

# 2021 ヘルスアップチャレンジ

東神戸医療互助組合

【Hコース】

自由設定コース



お問い合わせは——

**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





## 《Hコースのねらい》

このコースはあなた自身が何にとりくむか、それをどれだけおこなうかを自由に設定してとりくみます。既存のコースにとらわれず、ご自身の体調や興味、関心にあった内容を決めてください。この機会に、新たなことに挑戦してみるのも、健康づくりにつながると思います。「好奇心」「感性」「笑顔」「目標」を大切にすることは、健康長寿をつなぐといわれています。

## 《目標達成の基準》

目標をどう定めるかも、あなた次第。目標達成の基準はあなたにおまかせします。ただ、毎日とりくむような性質のチャレンジなら、2ヶ月=61日のうち、50日以上とりくめたら達成というのを、ひとつの目安にしてください。

## 《記録用紙の書き方》

毎日の「記録欄」に「○」印をつけるか、数字を書くなど記入してください。2ヶ月間のチャレンジが終わったら「○」の日が何日あったか、あるいは数値目標の場合は、それを合計して「最終記録」欄に記入し、さらにそれが目標達成なのかどうかを明記してください（目標設定に制限はありません。自由に目標を設定してください）。

チャレンジの効果測定の「参考記録」欄は、測定できるものがあれば自由に活用してください。

最後に【感想】欄に、チャレンジの感想や何か健康効果を実感したような体験談があればご記入ください。この記録用紙（兼報告書）は、目標達成・未達成にかかわらず、互助組合事務所まで返送してください。

なお、送っていただいた記録用紙は返却しませんので、記録を手元に残しておきたい人は、各自でコピーをとっておいてください。

では2ヶ月間、がんばりましょう!!



— メモ欄（ご自由にお使いください） —