

どなたでも  
参加  
できます

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

## 社会と かかわる

- 出かける機会をつくる
- あいさつからはじめる



## ぐっすり快眠

- 6~8時間眠る



## しっかりと 自分休み

- 週1回はちゃんと休む
- 余暇でストレス発散



## おいしく食べる 歯とお口を維持

- 1日1回はしっかり歯みがき
- 定期的に歯の検診
- よくかんで唾液を出す



## 医療生協の 8つの生活習慣

## きっぱり 禁煙

- 禁煙する
- たばこの害を学ぶ、知らせる



## ライフスタイルに 合わせて快食

- 1日3食、多様な食品を
- 塩分、脂質を控えめに
- 自分のライフスタイルに合わせた食生活に



## 適度な運動

- 座りすぎを避け、今より少しでも身体を動かす
- 適度な運動を定期的に続ける



## 健康に配慮した 飲酒

- 自分に合った飲酒量を決めて飲酒



## 2つの 健康指標

### 適正 血圧



- 家庭血圧：125/75mmHg未満
- 年1回の健康診断

### 適正体重 適正腹囲



- BMI：18.5~25の適正体重
- 腹囲：男85cm未満、女90cm未満

## キッズ コースには 参加賞あります

※小学生以下

抽選で  
商品券や  
図書カードが  
当たります!

親子・グループ  
参加の中から  
特別賞も  
用意しています



こちらホームペ  
ージからも「健康  
チャレンジ」をご  
案内できます。

取り組み  
期間

2026年

8月1日~10月31日の間の30日間

※詳しくはパンフレットをごらんください

主催

沖縄県生活協同組合連合会  
沖縄医療生協健康づくり委員会

後援

沖縄県

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



【沖縄県生活協同組合連合会会員名】生活協同組合コープおきなわ、沖縄県学校生活協同組合、沖縄電力生活協同組合、琉球大学生協同組合、沖縄大学生協同組合、沖縄医療生活協同組合、沖縄県共済生活協同組合、生活協同組合沖縄県高齢者協同組合

【お問い合わせ】 沖縄医療生活協同組合 健康チャレンジ係

TEL/098-856-3107 FAX/098-850-7990  
〒901-0205 豊見城市根座部588-3

