

●お名前

才 男性・女性

●医療生協の組合員さんですか

はい いいえ

●住所・連絡先(職場・部署) 支部名

電話(- -)

●参加回数(○をして下さい)

はじめて 2回以上

●申込書をどこでもらわれましたか

・支部 ・事業所 (協立病院・富山診療所・水橋診療所)
・その他 (ほぶら・ひまわり・きずな・えがお)

感想

チャレンジに参加されていかがでしたか?

アンケート

1. チャレンジの目標は達成できましたか?

はい ・ いいえ

2. 60日(回数)以上チャレンジして、どんな変化がみられましたか

にチェックして下さい。

- 血圧が安定した: / mmHg → / mmHg
- 適正体重になった: kg → kg
- 体調が良いと感じる日が増えた。
- 食欲があり、おいしく適量を食べられるようになった。
- よく眠れるようになった。
- その他:

3. 感想やご意見など、あれば記入して下さい。



2018

虹の健康チャレンジャー

申し込み期間 2018年6月1日～2018年12月28日

提出期間 2018年8月1日～2019年 2月末日

チャレンジ終了者の中から抽選で
豪華★健康器具がもらえる!

生活習慣の改善に、
ご家族やお友達、
地域みなさんと一緒に
健康づくりに役立てましょう。

富山医療生協の
事業所でも
受付いたします

富山医療生活協同組合
健康づくり委員会

【住所】

〒931-8501
富山市豊田町1丁目1-8

【お問い合わせ・組織部】

TEL.076-441-8351
FAX.076-432-8031

月～金曜日
8:30～17:00

後援

(富山県・富山市・高岡市・射水市・砺波市・上市町・立山町)
富山県生活協同組合連合会

さあ、健康チャレンジャーをはじめよう♪

たのしく健康づくり、趣味や特技も活かして、取り組んで下さい。

チャレンジ7コース

1 運動

例 ~健康維持

- ウォーキング (プラス1,000歩)
- 水泳
- ラジオ体操
- 自転車
- ストレッチ体操
- シルバーリハビリ体操
- パークゴルフ () など

2 あいうべ体操

例 1日30回以上



3 食

例 ~心と体の源

- 毎日朝ごはん
- 塩分は少なめに
- 腹八分目よくかも
- 間食は控えめに
- 野菜たっぷり () など



4 歯

例 ~健康の入り口

- 1日1回は しっかり歯みがき など



5 脳

例 ~いきいき活性化

- 折り紙
- 音読
- クイズ、パズル
- 日記をつける
- 班会に参加 () など

6 禁煙・ほどほどのお酒

- 禁煙に挑戦!!
- 1日お酒は1合まで
- ビールは ロング缶まで
- 休肝日2日



7 私の健康法

例 (自由に決めてチャレンジ)

- 毎日血圧測定
- 早寝早起き
- 体重計にのる
- 朝のあいさつ運動 () など



カレンダーに
スタンプや
シールを貼ったり
○をつけたり
工夫してね

お申し込みの手順

STEP1

希望するチャレンジコース①～⑦(右頁)を○で囲んで下さい(複数可)。また、具体的なチャレンジ目標や抱負なども記入して下さい。



STEP2

チャレンジ期間は60日(回数)です。期間が終了したら、裏面にチャレンジのよかったことや感想などを記入の上、ご提出下さい。(病院・診療所・職場・班へ提出。または表紙住所へ郵送) 記念品を後日お渡します。



2018 虹の健康チャレンジャー記録カレンダー

チャレンジコース (○をして下さい)

- 1 2 3 4 5 6 7

●今回のチャレンジは… (例: あいうべ体操1日30回)

●チャレンジの抱負…

開始 月 日	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
	31	32	33	34	35	36
終了 月 日	37	38	39	40	41	42
	43	44	45	46	47	48
	49	50	51	52	53	54
	55	56	57	58	59	60