

2021 10月1日から2ヶ月間

東神戸医療互助組合

# ヘルスアップチャレンジ

参加無料

ヘルスアップ  
チャレンジって？

10月1日～11月30日までの2ヶ月間、自分のえらんだ課題に挑戦します。毎日のとりくみと、その成果を「見える化」して、みんなで健康に良い生活習慣の確立をめざそうという企画。互助組合員なら誰でも無料で参加できます。支部や班の仲間と誘いあって、一緒にチャレンジしてみませんか！

どうすればいいの？

## ①まず申し込む

裏面の8コースの中から自分がチャレンジしたいコースを選んで互助組合の事務所まで申し込んでください。



## ②毎日がんばる

2ヶ月間、コースごとの課題に毎日チャレンジして、それを毎日、記録用紙（報告書）に記入していきます。



## ③報告書を出す

2ヶ月間のチャレンジの記録に、感想などを書き加えて、報告書を互助組合事務所に送ります。目標を達成できた人には達成賞、達成できなくても参加賞を進呈



8コースの内容はウラ面で紹介  
申込締切：9月17日(金)必着

自分にピッタリの  
コースを選んで一緒に  
がんばろっ♡

お問い合わせ・お申し込みは

**東神戸医療互助組合**

〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町 2-19-3  
☎078-851-9381 / FAX 821-7270  
Eメール info@kobegojo.sakura.ne.jp



# コースはA～Hの8つ



## 【A】めざせ健脚 1日5000歩ウォーキング

毎日5000歩のウォーキングに挑戦します。  
2ヶ月の歩数合計が30万歩を超えれば目標達成  
です。記録用紙に毎日の歩数を記録してください。

## 【B】足から口コモ予防 ゆっくり筋トレ

ゆっくり動作で、かかと上下50回、スクワット  
30回を毎日おこない、記録していきます。50  
日以上、実施できれば目標達成です。

## 【C】ポッコリおなか解消 信号まちだけ筋トレ

毎日3回以上、信号待ちの間だけ、お腹をへこま  
せておく軽い筋トレ。毎日、その回数を記録して  
合計が180回を超えれば目標達成です。

## 【D】ふた開け楽々 お風呂でグーパー筋トレ

毎日、お風呂でグーとパーを交互に100回くり  
かえます。50日以上できたら目標達成です。  
「最近、フタが開けにくい」という人に効果絶大！

## 【E】バランスの良い食事と “すこしお”で生活改善

毎日の食事を11項目（減塩＋栄養のバランス）  
のポイントでチェックして記録していきます。  
1日平均8項目が「○」なら目標達成です。

## 【F】お口の健康でフレイル予防

①歯みがきと歯ぐきのマッサージを朝晩2回、  
②「あいうべ体操」を30回——この両方が  
できたら、記録用紙に「○」印を記入します。  
50日以上「○」なら目標達成です。

## 【G】脳いきいき生活実践

毎日、「脳いきいき生活カレンダー」を記入して  
いきます。その日のカレンダーが記入できたら、  
記録用紙に「○」印。50日以上「○」がついた  
ら目標達成です。

## 【H】自由設定コース

毎日ラジオ体操、時間を決めて体重測定や血圧測  
定をして自己管理、タバコやめます宣言、休肝日  
を記録して減酒する等々、自分なりの課題を定め、  
実践してもらうコースです。

### ★今年は1人1コースのみ

「ぜんぶ挑戦してみたい！」っていう人がいるかもしれませんが、力を集中して効果を出すため、申込は1人1コースまでとさせていただきます。

### ★Before, After で効果測定

コースによっては、ほんとうに効果があったかどうか、チャレンジの前(Before)と後(After)に測定をおこないます。たとえば【C】コースでは、始める前と終了後に、ご自分で腹囲を測ってまいります。自宅では難しい効果測定の場合は、互助組合事務所のほか、お近くの班会などをご紹介します。

### ★9月28日(火)までに資料お届け

9月17日(金)の申込締切後、資料発送します。万一、28日(火)に届いてなかったらご一報ください。

## ヘルスアップチャレンジ2021 申込書

必要事項を記入して互助組合事務所に、郵便またはFAXで送ってください。同じ内容を記載したEメールでも結構です。

お名前 ( ) 年齢 ( ) 性別 (男・女)

ご住所 ( )

挑戦したいコースを1つ選んで記入してください

お電話 ( ) ( )コース