

⑩ たばこを吸わないコース

たばこを吸っている方がチャレンジしましょう。
禁煙外来や禁煙グッズの活用、禁煙貯金にチャレンジ!!



⑪ 不適切な飲酒はしないコース

1日泡盛0.5合(またはビールロング缶1本)まで。



⑫ 趣味を楽しもうコース

趣味を楽しんで心身共に休養をとりましょう。



⑬ 1日1回体重計にのろうコース

体重は健康維持にとって重要なパラメーター。体重のコントロールをし、健康的な生活習慣を確立しましょう。体重測定の実践化!!



⑭ 血圧をはかろうコース

自分の血圧を確認し、適正な血圧を保ちましょう。

⑮ 健診を受けようコース

健診を受け、自分の健康状態を知り健康づくりへとつなげましょう。

⑯ 一日一善コース

人に親切に!人に喜ばれることやお手伝いを!

⑰ 食事中はテレビを見ないコース

会話を楽しみましょう!家族の会話は大切に!
3度の食事中、1度もテレビを見ずに食事をしたらOK。



⑱ 親子で読み聞かせコース

親子のコミュニケーションを深めましょう。
子どもの想像力、言語能力、感情を豊かにします。

⑲ 子どもとふれあう時間を作ろうコース

1日30分、子どもとふれ合う時間を作る。運動、ウォーキング、おやつ作りなど、子どもと一緒に取り組もう。

⑳ 音読コース

声をだして本などを読みましょう。
声を出すことで認知症予防になります。



㉑ きちんとあいさつコース

1日の始まりは、あいさつから。自分からあいさつを。

キッズ版 コースメニュー



㉒ 早ね早おきでよいリズムコース

健康的な「眠りと目覚めのリズム」を整えましょう!
夜9時までにはお休み、朝6時30分をめぐりにおきましょう。



㉓ 元気いっぱい体をうごかそうコース

スポーツや体をうごかす遊びを取り入れましょう。
休日は家族ぐるみで体を動かしましょう。

㉔ 好き嫌いバランスのよい食事コース

朝ごはんを食べて、午前中から活動ができるようにしましょう。
ファーストフードはひかえて、野菜などを積極的にとりましょう。

㉕ 毎日あいさつコース

1日のはじめはあいさつから!大きな声であいさつしましょう!

㉖ 毎日しっかりはみがきコース

よくかんで、かむ力をつけよう!虫歯をつくらない食習慣を!
しっかりよごれを落としきるはみがきを!



㉗ テレビ・ゲーム(スマートフォンなど)時間を決めてコース

時間を決めましょう(1日1時間以内) テレビ、ゲームの見すぎは視力低下につながります。
視力低下だけでなく、姿勢も悪くなります。

㉘ 自分からすすんでお手伝いコース

1日1役!責任をもってやりましょう。食事のしたくを手伝いましょう。
子どもが主役となる分担を考えましょう。



㉙ 1日30分以上、読書・お勉強コース

1日30分以上の読書、お勉強をして、夏休みを楽しもう!



健康チャレンジ2021

沖縄医療生活協同組合

普段取り組めていない
健康づくりコースにチャレンジ

取り組み期間

8月 9月 10月

健康はみんなの願いです。病気の治療も大切ですが、
予防や健康づくりはもっと大切です。
「沖縄医療生協健康づくり月間」をきっかけに生活習慣の見直しをして健康づくりに取り組みましょう。

参加賞あります!

一般は3カ月間、キッズは30日間、
目標達成した方には、参加賞
(500円相当)をお贈りします。
また、特別賞・団体賞も用意して
います。

※参加する方は、健康チャレンジの友達追加をお願いします。



健康チャレンジへ参加の流れ

ご希望のコースをお選び下さい。
(1人3コースまで可能)



チェック表に必要事項を記入して下さい。
(氏名、年齢、住所、連絡先、コース番号など)

チェック表はチャレンジ終了次第、沖縄医療生協の事業所・地域担当者・支部運営委員へお渡し下さい。FAXでの提出も可能です。
(チェック表提出期限: 12月10日)

コースメニュー

① 自分のペースで快適ウォーキングコース

自分のペースで歩いて、1日30分以上歩きましょう。
1日8000歩以上がベストです!

② 筋トレ・ストレッチコース

家庭でできるスクワット、つま先立ち、器具等を使った筋トレをしましょう。
ストレッチは、転倒予防や疲労回復、腰痛防止に効果があります。

③ 健康づくり何でもコース

自分にあった、適度な運動を定期的に行いましょう。

④ バランスのよいお食事コース

肉、魚、野菜などバランスよくとりましょう。
タンパク質を多くとり、油は控えめに。



⑤ 減塩コース

料理は薄味にし、素材の味を活かしましょう。
味噌汁の味噌は控えめに。

⑥ きちんと3食コース

毎日3食とり、規則正しい食生活を心がけ、間食はほどほどにしましょう。

⑦ きちんと歯磨きコース

毎食後、歯磨きをする。1日1回以上丁寧な歯磨きをしましょう!



⑧ あいうべ体操コース

あいうべ体操1日10回取り組みましょう。
就寝時に口を閉じるようにテープをするのも良いです。

⑨ シンデレラ睡眠コース

夜12時までには眠りにつきましょう。
6時間から8時間をめに睡眠をとりましょう!



名前	住所	連絡先	年齢	歳	チェック表	
沖縄医療生協からの参加者	支部・事業所 ()、 班名・部署 ()	性別 男性・女性	グループ参加名	グループ参加人数	人	
その他の参加者	コープおきなわ ()学童、 その他 ()	一般コース	キッズコース			
わたしの目標	◎取り組んでのかんそう	◎保護者(関係者)のかんそう(キッズ版のみ)			◎健康づくり委員会からのコメント	

☆目標達成の秘訣は、グループではげましあって取り組む事です。お友達・ご家族などグループでエントリーしましょう。
 ☆現在治療中の方は、必ず担当医師とご相談のうえエントリーしてください。
 ☆パンフレットは、親子で1枚、もしくは1人1枚となっております。一緒に参加する方のパンフレットが必要な方は、沖縄医療生協までご連絡ください。(Tel: 098-850-9004)
 ※ホームページからもパンフレットをダウンロードする事ができます。



チャレンジ 一般用 カレンダー

記入例
 ※チャレンジした日にはカレンダーに○を記載して下さい。

1つのコース達成	2つのコース達成	3つのコース達成
1 ○	2 ○	3 ○

体重・血圧・歩数等も記入してみてください。

1 ○ 55kg	2 ○ 120/90	3 ○ 8,000歩
-------------	---------------	---------------

8月 August

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

9月 September

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

10月 October

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

30日チャレンジ

キッズ用



1. カナダ	2. キューバ	3. マダガスカル	4. オランダ	5. スイス	6. 韓国	7. ナイジェリア	8. ジャマイカ	9. ポーランド	10. タイ
11. ベルギー	12. ベトナム	13. チェコ	14. コスタリカ	15. ラオス	16. ノルウェー	17. ドイツ	18. シンガポール	19. モンゴル	20. ブラジル
21. コロンビア	22. フィンランド	23. フランス	24. チリ	25. スウェーデン	13. タンザニア	27. 中国	28. インド	29. イタリア	30. 日本

チャレンジできた日はお父さん、お母さんと調べて国旗の色をぬってね