

# チャレンジ記録表

- まずはカレンダーに、チャレンジする月と曜日を書き込んでください。
- 実施した日は、○や数値を記入しましょう。

曜日							
月	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	メモ			

曜日							
月	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	メモ			

# チャレンジコース

## 1 運動

### いきいき快汗コース

- 例
- ・週2回、30分以上の運動をする
  - ・今より多く歩く
  - ・ストレッチや筋力アップにとりくむ

## 2 食

### 減塩・バランス快食コース

- 例
- ・バランスの良い食事を心がける
  - ・「すこしお生活」にチャレンジする

## 3 歯

### 噛んで、みがいて ピカピカコース

- 例
- ・よく噛んで食べる
  - ・毎食後、歯みがきをする

## 4 自由設定

### 私らしく！コース

チャレンジしたいことを自由に決めて取り組む

### 前回の参加者の声

ステップ運動を毎日続けたら階段の上り下りが楽になりました。

よく噛んで食べるようにしたら少ない量でも満腹感が得られ体重が3kg減りました！

### 未来のためのチャレンジ宣言

- 例
- ・毎日○○する
  - ・週3日以上○○する など
- チャレンジする内容や頻度を具体的に書きましょう。

2カ月間取り組んで、いかがでしたか？何か変化は感じられましたか？

右の「結果報告用紙」にご記入いただき、医療生協さいたま本部またはお近くの病院・診療所まで提出をお願いします。

支部で取り組んだ方は組織担当者へ提出してください

← 切り取り線に沿って切り離して提出してください

# 結果報告用紙

● 支部名またはお住まいの市町村  
( )

● 年齢( )歳 ● 性別( 男 ・ 女 )

● 今回チャレンジしたコースに○をつけてください  
① ・ ② ・ ③ ・ ④

● チャレンジした内容を具体的に教えてください。  
例) 週○回○○する など

● チャレンジした結果はいかがでしたか？  
例) 毎日できた、週○回以上できた など

● 今回のチャレンジで  
ご自身の中に何か変化はありましたか？

● 今後も継続して取り組みたいと思いますか？  
はい ・ いいえ ・ どちらともいえない

● ヘルスチャレンジを他の方にも紹介したい  
と思いますか？  
はい ・ いいえ ・ どちらともいえない

● ご意見のある方はお書きください

医療生協さいたまの支部から記録用紙をもらった方は  
ここまで、それ以外の方は裏面へ→

### 支部以外で取り組んだ方へ

- ヘルスチャレンジを知ったきっかけは？(複数可)
  - 医療生協さいたまからの情報  
(けんこうと平和、さえら、ホームページ)
  - コープみらいからの情報
  - パルシステム埼玉からの情報
  - 生活クラブからの情報
  - 市の施設  
(さいたま市、越谷市、熊谷市、  
川口市、所沢市)
  - その他( )

職員からのコメントを希望される方は  
以下にご記入ください

- 希望する返信方法に  をし、必要事項を記入してください。

郵送  FAX

●お名前 \_\_\_\_\_

●ご住所 〒 \_\_\_\_\_

●FAX番号 \_\_\_\_\_

お預かりした個人情報は、今回の企画のみでの利用とし、  
その他の目的で利用することはありません。

### 職員からのコメント

## 医療生協 さいたま の紹介

医療生協さいたまは、  
だれでも加入(参加)できる  
健康づくり・まちづくりの  
生協です。

### 医療介護事業

埼玉県内に4病院・8診療所・  
2歯科診療所・2老人保健施設・  
17ケアセンター・  
介護付有料老人ホームがあります。

### 組合員活動

ウォーキング、体操などの「健康ひ  
ろば」、おしゃべりや手作業を楽し  
む「安心ルーム」を各地で行ってい  
ます。楽しく笑顔で仲間たちと取り  
組むことが健康への第一歩。  
どなたでも参加できます。

### 提出・お問い合わせ

#### 医療生協さいたま本部 ヘルスチャレンジ係

(またはお近くの病院・診療所までお願いします)

〒333-0831 川口市木曾呂1317

☎ 048-294-6111(代) FAX 048-294-1490

はじめよう！  
未来の自分のために

# ヘルス チャレンジ 2016

【記録用紙】



取り組み期間

2016年9月～11月の間の2カ月間

結果報告用紙提出しめきり

2016年12月末日

取り組み方法

1

#### コースを選ぶ

全4コースの中から  
コースを選び、その中で  
チャレンジしたいことを  
具体的に決めて  
チャレンジ記録表に  
記入します。



2

#### 取り組む

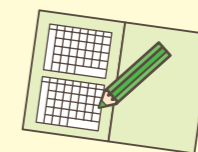
9月～11月の間で、  
連続した2カ月間  
取り組みます。



3

#### 記録する

取り組んだ日は、  
チャレンジ記録表の  
カレンダーに  
○や数値を記入します。



4

#### 提出する

2カ月終了したら、  
結果報告用紙を切り離して  
提出します。



主催

医療生協さいたま生活協同組合

問い合わせ

☎048-294-6111(代)

協力

生活協同組合コープみらい、生活協同組合パルシステム埼玉、生活クラブ生活協同組合、  
埼玉大学生協同組合、跡見学園女子大学生協同組合、淑徳大学みずほ台生活協同組合

後援

さいたま市、川口市、所沢市、越谷市、熊谷市、埼玉県生活協同組合連合会



医療生協さいたまキャラクター  
「ココロン」