の記録表のカレンダーに
取り組みを記入する



<報告方法>

①うら面の「達成報告書」を記入する

②12月15日までに報告する

※うら面の報告方法をご確認ください。

★尿塩分検査希望者は □にチェックしてください
後日、容器をお届けします。



参加賞！

頑張った方に
抽選でさらに！

特賞

頑張ったで賞 健康グッズ

塩分測定器減塩生活 5名
50名

申込をされて、メ切までに報告書を提出したすべての方に

①「健康カレンダー2027」をプレゼント！

②「尿塩分検査」を受けることができます



<申し込み><報告>の仕方 下記のいずれかで提出してください。

①お近くの診療所及び事業所・支部運営委員・職員へ手渡し

②申し込みはこの面／報告は裏面を FAX:042-497-2162(法人組織部)

③申し込みはこの面下を切り取って／報告はこの用紙を郵送(右上住所へ)

④(申し込みのみ)QRコードから申し込み → → → → → → →



申し込みフォーム

キリトリセン

申込

10月30日(金)メ切

2026 健康チャレンジ

参加申し込み

西都保健生協

氏名				年令	
住所	〒				
				電話番号	
チャレンジ 内容					

★チャレンジ内容の例は、裏面にあります！

※西都保健生協 事業所の方／運営委員さんへ・・・
この申し込み用紙は、組織部へお渡しください。

※記入していただいた個人情報は、西都保健生協組合
健康づくり活動の範囲内以外には使用しません。

用紙受取サイン

受取日

健

康

チャレンジ

2026

記録表&報告用紙

11月 健康チャレンジダイアリー（記録表）

1	日		9	月		17	火		25	水	
2	月		10	火		18	水		26	木	
3	火		11	水		19	木		27	金	
4	水		12	木		20	金		28	土	
5	木		13	金		21	土		29	日	
6	金		14	土		22	日		30	月	
7	土		15	日		23	月		お疲れ様でした！ 報告書を提出しましょう！		
8	日		16	月		24	火				

※記録表の記入の仕方は自由です。○×にしたり、数字を書いてもOKです。

記録表の記入が終わりましたら、下の枠に記入して提出してください。

報告用フォーム



◎達成報告書

(報告のみ)QRコードから報告 → → →

2026 健康チャレンジ		達成報告書		西都保健生協	
氏 名			年 令		
住 所	〒		電話番号		
チャレンジ 内 容					
取り組んだ 感 想					達成度 %
					尿塩分検査を希望する ☐
					希望者には後日、採尿容器をお届けします

報告 12月15日(火) 〇切

<チャレンジ内容 例>



体力 UP には!

- ・週に2-3回、ラジオ体操
- ・一日1回は、外に出て散歩
- ・運動を1日20分
- ・体調に合わせてジョギング

からだところを整える

- ・一日1回は笑う
- ・早寝・早起き、規則正しい生活に
- ・一日1回は人とお話をする
- ・ゆっくりとぬるめのお風呂につかる



生活習慣病予防・改善

- ・薄味で減塩する
- ・間食や甘い飲み物を控える
- ・カロリー抑えて肥満解消
- ・体重測定・血圧測定



運動



食事



運動との
バランスも
大切なんだ!

頭の体操

- ・頭を使い楽しいことをする
- ・暗算や、音読をする
- ・いつもと違う道を通ってみる