

大阪きづがわ医療福祉生協

“健康チャレンジ2023・春” 参加者募集

恒例となった「大阪きづがわ医療福祉生協健康チャレンジ」。

2023年は、2つのコースを準備。「歩いてみよう東海道」「8つの健康習慣を守る」です。

期間は2ヶ月。期間中に達成できた皆さん全員にボールペンをプレゼントします。

参加費は無料です。

1. 申し込み方法

下記の2つのコースから、取り組むコースを

1つ決め、下の申込用紙を医療生協の事業所か

エリア事務所まで出してください。

・コース紹介

① 歩いてみよう東海道コース

東海道をめぐる疑似体験。江戸から京まで歩くと495キロ。

初級の方は江尻までの165キロを、

中級者は岡崎までの317キロ、

上級者は京・三条大橋までの496キロを

2ヶ月で歩いてみましょう。健脚の方は京・三条大橋まで歩ききる事を目指してください。

(初級の江尻をクリアできれば達成です。今年は岡崎で家康賞、京都三条で健脚賞もあります。)

② 8つの健康習慣を守るぼちぼちコース

下の8つから、最低4つを選び、全部できた日が、45日以上で達成です。

今年は、55日で精進賞、全日でパーフェクト賞もあります。

それぞれの内容や量などは参加者の主観で結構です。

1. 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
2. 心身の疲労を避け、十分な休養をとる
3. 禁煙にとりくむ(吸っていない人は、喫煙者に禁煙をすすめる)
4. 過度の飲酒をしない
5. 適度な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する
7. 間食をせず、朝食をとる規則正しい食生活
8. 一日1回以上、汚れを落としきる歯磨きをする

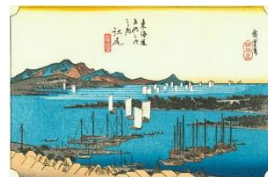
2 チャレンジ期間と申し込み受付期間

チャレンジ期間は⇒①4月1日～5月31日の2ヶ月間

申し込み締め切り⇒①3月末まで



日本橋



江尻



岡崎

三条大橋



健康チャレンジ2023・春 参加申し込み書

お名前

お電話

ご住所

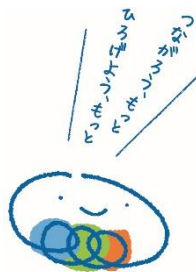
支部:

(わかればご記入ください)

チャレンジコース(どちらかに○をしてください)

①歩いてみよう東海道 53 次

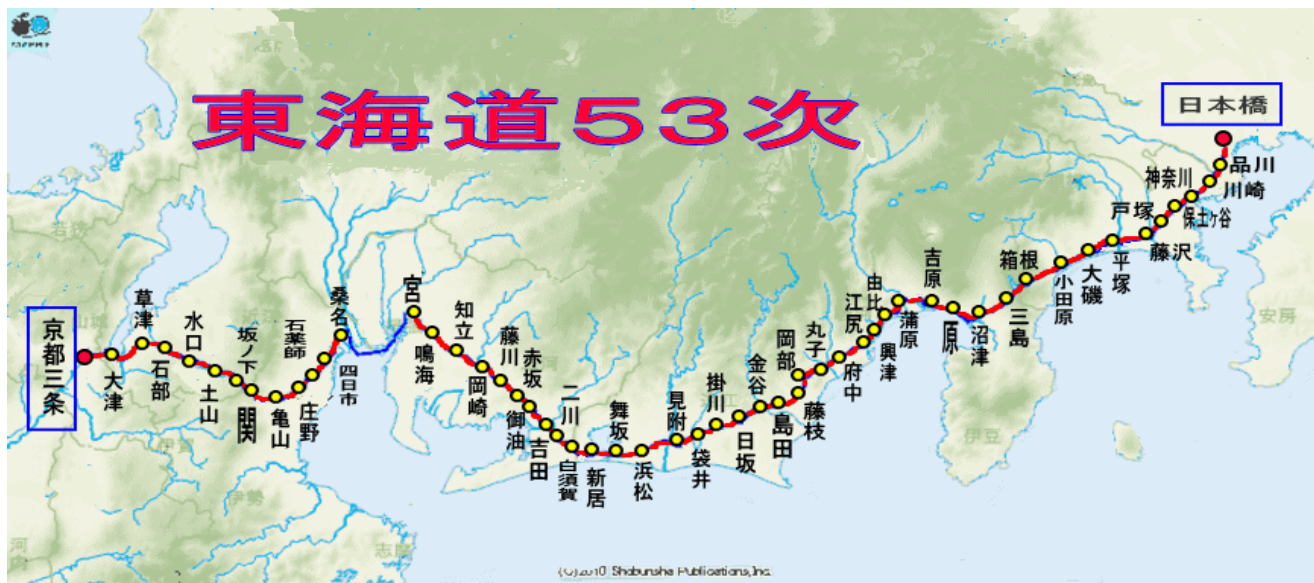
②8つの健康習慣を守る



大阪きづがわ医療福祉生協

健康チャレンジ 2023

歩いてみよう! 東海道



天下の大動脈・東海道

東海道は五街道の1つであり、江戸時代に徳川家康の指示で作られ、当時の首都であった江戸と京都を結んでいました。最も重要でよく使われる街道として、本州の東海岸近くを通過していたことから「東海道」の名がつけられました。この道に沿って、53の宿場が置かれ、旅行者のための厩舎、食事処、宿泊所が営まれていました。

	距離	歩数	1日の歩数 (60日として)
江尻	165 キロ	274,500 歩	4575 歩
岡崎	317 キロ	528,167 歩	8803 歩
宮	349 キロ	582,500 歩	9708 歩
京・三条大橋	496 キロ	825,833 歩	14,305 歩