

郵便はがき
5 3 8 0 0 5 3
お手数ですが
切手を
お貼りください

大阪市鶴見区鶴見 3-6-24
医療福祉生活協同組合
おおさか本部ビル 3F
医療福祉生活協同組合おおさか

おおさかまるごと
健康チャレンジ2024 係

参加申込書

申し込み締切 9月20日

郵便はがき
5 3 8 0 0 5 3
お手数ですが
切手を
お貼りください

大阪市鶴見区鶴見 3-6-24
医療福祉生活協同組合
おおさか本部ビル 3F
医療福祉生活協同組合おおさか

おおさかまるごと
健康チャレンジ2024 係

結果報告書

結果報告締切 12月20日

参加方法

1 コースを選択

チャレンジコースの中から選んで目標を決めて、「健康チャレンジ申込書」へ記入します。(複数選択可能)

2 申し込み 締切 2024年9月20日

「申込書」を切り取り、事業所・本部へお持ち下さい。
ポストへ投函もOKです。
インターネットからも申し込み可能です。

3 チャレンジ期間 10月～11月

カレンダーにチャレンジコース、内容を書いて毎日の頑張りを記録します。

4 結果報告 締切 2024年12月20日

「結果報告書」に自己評価、感想を記入して、事業所・本部へお持ち下さい。ポストへ投函もOKです。

5 参加賞・グループ賞

報告書提出者には参加賞、グループエントリーを行ない全員が報告書を提出された場合は、メンバーそれぞれにグループ賞があります。
さらに、報告書提出者の中から抽選で景品が当たります。

おすすめ グループエントリー

5名以上のグループで挑戦してみませんか？
ご家族やお友達、職場や班の仲間と一緒に楽しくチャレンジしましょう(選ぶコースはそれぞれ違って構いません)。申込書にグループ名と代表者名をご記入下さい。



連絡先

医療福祉生活協同組合おおさか
〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見 3-6-24
医療福祉生活協同組合おおさか本部ビル 3F
TEL 06-6915-8855 FAX 06-6915-8822
MAIL sosikibu@health-coop.jp

大阪府生活協同組合連合会

〒542-0012 大阪市中央区谷町7-4-15 大阪府社会福祉会館内
※お預かりした個人情報は、健康チャレンジ以外には使用しません。

QRコードから
申し込みできます



おおさかまるごと 2024

健康チャレンジ

とりくみ期間
10月～11月

参加費
無料

申し込み
締切

9月20日

報告書
締切

12月20日

医療福祉生協の健康習慣

8つの生活習慣

- 1 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- 2 心身の過労を避け、十分な休養をとる
- 3 禁煙にとりくむ
- 4 不適切な飲酒をしない
- 5 適度の運動を定期的につづける
- 6 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる
- 7 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活
- 8 1日1回以上よごれを落としきる歯みがき

2つの健康指標

- 1 適正体重、適正範囲を維持する
- 2 適正な血圧をめざす

報告書提出者には 参加賞プレゼント!

個人参加賞

ボールペン



ジュニアチャレンジ
もあるよ!



※プレゼントアイテムは
2023年度参加賞

グループ 参加賞

グループエントリー(5名以上)を、
全員で報告していただいた方に
ミニノートをプレゼント

5人以上で、
グループ
エントリーしよう!



気軽に楽しく、健康づくり

ネットからのお申し込みはこちらから

Q おおさかまるごと健康チャレンジ



主催 大阪府生活協同組合連合会

共催 医療福祉生活協同組合おおさか・大阪きつがわ医療福祉生活協同組合・大阪みなみ医療福祉生活協同組合
けいはん医療生活協同組合・南大阪医療生活協同組合

後援

大阪府・大阪市・堺市・池田市・箕面市・豊中市・吹田市・寝屋川市・守口市・門真市・四條畷市・大東市・東大阪市・八尾市・柏原市・岸和田市・泉南市・松原市・羽曳野市
藤井寺市・富田林市・大阪狭山市・河内長野市・忠岡町・大阪府教育委員会・大阪市教育委員会・堺市教育委員会・箕面市教育委員会・豊中市教育委員会
寝屋川市教育委員会・守口市教育委員会・門真市教育委員会・四條畷市教育委員会・大東市教育委員会・東大阪市教育委員会・八尾市教育委員会
柏原市教育委員会・岸和田市教育委員会・泉南市教育委員会・松原市教育委員会・羽曳野市教育委員会・藤井寺市教育委員会・富田林市教育委員会
大阪狭山市教育委員会・河内長野市教育委員会・国立研究開発法人国立循環器病研究センター・日本赤十字社大阪府支部・JAグループ大阪
大阪府漁業協同組合連合会・大阪府森林組合(順不同) 2024年5月31日現在

