

適度な運動で

健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

医療福祉生協の気軽にできる健康づくり

あおもりまるごと



(c)2012
CO・OP 共済コーすけ

健康チャレンジ 2017

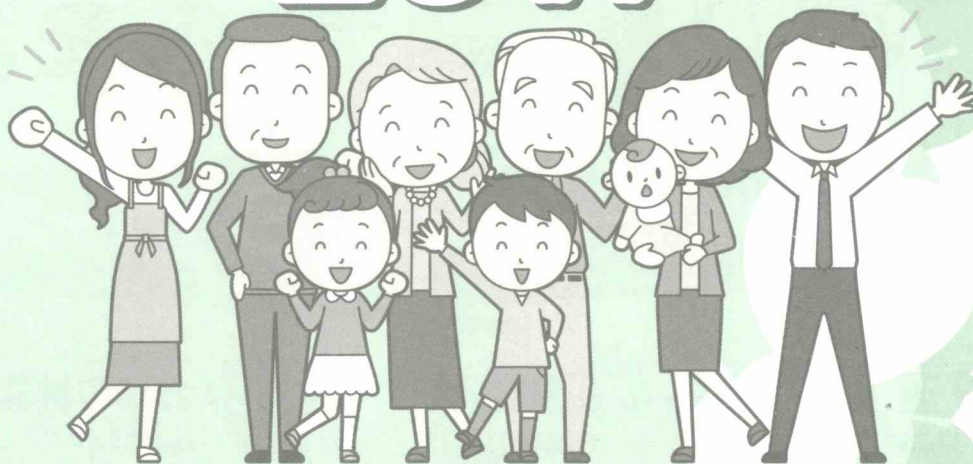
あおもりまるごと
健康づくりで
短命県
返上!

職場・家族など
グループでチャレンジ!

親子でチャレンジ!

誰でも
参加 OK

参加費 無料



医療福祉生協の健康習慣

“健康チャレンジ”は運動や食生活、禁煙・節酒など、自分で取り組める生活習慣目標を決め、誰でも簡単にできる3ヵ月間の健康づくりです。
何かを始めたいけど、何から取り組んだらいいのかわからない、一人ではなかなか続かない……。そんな皆様に、今回のチャレンジをきっかけに日常生活の中で手軽に楽しく健康づくりを続けてみませんか?



30日間以上継続して
健康チャレンジ

申込み締切

9月30日

報告書締切

12月20日

とりくみ期間

9月~11月

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、適性腹囲を維持する
- ② 適正な血圧をめざす

主催 青森県生活協同組合連合会

共催

青森県庁消費生活協同組合	青森県民生活協同組合
青森保健生活協同組合	生活協同組合コープあおもり
生活協同組合とわだ	八戸医療生活協同組合
八戸市職員生活協同組合	津軽保健生活協同組合
十和田市職員生活協同組合	弘前大学生生活協同組合

後援

青森県、青森市、弘前市、八戸市、黒石市、五所川原市、十和田市、三沢市、むつ市、つがる市、平川市、平内町、今別町、蓬田村、外ヶ浜町、鰺ヶ沢町、深浦町、西田屋村、藤崎町、大鰐町、田舎館村、板柳町、鶴田町、中泊町、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村、おいらせ町、大間町、東通村、風間浦村、佐井村、三戸町、五戸町、田子町、南部町、階上町、新郷村、青森市教育委員会、弘前市教育委員会、八戸市教育委員会、東奥日報社、デーリー東北新聞社、陸奥新報社、NHK青森放送局、RAB青森放送、青森テレビ、青森朝日放送

「あおもりまるごと健康チャレンジ」は、CO-OP共済健康づくり支援企画より助成を受けています。

さあ、はじめよう、
健康チャレンジ！



チャレンジしたい コースを選ぼう！

チャレンジ 8 コース

A 運動

チャレンジ内容(例)

ウォーキング
水泳
ラジオ体操
自転車
グラウンドゴルフ
タオル体操
ストレッチ
ロコモ体操
など



B 食生活

チャレンジ内容(例)

毎日朝ごはん
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
など



C お口の健康

チャレンジ内容(例)

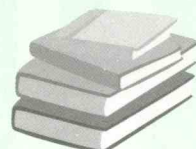
1日1回はしっかり歯みがき
あいうべ体操
など



D 脳いきいき

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)

禁煙に挑戦!!
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
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
毎日0時には就寝
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 健康管理

チャレンジ内容(例)

1日2食はダメ! 3食きちんと
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
血圧測定
体重管理
など



H マイチャレンジ

チャレンジ内容(例)

カラオケ
週に1日ノーカーデー
アプリを使って
健康管理
など



チャレンジするコースに○をつけよう！(複数可)

A B C D E F G H

チャレンジ内容(例: 2回ウォーキング)
