



10月



発行日：2020年8月24日

ときめき健康チャレンジ

求む参加者！！

医療生協は健康づくりの生協です。
健康をつくるための習慣づくり、挑戦してみませんか？
職員の皆さんの参加をお待ちしています(*^▽^*)



チャレンジコースは7+1種類

①運動～健康維持

1日10分からでも、日常生活に
プラスしてみよう！！

- ・10分間ウォーキング
- ・ラジオ体操を部署でやる

②適切な食生活

バランスの取れた適切な量の食事。
きちんと食べることが健康につながります。

- ・1日30品目を目指してみる
- ・毎日、手のひら一杯の野菜を食べる

③口腔ケア～健康の入口

虫歯や歯周病の予防。
美味しい食事には欠かせません。

- ・1日1回、しっかり歯磨き
- ・ひとくち30回以上よく噛んで食べる

④キッズチャレンジ

親子で決めてやってみよう！！

- ・親子でジョギング
- ・一緒に早寝早起き
- ・かならず挨拶をする

⑤脳～いきいき活性化

脳を働かせると血流が良くなり、
神経細胞の働きが活発になります。

- ・気になる本を1冊読む
- ・(何かあれば教えてください)

⑥禁煙・節酒

タバコは万病のもと。
お酒もちょっと控えてみませんか。

- ・禁煙にチャレンジ！！
- ・お酒は1日ビール1本まで

⑦快適な睡眠

睡眠は、心と体のバロメーター。
いい生活はいい睡眠から。

- ・毎日7時間以上睡眠をとる
- ・寝る前30分間はスマホをいじらない

⑧私の健康法

①～⑦の枠に収まらない
「自分のやってみたい健康法」に挑戦！

- ・毎日血圧、体重を計る
- ・1日1回は果物を食べる

申込締切は9月30日(木)!!

申込・問い合わせは地域事業課まで