

好きなコースをお選び下さい

1

ウォーキング _____ ★希望者のみ資料配付
1日8000歩、週4日など自分で目標を決めて歩いてみましょう。自分のペースで。

★子どももおすすめ

2

ストレッチ体操 _____ ★希望者のみ資料配付
日々、ストレッチを行うことで、体も心もほぐしてリラックスしましょう。

★子どももおすすめ

3

野菜たっぷり&減塩 _____ ★希望者のみ資料配付
野菜1日350g以上、塩分6g以下。芋類や果物の取りすぎ注意で健康に。

4

はかるだけダイエット _____ ★全員資料あり
意外に効果抜群。測って記録するだけ。毎日続けるのが大事です。

5

毎日朝食とろう _____ ★希望者のみ資料配付
朝食きちんと摂ることで、肥満予防にも。食べる習慣がなかった人は果物からでも。

★子どももおすすめ

6

正しく歯磨き _____ ★全員資料あり
汚れをきちんと落とす歯磨き方法をマスターして、寝る前にきちんと磨きましょう。

★子どももおすすめ

7

お口のストレッチ _____ ★全員資料あり
食事前に、お口のストレッチをすることで、身体も脳も活性化させましょう。

8

3人以上とおしゃべり
1日3人以上人としゃべるだけ。コミュニケーションは、物忘れ防止にも。

9

笑って健康
笑うことで、免疫力もアップ。大きな声を出して笑いましょう。

10

シンデレラ睡眠 _____ ★希望者のみ資料配付
記憶力、成長にかかせないのは、夜更かしをやめて、早めに寝ること。

★子どももおすすめ

11

見上げてごらん
1日5分、仕事や家事の手をやすめて、空を見上げて、すっきりしましょう。

12

きっぱり禁煙 _____ ★希望者のみ資料配付
期間中完全禁煙！身体の中だけでなく、歯茎や肌もきれいにします。

13

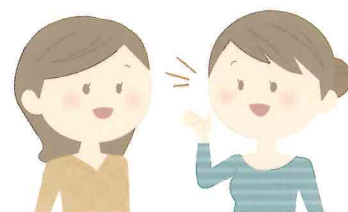
しっかり休肝 _____ ★希望者のみ資料配付
1日にビール中瓶1本、または日本酒1合まで。1週間のうち連続2日間休肝。

14

脳いきいき実践
暗算、音読、パズル、囲碁、将棋、指先を使う活動などで、脳を生き生き。

15

なんでも挑戦 _____ ★希望者のみ資料配付
健康づくりに関するものならなんでもOK！自分で自由に目標決めてチャレンジ！



2015年健康チャレンジ申込用紙

この申込み用紙に、必要事項を記入して、下記の事業所等へお持ちいただくか、お渡しください。

いくわ診療所、いくわ介護事業所、みえ医療福祉生協・組合員活動部 田村まで

四日市市生桑町1455
TEL 059-330-0808
FAX 059-330-0807
E-mail info@y-medico.com
<URL>http://www.y-medico.com/

お名前		性別	男性・女性	年代	才代
住所		組合員	組合員・非組合員		
コース番号・コース名					

コースは
①～⑮の中から
好きなのを選んでね!

複数申し込み
OKだよ!!

お申し込みは無料♪

さあ、みんなで

レッツ!
健康チャレンジ!!

※この個人情報は、医療福祉生協の「健康チャレンジ」にのみご使用させていただきます。また、非組合員の方には、改めて医療福祉生協の加入のご案内をさせていただく場合がございます。ご理解の上、お申込みください。