おさかまるごと健康チャレンジ2024

チャレンジコース (○で囲んでください)

チャレンジ内容 (例を参考に決める)

A 運動 B 食 C 口の健康 D 脳 E 禁煙・節酒 F 快適な睡眠 G 肥満の改善 H 健康法

グループ名

10月 無理なくゴール目指そう 2024

日	月	火	水	木	金	土
記入例	○ ラジオ体操	× 宴会で飲み過ぎ	4672歩			
		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		

11月 あと、1ヵ月がんばろう 2024

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

▶ 毎日の記録…よくできた日は◎、できた日は○、できなかった日は×を記入しましょう。

チャレンジ8コース 複数選択可

下の8コースから好きなものを選んでチャレンジしましょう
こども用の「ジュニアチャレンジ」もあります

A 運動

チャレンジ内容(例)

- グラウンドゴルフ
- ウォーキング
- スポーツ・外遊び
- 自転車
- タオル体操 など

B 食

チャレンジ内容(例)

- すこしおコース (塩分1日6g未満)
- 控えめの間食
- 野菜たっぷり
- きちんと朝食をとる など

C 口の健康

チャレンジ内容(例)

- 1日1回はしっかり歯みがき
- 歯ブラシは毎月交換
- 毎日、舌みがき
- あいうべ体操 など

D 脳

チャレンジ内容(例)

- 折り紙 ● 読書
- 音読 ● クイズ・パズル
- おしゃべり ● 日記
- 週1日は休養 など

E 禁煙・節酒

チャレンジ内容(例)

- 1日お酒は1合まで
- ビールはレギュラー缶1本まで
- 週2日の休肝日
- 禁煙に挑戦!! など

F 快適な睡眠

チャレンジ内容(例)

- 1日7～8時間の睡眠
- 寝る前に飲食はしない
- カフェイン(コーヒーなど)は取らない
- スマートフォンは寝る1時間前まで など

G 肥満の改善

チャレンジ内容(例)

- 1日1回は体重計に乗ろう
- 朝食はしっかり、夕食は軽く
- 余分な脂肪・糖質はとらない など

H 私の健康法

チャレンジ内容(例)

- 毎日血圧測定
- 週に1日ノーカーデー
- 100歳体操 ● カラオケ
- 笑いヨガ ● 笑う など

おすすめコース **B**

すこしお

「すこしお」とは?

「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりのくみの総称です。減塩と聞くと、「つらい」「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがち。「すこしお」を通して、減塩に対するイメージを変え、ひとりひとりがポジティブに「塩と上手につきあうこと」を考え実践する、そんな世界をつくる一助になりたいと考えます。

一日の塩分摂取量の目安は?

世界保健機関(WHO)は、世界の人々の塩分摂取目標量を1日5gとしていますが、日本では、1日の塩分摂取目標量を男性8g、女性7gとしています。最新の2014年の国民健康・栄養調査では塩分摂取量が9.7gとなっています。医療福祉生協では、1日あたり6gをめざしています。

「すこしお」のやり方の秘訣やレシピはQRコードでチェック!

おさかまるごと健康チャレンジ2024 申込書

よみがな										
お名前										
年齢	歳	性別	男・女							
住所	〒□□□-□□□□									
電話番号										
所属	(支部・職場 団体・学校など)									
チャレンジコース (○で囲んでください)	A	B	C	D	E	F	G	H	ジュニア	
チャレンジ内容										
グループエントリー	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない								
グループ名										
代表者名										
生協の	<input type="checkbox"/> 組合員です <input type="checkbox"/> 組合員ではありません									

お近くの生協役員、または生協の本部・事業所までお届けいただくこともできます

おさかまるごと健康チャレンジ2024 結果報告書

よみがな			
お名前			
住所	〒□□□-□□□□		
電話番号			
所属	(支部・職場 団体・学校など)		
自己評価 (いずれかにチェック)	<input type="checkbox"/> よくできた	<input type="checkbox"/> まあまあできた	
	<input type="checkbox"/> あまりできなかった	<input type="checkbox"/> できなかった	
チャレンジの感想や成果			

- アンケートにご協力ください
- 健康チャレンジに申し込まれたのは?
- 脱メタボのために、食生活を改善したい
 - 適度な運動をするきっかけにしたい
 - 生活習慣病の予防のため
 - 友達に誘われて
 - 家族の健康づくりに役立てたい
 - その他 ()
- 健康チャレンジに参加されていかがでしたか?
- 健康づくりの良いきっかけになった
 - キャンペーン期間は終了したが続けていこうと思う
 - 健康づくりに効果があるとは思わない
 - 来年度も参加したい
 - その他 ()

この用紙は、取り組みがよくできた、できなかったにかかわらず必ず提出してください
お近くの生協役員、または生協の本部・事業所までお届けいただくこともできます