

みんなであらこい!

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!!

2022

# 健康づくり



チャレンジは  
おひとり様1回のみ

**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!!



「イートキくん」

取組  
期間

2022年 9月1日~11月30日の間

日記提出締切 2022年12月31日

提出  
先

生協事務局

〒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



## 出雲医療生活協同組合

お問い合わせは…

|                    |                              |                   |                   |
|--------------------|------------------------------|-------------------|-------------------|
| ■ 出雲市民病院           | 〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1       | Tel(0853) 21-2722 | Fax(0853) 21-8101 |
| ■ 出雲市民リハビリテーション病院  | 〒693-0033 出雲市知井宮町238         | Tel(0853) 21-2733 | Fax(0853) 24-2906 |
| ■ 大曲診療所            | 〒693-0011 出雲市大津町1941         | Tel(0853) 21-1186 | Fax(0853) 21-1217 |
| ■ 在宅支援センター         | 〒693-0001 出雲市今市町新町827-21(2F) | Tel(0853) 24-9551 | Fax(0853) 23-7376 |
| ■ 出雲看護サービスセンター     | 〒693-0001 出雲市今市町新町827-21(2F) | Tel(0853) 24-2800 | Fax(0853) 24-2802 |
| ■ 出雲市民病院 居宅介護支援事業所 | 〒693-0001 出雲市今市町新町827-21(2F) | Tel(0853) 23-7370 | Fax(0853) 23-7376 |
| ■ 有償ボランティア 虹       | 〒693-0001 出雲市今市町新町827-21(2F) | Tel(0853) 31-9781 | Fax(0853) 23-7376 |
| ■ おひさま保育園(院内保育所)   | 〒693-0001 出雲市今市町新町827-21(1F) | Tel(0853) 31-9801 | Fax(0853) 31-9802 |

STEP

1

チャレンジコースを次の7つの中から選び下の日記に記入します。

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

② 食の健康

間食ちょっぴり／野菜たっぷり／毎日朝ごはん／塩分控え目 など

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

④ 禁酒・禁煙

さよならタバコ／休肝日を作ろう など

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

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

⑦ その他

自由に決めてチャレンジ

STEP

2

実施期間中、30日間チャレンジします。

(日々記録してください。書き方は自由です。)


STEP

3

終了後に日記を提出してください。

ご提出の方には粗品を進呈します。

2022  
健康チャレンジ  
日記



コース番号

実施項目

(例. ウォーキング 朝30分)

|        |        |        |        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| ( ) 曜日 | ( ) 曜日 | ( ) 曜日 | ( ) 曜日 | ( ) 曜日 | ( ) 曜日 | ( ) 曜日 |
| 月 日    | 月 日    | 月 日    | 月 日    | 月 日    | 月 日    | 月 日    |
| 月 日    | 月 日    | 月 日    | 月 日    | 月 日    | 月 日    | 月 日    |
| 月 日    | 月 日    | 月 日    | 月 日    | 月 日    | 月 日    | 月 日    |
| 月 日    | 月 日    | 月 日    | 月 日    | 月 日    | 月 日    | 月 日    |
| 月 日    | 月 日    |        |        |        |        |        |

書き方は自由です。  
続けてがんばりましょう!



|      |    |    |
|------|----|----|
| フリガナ | 年齢 | 住所 |
| 氏名   | 才  |    |

取り組んだあとの感想