

# おおさかまるごと 2023

# 健康チャレンジ

とりくみ期間  
10月~11月

参加費  
無料

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

- 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、適正範囲を維持する
- 2 適正な血圧をめざす



気軽に楽しく、  
健康づくり

報告書提出者には  
参加賞  
プレゼント!

個人参加賞



グループエントリーで報告した人は、ボールペンとミニノート両方もらえるよ!

ネットからの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

ジュニア  
チャレンジ  
もあるよ!



グループ参加賞

ミニノート  
※プレゼントイメージ  
(2022年度参加賞)

グループエントリー(5名以上)を、全員で報告していただいた方にミニノートをプレゼント

主催 大阪府生活協同組合連合会

共催 医療福祉生活協同組合おおさか・大阪きつ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・福島医療生活協同組合・南大阪医療生活協同組合

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・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) 2023年6月2日現在

## 参加方法

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 2023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 2023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。



連絡先  
南大阪医療生活協同組合  
〒559-0016 大阪市住之江区西加賀屋 2-4-2  
TEL 06-6685-3824 FAX 06-6683-0459  
MAIL kumikatu@moisk.jp

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。

郵便はがき  
お手数ですが  
63円切手をお貼りください  
5 5 9 0 0 1 6

大阪市住之江区西加賀屋  
2-4-2  
南大阪医療生活協同組合

おおさかまるごと  
健康チャレンジ2023 係

参加申込書

申し込み締切 9月20日

郵便はがき  
お手数ですが  
63円切手をお貼りください  
5 5 9 0 0 1 6

大阪市住之江区西加賀屋  
2-4-2  
南大阪医療生活協同組合

おおさかまるごと  
健康チャレンジ2023 係

結果報告書

結果報告締切 12月20日

おおさかまるごと  
**健康チャレンジ2023**

チャレンジコース  
(○で囲んでください)

チャレンジ内容  
(例を参考に決める)

グループ名

**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

▶ 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! **2023**

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! **2023**

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)

- グラウンドゴルフ
- 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 D**

**脳の活性化**

脳を活性化すると仕事や勉強の集中力が上がるだけでなく認知症のリスクを減らすこともできます。普段の生活の中でも少し気を付けるだけで脳の活性化につながる運動があります。

- ① 食べ物をよく噛む
- ② 適度な運動を日常的に行う
- ③ 好きな音楽を聞く時間を作る
- ④ 新しいことに挑戦する
- ⑤ リラックスする

**おおさかまるごと健康チャレンジ2023 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
チャレンジ内容									
グループエントリー	<input type="checkbox"/> する		<input type="checkbox"/> しない						
グループ名									
代表者名									
生協の	<input type="checkbox"/> 組合員です <input type="checkbox"/> 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2023 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)	<input type="checkbox"/> よくできた		<input type="checkbox"/> まあまあできた	
	<input type="checkbox"/> あまりできなかった		<input type="checkbox"/> 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