

# 健康づくりチャレンジ参加申し込み書

(各種目100点以上をめざします)

\* チャレンジ実施期間 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ~ \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

\* 健康づくりチャレンジ種目(チャレンジする種目の番号を○で囲んでください)

1. シンデレラ睡眠コース
  - ・ 24時までに眠りにつきましよう。
  - ・ 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. 筋力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、ストレッチ等。
5. 禁煙すっきりコース(喫煙者のみ参加できます)
  - ・ 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、酒類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歯みがきをする。
  - ・ 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。

支部名 \_\_\_\_\_

住 所 \_\_\_\_\_

氏 名 \_\_\_\_\_