



東京葛飾医療生活協同組合主催

健康チャレンジ2024

チャレンジ期間：11月1日（金）～11月30日（土）

ご不明な点は本部まで

- ・参加者：東京葛飾医療生活協同組合の組合員
- ・応募方法：必要項目を記入し、葛生協の各事業所本部へ提出

☎ 03-5680-7166

◎以下を参考に、5つの項目で自分の目標を決めてチャレンジしよう！

①食生活改善

- ・朝食を食べる
- ・間食を控える
- ・バランス良い食事
- ・すこしお（減塩食）にチャレンジする など



目標：_____

②気軽に運動

- ・ウォーキング
- ・ストレッチ・筋トレ
- ・ラジオ体操 など

目標：_____

③お口の健康

- ・1日3回のはみがき
- ・よく噛んで食べる
- ・舌の運動
- ・あいうべ体操 など

目標：_____

すこしおとは？



1日6g

11 「少しの塩分ですこやかな生活」をめざすとrikumiの総称です。



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

●目標が達成出来たら、カレンダーにマークしましょう！

健康チャレンジ報告書の提出者には参加賞があります！

更に達成者の中から、抽選で10名様にお楽しみプレゼントがあります

④コミュニケーション

- ・誰かとお話する
- ・班会に参加、誘う
- ・ボランティアに参加
- ・ペットと遊ぶ など

目標：_____

⑤マイチャレンジ

- ・毎日測定（血圧・体重）
- ・タバコの本数を減らす
- ・お酒を控える
- ・読書・パソコン・裁縫 など

目標：_____

健康チャレンジ申込書

健康チャレンジ報告書

①～⑤全て実施した日が7割の21日間で達成

達成日数は？ _____ 日

氏 名： _____

支 部： _____

チャレンジを
終えてひとこと

【提出〆切：2024年12月16日(月)】

webで
報告する



健康チャレンジは？ 氏 名： _____ 年 齢： _____

- ☐ 今回がはじめて
- ☐ 以前にも参加
- ☐ わからない

webで
参加申込



意気込みを
ひとこと

【申込期間：2024年11月8日(金)まで】