

2006年「健康づくりチャレンジ」参加要領

健康づくり委員会では、組合員の健康づくりを日常生活のなかで楽しくすすめるため、「健康づくりチャレンジ」への参加を呼びかけます。

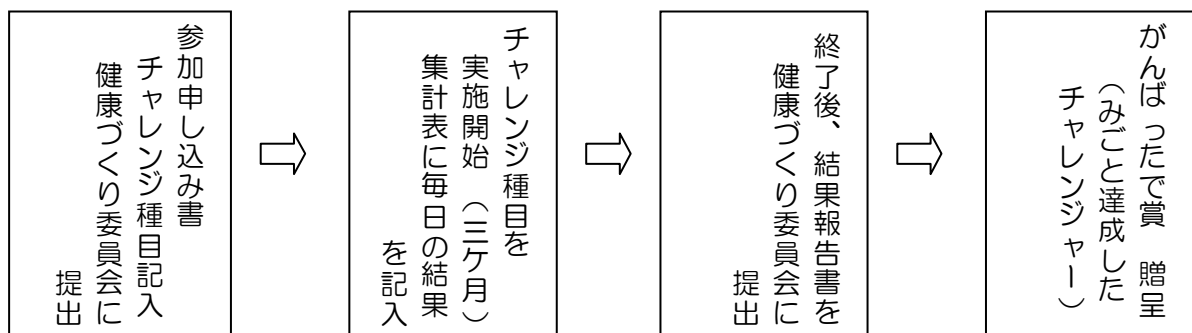
健康づくりのために何かを始めたいけど“何にとりくんだらよいか分からないなあ”という方や、一人ではなかなか続かない方のために、「医療生協の8つの生活習慣」から手軽に取り組めるチャレンジ種目を設定しました。

班の皆さん、支部の皆さんと一緒に、目標を立ててチャレンジしませんか。それぞれの条件にあった無理のない種目からはじめてみましょう。

みごと、目標を達成したチャレンジャーには支部やブロックなどで、「記念品」をさしあげるなど楽しいとりくみにしましょう。

記

1. 申し込み 健康づくり委員会まで、参加申し込み書を提出してください。随時受け付けます。
(「健康づくりチャレンジ参加申し込み書」を提出)
 2. 実施期間 実施期間3ヶ月間、スタートはそれぞれ都合の良い日を、自主的に決めてください。
(例:4月13日~7月12日)
 3. 得点記入 集計表に毎日のとりくみ結果によって得点を記入してください。
 4. 結果報告 チャレンジ終了後、結果報告書を健康づくり委員会に提出してください。
 5. 表彰 得点集計表に基づき、健康づくり委員会で得点集計をおこない、チャレンジ種目の得点が100点以上に達成した、チャレンジャーに「がんばったで賞」をおくります。
- * 健康づくりは、生活習慣の改善でもあり、継続して行なうことが大切です。得点加算はそのための励みとするもので、得点が目的ではありません。最後までがんばりましょう。
- * この「健康づくりチャレンジ」と一緒に「100歳まで元気で明るく生きる宣言」にも参加し、健康づくりを継続した取り組みにしていきましょう。



100歳まで明るく楽しく元気で生きる宣言

健康づくりチャレンジ種目

(各種目100点以上をめざします)

- ① シンデレラ睡眠コース
 - ・24時までには眠りにつきましょう。
 - ・ 1日7～8時間眠る
- ② 見上げてごらんコース
 - ・ 週1日は休養をとり、疲労を回復する。
 - ・ 余暇を楽しみストレスをためない。
 - ・ 11時間以上の長時間労働の連続を避ける。
 - ・ 地域活動に積極的に参加する。
- ③ お散歩ウォーキングコース
 - ・ 週3日、1日30分以上連続して歩く。
- ④ 筋カトレーニングコース
 - ・ セラバンド体操、ウォーキング、水中ウォーキング、ラジオ体操、太極拳、自彊術、ハイキング、卓球、水泳、ストレッチ、
- ⑤ 禁煙すっきりコース(喫煙者のみ)
 - ・ 休煙・禁煙を実行する
 - ・ 喫煙の害を学んで知らせる。
- ⑥ 週3日休肝日コース(お酒を飲む人のみ)
 - ・ 1日、日本酒1合、ビール中ビン1本以内を守る。
 - ・ 週3日、酒を飲まない日をつくる。
- ⑦ 食べ方改善コース
 - ・ 塩分8g/日以下にとりくむ。
 - ・ 低脂肪を基本にバランス良い食事。
 - ・ 夜食など間食しない。朝食をとる。家族や友人との楽しい食事
- ⑧ 8020推進コース
 - ・ 1日1回以上汚れを落としきる菌みがきをする。
 - ・ よく噛んで食べる。
- ⑨ 健康学習会コース
 - ・ 医療懇談会参加、保健大学受講、班会での健康学習。
- ⑩ 健康診断推進コース
 - ・ 支部・班での健診に参加する。
 - ・ 結果返し班会に参加する。
- ⑪ 健康チェックコース
 - ・ まちかど健康チェック参加する。
 - ・ 班会で基礎的健康チェックを実施する。