

郵便はがき

556-0024

お手数ですが
63円切手を
お貼りください

大阪市浪速区塩草 2-2-31
なにわ会館3F
大阪きづがわ医療
福祉生活協同組合

おおさかまるごと
健康チャレンジ2022 係

参加申込書

申し込み締切 9月20日

郵便はがき

556-0024

お手数ですが
63円切手を
お貼りください

大阪市浪速区塩草 2-2-31
なにわ会館3F
大阪きづがわ医療
福祉生活協同組合

おおさかまるごと
健康チャレンジ2022 係

結果報告書

結果報告締切 12月20日

参加方法

QRコードから
申し込みできます



- 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 2022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具合を記録します。
- 4 結果報告 締切 2022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。

556-0024 大阪市浪速区塩草 2-2-31
なにわ会館3F
TEL 06-4394-8500 FAX 06-4394-8505
MAIL thcoop@muse.ocn.ne.jp

連絡先

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

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。

健康寿命をのばそう!
Smart Life Project
健活10
Osaka wellness action
SDGs

おおさかまるごと 健康チャレンジ 2022

参加費
無料

とりくみ期間 10月～11月

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

- 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- 心身の過労を避け、十分な休養をとる
- 禁煙にとりくむ
- 不適切な飲酒をしない
- 適度の運動を定期的につづける
- 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる
- 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活
- 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

- 適正体重、適正範囲を維持する
- 適正な血圧をめざす

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

報告書
提出者には
参加賞
プレゼント!



メモ
ボールペン



※プレゼントイメージ(2021年度参加賞)

気軽に楽しく、
健康づくりだ～

ジュニア
チャレンジ
もあるよ!

ラッキー賞
もあるよ!
QUOカード500円分
200名様に
プレゼント!



主催 大阪府生活協同組合連合会

共催 医療生協かわち野生活協同組合・大阪きづ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・生活協同組合ヘルスコープおおさか・なにわ保健生活協同組合・福島医療生活協同組合
ほくせつ医療生活協同組合・南大阪医療生活協同組合・よどがわ保健生活協同組合

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・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・池田市教育委員会・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
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・忠岡町教育委員会・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) 2022年6月4日現在

おおさかまるごと
健康
チャレンジ
2022

チャレンジコース
(○で囲んでください)

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

チャレンジ内容
(例を参考に決める)

グループ名

▶ 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。

10月

やりきれないように無理はしないで!

2022

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

後、1ヵ月がんばろう!

2022

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				

よくがんばったね!

結果報告締切 12月20日

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라운드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 A B H

フレイル予防

フレイルとは、加齢にともない筋力の衰えや、疲れやすくなったことによる活動の制限など健常から要介護へ移行する中間の段階と言われています。

栄養

- 3食しっかり食べましょう
- 主食、主菜、副菜を組み合わせ食べてみましょう など

身体活動

- いつもよりも少し早く歩く
- 自宅や駅の階段昇降 など

社会参加

- 1日1回は外出する
- 地域のボランティアや趣味のサークルに参加するなど



おおさかまるごと健康チャレンジ2022 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
	運動	食	口の健康	脳	禁煙・節酒	快適な睡眠	肥満改善	健康法	ジュニアチャレンジ
チャレンジ内容									
グループエントリー	☐ する ☐ しない								
グループ名									
代表者名									
生協の	☐ 組合員です ☐ 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

おおさかまるごと健康チャレンジ2022 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)	☐ よくできた ☐ あまりできなかった	☐ まあまあできた ☐ 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