

普段取り組めていない健康づくりコースにチャレンジ

# 健康チャレンジ

取り組み期間

8月 9月 10月

2022

## ぐっすり睡眠コース



生活のリズムを整え快適な睡眠をとる

## 適度な運動コース



適度な運動を定期的に続ける

## きっぱり禁煙コース



禁煙に取り組む

## きちんと3食コース



間食はほどほどに、朝食をとる  
規則正しい食生活

## 医療生協の

# 8つの生活習慣

## しっかり歯磨きコース

1日1回以上  
汚れを落としきる  
歯磨きをする



## バランスの良い食事コース



低塩分、低脂肪の  
バランスの良い食事をとる

## しっかりと自分休みコース

心身の過労を避け、  
十分な休養をとる



## 不適切な飲酒はしないコース

不適切な  
飲酒はしない



## 毎日身体チェックコース

### 2つの健康指標

#### 1. 適正体重・適正腹囲を維持する

- ①BMI：18.5～25
- ②腹囲：男性85cm未満 女性90cm未満  
\*「体脂肪率：男性25%未満 女性30%未満を維持する」  
ことを目安とする。



#### 2. 適正な血圧を保つ

- ①安静時血圧：135/85mmhg未満
- ②年1回健診を受け、全身チェックを行う



8月・9月・10月は沖縄医療生協の健康づくり月間です。健康づくり月間に参加し、生活習慣を見直しましょう!!  
健康づくり月間で、目標達成した方には、沖縄医療生協健康づくり委員会から表彰と景品をお贈りします。  
健康づくり月間にチャレンジされる方は、下記の問い合わせ先にご連絡ください。

申込は  
こちら



沖縄医療生活協同組合 健康づくり委員会

〒901-0205 豊見城市字真玉橋593-1 8階 ☎: 098-850-9004 FAX: 098-850-7990 (担当: 高橋)