

みんなでやらこい!

健康 づくり

「イ〜トキくん」

組合員さん、地域のみなさん!
一緒に健康づくりを
はじめましょう!!

チャレンジは
お一人様
1回のみ

2024.

取組
期間

9/1~10/31の間

日記提出締切 / 2024.11.30

提出・お問い合わせ先

まちづくりサポート課

〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1

TEL. 0853-21-8108

FAX. 0853-25-0622

郵送・FAX
でも受け付けます

自分の健康は
自分でつくろう!!

「チャレンジ健康づくり」、今年もがんばりましょう!! これを機会に、自分の心身と向き合い、できることから健康づくりにチャレンジしましょう!!



出雲医療生活協同組合

企画:健康づくり委員会

STEP

1

チャレンジコースを次の7つの中から選び下のシートに記入します。

コース

1 さわやか運動

ウォーキング/テレビ・ラジオ体操/ストレッチ/ロングピロピロ
お家でトレーニング (YouTube) など

コース

2 食の健康

間食ちょびり/野菜たっぷり/毎日朝ごはん/塩分控え目 など

コース

3 脳の若がえり

読書・日記/指先を使うこと/パズル・おりがみ/班会に参加しよう など

コース

4 禁酒・禁煙

さよならタバコ/休肝日を作ろう など

コース

5 生活のひとくふう

早寝・早起き/体重・血圧測定/体温チェック・手洗い・うがい
はみがき/外出時のマスク着用 など

コース

6 心の健康

笑顔であいさつ/笑顔でありがとう/趣味を持つ など

コース

7 その他

自由に決めてチャレンジ

STEP

2

実施期間中、30日(回)チャレンジします。

(達成したら1~30の枠内に印やシールをつけよう。)

STEP

3

終了後、このシートを提出してください。

ご提出の方には粗品を進呈します。



2024
健康
チャレンジ

コース番号

実施項目

(例. ウォーキング 朝30分)

START

1	2	3	4	5	6	7
12	11	10	9	8		
13	14	15	16	17	18	19
25	24	23	22	21	20	
26	27	28	29	30		

フリガナ	年齢	住所
氏名	才	

取り組んだあとの感想
